

Dato: 06.04.2020

Når personen med demens vandrer – hva gjør jeg?¹

I personsentrert omsorg skal all adferd forstås som meningsfull.

- **Når en person vandrer eller er urolig er det et uttrykk for noe.**

Kartlegg mulige årsaker til personens vandring/uro:

- Kan personen ha mulige fysiske plager som smerte, forstoppelse, tannverk, medisiner eller annet som gjør vedkommende urolig?

Undersøk og utelukk at personen har fysiske plager.

- Når skjer vandringen?
Deler av dagen, spesielle tidspunkt?

Ligg i forkant, tenk forebyggende.

- Kan det være noe (nytt) i miljøet som utløser vandringen?
Endrede rutiner for ansatte, påkledning, tid til beboerne, muligheten for å finne fram

Om mulig, endre kildene til uro.

¹ Ny veileder fra Hdir «Covid 19 - ulike tiltak og rettsgrunnlag i helse- og omsorgstjenesten» omhandler grunnlag for å bruke tvang i forhold til smittefare rundt koronavirus/covid 19. Det er viktig å hindre bruk av tvang ved å bruke tillitsskapende tiltak men når dette ikke er tilstrekkelig for å hindre smitte kan dere gå til veilederen å se hvordan dette kan løses.

https://www.helsedirektoratet.no/tema/beredskap-og-krisehandtering/koronavirus/anbefalinger-og-beslutninger/Covid%2019%20-%20Veiledning%20-%20Tiltak%20og%20rettsgrunnlag.pdf/_/attachment/inline/3db2ce3c-cd7f-4e57-bc02-089da38cf026:8f9c80af0b1555eac77baddde4ccec023d5a5a1f/Covid%2019%20-%20Veiledning%20-%20Tiltak%20og%20rettsgrunnlag.pdf

- Kan det være at personen trenger trøst, nærhet og trygghet?
La personen uttrykke seg – hva er viktig for personen?
Bli kjent med personens behov, vaner og livshistorie
Tenk på egen kommunikasjon; ha øyekontakt, vær vennlig, snakke tydelig, rolig og gi personen tid til å svare.
- Kan det være personen kjeder seg, føler seg ensom og utenfor fellesskapet?
Vurdere tiltak som aktiviserer eller bidrar til følelsen av sosialt fellesskap

Vurdere miljøbehandlingstiltak

Ut fra personens interesser og livshistorie, og avdelingens muligheter, vurderer tiltak som stimulerer sansene

Forslag til miljøbehandlingstiltak

Fysisk aktivitet og dagslys

Personen kan sammen med ansatt gå tur i gangen, til verandaen eller ut.

Musikk

Finn ut hvilken musikk personen liker (snakk med personen, spør pårørende).

Spill og/eller syng musikken du har funnet fram til sammen med personen.

Gjennomfør musikkstunden ca 30 min før personen pleier å vandre/bli urolig

Bruk musikkhjelpemiddel:

Musikkspiller <https://picomed.no/produkt/musikkspiller-for-personer-med/>

Berøring

Lett hånd- eller fotberøring/strykninger (obs gis til begge hender/føtter)

10-20 minutter per gang i rolige omgivelser. www.oslo.kommune.no/sff, se veileder

Miljøbehandling / Berøring – en vei til kontakt, bekreftelse og trygghet.

Erindring

Se på bilder og film, snakke om personens «gamle dager».

Filmer gratis fra <https://www.aldringoghelse.no/alle-artikler/film-som-aktivitet-under-koronautbruddet/>, <https://televindu.com/nb/>, og tilbud fra kunst og kultur institusjoner

Sansestimulering

Gyngestol kan forebygge uro. <https://picomed.no/produkt/gyngestolen/> eller andre hjelpemiddel leverandører.

Langsom, melodiøs og glidende musikk virker ofte beroligende.

Kommunikasjon med pårørende. Les mer om hva direktoratet for e-helse anbefaler <https://ehelse.no/aktuelt/korona-slik-kommer-du-i-gang-med-videokonsultasjon>

Fysisk miljø påvirker adferden

Det må legges til rette slik at personer med demens finner ting og rom de leter etter. Dette hindrer stress og forvirring. (Marquardt og Schmieg i 2009). Skap et støttende demensvennlig fysisk miljø.

- På beboerrommet

Merk toalettdøren, se eksempel nederst.

Skift eventuelt til farget toalettring.

Vurder å dekke til speil og trekke for gardiner. Speil og speiling i mørke vinduer kan skape uro da personen ikke kjenner igjen det de ser i speil/vindu.

Skift til sterkere lyspærer. God belysning har avgjørende betydning for evnen til å se og finne vei. En 80 åring trenger omtrent 5 ganger mer lys enn en 20 åring.

- I avdelingen

Møblér slik at det er lett å se hva som foregår i rommet, for eksempel spising på kjøkkenet, TV på stua.

Malerier/bilder som er gjenkjennelige og betyr noe for personen kan hjelpe han å finne frem i avdelingen. Referansepunkter.

Eksempel WC -skilt med bilde og tekst:



Vurder når tiltakene skal iverksettes

Tiltakene bør sette i gang før vandringen skjer