

Anhörigdagen i Stadshusets gyllene sal. Många provar på massage. Andra omfamnade den Taktila värmehunden



På Årsta Holmar nöp frosten till här-omdagen, kastanjernas taggiga frukter föll ner, i rumsvärmen öppnar de sig och visar sin lena, bruna, vackra kärna. Lönnen sprakar i gult/orange de röda lönnäsorna singlar sakta ner. När åren går är det härligt att se alla satsningar på en bättre äldreomsorg. Socialstyrelsens nationella riktlinjer för demensvård är ett ljus och det gäller nu att leva upp till det. Här lyfts både Taktiprometodens förhållnings-sätt och massagerörelserna upp, av största vikt är ett bemötande som bygger på respekt, omtanke och lyhördhet för individens integritet och behov, ett förhållnings-sätt som



ger tröst och lindring. Likaså poängteras att utbildning som är kombinerad med praktisk träning, handledning och feedback, långsiktigt ger bäst effekt. Många är det som anlitar oss för att fördjupa kunskap och införa vår praktiska, konkreta metod för bättre omvårdnad. Nu senast var jag med på En dag för anhöriga, arrangerat i Stockholms Stadshus. Här saknades inget i arrangementet, bra program, goda talare, förtäring och även Taktil Utbildning med Taktiprometoden och taktiforms värmedjur.

Men de största insatserna görs "nära människan" t.ex. av alla som ger anhöriga Taktil massage på anhörigcenter för att de ska få en stunds vila och återhämtning. I många kommuner finns även våra internt utbildare som lär ut vår mjuka omsorgsfulla massage, intresset är väldigt stort både hos anhöriga och hos personal.

Några som arbetar på många fronter är Marie i Högsbo och Inger och Eva i Os-karshamn, de skriver om det i detta nummer. Trevlig läsning önskar

Siv Andeley

Redaktör och ansvarig utgivare

BARN och UNGDOM med smärtproblematik. Erfarenheter från Skåne

Två arbetsterapeuter med inriktning Barn och Ungdom har gjort en uppmärksam studie.

Eva Svensson arbetar på barn och ungdomshabiliteringen i Hässleholm och Inger Bille Hansen jobbade i Kristianstad

Taktiprometoden började de använda i arbetet i början av detta sekel. Man ville gå vidare och utvärdera sitt arbete.

Wilken nytta gör egentligen Taktil massage? Eva och Inger beslöt sig för att börja med en pilotstudie. Inger fortsatte sedan med att undersöka vidare hur metoden skulle kunna vara till hjälp för barn och ungdomar med olika funktionshinder.

Först gjord de en pilotstudie om hur Taktil massage påverkar ungdomar med smärtproblematik och hur deras närmaste omgivning ser att massagen påverkar ungdomarna

Urvalet var fyra ungdomar mellan 14 och 17 år som hade olika funktionshinder och långvarig smärta.

De fick var och en, tio tillfällen med Taktil massage, en gång per vecka. De valde lite äldre ungdomar på grund av att de skulle kunna tala för sig själva.

Det visade sig att just smärtan var något som gjorde att dessa personer kände att de skilde sig från andra. Att då i ord försöka uttrycka hur smärtan yttrade sig var svårt. Information om ungdomarnas upplevda smärta samlades in med hjälp av en visuell analog skala (VAS) och en skala med ansikten.

För att fånga ungdomarnas egna formuleringar och upplevelser förde de även dagbok mellan massagetillfällena. Både ungdomarna och personer i deras omgivning intervjuades.

Vi skriver om nyheter och erfarenheter av mjuk massage.

Citera gärna, men ange alltid källan. Vi mottar gärna ditt bidrag.

Skicka till utgivaren: TAKTIL UTBILDNING Tantogatan 65 118 42 Stockholm mail: info@taktil.se

Utvärderingen visade att ungdomarna upplevde en ökad medvetenhet om sin kropp och sin smärta, en ökad avspänning/avslappning, en viss smärtlindring samt positiva upplevelser i form av ökat välbefinnande och ett lugnare "tänkan-de". Aktivitetsförmågan och förmåga till delaktighet förbättrades.

Ungdomarna själva tyckte att de klarade vardagen bättre. De kände sig mer harmoniska, ett större välbefinnande infann sig och mindre spänningar i kroppen.

Genom avslappningen kunde de koppla bort sin smärta mer än tidigare och känna sig lugnare. Detta gav i sin tur bättre och djupare sömn vilket resulterade i längre sovintervaller.

De hade stärkts i att kunna hantera smärtan på ett konstruktivt sätt. Kroppsmedvetenheten hade ökat genom behandlingen och samtal om kroppens reaktioner. Det blev också lättare att tala om smärtan. Ungdomarna påpekade att de orkade mer och hade fått en bättre koncentrationsförmåga.

Slutsatsen som Eva och Inger drar, med bakgrund i sin långa erfarenhet av barn och ungdomshabilitering, är att Taktipro-metoden är ett mycket värdefullt inslag i habiliteringsarbetet.

Idag arbetar Eva med Taktipro-metoden för att avhjälpa spänningar, smärta och oro. Förfrågan bland ungdomar är stor, de vill få sinnesstimulering, uppnå avslappning, stärka kroppsuppfattning och ge ett lugn vilket resulterar i att de lättare kan utföra aktiviteter senare samma dag eller i veckan.

Under några år arbetade Inger med att ge Taktipro-massage på halvtid till personer inom habiliteringen.

Hon ser det som att personer har förvärvat hjärnskador får mycket god avslappning.

De tycker att de kan samla ihop sig efteråt och känner sig hela. Personer med Autism och ADHD erfar ökad koncentration, känner sig samlade och kan då genomföra saker som annars är svårt.

Även personer med omfattande flerfunktionshinder får Taktipro-massage för att stärka kroppsuppfattning, ge lugn och

ökat välbefinnande.

Inger får förfrågan från andra enheter, på personer med smärtproblematik, för att med Taktipro-massage ge smärtlindring och avslappning.

Ett steg till

Många barn med funktionshinder drabbas av smärta och spänning i kombination, vilket stör deras vardag. Andra är påverkade av kombinationen spänning och nedsatt välbefinnande. Vidare är det många som har koncentrationssvårigheter och många barn är påverkade av störd nattsömn. Målet var att få avspänning, bättre nattsömn och välbefinnande.

Inger Bille – Hansen blev intresserad av att utvärdera om barn och ungdomar kan uppleva en förbättring inom problemområdena direkt efter behandlingen - kortsiktigt - och hur de kan få en förbättrad situation på längre sikt.

Hennes frågeställningar var: hur påverkar Taktipro-massage sömn, muskelspänning, välbefinnande, koncentration, beröringstålighet och smärta.

Denna habiliteringsinsats bygger på nervsystemets yttersta pol, alltså huden. Kan exempelvis ett barn med omfattande flerfunktionshinder inte prestera, kan barnet i alla fall ta emot och därigenom öka livskvaliteten eller om barnets hela verklighet innebär någon form av smärta, då fungerar ju en del i vardagen mycket bättre om smärtlindring kan ges.

Studien omfattar 12 barn i åldrarna 4 – 17 år. Resultaten visar att de mål som föräldrar och barn formulerat i hög grad har uppnåtts. I samtal med barn, assistent, föräldrar framkom moment som blivit lättare i vardagen.

Långtidsuppföljning av Taktil massage

När det gäller hur barnet / ungdomen reagerar på regelbunden insats med anpassad Taktil massage, visar det sig att det ger de flesta avslappning, ökad blodcirkulation, en känsla av lugn, smärtlindring.

Undersökningen visar att Taktil massage ger förbättring avseende spänning, välbefinnande, smärta och sömn hos flertalet av barnen. Denna förbättring på kroppsnivå kan ge positiva effekter på aktivitet och del-

aktighet, vilket är värdefullt med tanke på ungdomens självständighet. Dessa positiva resultat gör det värt att fortsätta att satsa på den Taktila massagen.

Ansvariga

Inger Bille Hansen, arbetsterapeut,
Eva Svensson, arbetsterapeut

Målsättning:

Taktipro massage kan vara till hjälp för barn och ungdomar med olika funktionshinder.

Plats:

Barn- och Ungdomshabiliteringen i Kristianstad och Hässleholm samt en del i Eslöv.

Rapport Habilitering och Hjälpmedel FoU-enheten

Barn- och ungdomshabiliteringen

Detta projekt och andra finns att läsa om i boken
Mjuk massage i praktiken



Läsa mer ?

Du kan beställa boken
Mjuk massage i praktiken
direkt från förlaget
Pris: 140 kronor
www.taktiform.se

Vi skriver om nyheter och erfarenheter av mjuk massage.

Citera gärna, men ange alltid källan. Vi mottar gärna ditt bidrag.

Skicka till utgivaren: TAKTIL UTBILDNING Tantogatan 65 118 42 Stockholm mail: info@taktil.se

Stora förändringar består ofta av många mindre. Det kan man visa både i Högsbo och i Oskarshamn, två exempel på att Taktipro-massagen påverkar positivt



Katarina Borgemo har också fattat pennan:

Hej

Tänkte jag skulle berätta om hur man gör i Oskarshamns församling. För tre år sedan gick jag kursen till taktil massör på Kastösa stiftsård, själv har jag arbetat i kyrkan i många år som förskollärare.

I några år hade tanken funnits att jag ville utbilda mig till massör och letade och läste på nätet tills jag fastnade för taktil massage. Det är inte bara kroppen man berör utan även själen och man är medveten om det.

Jag gjorde en förfrågan till kyrkoråd och personalutskott om man vill bekosta utbildningen åt mig men det var inte intressant, massage i församlingen? Det var inget man förstod kunde kopplas ihop.

När jag väl var färdig med min utbildning fick jag vara med på några friskvård projekt som kommunen hade och fick då ta tjänsledigt en del av min tjänst i kyrkan.

Men det fanns ett intresse och en nyfikenhet bland min kollegor. Så diakonen i församlingen beställde tid hos mig och mådde väldigt bra av det. Hon i sin tur hade kontakt med anhörigcenter som kommunen driver och så kläcktes idén. Församlingen erbjuder anhörigvårdare att få massage. En del av min tjänst avsattes till att möta anhörigvårdare och ge dem taktilmassage.

Det har genererat till att jag har ännu mer tid till massage i församlingen tjänst och möter anhörigvårdare, strok drabbade och andra som behöver. Det diakonala arbetet präglas av en helhets syn på människan, ande, kropp och själ. Så nu får jag arbeta mer och mer med massagen i kyrkans regi. Visst är det fantastiskt!

De människorna jag möter är så otroligt tacksamma och det är precis det här de behöver, någon som ser dom och tar hand om dem en stund. Lyssnar och berör.

Hälsningar

Katarina Borgemo, Oskarshamn

Så här skriver Marie Gustavsson :

Under vecka 19 och 20 hade Parkinsonsteamet på SU/Högsbo "Inspiration/Informationsveckor" för yngre patienter med Parkinsons sjukdom. Sju patienter deltog. Vi hade olika föreläsningar och aktiviteter under dessa veckor. Innehållet var bl. a. kost, motion, stress, depression, diagnos, yoga och mindfulness. Utöver detta hade vi "Individuella" tider, vilket innebar att deltagarna kunde välja vilken personalkategori de ville träffa enskilt. Till mig kom de för att prova på "Taktil Massage". Alla sju satte upp sig till mig så, det blev en intensiv dag för mig. Men allihop tyckte det var underbart och rogivande. I och med dessa veckor fick jag använd-

ning för min work shop som bara väntat på att bli visad. Satte upp denna mitt emot mitt rum så att alla hade möjlighet att ta del av all information om Taktil Massage. Workshopen kom även all personal till del eftersom den stog i korridoren där alla passerar. Vår verksamhetschef Michael Nilsson stannade upp och läste från materialet. Han har själv vid två tillfällen erhållit helkroppsmassage från mig och är helnöjd med denna massage.

Bästa hälsningar
Marie Gustafsson
Rehabiliteringsmedicin
SU/Högsbo

Vi skriver om nyheter och erfarenheter av mjuk massage.

Citera gärna, men ange alltid källan. Vi mottar gärna ditt bidrag.

Skicka till utgivaren: TAKTIL UTBILDNING Tantogatan 65 118 42 Stockholm mail: info@taktil.se

För er som fortfarande inte stiftat bekantskap med Taktila värmehunden



Vi har utvecklat denna Taktila värmehund för att på flera sätt aktivera vårt lugn-ro-återhämtningssystem, (det parasympatiska systemet) Pälsen är mjuk och har olika kvaitet på tassar och öron. I tasarna och svans är det pärlor inkapslade för att aktivera hundens rörelse. I magen ligger en varmvattenflaska som är både kokbar och kan tvättas med sprit. En fantastisk hund som kan ge alla lugn, ro och återhämtning. Många äldre personer har hunden som sitt eget husdjur.

Hunden köps enklast via nätet:
www.taktiform.se 480:- inkl. moms

Årsta Holmars Gård - kursgård för aktiviteter



Här bor de flesta av våra kurs-deltagare som kommer utifrån landet. Men här kan du bo billigt och bra även om du tänker göra andra saker i Stockholm. Ni kan använda kursgården för egna utbildningar, seminarier, föreläsningar, konferenser m.m. Något som många ledningsgrupper gör är att boka ett par dagar med både boende och mat för att kunna utvärdera, planera framåt.

Att få vara helt ifred under flera dagar gör att arbetet snabbare skrider framåt, det kan varvas med uppfriskande promenader på Bergholmen och Lillholmen, god mat och kvällar framför brasan.

www.arstaholmar.se



Besök

www.taktiform.se

Allt är utvecklat med bakgrund i vård, hälsa och lärande
 Här finns material för välbefinnande

Har du deltagit i någon aktivitet eller annat ?

Vi skriver gärna om stort och smått.
 Skicka in ditt bidrag till BERÖRING



originalmetoden Taktil massage

Vi skriver om nyheter och erfarenheter av mjuk massage.

Citera gärna, men ange alltid källan. Vi mottar gärna ditt bidrag.

Skicka till utgivaren: TAKTIL UTBILDNING Tantogatan 65 118 42 Stockholm mail: info@taktil.se