

Beröringsbudskapen

11/2025

Betydelsen av beröring och icke-verbal kommunikation ökar med sjukdomen. Med hjälp av de medvetna beröringsbudskapen som presenteras i detta material kan man stödja den minnessjukas förmåga med små, vardagliga handlingar. En instruktionsvideo om användningen av beröringsbudskapen finns på adressen: bit.ly/beroringsbudskapen



Bemötande

Vid möten med en person med minnessjukdom är det viktigt att rikta uppmärksamheten. Hälsa på personen med namn, ta ögonkontakt och lätt beröring.

Den mest neutrala platsen för beröring är vanligtvis axeln eller armen. Kom ihåg att vara lugn, eftersom känslor överförs via beröring. För hastig eller tung beröring kan skrämma.

Observera personens hörsel och syn samt eventuella hjälpmedel.

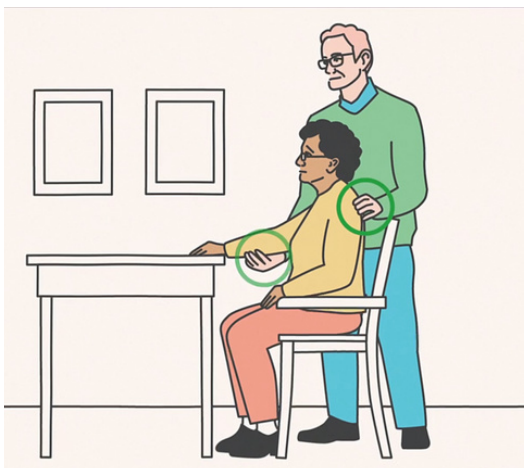


På- och avklädning

Kroppslig uppfattning kan vara svår för en person med minnessjukdom. För detta kan beröring vara ett stöd.

När man sätter på skor kan du röra vid rätt fot och vägleda skon i beröring tillsammans med foten. När jackan tas av kan ett lätt drag i ärmen hjälpa personen att själv ta av jackan helt.

Håll bara säsonganpassade kläder i garderoben för att underlätta påklädning. Du kan också förbereda några alternativ redo för påklädning.



Att sätta sig och resa sig

Att sätta sig kan kännas skrämmande på grund av problem med balansen eller att uppfatta omgivningen. Försök att föra stolen i beröring mot knävecken. Vägled personens hand i beröring med stolens armstöd och eventuellt bord. Håll beröringen och ge lugnt stöd.

När personen reser sig från stolen kan du erbjuda stöd under underarmen. Syftet är att uppmuntra och stödja balansen, inte lyfta eller dra upp personen. Undvik ryckande rörelser.

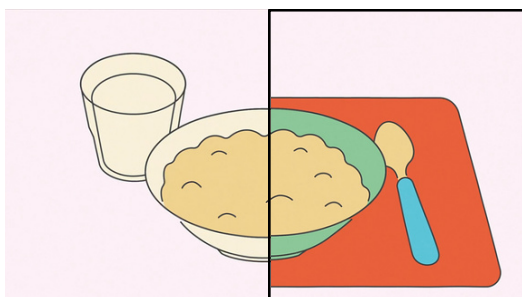


Vägledning underifrån handen

Minnessjukdomen försämrar ofta initiativförmågan. Att påbörja en handling kan vara svårt, men med stöd kan personen klara det själv.

Att vägleda handen underifrån är ett sätt att stödja rörelsen. Om personen inte börjar äta självständigt, kan du med en lätt beröring under handen som håller skeden leda rörelsen mot munnen. Målet är att främja personens egna naturliga rörelser istället för att göra allt åt hen. Det är viktigt att stödja kvarvarande funktionsförmåga och självständighet.

Samma teknik kan fungera vid exempelvis tandborstning eller kamning av hår.



Tydlig omgivning och tillräckliga kontraster

Tydlig omgivning och tillräckliga kontraster stödjer funktionsförmågan. Färgmarkeringar vid strömbrytare och dörrar, en toalettstol och stödhandtag i avvikande färg, en WC-skylt på dörren och nattbelysning underlättar vardagen.

Vit mat på en vit tallrik kan förbises. Var uppmärksam på kontraster.



Att uppfatta riktningar

Att uppfatta riktningar är ofta svårt. Förutom att instruera personen att vända sig åt vänster, kan du visa riktningen med handflatan mot personens övre rygg.

Ett annat alternativ är en lätt vridning vid axlarna, utan kraft.



Beröring och känslominne

Beröringsbudskapen stöder funktionsförmågan och visar omtanke och närvaro. De skapar positiva känslor hos en person med minnessjukdom, som kvarstår även om själva händelserna glöms. Prova och utveckla modigt dina egna sätt att stödja din närstående med beröring.

Beröringsbudskapen i material bygger på Dr. Riitta Lahtinens utveckling av socialhaptisk kommunikation. Utveckling av innehållet har deltagits av närstående till personer med minnessjukdom.

Mer information om minnessjukdomar finns på www.muistiliitto.fi