

Kommunikation i dagligdagen med demente.

af Lone Bakke, sundhedsplejerske, licenced Marte Meo supervisor

Det første kommunikationskursus alle er på, er det, som deres mor giver dem fra starten af livet. Grundelementerne i samspil og kommunikation er de samme livet igennem, og netop derfor er det de samme grundelementer, som både udvikler barnet, og som understøtter det demente menneskes ressourcer.

Fokus, i arbejdet med demente, er at finde frem til en kommunikationsform, der understøtter den dementes ressourcer, så samspillet bliver så positivt som muligt, og ikke umiddelbart at sætte en udvikling i gang hos den demente, som målet er i arbejdet med børn. Det mennesker med demens har brug for er livsglæde og at leve i nuet.

Igennem nogle år har jeg undervist og superviseret en del personale på plejehjem, der arbejder med personer med demens. Min erfaring er, at selvom Marte Meo metoden er udviklet i relation til børn, er den særdeles brugbar i forhold til mennesker med demens. Sagt hurtigt, mennesker med demens afvikler kompetencer og færdigheder på samme måde, som børn udvikler kompetencer og færdigheder. Barry Reisberg har systematiseret den afviklingsproces, som personer med Alzheimers demens gennemgår fra at være raske personer til at være helt hjælpeløse, og set at det er en tilsvarende proces, barnets udvikling foregår på fra det hjælpeløse stadium til det selvhjulpne.

Den ny tankegang, inden for omsorg og pleje af personer med demens, som bl.a. Tom Kitwood står for har mange fælles træk med Marte Meo metoden. Kunsten i arbejdet med personer med demens er at se, hvad den enkelte person har brug for af støtte i nuet. Demente har gode og dårlige dage som alle andre, og behovet for støtte kan derfor veksle. Desuden har de enkelte beboere, hver deres personlighed og livserfaring og er hvert deres sted i demensudvikling. For at yde den bedste støtte skal hjælperen kunne SE den enkelte beboer. Den demente person viser nemlig selv, hvor stort behovet for støtte er i nuet.

Beboere med demens der flytter ind på plejehjem er ofte så fremskredet i deres demens, at de er på trin 6 og 7. i Barry Reisbergs skala, hvilket svarer til, at de fungerer som fem til toårige børn og nedefter.

Gennem analyse af mange videooptagelser af demente på plejehjem og deres samspil med en hjælper, er det tydeligt, at der er nogle elementer, der får dagligdagen til at blive positiv både for beboer og hjælper i kommunikation med demente i forbindelse med de dagligt gentagne funktioner så som at blive vasket og at spise, at komme op om morgenen og i seng om aftenen.

Vær rolig og brug den tid der er nødvendig.

På filmene ses ofte en rask hjælper, der i bedste intention skal skynde sig at få en beboer op, og hvor beboeren bliver forvirret og svær at samarbejde med. Det viser sig, at når samspillet er gået skævt om morgenen, kan aftenvagterne mærke det.

Personer med demens har brug for hjælpere der udstråler ro, så de ikke bliver presset. Nogen gange er det nødvendigt billedligt talt at hjælperen trækker i bremsen og stoppe op inden hun går ind på en stue for at komme ned i tempo.

Skab en positiv stemning

Det er ikke altid indholdet af det talte, der opfattes af den demente, men det er kroppens holdning, ansigtsudtrykket og tonerne i stemmen, som personer med demens opfatter og reagerer på. I forhold til den kognitive viden er det følelsesplanet, som beboeren beholder længst. Det er på følelsesplanet, at man nemmest kan nå mennesker med demens. Mange af de intellektuelle forsvare, som personen har brugt tidligere i samspil med andre er borte, hvorfor det er den umiddelbare kontakt på følelsesplanet, som giver den bedste reaktion. Man skaber bl.a. en rar stemning ved sin stemmeføring og ved at have et venligt ansigt. En god stemning er grundlaget for, at beboeren selv kan tage initiativer og bruge de ressourcer han har.

Vær i øjenhøjde

Ofte sidder eller ligger beboeren ned og hjælperen står op, så det kan være vanskeligt at komme i en ligeværdig situation, så hjælperen må ned i øjenhøjde, når hun skal sige noget.

Brug følelsetoner

Selvom den demente har kognitive problemer er følelserne der stadig. En hjælper der kun taler i handlingstoner vil komme til at lyde kommanderende og uvenlig. Beboeren er meget mere tilbøjelig til at følge en hjælper, der bruger følelsetoner.

Ton ind på den tilstand som beboeren er i

En beboer, som ikke har meget lyst til at blive vasket, lukker af, hvis hjælperen er for overoptimistisk i sit tonefald. Hjælperen skal højst være lige en anelse højere på humørskalaen end beboeren for at beboeren skal føle sig forstået.

Brug navnet.

Det er tydeligt på filmen, at beboeren bliver mere nærværende, når navnet nævnes, hvorfor hjælperen kan bruge beboerens navn med passende mellemrum. Når ens navn nævnes i en positiv sammenhæng understøttes den enkelte person, da navnet er en stor del af personers selvopfattelse.

Lav en enkel og klar begyndelse.

Hvis en person er ved at miste overblikket betyder det ekstra meget, at der er en tydelig struktur, hvilket en klar begyndelse og slutning kan være med til at give.

Ingen kan lave noget uden at have beboeren med. Så derfor er hjælperen nød til at fange beboerens fokus før hun begynder at sige, hvad der skal ske.

Sæt ord på egne handlinger

Hjælperen siger ”jeg vil lige tage dit ur af”, og beboeren rækker armen frem. Hjælperen siger, hvad hun gør og bliver derved forudsigelig for beboeren, og på den måde kan beboeren nemmere samarbejde med hjælperen, når han ved, hvad der sker. Hvis hjælperen ikke havde sagt noget, kunne han ikke række armen frem og samarbejde med hjælperen.

Det kan være vanskeligt at samarbejde med en, der ikke er forudsigelig, og hvis hjælperen begynder at tage natkjolen af uden at sige det, skaber det modstand hos beboeren.

Tal kun om det der sker i handlingsøjeblikket.

Den demente lever i nuet, hvorfor de handlinger, der sker lige nu, er dem, der optager ham. Derfor kan det være vanskeligt for beboeren at følge med, hvis hjælperen taler om alt det, der f.eks. skal ske til påske, samtidig med at han får tøj på. Ansigtet viser en tydelig forvirring.

Sig og gør kun en ting afgang

Den demente forvirres ofte af, at hjælperen tror, at hun både kan rede sengen, småsnakke og samtidig sætte beboeren til at vaske sig.

F.eks. var hjælperen lige blevet færdig med at rede sengen, da hun kom ud i badeværelset, hvor beboeren sad ved vasken og skulle vaske sig. Hjælperen spørger, om hun skal tørre beboeren, men beboeren siger, at han ikke er våd. Hjælperen opdagede ikke, at beboeren slet ikke var kommet i gang med at vaske sig.

Beboeren viser en tydelig forvirring, hvis hjælperen siger flere ting på en gang. F.eks. ”Nu skal du op og ud på badeværelset og vaskes”, hvor hjælperen siger tre handlinger i en sætning. Siger hun derimod en ting af gangen og venter på beboerens reaktion, bliver samspillet positivt.

Overvej spørgsmål

Hjælperen spørger om beboeren kan svinge benene ud, og det er tydeligt, at han ikke forstår, hvad der bliver sagt. I stedet for at stille spørgsmål, kan man blot sige, nu svinger jeg benene ud. Spørgsmål skal kun stilles til dem der kan svare, ellers kommer de i defensiven og kan komme til at føle afmagt. Ofte stillers spørgsmål som en form for høflighed, og for at vise at man ikke styrer det hele. Men kan beboere ikke svare er det mere respektfuldt at sige, hvad man gør i øjeblikket.

Sig hvad beboeren kan gøre

Ved at sige hvad beboeren kan gøre vil han opleve, at han kan gøre det rigtige og alt hans energi bliver ikke brugt til at finde ud af at svare uden at kunne finde svaret.

Hjælperen siger hvad beboeren kan gøre.” Prøv at komme op at stå og kom her over til mig” selvom der er to beskeder i en sætning viser denne beboeren at han har forstået , hvad der bliver sagt.

En anden hjælperen ser at beboeren ikke ved, hvad han skal gøre af sæben og siger, ”du kan lægge sæben her”.

Vent med at gå videre indtil beboeren har reageret.

Når hjælperen har taget et initiativ er det vigtigt at vente på en reaktion fra beboeren .

At vente på beboerens initiativ betyder, at den demente får den tid, der er nødvendig til at gå fra tanke til handling. Nogen gange er der en meget lang latenthed

f.eks sad en hjælper og spiste sammen med tre beboere. Hjælperen spurgte den ene om noget og ventede på en reaktion. Der kom ingen reaktion umiddelbart, så hjælperen stillede et nyt spørgsmål. til en anden beboer. Efter tre minutter svarede beboeren på det første spørgsmål, men da der var sket andet i mellemtiden, kom svaret til at virke, som om det var ude af sammenhængen, selvom det var et relevant svar. Det viser, hvor vigtigt det er at kunne vente, for at den enkelte beboers ressourcer kan blive synlige. Tre minutter er lang tid for en hjælper at vente, og det kan være hårdt arbejde for hjælperen.

Et andet eksempel: En beboer er ved at vaske sig og hjælperen står helt afslappet og ser venligt på beboeren. Hun følger diskret det han gør og ser, hvornår beboeren går i stå. Med et venligt ansigt og neutral stemme siger hun ”du kan smøre dig der”, og peger. Og beboeren kan selv fortsætte. Beboeren får den støtte som han har brug for, til selv at komme videre. Ved at vente kan hjælperen sikre sig, at hun ikke kommer til at gøre noget, som beboeren godt selv kan mestre, samtidig bliver det også tydeligt, hvornår beboeren skal have støtte.

Når hjælperen altid går et skridt bag efter den hun skal hjælpe, er hun sikker på ikke at tage over på områder, som den, der skal hjælpes, selv magter. Kommer man til at gå foran, tabes den af syne som skal støttes, og hjælperen kommer nemt til at arbejde ud fra, hvad vedkommende selv synes og ikke ud fra, hvad personen med demens viser at have brug for.

For hjælperen kan det være svært at vente uden selv at gøre noget. Det svære er, hvad hjælperen skal gøre af sig selv , når hun bare står og venter, især hvis hun i almindelighed har en selvopfattelse af at skulle hjælpe andre.

Det viser sig, at når hjælperen er afslappet bevirker det, at beboeren også kan slappe af og kan bruge egne ressourcer. Ind imellem kan hjælperen godt lave lidt ved siden af, men det er nødvendigt først at finde ud af, hvor meget beboeren magter i dag.

Afpas tempo.

Tempo og at vente kan være det samme, men ikke altid. Grundtypen hos den enkelte er forskellig og en introvert person med demens vil altid kræve et langsommere tempo end en person, der er ekstrovert. Ofte vil personalet have nemmere ved at komme i kontakt med den ekstroverte person, og vil måske være mere tilbøjelig til at give vedkommende mere opmærksomhed, fordi de selv får mere tilbage i samspillet. Generelt kan det være vanskeligt for hjælperen at komme ned i det langsomme tempo som ofte kræves i samspillet med introverte personer med demens

”Du skal have morgenmad. Jeg trækker lige hovedgærdet op” beboeren ser lidt forskrækket ud, så hun viser, at tingene går for hurtigt, og at hun kun skal have en besked af gangen. Efter hver besked må hjælperen vente til beboeren viser, hvornår næste skridt kan tages. Denne beboer skal have alt i langsomt tempo, men forstår så til gengæld også, hvad der sker.

Den måde hjælperen kan mærke, om hun er i det rette tempo i forhold til beboeren er ved at se og mærke om beboeren kan følge med, og om han ser tilfreds ud.

Bekræft beboeren, når han siger eller gør noget.

Hjælperen siger, ”så fik du vasket dig under armen”. Beboeren begynder selv at vaske den anden arm og hjælperen siger, ” ja, så er det den anden arm” På den måde bekræftes beboeren i det han gør. Samtidig sættes der ord på handlingen, hvorved hjælperen understøtter sproget og handlingen.

At bekræfte ved at sætte ord på handlingerne gør, at man kommer ud over at værdilade handlingen f.eks ved at sige ”det var fint”.

Værdiladet ros kan få den anden part til at føle, at der bliver talt ned til vedkommende, eller at han skal præstere endnu mere.

En anden form for bekræftelse kunne være et nik eller et smil.

Når beboeren bekræftes enten ved at der sættes ord på handlingen eller følelsen, eller nonverbalt ved smil eller nik oplever beboeren at blive set og bekræftet. Alle mennesker har brug for at blive bekræftet livet igennem, for at bevare deres tro på sig selv.

Del glæde.

Da mennesker med demens lever meget i nuet er det at dele glæde nu og her, at smile til hinanden at grine sammen veje til at beboeren får en rar fornemmelse og oplever at de har det godt. Naturligvis handler det ikke om at grine af den demente men sammen med den demente. At dele glæde fylder begge med noget positivt.

"Voldelige demente"

Af og til opleves, at en beboer slår ud efter personalet eller bliver verbalt aggressiv, så personalet føler sig forulempet. Videooptagelserne viser tydeligt at den hyppigste årsag til, at en person med demens slår ud, er, at vedkommende ikke forstår situationen og bliver angst, og derfor forsvarer sig ved at slå eller skælde ud. Videooptagelser viser at det især er to elementer – at vente og at sætte ord på egne handlinger, som kan være med til at forebygge vold. Beboeren har brug for at hjælperen venter med at tage et nyt initiativ indtil beboeren er parat til at gå videre samt at hjælperen er forudsigelig ved at sætter ord på egne handlinger.

Når mennesker med demens flytter på plejehjem flytter de ikke derfra igen, og de er undergivet de ansatte i deres daglige kontakt med andre. Det stille nogle krav til de ansatte.

Hvis beboere med demens skal opleve livsglæde og at blive forstået i nuet, er det nødvendigt at hjælperne kan anvende grundelementerne i kommunikationen, så samspillet bliver så positivt som muligt. Nogle hjælpere er naturtalenter og har nemt ved at få et godt samarbejde med beboerne. Det, der kan være det svære er, at fortælle kolleger, hvad de gør i situationen, så den også kunne blive positiv for andre. Med Marte Meo får personalet et redskab til at analysere, hvad der sker, så de kan videre give det til andre. Der skal altid to til et samspil, derfor er det væsentligt, at når der opstår miskommunikation, at se bag om beboerens handlinger, se beboerens intention, så man kan se, hvad det er for en støtte, der er nødvendig for et positivt samspil.

Sammenligningen mellem børn og demente personer udløser ofte en understregning fra personalets side af, at netop den viden om børns udvikling og dementes afvikling, som foregår på tilsvarende måde, ikke må føre til, at demente behandles som børn. Her viser det sig, at der ligger mange forestillingsbilleder hos den enkelte om, hvad det vil sige at blive behandlet som et barn.

Både børn og demente er mennesker og skal behandles med respekt og omsorg. Begge parter skal mødes på det udviklingstrin de er på, og som de personer de er, hvorved begge parter bliver mødt med den respekt, som begge har krav på for at kunne bevare deres værdighed og bruge egne ressourcer.

Litteratur:

Kitwood, Tom, En revurdering af demens- personen kommer i første række. Dafolo 1999

Hedenbro, Monica, Wirtberg, Ingegerd. Samspelets Kraft, Liber 2000

Reisberg, Barry et al. Towards a science of Alzheimer's disease management: A model based upon current knowledge of retrogenesis. International Psychogeriatrics, Volume 11, Number 1, ppp 7-23. March 1999