

Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD - adfærdsmæssige og psykiske symptomer ved demens



Gør tanke til handling
VIA University College



Social- og Sundhedsskolen FYN



INDHOLDSFORTEGNELSE

Neuropædagogik

Kommunikation

Marte Meo

Fysisk aktivitet

Reminiscens

Sansestimulation

**Teknologiske
hjælpemidler**

**Low Arousal
pædagogik**

**Nænsom
nødværge**

Noter og idéer

Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

Indsatsen tilrettelægges med forståelse for beboerens identitet, ressourcer, vanskeligheder, behov og mål, som er afdækket på BPSD konferencen.

Sigtet er at støtte beboeren gennem en ressourcefokuseret og anerkendende tilgang. Dette gøres gennem succesoplevelser, der kan fremme motivation og livskvalitet.

For at opnå succesoplevelser bruger man de egenskaber, som stadig fungerer og støtter personen, der hvor personen har udfordringer. Det kan man gøre ved f.eks. at skabe struktur i opgaverne for beboeren.

Fx ved borddækning: Først tager I alle tallerkner, så alle glas, så bestik osv.

Ret opmærksomhed på det særlige ved netop denne beboer og tal fx med pårørende om, hvilke vaner, fremgangsmåder og prioriteringer beboeren tidligere har været styret af.

Har beboeren været perfektionistisk, kontrolleret eller måske en mere løssluppen personlighed med en afslappet holdning til hverdagens gøremål? Målrettede indsatser og samarbejdet efter beboerens personlighed.

Læs mere på:

www.neuropaedagog.dk

Neuropædagogik

Neuropædagogik handler overordnet om at skabe de bedste forudsætninger for læring, udvikling, trivsel, mestring og selvhjulpenhed.

Neuropædagogik er en pædagogisk praksis på "hjernens præmisser" – det er systematiske observationer, pædagogiske overvejelser og tiltag på baggrund af en viden om hjernens funktion og funktionsforstyrrelser.

Giv beboeren god tid til nye opgaver.



Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

En individuel indsats for personcentreret kommunikation bør udarbejdes på baggrund af fx disse spørgsmål:

- Hvilke kommunikative færdigheder og ressourcer har beboeren?
- Hvilke begrænsninger har beboeren med hensyn til kommunikation?
- Hvilke sanser er intakte?
- Har pårørende og medarbejdere behov for vejledning eller undervisning i forhold til kommunikation?
- Hvad vil medarbejderen lægge vægt på i sin kommunikation?

Medarbejdernes kommunikation:

- Vis interesse
- Samarbejde med kollegaer om at skabe et godt miljø omkring beboerne
- Udvis omsorg, ro og varme
- Undlad at kritisere
- Undlad at argumentere
- Inviter til nonverbal kommunikation - smil og anerkend
- Overvej toneleje, tempo og styrke

Forslag til metoder der kan tages i anvendelse findes i bilag 1.

Kommunikation

På grund af svigtende kognitive evner, kan beboere med demens have svært ved at forstå andre, eller selv at udtrykke sig med de rigtige ord og sætninger.

Behovet for at finde mening og få bekræftet sin identitet, er i risiko for ikke at blive opfyldt. Derfor kan følelsen af afmagt, vrede og frustration, kan fylde hele beboerens hverdag.

Det er hensigtsmæssigt at beboerens kommunikationsevne løbende bliver vurderet, så medarbejdere bliver bevidste om at anvende forskellige kommunikative fremgangsmåder.

Dette drøftes på BPSD konference.



Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

De fem principper i Marte Meo:

1. At følge initiativ
2. Positiv bekræftelse af initiativ
3. At sætte ord på egne og den andens initiativer
4. Turtagning
5. Positiv ledelse

Fx når beboeren med demens tager initiativ til at klæde sig på, opmuntrer og bekræfter medarbejderen vedkommende.

Det er vigtigt i samspillet, at medarbejderen er afventende, både i forhold til svar og initiativ.

Medarbejderen giver beboeren god tid og deler fx opgaven ved at sige: "Nu giver jeg dig strømpen, så du kan tage strømpen på"

Medarbejderen anviser og leder processen roligt fx i forhold til hvordan bukserne skal vende og hvilken rækkefølge tøjet skal tages på.

"I Marte Meo tager man udgangspunkt i, hvad man gør godt, og fokus er på muligheder frem for begrænsninger"

Læs mere på:

<http://www.videnscenterfordemens.dk/pleje-og-behandling/pleje-og-omsorg/metoder-til-pleje-og-omsorg/marte-meo/>

Marte Meo

Marte Meo er en socialfaglig metode, der har relationen mellem medarbejder og beboer som omdrejningspunkt. Fokus flyttes fra det enkelte menneske til de sociale processer, beboeren er involveret i.

Der anvendes filmoptagelser af samspillet mellem medarbejder og beboeren. Efterfølgende kan optagelserne anvendes til læring.

En certificeret Marte Meo terapeut laver optagelserne og sørger for samtykke.

Hvorfor:

Flere studier viser, at brug af metoden kan resultere i øget positiv samspil mellem medarbejder og beboer.



Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

At kunne planlægge, strukturere, og gennemføre en fysisk aktivitet er en evne der nedsættes ved udvikling af demens. Det er vigtigt at kunne huske, hvad man er i gang med, hvor langt man er kommet eller, hvornår man er færdig. Derfor har beboere med demens brug for støtte til fysisk aktivitet.

Opbyg en forståelse af, hvad beboeren kan lide og interesserer sig for og brug det til at motivere til fysisk aktivitet, fx

- Gymnastik i grupper
- Sanglege
- Balanceøvelser
- Cykelture
- Gåture
- Boldspil
- Wii

Det er også vigtigt at fastholde hverdagsaktiviteter, som er med til at give identitet og opretholde et aktivt liv, fx

- Lave mad, bage
- Dække bord
- Hænge tøj til tørre
- Gøre rent
- Havearbejde
- Rydde op
- Dække bord

Fysisk aktivitet

Formålet med fysisk aktivitet er dels at opretholde beboerens muskelstyrke, kondition og den fysiske funktionsevne, dels den mentale velvære, der kommer af naturlig træthed.



Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

Reminiscens kan anvendes i planlagte aktiviteter eller spontant, fx

- Før man kan arbejde med reminiscens skal livshistorien afdækkes. Lav fx en livsplakat eller en livshistoriebog, hvor væsentlige fortællinger fra beboerens liv beskrives og inddrages i samværet med beboeren (på tryk eller digitalt, fx på en DVD).
- Indretning af et reminiscensmiljø fx indretning af en stue, et værksted, køkken m.m.
- Erindringskasser med genstande, som beboeren muligvis kan kende fra sine unge dage, fx skolebog, hammer, oplukker, frimærker, salmebog mv (fysiske eller digitale).
- Erindringsdans
- Gamle film eller specielle demensfilm som fx "Liv i minderne".
- Anvendelse af triggere. (genstande, der stimulerer sanserne med henblik på at fremkalde minder og erindringer).

Reminiscens

Reminiscens er en metode, hvor man forsøger at vække minder og styrke identitet ved beboeren via genkendelse – fx ved hjælp af billeder, bøger, genstande, redskaber, musik eller stimulering af sanserne (fx lugte-, høre- eller smagssansen).

Reminiscens kan anvendes som personcentreret indsats i alle faser af demensforløbet.

Livshistoriearbejde er et værdifuldt værktøj til at tilrettelægge en meningsfuld hverdag for beboeren.



Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

Sansestimulerende aktiviteter er med til at skabe glæde og/eller velvære hos beboere med demens.

Formålet er at:

- At fastholde social kontakt.
- At reducere agitation og uro.
- At nedbringe angst og depression.

Eksempler på sansestimulerende aktiviteter:

- Aktiv deltagelse i hverdagslivet.
- Fysiske aktiviteter.
- Sang, dans og musik.
- Ture i naturen.
- Berøring/massage/wellness.
- Smags- og lugteoplevelser.
- Kontakt med dyr og børn.
- Socialt samvær.
- Kugledyne/kuglevest.
- Snoezelrum
- Bage

Sanse- stimulation

Beboere med demens bliver ofte dårligere til at opsøge den stimulation, de har brug for.

Det kan skyldes, at beboeren er fysisk begrænset eller apatisk, og har en nedsat evne til at reagere på kroppens signaler, der fortæller om uopfyldte behov.

Beboeren kan også opleve, at omgivelserne bliver mere tilbageholdende i samspillet, så beboeren bliver mødt af mindre berøring, færre fysiske udfordringer og misforståede hensyn.



Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

På grund af den kognitive svækkelse kan det være svært at introducere nye hjælpemidler for beboere med demens.

Det er ofte en fordel, at hjælpemidler anskaffes og introduceres i de tidlige faser af sygdommen, hvor beboeren har mulighed for at forstå og vænne sig til dem.

Hjælpemidler til beboere med demens kan fx være:

- Elektroniske kalendere.
- Hjælpemidler til registrering af faresituationer.
- Mobile tryghedsalarmer med positionsbestemmelse (GPS).
- Tryghedsalarmer med tovejs tale.
- Tryghedsalarmer med envejs kommunikation.
- Tryghedsalarmer med automatisk aktivering ved udgang fra afgrænset område.
- Kognitive hjælpemidler som f.eks. en robotsæl eller -kat og digitale erindringskasser.

Læs mere på:

kortlink.dk/hmi-basen/mgy6

Teknologiske hjælpemidler

Formålet med teknologiske hjælpemidler er at støtte og fremme beboerens aktiviteter i hverdagen, samt fastholde det bedst mulige funktionsniveau.

Hjælpemidler anvendes til at kompensere for forskellige former for funktionsnedsættelser.

I forbindelse med demens drejer det sig især om hjælpemidler, der kan afhjælpe eller kompensere for svækkelse af kognitive funktioner, som f.eks. hukommelse, stedsans eller orientering.



Idékatalog til personcentrerede og målrettede indsatser ved BPSD

I low arousal pædagogik, er der fokus på at begrænse stimuli for beboere med demens der har forhøjet arousal.

Ro, afskærmning og én til én kommunikation, kan virke dæmpende på beboerens arousal niveau.

Vær derfor opmærksom på:

- At dørene ikke smækker
- Blødt lys
- God plads sænker støj og konfliktniveau
- Bløde farver kan sænke stressniveauet
- Mød beboeren med venlighed
- Akustikken
- Glaspartier kan forvirre
- At kende beboeren så godt, at det er muligt at arbejde personcentreret
- Aldrig kræve øjenkontakt ved konflikt
- Gå et skridt baglæns ved potentielle konfliktsituationer
- Sæt dig ned, hvis beboeren er urolig
- Aflede, så beboerens fokus flyttes
- Roligt og imødekommende kropssprog

Low arousal pædagogik

Arousal kan defineres som hjernens modtagelighed for sanseindtryk.

Formålet med at arbejde med low arousal pædagogik er, at hjælpe en rastløs beboer med demens til at finde ro.

I low arousal pædagogikken tænkes omgivelsernes betydning ind, f.eks. belysning, pladsforhold, farver og lyde.

Low arousal pædagogikken søger at nedbringe problem-
skabende adfærd, ved hjælp af omsorg og respekt og personcentreret indsats

Det kræver bl.a. at medarbejden:

- Kan nedbringe krav
- Kan gå ud af konflikten
- Får støtte til refleksion

I særlige tilfælde - ved BPSD symptomer

Principper for nænsom nødværge

Når du nærmer dig en beboer med potentielt udadreagerende adfærd, er det vigtigt, at du viser, at du ikke er en fjende og, at du ikke blokerer beboerens "flugtvej".

Plej fra siden eller bagfra

Mennesker har et dybtliggende behov for kontrol over situationen, og her er frie zoner og en fri flugtvej centrale. Derfor er det vigtigt, at du ikke stiller dig foran beboeren, men hjælper fra siden eller bagfra.

Brug få kræfter

Nænsomheden fremkommer ved den afslappede muskulatur. Når du bruger færre kræfter, bliver du opfattet som mindre farlig.

Vis, at du er svagere

Nærm dig fra siden. Hav hænderne fremme med håndfladerne opad og undgå øjenkontakt.

Brug "skålen" og "drejet"

"Skålen" er en teknik, hvor man favner en person og samtidig bringer sig selv ud af farezonen.

"Drejet" er en teknik, hvor du kan bringe dine sårbare områder, ansigt og mellemgulv ud af slagzonen og samtidig komme til at fremstå mindre farlig.

Instruktion i "Skålen" og "Drejet" gennemgås på de næste 2 sider.

Nænsom nødværge

I samarbejdet med beboere med BPSD symptomer og som har brug for hjælp til fx personlig pleje, kan man anvende nænsomme nødværgeteknikker for at forebygge vold og trusler og undgå magtanvendelse.

Medarbejderen tilstræber at forebygge konflikter og nedtrappe dem.

Magtanvendelse:

Magtanvendelse bruges kun i helt særlige tilfælde.

Magtanvendelse må aldrig erstatte omsorg, pleje og personcentrerede og målrettede indsatser.

Magtanvendelse drøftes på BPSD konferencer og dokumenteres efter reglerne. Dette gøres i samarbejde med leder og sygeplejerske.

Nænsom nødværge – "Skålen"

"Skålen" bruges til at afværge eller dæmpe et slag.

Sådan gør du:

- Form din hånd som en skål med håndfladen opad
- Tommelfingeren skal ligge 'limet' til håndfladen
- Du danner en fordybning i håndfladen, deraf navnet "skålen"
- Du kan favne beboeren med dig selv ved at lægge "skålen" på beboerens albue og dermed hjælpe den forvirrede eller vrede beboer til at kunne mærke sig selv.

I praksis har "skålen" disse effekter:

Den giver beboeren en oplevelse af at være favnet, og samtidig er du i sikkerheds-zonen.

"Skålen" beskytter din tommelfinger fra at blive vredet af led.

Du bruger færre kræfter på at støtte, end hvis du tager fat almindeligt.

Du kan glide af på beboerens krop og dreje dig fri.



Nænsom nødværge – "Drejet"

"Drejet" kombineret med "skålen" giver dig mulighed for at beskytte dig i mødet med en ophidset beboer, som vil slå, sparke eller nikke skaller.

Sådan gør du:

- Stå oprejst med en hoftebreddes afstand mellem benene.
- Drej din krop halvvejs rundt ved at flytte det ene ben et lille skridt baglæns.
- Hold synet skråt fremad, så du kan se, hvad der foregår.
- Gå ned i knæ og pust ud.

I praksis har 'drejet' disse effekter:

Det lille drej til siden betyder, at du bevarer balancen og dermed kontrollen over din krop. Det fjerner dine sårbare zoner, ansigt og mellemgulv, fra slagzonen. Samtidig reducerer drejet din størrelse, så du fremstår halvt så bred. Den mindre størrelse fortæller beboeren, at du nu er halvt så farlig.

Når du går ned i knæ, reducerer du igen din størrelse og dermed din farlighed.

Når du puster ud, viser du, at du ikke angriber; man kan ikke angribe uden luft.



Forslag og idéer til personcentrerede og målrettede indsatser:

- Livshistorie
- Medicingennemgang
- Beboerkonference

...Fortsættes...



Forslag og idéer til personcentrerede og målrettede indsatser:

Fortsættes ...

**Husk at dokumentere
indsatserne i BPSD
systemet**

BPSD

KOMMUNIKATIONS- VÆRKTØJSKASSE Bilag 1



ANERKENDELSE

Anerkendelse består i at udvise
ligeværd, forståelse og respekt,
fx gennem mild stemmeføring, berøring
og kropssprog.



SPEJLING

Når du spejler, guider du med handlinger.
Du viser hvordan en handling kan udføres,
Fx ved at føre tandbørsten op mod
munden.



AFLEDNING

Hvis der opstår konflikter eller farlige situationer kan det være nødvendigt at aflede – altså at gøre noget andet end det der sker lige nu. Afledning er en konflikt nedtrappende metode, som kan erstatte korrigerende.



MATCH - MISMATCH

Match betyder at passe sammen. Du matcher ved at tilpasse dig beboerens talemåder, mimik, stemningsleje og kropsholdning.



Mismatch (det modsatte af at matche) fører oftest til nedsat kontakt og kan udløse aggressiv adfærd og konflikter.

KALIBRERING

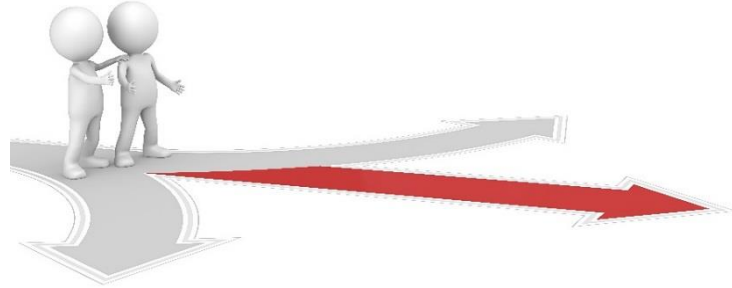
Betyder at aflæse beboerens stemmeføring, kropssprog, mimik og øjenbevægelser og sammenkæde denne aflæsning med beboerens følelsesmæssige tilstand og se efter mønstre i adfærd.

Du "skyder dig ind" på borgerens tilstand.



GUIDNING

Guidning betyder at føre beboeren i alle aktiviteter.
Man kan guide med kroppen, stemmen og/eller sproget.



REMINISCENS

Reminiscens betyder at huske og mindes, eller at vække genklang. Du kan fremkalde minder ud fra sanserne, en lugt, en smag eller noget, beboeren hører, ser eller føler.



VALIDERING

Validering betyder "at gøre gyldig". Man forsøger at se bag om adfærd og sætte ord på det beboeren ikke kan udtrykke. Hvis en beboeren leder efter sin mor, kan man validere følelsen (af savn/behov for trøst), ved at tage om og spørge til mor.



MUSIK

Musik giver mulighed for at arbejde med, reminiscens, validering, spejling, matching og kalibrering.



AT INVITERE

At blive inviteret forbindes med noget positivt. Derfor kan det med fordel bruges i stedet for at spørge "vil du". Invitere vha. handling i stedet for spørgsmål, så du fx viser med hånden på sofaen, hvor beboeren skal sidde



GENNEMSIGTIGHED - FORUDSIGELIGHED

Når verden er uoverskuelig for beboeren kan du skabe gennemsigtighed/forudsigelighed, ved at "være et skridt foran" og udvise overblik.



IKKE AT KORRIGERE

Hvis man bliver korrigeret eller rettet på, vil man ofte blive vred eller ked af det. Beboeren vil ikke opleve sig anerkendt og forstået.



(DEMENS kommunikation og samarbejde, Kirsten Sejerøe-Szatkowski, Klim 2002

Skab den gode relation, Rikke Jensen, Munksgaard 2015)

