

Närvaro genom beröring



Ett projekt inriktat på beröring med fokus på närvaro har genomförts på två norska sjukhem. Trygghet, bekräftelse, avslappning och välbefinnande blev behållningen för patienterna.

Livet på institution berövar patienterna de beröringsupplevelser som hört till det liv de levt tidigare tillsammans med partner, barn, husdjur och kontakt med andra människor. Många gånger har de inte ens förmåga att längre beröra sig själva genom kroppsvård, hårborstning och liknande. Men känslsinnet och behoven är desamma.

I en alltmer pressad vardag inom vården blir omsorgen lidande medan effektivitet och tempo prioriteras. Personalen hinner bara med det mest nödvändiga, samtidigt som

behovet av närhet och kontakt är stort hos de äldre. De klarar ofta inte heller att uttrycka sina behov utan är helt beroende av vårdpersonalen, och då behövs medveten personal med förmåga att vara närvarande.

Rosenterapeuter bakom projektet

Under projektet har anställda fått ge patienter beröring två gånger i veckan, med mjuka varma händer och fokus på närvaro. Två auktoriserade Rosenterapeuter verksamma som sjuksköterska och undersköterska på ett av sjukhemmen initierade projektet.

Det började med att de fick tillåtelse att ge beröring under en tid till några patienter på sjukhemmet. Responsen blev extremt god och inspirerade dem att gå vidare. Avdelningschefen blev intresserad och föreslog att de skulle söka bidrag till ett projekt. Målet var att få medveten beröring av huden att bli ett naturligt inslag i äldrevården.

Många goda effekter för de flesta som fick beröring

Beröringen hade för de allra flesta involverade patienterna god effekt. Att få och ge beröring upplevdes som en speciell kontakt för båda parter, de kände att de var tillsammans som medmänniskor. Det skapade trygghet och tillit hos patienterna; de upplevde att de för en stund var i fokus och blev sedda som individer.

Avslappning, lugn och välbefinnande blev resultatet, medan oro och ångest minskade. Den långvariga effekten varierade hos olika individer. Flera upplevde förbättringar i sitt fysiska tillstånd, troligen genom beröringens inverkan på det parasympatiska nervsystemet. Ökad fysisk aktivitet blev ibland en följd av detta. Patienter med demens kom plötsligt ihåg gamla minnen och fungerade psykiskt bättre än vanligt efter behandlingarna, någon blev mer vaken och kommunikativ. Medicinering med sömnmedel och lugnande medel kunde i vissa fall minskas eller upphöra.

Några personliga exempel

En äldre kvinna brukade ligga länge på morgonen och kunde bli väckt flera gånger utan att vilja gå upp. När en i personalen satte sig vid sängen och gav lätt beröring på huvud, skuldror och armar reagerade hon mycket positivt och sa ”detta var skönt, det var längesen någon gjorde så med mig. Du är snäll som gör så, de andra kommer bara in och säger ’nu får du se till att stiga upp!’”. När personalen gick in till henne strax efter stod hon redan i duschen.

En man med demens var mycket orolig både verbalt och motoriskt, och det hade pågått länge trots att olika mediciner prövats. En dag greps han av stark oro och gick till sitt rum, men blev erbjuden hjälp av en vårdare som brukade ge beröring. ”Du måste hjälpa mej, kan du det?” svarade mannen. De kom in på rummet, patienten la sig på sängen och vårdaren satt bara hos honom och höll hans hand. Då sa mannen ”du vet, jag behövde en mor just nu”. Det var tydligt att han förband vårdaren med känslan av att bli omhändertagen, att få omsorg, och oron lade sig strax.

Att kunna gå vidare

På ett av sjukhemmen har projektet lett vidare till dagliga rutiner med beröring. På det andra uttrycker patienterna önskemål om att fortsätta, men det har varit svårt att genomföra. För att lyckas har det visat sig viktigt med stöd i personalgruppen och förankring i ledningen – man måste skapa en kultur som säger att det är värt att lägga tid på. Det visades också att det är viktigt med kunskap – ju mer kunskap och erfarenhet man får desto bättre och tryggare känns det, både för den som tar emot och den som ger beröringen.

Läs hela [rapporten](#) (på norska)

Läs vidare om hur [Rosenmetoden förändrade Karin Oswalds liv](#)