



## Sálfræði virkar – fræðsluefni: Umhverfisaðlögun fyrir fólk með heilabilun

### Hvaða áhrif hefur heilabilun á hugræna færni og hegðun?

Sálfræðilegar rannsóknir hjálpa okkur við að skilja hvaða áhrif heilabilun hefur á hegðun og hugsun. Rannsóknir hjálpa okkur einnig að skilgreina hvaða breytingar við getum gert á umhverfinu til að mæta þörfum einstaklinga með heilabilun. Einstaklingar með heilabilun upplifa breytingar og skerðingu á nokkrum sviðum, til dæmis:

- skynnæmi (heyrn, sjón, lykt og snerting);
- rýmisskyn (hvernig við sjáum og meðhöndlum hluti);
- minni;
- önnur vitsmunaleg geta (einbeiting, athygli, dómgreind, ákvarðanatáka, stýring og skipulag hugmynda og athafna); og
- hegðun.

### Hvernig getum við hjálpað umönnunaraðilum og öðrum einstaklingum að takast á við heilabilun?

Til að aðlaga heimili að þörfum einstaklings með heilabilun þarf að gera breytingar á umhverfi og breyta athöfnum og því hvernig samskipti við eigum við viðkomandi. Til að skapa öruggt og notalegt umhverfi þurfum við að taka tillit til hugsanlegra hegðunarvandkvæða svo og þess sem viðkomandi er vanur og líkar eða líkar ekki.

#### 1. Skynnæmi og rýmdarúrvinnsla

Til viðbótar við breytingar á sjón og heyrn sem fylgja hækkandi aldri eiga einstaklingar með heilabilun oft átt erfitt með að greina dýpt og greina mun á milli lita. Ýmsar breytingar má gera á umhverfinu til að hjálpa fólki með þessi vandamál. Til dæmis:

- fjarlægja drasl og óþarfa húsgögn sem koma í veg fyrir að auðvelt sé að fara um
- setja handrið á stigann til að minnka hættu á falli
- auka lýsingu á þeim stöðum heimilisins þar sem fólk er mikið á ferðinni, einkum í stigum
- draga úr glampa (þ.e., hafa mött gólf og gardínur sem má stilla auðveldlega)



- lita-kóða herbergi
- ef að hurð verður að vera læst til að koma í veg fyrir að einstaklingur fari út og fari sér að voða getur hjálpað að hengja gardínu yfir hurðina sem er í sama lit og veggirnir í kring. Á þennan hátt verður hurðin minna áberandi og minni líkur á að fari sé um hana.

## 2. Minni og önnur vitsmunaleg ferli

Minni og önnur vitsmunageta gerir okkur kleift að rata, vita hvað klukkan er, hvaða dagur og dagsetning eru, vita hvar við erum, halda uppi samræðum o.fl.

Fyrir einstakling með heilabilun getur tap á þessari færni leitt til rugls, æsings og minnkandi sjálfstæðis svo og erfiðleika með að stjórna umhverfinu.

Það eru til aðferðir og ýmsar vísbendingar sem við getum notað til að hjálpa fólki með heilabilun til að leysa betur úr ýmsum athöfnum, viðhalda sjálfstæði sínu lengur og stjórna umhverfinu og minnka þörfina á því að viðkomandi þurfi sífellt að spyrja aftur og aftur um það sama. Til dæmis:

- merkimiðar eða myndir á skápum til að sýna hvað í þeim er (t.d. kaffibolli);
- tákn eða myndir á dyr gefa til kynna hvaða herbergi er um að ræða (t.d., salernismerki, mynd af rúmi);
- „minniskassi“ sem inniheldur litla persónulega muni sem geta leitt til innihaldsríkra samtala (t.d. myndir af fjölskyldumeðlimum, gæludýrum eða ýmsum eigum);
- setja upp og viðhalda sömu dagskránni á hverjum degi til að veita þá tilfinningu að viðkomandi hafi einhverja stjórn. Ef dagskráin er til dæmis hengd upp á korktöflu má oft koma í veg fyrir síendurteknar spurningar um hana;
- hafa klukkur og dagatöl á áberandi stað;
- hafa lista yfir uppáhalds sjónvarpsþætti með sýningartímum og stöðvum nálægt sjónvarpinu til að auka sjálfstæði og minnka endurteknar spurningar;
- nota franska rennilása á fatnað í stað hnappa.

## 3. Hegðun

Atferlistruflanir eru meginuppspretta streitu og áhyggja af öryggi hjá heilabiluðum og aðstandendum þeirra. Þær eru líka megin ástæða þess að einstaklingar með heilabilun fara á stofnun.



Atferlistruflanir eru til dæmis æsingur, árásgirni, endurteknar spurningar, og hættulegt ráp. Gremja, rugl, óöryggi, leiðindi, og það að upplifa mikið álag getur verið ástæða atferlistruflana.

Til eru nokkrar leiðir til að breyta umhverfinu sem geta minnkað eða algerlega orðið til að þetta atferli hverfi.

a) Æst tal og árásgirni

Reiðilestur og fjandsamlegt tal, munnleg áreitni, öskur, blót, eða ruddalegt og dónalegt tal eru algengustu hegðunartruflanir í þessum flokki hjá þeim sem eru með heilabilun.

Svona hegðun getur verið afleiðing gremju vegna erfiðleika við að tjá sig eða skilja það sem aðrir segja, þess að viðkomandi höndlar ekki of mikið upplýsingaflæði eða of mikinn hávaða (einkum eftir að skyggja tekur). Einnig getur ástæðan verið sú að viðkomandi reynir að leysa of erfið verkefni, er óöruggur eða hræddur vegna þess að hann ræður ekki við aðstæður, eða jafnvel leiði, þreyta og hungur.

Umhverfisaðlögun sem getur hjálpað:

- nota myndir á töflu sem hvetja sjúklinginn til að tjá þarfir sínar með því að benda;
- nota tölvur og eiga í samskiptum í gegnum hana;
- einfalda leiðbeiningar;
- draga úr hávaða eða öðrum áreitum;
- hafa tiltekið herbergi þar sem sjúklingurinn getur dregið sig í hlé í;
- leika rólega tónlist;
- fylgja reglufestu; og
- veita vísbendingar til að auðvelda breytingar (t.d., matarlykt auðveldar undirbúning fyrir matartíma, að taka fram teppi gefur merki um að nú sé hvíldartími).

b) Óróleiki og árásgirni.

Þó svona hegðun sé sjaldgæfari er hún mjög stressandi fyrir umönnunaraðila. Hún getur falist í ofbeldisfullri hegðun, fólk getur hent hlutum, slegið frá sér, sparkað, bitið, rifið í hár, ýtt, klórað, rifið í hluti og eyðilaggt þá eða verið með ógnandi látbragð.

Líkamleg árásgirni getur stafað af sams konar erfiðleikum og tilfinningum og liggja að baki munnlegri árásgirni s.s. oförvun, upplifa mikið álag, fást við verkefni sem er of erfitt, eða þekkjá ekki einhvern eða eitthvað sem viðkomandi er beðinn um að bera kennsl á.



Umhverfisaðlögunin sem var nefnd hér að ofan getur hjálpað hér líka, einkum það að nota hvíldarherbergi og að einfalda fyrirsmæli og verkefni.

c) Munnlegur óróleiki án árásgirni.

Í þessu felst að endurtaka setningar eða spurningar, gefa frá sér skrítn hljóð, muldra, kvarta eða vera neikvæður, og biðja oft um athygli. Allt þetta getur verið þirrandi og valdið streitu hjá umönnunaraðilum. Þessi hegðun er oft vísbending um þörf fyrir hughreystingu.

- veittu hughreystingu, einkum ef viðkomandi þekkir þig ekki lengur;
- spilaðu lágværa bakgrunnstónlist;
- vektu athygli á kunnuglegum hlut eða athöfn;
- hengdu upp dagskrá fyrir hvern dag og bentu á hana þegar farið er í næsta atriði á dagskránni;
- haltu þig við dagskránni;
- notaðu klukku til að minna á athafnir eða annað sem hefur verið skipulagt; og
- reyndu eitthvað af því sem stungið er upp á í kaflanum um minni og önnur vitsmunaleg ferli

d) Líkamlegur óróleiki án árásgirni.

Þessi hegðun er sjaldgæfari hjá einstaklingum með heilabilun. Hún einkennist af ráfi, stefnulausu rölti fram og til baka, strjúka hlutum, að elta fólk á óviðeigandi hátt, ofvirkni, að klæðast og afklæðast, endurteknum kækjum og athöfnum og eirðarleysi. Leiði, of lítil örvun eða þörf fyrir að gera gagn getur leitt til svona hegðunar.

- látið viðkomandi hafa meira fyrir stafni eða eitthvað nýtt að gera;
- aukið fjölbreytileika þess sem viðkomandi fæst við og látið reyna á mismunandi skynfæri (sérstaklega snertingu);
- gefið viðkomandi fleiri tækifæri til að taka þátt í hversdagslegum athöfnum (t.d. hættulausum hluta matseldar, þrifum o.fl.); og
- veitið fleiri tækifæri til að fara út á meðal fólks.

#### 4. Persónulegar óskir og venjur.

Til þess að auka lífsgæði og draga úr vandamála hegðun sem getur komið fram í heilabilun er mikilvægt að finna rétta jafnvægið milli örvunar og stuðnings. Til dæmis, ef fólk fær of



litla örvun getur því leiðst og verið eirðarlaust. Á hinn bóginn getur verið yfirþyrmandi fyrir fólk að fá of mikla örvun og það getur þá orðið hömlulaust í hegðun.

Það þarf að aðlaga umhverfið varfærnislega að þeim breytingum sem einstaklingur með heilabilun upplifir en um leið að reyna að halda í minningar, reynslu, áhugamál og venjur viðkomandi.

### **Hvar fæ ég frekari upplýsingar?**

Alzheimer samtökin: <http://www.alzheimer.is/>

Minnismóttaka LSH: <http://www.landspitali.is/sjuklingar-adstandendur/klinisk-svid-og-deildir/flaedisvid/oldrunarlaekningar/gongudeild-11/>

The Glendon Centre for cognitive health: <http://cognitivehealth.weebly.com/>

[www.gedheilsa.is](http://www.gedheilsa.is)

Pýtt og staðfært af [www.mymh.ca](http://www.mymh.ca) fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Environmental adaptations to Dementia, höfundur: Dr. Kate Oakley, 2009.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á [gedheilsa@sal.is](mailto:gedheilsa@sal.is)

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

[www.sal.is](http://www.sal.is)