

Berøring forebygger hudsult

Alle mennesker har brug for berøring – ikke mindst ældre

"Har du sovet godt i nat?" spurgte datteren sin mor, da hun ringede til hende på plejehjemmet.

"Nej," svarede moderen. "Jeg lå og længtes efter, at der skulle komme nogen og røre ved mig og give mig et knus. Men der kom aldrig nogen."

Flyvende oplevelsesmedarbejder Benthe Bruun arbejder som sygeplejerske og som klovn Krusemynte i Sundhed og Omsorg. Lige nu har hun øget fokus på at inspirere medarbejdere til at forebygge hudsult blandt plejehjemsbeboere i Aarhus Kommune.

Berøring og nærhed er et fundamentalt menneskeligt behov på linje med vores behov for mad og drikke. Det er igennem hele livet livsvigtigt at få stimuleret sin hud- og følesans. Huden er kroppens største organ, og ved berøring frigives hormonet Ocytocin, som er vores velværehormon.

Udskillelsen af Ocytocin påvirker vores velvære og livsglæde. Hormonet hæmmer nedtrykthed, aggression, stress og angst og får kroppen til at blomstre og restituere og bygger os op igen.

Både giver og modtager har glæde af berøring

Den positive effekt af berøring opnås både af den, der giver og den, der modtager berøring allerede efter 1 – 2 minutter. Berøring udløser altså en dobbelt effekt og skaber en win – win- situation, hvor både giver og modtager belønnes med henholdsvis øget arbejdsglæde og øget livskvalitet.

Berøring er nonverbal kommunikation, der sætter positive spor i kroppen og bliver siddende længere end verbal anerkendelse.

Vi kan som medarbejdere bevidst og aktivt tilbyde knus og massage. Det er Benthe Bruuns erfaring, at kun få beboere tør bede om det af frygt for at blive afvist eller misforstået.

Som medarbejdere kan vi være med til at bryde tabuet og sætte ord på behovet for nærhed og berøring og inddrage det i vores samvær med beboerne, så det foregår med respekt for den enkeltes personlige og etiske grænser.

Når vi gradvist tør udforske vores fælles spilleregler og personlige grænser, kan vi blive bedre til at imødekomme beboernes behov for medmenneskelig nærhed, - f.eks. at få et knus eller bare at holde i hånd.

Undersøgelser viser, at livskvalitet afhænger af stærke intime relationer, - og at de er med til at fremme livsmod og mestring af livskriser, så der er al mulig grund til at bidrage, alt hvad vi kan.

Mange medarbejdere bruger allerede berøring i samværet med beboerne, men vi kan allesammen blive bedre til at bruge berøring mere bevidst. Mentalt skal vi flytte handlingen fra vores hjerter og op i vores hjerner, så vi øger bevidstgørelsen af at bruge berøring, hvor det falder naturligt, og hvor det kan understøtte vores kommunikation i samværet med beboerne.

Ved at bruge berøring bevidst, kan vi styrke de bløde værdier og give dem en øget faglig status.

Formålet er at investere mere tid og fokus i at opnå større livsglæde og nedbringe medicinforbrug.

Idéer til bevidst berøring - du kan eksempelvis tilbyde:

- At holde i hånd
- Give knus
- At tage under armen
- At sidde tæt, at holde om
- Massage: hænder, arme, nakke, hovedbund, ryg, underben og fødder.
- Manicure
- Wellness (fodbad, håndbad)

Vil du vide mere?

**Kontakt flyvende oplevelsesmedarbejder Benthe Bruun,
bebru@aarhus.dk, 2920 3711.**



Kontakt flyvende oplevelsesmedarbejder
Benthe Bruun, bebru@aarhus.dk, 2920 3711.



Berøring *forebygger* **Hudsult**