NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Kompenserende undervisning

Her kan du læse mere om, hvordan du tilrettelægger undervisning, der tager afsæt i deltagernes ressourcer og behov og kompenserer for de typiske kognitive funktionstab ved demens, fx hukommelse, sprog, koncentration og tempo, samt hvordan du opfylder socialpsykologiske behov for tryghed, anerkendelse og inklusion.

Værktøjskassens grundlæggende principper for undervisning af mennesker med demens er, at undervisningen skal være velstruktureret, deltagerinvolverende, give mening for den enkelte deltager og så vidt muligt være tilpasset til individuelle hensyn.

Undervisningen tager afsæt i, at personer med let til moderat demens kan opnå viden om symptomer ved demens, men i nogle tilfælde ikke har fuld indsigt i demenssymptomerne og de konsekvenser, de har for hverdagslivet.

Værktøjskassen har udviklet undervisningsmaterialer, der understøtter hukommelse, sprog og koncentration, fx hæftet Min bog om Hverdagen med demens. Tilgangen er respektfuld, anerkendende og løsningsfokuseret og består af såvel generaliserede som mere personligt orienterede programmer, værktøjer og materialer.

Hvad kan du gøre for at støtte personen med demens?

Når du skal undervise mennesker med demens, er det vigtigt, at du tilstræber at forstå dem. En af forudsætningerne herfor er, at du forstår, hvad demenssygdomme er, og hvilke konsekvenser det har for kognition, følelsesliv, kommunikation – ikke blot det praktiske, men også i det sociale hverdagsliv. For at kunne tilrettelægge undervisning bedst muligt er det også vigtigt, at du har kendskab til individuelle forhold hos den enkelte deltager, fx helbredsforhold, sociale relationer, og de personlige og omgivelsesmæssige forudsætninger.

Når du skal undervise personer med demens, er det desuden vigtigt at vide, at der findes nogle grundvilkår ved demenssygdomme, som man skal tage højde for:

- Personer med demens har ofte funktionstab med hensyn til indlæring, hukommelse, sprog, koncentration og tempo, men de har også mange ressourcer, og dele af hjernen er fortsat velfungerende.
- At der ikke findes permanente løsninger på de problemer, der opstår i hverdagen som følge af demens. Løbende opfølgning er derfor nødvendigt.
- Mange har ingen eller har kun delvis indsigt i symptomer. Dette behøver dog ikke at være stationært/konstant, idet graden af indsigt kan variere over tid og være afhængigt af konteksten. Der kan derfor opstå etiske dilemmaer i tilknytning til den svækkede eller manglende indsigt hos personen med demens.
- Langt de fleste personer med demens og deres pårørende er følelsesmæssigt sårbare og har derfor behov for særlig støtte.

Ved at give tilbud om viden og psykosocial støtte med udgangspunkt i personens præferencer, behov og kapacitet, og ved at give skræddersyet information, kan du fremme, at personen med demens bliver bedre til at forstå sig selv og andre i samme situation. Ved at inddrage det forhold, at personen med demens er ekspert i eget liv, kan du desuden vise respekt og anerkendelse og i højere grad hjælpe til at sætte fokus på delmål og "det, der virker nu", modsat store overordnede mål og permanente løsninger.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Funktionstab ved let til moderat demens

Demenssygdomme er kendetegnet ved reduktion af kognitive funktioner. Hvilke funktioner der er reducerede, og i hvilken grad, afhænger af demenssygdom, og hvor fremskreden sygdommen er. I den let til moderate fase af demens ser man ofte funktionstab med hensyn til indlæring, hukommelse, sprog, koncentration og tempo.

De ovennævnte funktionstab har betydning i en undervisningssituation. Det er derfor nødvendigt, at du med afsæt i ovennævnte viden kan tage højde for dette ved at skræddersy undervisningen, så kun den viden, der er relevant for deltagerne, inddrages, og så undervisningsformen tager hensyn til fx svækket hukommelse og koncentration.

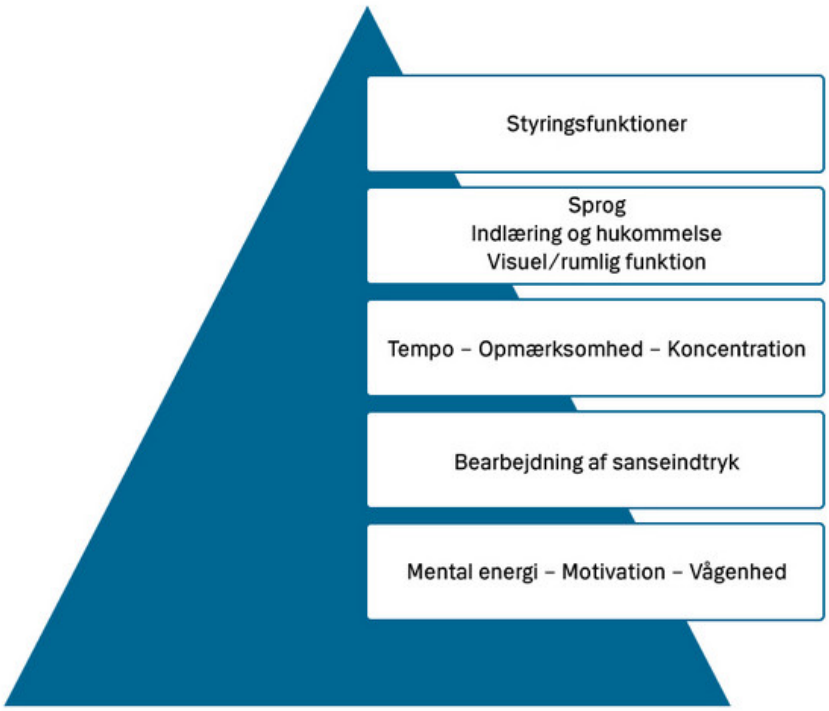
Du kan læse mere om demenssygdomme symptomerne her

Hvilke ressourcer har mennesker med let til moderat demens?

Al kommunikation og undervisning bør fortrinsvis aktivere velfungerende funktioner og ressourcer i hjernen.

Kognitive funktioner
Ved let til moderat demens kan en række kognitive funktioner stadig være velfungerende. Den kognitive pyramide illustrerer, hvordan kognitive funktioner fungerer i samarbejde med hinanden. De danner grundlag for hinanden og er gensidigt afhængige af hinanden.

Dette er centralt for vores forståelse af, hvordan kognitive vanskeligheder kommer til udtryk i hverdagen, og hvordan man kan støtte og kompensere for kognitive vanskeligheder.



Figur 1: Den kognitive pyramide. Illustration af Nationalt Videnscenter for demens.

Hvis fx ens opmærksomhed er svækket, kan man have svært ved at udelukke støj og bliver hermed nemt distraheret. Det kan betyde, at man har svært ved at holde fokus på noget, opfatte detaljer og huske det senere.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Hukommelsen kan dermed også fungere dårligere, hvis opmærksomheden er svækket. I toppen af pyramiden er styringsfunktioner, der bl.a. gør os i stand til at danne overblik og strukturere, have dømmekraft mv.

Hvis man har svækkede styringsfunktioner, kan det have stor betydning for, om de øvrige kognitive funktioner fungerer optimalt. Fx kan manglende overblik og struktur betyde, at vi ikke opfatter og analyserer det, der sker omkring os optimalt. Og derfor kan fx hukommelse eller rumlig orientering påvirkes og fungere dårligere.

Samtidig kan man også bruge pyramiden til at få øje på, hvordan intakte kognitive funktioner kan bruges som støtte og kompensation for svækkede kognitive funktioner. Særligt i den tidlige fase af en demenssygdom vil der både være funktioner, der er betydeligt svækkede, men også funktioner der fungerer langt bedre, som kun er ganske lidt eller slet ikke svækkede.

Der kan fx være deltagere, der har gode sproglige ressourcer som fx stærke læseevner. Disse deltagere har måske særligt stort udbytte af det skriftlige materiale, der udleveres ved kurset, som en støtte for en svækket hukommelse.

I det hele taget kan kommunikation fremmes ved at supplere den verbale kommunikation med korte skriftlige beskeder, fx på PowerPoints, ved brug af Samtalehjulets hjælpekort eller med skriftligt materiale som fakta-ark eller hæfter. Personer med gode sproglige ressourcer har måske også stort udbytte af at kunne formulere og dele med ligesindede, hvordan det opleves at leve med en demenssygdom. Andre deltagere kan måske have relativt gode styringsfunktioner, og have stort udbytte af at lære, hvordan man kan bruge struktur til at kompensere for hukommelsesvanskeligheder, fx nye vaner omkring brug af kalender.

Man kan have fokus på, at intakte ressourcer hos de enkelte kan styrke samvær og samarbejde mellem deltagerne. Nogen er måske særligt gode til at sætte gang i snakkene, og andre er måske særligt gode til at sørger for, at gruppearbejde/-snakke forløber godt.

Andre eksempler på velfungerende funktioner er:

Fysiske funktioner: Personer med demens kan være fysisk mobile langt hen i sygdomsforløbet. I undervisningen kan fysisk bevægelse være med til at holde koncentrationen i længere tid, fx ved at lægge små pauser ind, hvor de kan strække benene. Man kan også lave spontane korte fysiske øvelser, hvor man får bevæget sig og grinet, hvis man kan mærke, at hele holdet er passive og virker ukoncentreret.

Følelser og kreativitet er vigtige ressourcer hos mennesker med demens. I undervisningen kan man fx bruge fotos og stikord til at igangsætte snakke om emner, fællessang til at sætte stemning og styrke tilhørsforhold og fællesskabsfølelse. Men også aspekter som kropssprog og anden nonverbal kommunikation er vigtige at have fokus på og inddrage i undervisningen.

Når man skal lære nyt

Mennesker har individuelle og forskellige læringsstile og præferencer, når de skal lære nyt. Når man får en demenssygdom, kan de kognitive vanskeligheder få betydning for den måde, man plejer at lære og gribe nye ting an på. Nogle vil opleve, at deres vanlige læringsstile og præferencer er brugbare i undervisningen.

For andre kan de kognitive vanskeligheder betyde, at personen ikke kan bruge sin vanlige læringsstilspræference, de har brug for særlig støtte for at kompensere for kognitive vanskeligheder, når de deltager i undervisningen for at lære nyt om deres nye situation med livet med demens. Måske har personen brug for en mere synlig struktur og gentagne forklaringer fra underviseren om, hvad der skal ske i undervisningen, hvor personen førhen hurtig kunne danne sig et overblik ved bare at følge dagsorden.

Man kan måske mærke, at i stedet for at være alene om at løse en opgave, har man det nu bedst med at løse dem i fællesskab med andre medkursister. For andre kan det virke uoverkommeligt at løse opgaver med de andre medkursister, hvor man i stedet ønsker en-til-en dialog med underviseren. Måske har man brug for mere tid til at

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

tænke over spørgsmålene, inden man kan svare, hvor man før var mere fremfarende og spontan eller omvendt. Tid på dagen, støj, mad og drikke er eksempler på fysiologiske faktorer, som også kan have betydning for personer med demens' muligheder for at lære nyt i undervisningen.

Som underviser er der flere faktorer, som er vigtige at have for øje i planlægning og udførelsen af undervisningen til mennesker med demens, så undervisningen opleves overkommelig og med hensyntagen til både kognitive vanskeligheder og de forskellige fortrukne læringsstile hos deltagerne.

Du kan læse mere om læringsstile her

At lære om livet med demens sker ikke kun i undervisningen, men også i hverdagen, hvor nye rutiner og færdigheder skal indlæres. Bevidstheden om egne læringsstile og behovet for at kompensere for kognitive vanskeligheder kan bruges i hverdagen af både personen med demens, men også af demenskoordinator til at støtte personen med demens i at finde nye strategier i deres hverdag. Eksempler på dette kan være, at personen med demens bliver bevidst om, at:

- Det er virksomt, når man har en arbejdsgangsbeskrivelse med fotos af, hvordan fx tøjet skal vaskes i egen vaskemaskine.
- Bruge en elektronisk kalender, hvor man kan se i detaljer, hvad der skal ske i løbet af dagen.
- Slukke for fjernsynet, så man bedre kan koncentrere sig om at samtale med familien.

Metoder og principper for undervisning af mennesker med demens

I det følgende beskrives kort de kompenserende undervisningsmetoder, der har vist sig anvendelige til mennesker med demens. Metoderne bygger dels på viden om demenssygdomme og på, hvordan man kan støtte personer med demens i at kompensere for kognitive vanskeligheder.

Det bygger også på inspiration fra nogle af de 18 principper fra Kognitiv Sansestimulationsterapi (CST) for personer med demens. CST er ikke specifik undervisning, men en struktureret gruppeaktivitet for mennesker med demens, ledet af fagpersoner. CST har dermed mange lighedspunkter med gruppeundervisning for mennesker med demens. Principperne fra CST er derfor en god inspirationskilde.
Endelig bygger de kompenserende undervisningsmetoder også på fagpersoners erfaringer fra pilotafprøvningen af værktøjskassen.

Der er endnu ingen forskning, der dokumenterer, at de anvendte metoder og principper gør en forskel for mennesker med demens, når vi underviser dem i demens og i livet med demens. Men evalueringen af pilotafprøvningen af Værktøjskassen tydede på, at metoderne er anvendelige, især hvis fagpersonerne har de nødvendige kompetencer, og hvis det er muligt at sammensætte nogenlunde homogene grupper.

Gode principper for gruppeundervisning af mennesker med demens:

- Tilrettelæg undervisning, så personen oplever succes. Det fremmer motivationen.
- Undgå så vidt muligt konfrontationer med nedsatte kognitive funktioner.
- Tag udgangspunkt i den ekspertise, som personen med demens har om sin egen livsverden og virkelighedsforståelse.
- Inddrag deltagerne i undervisningen med deres personlige ekspertise og erfaringer. Den gensidige støtte og inspiration, der kan opstå i en gruppe af ligesindede, er ofte det deltagere i undervisning tager med sig hjem som det mest værdifulde. Det giver desuden underviseren unikke muligheder for at tage udgangspunkt i deltagernes hverdagsliv, når man taler om eksempler på symptomer og muligheder for mestring og kompensation.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Eksempler på kompenserende metoder/teknikker

Erfaringer fra CST og fra praksis har vist, at nedenstående kompenserende metoder kan fremme en indlæringsproces, men forslagene skal som tidligere nævnt udvælges og tilpasses i harmoni med de enkelte deltageres læringsstil, og det der hjælper den enkelte til at lære nyt. Konkrete praktiske eksempler på, hvordan du understøtter deltagernes læring, fremgår også af manualernes forslag til indhold.

Understøtte indlæring:

Indlæring tager længere tid hos personer med let til moderat demens. Derfor bør man anvende:

- Et tilpas lavt tempo og gentagelser. Man kan fx afslutte med en kort opsummering af, hvad der er blevet talt om.
- Mulighed for spørgsmål, både undervejs og bagefter. Det er ofte svært for personer med demens at vente med at stille spørgsmål og huske det efterfølgende, derfor skal der både være plads til dialog undervejs og til sidst. Man kan også vælge at skrive spørgsmålene op undervejs for at støtte hukommelse og koncentration hos deltagerne.

Understøtte hukommelse:

For at fremme genkaldelse og genkendelse og lagring af informationer kan man anvende:

- Let forståelige PowerPoints, korte cases og filmklip.
- Konkret og et dagligdagspræget sprog.
- Brug af billeder og stikord.
- Udlevering af enkelt skriftligt materiale og kursushæfte med kort opsummering af undervisningen. Dette kan evt. udleveres fra start, så deltagere ikke skal bruge ressourcer på at skrive noter (dette ønsker mange, særligt hvis man har hukommelsesvanskeligheder). Hvis man vælger at udlevere materialet ved afslutning, kan man ved start understrege, at de får indholdet med hjem på skrift, og derfor ikke behøver at tage noter.

Understøtte sprog:

For at fremme forståelse af emner, budskabet og muligheder for at deltage aktivt i dialogen kan man anvende:

- Forenklede forklaringer.
- Korte sætninger.
- Fagudtryk forklaret med danske ord.
- Tålmodighed og give tid til at den enkelte deltager komme til orde/formulere et udsagn.
- Samtalehjulets hjælpekort til at igangsætte samtale om et emne.
- PowerPoints der understøtter, at deltagerne kan anvende læseevnen, som ofte er intakt i den tidlige fase.

Understøtte opmærksomhed og koncentration:

Mennesker med demens husker nemmere nye ting, hvis man skaber gode betingelser for deres opmærksomhed og koncentration. Derfor er det vigtigt at:

- Undervisning foregår i rolige omgivelser og samme lokale hver gang.
- Undervise med nedsat tempo.
- Anvende ”signaler” fx en farve på Samtalehjulet eller et hjælpekort til at fastholde opmærksomhed på et emne. PowerPoints skal også være enkle og tydelige.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

- Hovedpunkter gentages flere gange.
- Holde små pauser undervejs.

Understøtte indsigt:

Det fremmer motivation, læring og indsigt i egen situation at udveksle erfaringer med ligestillede, som kan understøttes ved:

- Mulighed for at tale og udveksle erfaring i mindre grupper (2-3 personer).
- Gruppearbejde i mindre grupper. Her er det vigtigt med kort og præcis instruktion, hvis et specifikt emne/opgave skal drøftes eller løses af gruppen. Vær opmærksom på en dynamisk gruppesammensætning, hvor der både tages højde for kognitive og følelsesmæssige forhold, så deltagerne kan støtte og hjælpe, men også spejle hinanden.

Understøtte tryghed:

Mennesker med demens har større behov for tryghed end andre med intakte mentale funktioner. Det fremmer trygheden hos personer med demens, at:

- Undervisning så vidt muligt foregår i et kendt og trygt miljø, samme lokale hver gang.
- Undervisningsprogrammet har genkendelig og fast struktur fra gang til gang.
- At sidde sammen med en pårørende i begyndelsen, at sidde i samme gruppe hver gang.

Understøtte anerkendelse og deltagerinvolvering:

Mennesker med demens har et særligt behov for anerkendelse og for, at deres erfaringer inddrages i dialoger undervejs i undervisningen. Det fremmer anerkendelse og deltagerinvolvering, at:

- Støtte og invitere til dialog.
- Opfordre, opmuntre og hjælpe deltageren med demens med at komme til orde.
- Tage udgangspunkt i deltagernes egne erfaringer.
- Anerkende og fokusere på deltagernes overvejelser og løsninger.
- Understøtte fællesskab med ligestillede.

Kilder

Lauridsen, O (2012). Fokus på læring 3.0 – om læringsstile i dagligdagen. Akademisk Forlag.

Kabel, Steen (2016) "Demens og læringsstile – en vej til et bedre hverdagsliv". Kallerupvej – Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende. Magasin nr. 2/2016.

Senest opdateret: 18. september 2020

NATIONALT
VIDENSCENTER
FOR DEMENS