

Nexus – et omsorgs- og plejekoncept med stor effekt

Rehabiliterende tilgange til mennesker med demens efterspørges i plejehjemssektoren. Her deles erfaringer og viden om et virkningsfuldt koncept.

“Good morning, Dr. Johnson – how are you today?”. Det er indtil videre ottende gang inden for en time, at sygeplejersken Betty hilser på Johnson, og hun gør det med samme entusiasme og et stort smil hver gang, hvilket spejles, når Johnson svarer “Good morning to you, too”. I det fjerne kan jeg høre fuglefløjt og se en medarbejder, der synger sammen med en beboer i færd med sit morgentoilette.

I en time har jeg siddet i en sofa med et af plejehjemmets husdyr på skødet og observeret morgenstunden udspille sig på Silverado Care’s plejehjem i Costa Mesa, en forstad til Los Angeles.

Jeg er på min første af tre rejser til USA for på tæt hold at observere og deltage i den dagligdag, som her tilrettelægges efter fem vidensbaserede grundpiller. Det har nemlig igennem flere års praksis vist sig, at når medarbejderne bevidst arbejder med at støtte beboerne i 1) at være fysisk aktive, 2) at beskæftige sig med det, der er meningsfuldt for dem, 3) at hjælpe dem med at dæmpe uro og stress, 4) at give støtte til at danne nye relationer, samt 5) at udfordre deres kognitive formåen tilpas – så forbedres den generelle trivsel hos den enkelte beboer.

Desuden viser resultater fra tests af beboernes kognitive og fysiske formåen foretaget ved indflytning og derefter hver 6. måned, at der blandt beboere med let til moderat demens kan ses midlertidig forbedring af både kognitiv formåen og evner til at udføre, hvad man på engelsk kalder activities of daily living (ADL). Det forbedrede

niveau bevares ofte i op til to år efter indflytning (Andresen et al, 2018). Hos beboere med moderat til svær demens øges den generelle trivsel ligeledes, og her ses forbedret appetit og søvn, samt mindre uro, rastløshed og ængstelighed (Shook & Winner, 2017).

Mit møde med Nexus-konceptet

Min første rejse til LA og plejehjemmet i Costa Mesa, som foregik i 2017, var initieret af, at jeg igennem mange års forsknings- og udviklingsprojekter på ældre- og demensområdet havde oplevet, hvordan mange plejehjem i Danmark fastholdes i en institutionskultur, som tilsidesætter et væsentligt plejelement: støtte til den enkelte beboers selvfølelse, herunder deres vaner, roller, rutiner og behov.

Fra danske plejehjem var min erfaring, at nyindflyttede beboeres fysiske og kognitive formåen hurtigt forringedes, hvilket fx viste sig ved ængstelighed, uro, rastløshed, apati, og/eller døgnrytmeforstyrrelser. Samtidig var og er min erfaring, at ledelsen og medarbejderne har et stort ønske om at understøtte beboernes trivsel, men at der mangler viden på området. Tiltag sker derfor sjældent på basis af gennembrøvede metoder og systematik i implementeringsfasen, hvilket er nødvendigt for at sikre en positiv og langtidsholdbar forandring i beboernes hverdag.

Der er dog også opmærksomhed på problemfeltet. Ifølge Alzheimerforeningen (2021) skønnes det, at i gennemsnit 65-80% af beboerne på danske plejehjem har en demens-

sygdom, og at antallet er stigende. Et øget nationalt fokus på at fremme den generelle trivsel hos plejehjemsbeboere med demenssygdom i alle stadier, herunder at hjælpe beboerne med at bevare deres færdigheder så længe som muligt, kan bl.a. ses i den aktuelle nationale handlingsplan på demensområdet, samt i den aktuelle Hvidbog om rehabilitering (Sundhedsstyrelsen, 2016; Rehabiliteringsforum Danmark, 2022). Her peges især på rehabiliterende tilgange som midler til at hjælpe mennesker med demenssygdom.

Da jeg i 2017 søgte efter metoder og viden om anvendelsen af rehabiliterende tilgange, fandt jeg dog ingen brugbare resultater herhjemme. I stedet stødte jeg på det amerikanske plejehjemskoncept Nexus, som benyttes i den private plejehjemskæde Silverado Care, og som, som nævnt tidligere, kunne fremvise overbevisende resultater i form af bl.a. øget trivsel og forbedret fysisk formåen og kognition hos flere af deres beboere; forbedringer, som viste sig umiddelbart efter indflytning og endda kunne bevares frem til få måneder før beboeren i sidste ende døde. Plejekonceptet har i dag eksisteret i over 25 år og er implementeret på 25 plejehjem fordelt på syv stater i USA (Silverado Memory Care, 2022).

Jeg besluttede derfor at tage til USA, for på tæt hold at opleve hverdagen på plejehjemmene gennem deltagende observationer, og for at mødes med og interviewe de forskere og praktikere, som stod bag konceptet. Målet var at tilegne mig konkrete



erfaringer og viden om, hvordan man på professionel vis kan drive plejehjem med fokus på, hvordan man bedst kan støtte beboerne i at bevare deres selvfølelse, formåen, vaner, rutiner, sociale relationer mv., så længe som muligt. Og derefter, med tilladelse fra Silverado Care, at oversætte og implementere deres demenspleje- og omsorgskoncept til og i en dansk kontekst.

I det følgende giver jeg først nogle flere eksempler fra mine besøg hos Silverado Care, hvorefter jeg vender tilbage til implementeringen af konceptet i en dansk plejehjemskontekst. Det er de gode resultater herfra, som har motiveret denne artikel, som jeg håber kan fungere som inspiration og idekatalog til implementering af vidensbaserede og velafprøvede metoder i demensplejen i en bredere dansk kontekst.

Costa Mesa, september 2017

Morgentravlheden er den samme i Costa Mesa som på et dansk plejehjem, men jeg lægger mærke til, at personalet hele tiden sænker farten og tempoet med det, de er i gang med, så snart de nærmer sig beboere.

Medarbejdernes tone er varm, lys og anerkendende, og der gives og modtages mange 'godmorgenkram' til både mennesker og dyr. Dyrene er beboernes, som de har haft med, da de flyttede ind, så bestanden varierer i antal og arter.

Plejehjemmets fællesarealer har tunge, rummelige møbler i brune og beige nuancer. I kernen er der et mindre køkken, hvor beboere og med-

arbejdere sammen bager, laver små retter, mv., mens de daglige måltider tilberedes i et andet, større køkken, hvor beboerne også kan være med.

Beboernes boliger har i gennemsnit samme størrelse og indretning som på danske plejehjem. Udenfor hver bolig hænger et lille vitrineskab med private genstande og evt. fotos af begivenheder og familie. Skabene bruges flittigt, både til at finde vej til egen bolig, og som afsæt for samtaleemner i hverdagen.

Beboerne kan bo sammen to og to, hvis de ønsker det; som regel med en medbeboer, som de ikke kender på forhånd. Det har vist sig, at de, der bor to og to, i de fleste tilfælde danner venskab, og følges og hjælpes ad i hverdagens aktiviteter. De sover generelt også bedre om natten end dem, der bor alene. Medarbejderne forklarer dette med den tryghed, det giver at mærke – og høre – at man ikke er alene, hvis man vågner om natten.

Alle Silverado Cares plejehjem har en større eller mindre have. I Costa Mesa rummer haven både køkkenhave, blomster, kaniner, gyngestole og bordtennis. Plejehjemmene har ca. samme normering og samme social- og sundhedsfaglige medarbejdergrupper ansat, som gennemsnitlige danske plejehjem har, og beboersammensætningen er ligeledes sammenlignelig.

Pårørende er altid velkomne og betragtes ikke som gæster. Det så jeg fx i situationer, hvor de pårørende delte glæder, bekymringer og seneste nyt fra familien med personalet. Under mine besøg oplevede jeg flere gange pårørende tilbringe en hel dag på

ABSTRACT

Med udgangspunkt i plejekonceptet *Nexus* bidrager denne artikel med konkrete eksempler på velfungerende metoder inden for demenspleje- og omsorg i plejehjemsregi. *Nexus*-konceptet stammer fra et samarbejde mellem University of Southern California og den private plejehjemskæde Silverado Care, og anvendes aktuelt på 25 plejehjem fordelt på syv stater i USA. Artiklens forfatter har besøgt nogle af disse plejehjem for at lære konceptet at kende og har imellem 2018- 2020 oversat og afprøvet metoderne på otte plejehjem i Lolland Kommune med deltagelse af 375 beboere og 400 medarbejdere. Implementeringen foregik blandt andet som aktionslæringsbaserede kompetenceløft med ledere og medarbejdere. Resultaterne viste, at både beboernes og medarbejdernes trivsel blev øget generelt, og specifikt bidrog metoderne til forbedret kognitiv og fysisk formåen hos beboere med let til moderat demens.

Arbejdet til denne artikel, herunder samarbejdet med Silverado Care og projekterne på Lolland, er i perioden 2017 til 2022 gennemført i regi af Professionshøjskolen Absalon. Sidstnævnte har ligeledes givet støtte til rejseaktivitet samt statistisk hjælp.

Mette Andresen, ergoterapeut, MSc, ph.d., praksisforsker på ældre- og demensområdet.

metteandresen8@gmail.com

plejehjemmet og deltage i hverdagen til glæde for både deres eget familie-medlem og de øvrige beboere.

Hverdagens aktiviteter

Efterhånden som beboerne står op, kommer i tøjet og har spist morgenmad, byder formiddagen på forskellige planlagte og uplanlagte aktiviteter, som altid tager afsæt i en eller flere af de fem grundpiller (Shook & Winner, 2017).

De planlagte aktiviteter annonceres for en uge ad gangen på store TV-skærme forskellige steder på plejehjemmet, og på en stor plakat et centralt sted. Aktiviteterne er ens for alle, men delt op i to udgaver: én målrettet beboere med let-moderat demens, og én målrettet beboere med moderat til svær demens. Et eksempel på en fysisk aktivitet er gymnastik, som for den første gruppe planlægges med en vis intensitet og med elementer, hvor fx koordination og balance trænes, og gerne med sved på panden. I forlængelse af en sådan session kommer 'hjernegymnastik' i form af quizzer, ordlege, etc. For den anden gruppe er gymnastikken blidere og uden verbale instruktioner, og gerne ledsaget af kendt musik, som beboerne også kan danse til og synge med på.

De uplanlagte og spontane aktiviteter kan være havearbejde, plukke blomster, gå til hånd i køkkenet, m.m. Dagens måltider indtages i spisestuen eller i haven, og hvis der var bading eller madlavning på aktivitetsplanen, nydes resultaterne herfra også.

Fra LA til Lolland

Inden jeg vendte hjem fra mit første besøg, fik jeg tilladelse til at implementere mine erfaringer og frit oversætte, tilpasse og afprøve Nexus-konceptet til en dansk kultur og kontekst. Det endte med et samarbejde med Lolland Kommune i perioden 2018 til 2021, hvor konceptet konkret blev afprøvet fra januar 2019 til december 2020. Målet var at understøtte beboernes trivsel og fysiske og kognitive formåen gennem forøget systematik i planlægningen og bevidsthed om udførelsen af arbejdet blandt ledere og medarbejdere. I første omgang foregik dette på to plejehjem i Lolland Kommune i et pilotprojekt støttet af Sundhedsstyrelsen, hvorefter yderligere seks af kommunens plejehjem blev inkluderet i løbet af 2020.

For at lykkes med implementeringen var det vigtigt at forstå den konkrete kontekst, som konceptet skulle afprøves i. Jeg arrangerede derfor først to dages besøg med deltagende observationer på hvert af de otte plejehjem, hvor jeg bl.a. tog fotos af de fysiske rammer og havde uformelle samtaler med beboere, pårørende og medarbejdere på hvert plejehjem. Dette gjorde det muligt at målrette det efterfølgende forløb til det enkelte plejehjem. Processen hvilede på aktionslæringsprincipper om 1) at sætte praksis i centrum for læring og forandring og 2) at udvikle praksis gennem øvelse i at arbejde systematisk med observation, refleksion og handling, og dette understøttet af høj grad af ledelsesinvolvering. Der blev desuden udarbejdet og formidlet informationsmateriale til

medarbejdere, beboere og pårørende, og afholdt en times kickoff på hvert af de otte plejehjem med deltagelse af alle medarbejdere (vikarer var hentet ind til at tage vagten). Kickoff-mødet gav startskuddet til i alt seks planlagte workshops hen over de næste ca. seks måneder. I alt medvirkede 375 beboere og 400 medarbejdere, fordelt på otte plejehjem og et dagcenter, i forløbet.

For at kunne dokumentere forløbets resultater indsamlede vi forskellige former for data undervejs. Fem demenskonsulenter i Lolland Kommune hjalp med at indhente informeret samtykke og udføre demenstest (MMSE og Barthel-20) hos i alt 23 beboere med let til moderat demens (fordelt med to til fire beboere på hvert plejehjem). Som forberedelse deltog demenskonsulenterne desuden i et test-kalibreringsmøde for at sikre korrekt håndtering (Folstein et al., 2001; Lauritzen et al., 2007).

Derudover, gennemførte vi fokus-gruppeinterviews om beboernes trivsel – ét interview inden første workshop og ét igen efter den sjette workshop – hvor i alt 45 medarbejdere, fordelt med fem-seks medarbejdere fra hvert plejehjem, deltog.

Resultaterne viste, at 19 ud af 23 beboere øgede deres MMSE score med i gennemsnit 5.05 point, og at 20 ud af 23 øgede deres score i Barthel-20 med i gennemsnit 1.95 point. Fokusgruppeinterviewene tydeliggjorde derudover, at beboernes trivsel generelt var øget, hvilket kom til udtryk gennem eksempelvis øget appetit, længere og hyggeligere måltider, bedre søvn, flere nye venskaber, og en



generel nedgang i brug af smertestil-lende medicin. Medarbejderne rappor-terede desuden større arbejdsglæde, og en oplevelse af styrket faglighed og øget stolthed i arbejdet (Andresen et al., 2018; Danielsen, 2021).

Konklusion og afrunding

De ovennævnte aktionslæringsbase-rede implementeringsmetoder opleve-des både som velegnede og engage-rende. Resultaterne taler for sig selv: Et målrettet aktionslæringsbaseret forløb, der bygger på Nexus-kon-ceptets fem grundpiller, gennemført med ledere og medarbejdere på otte plejehjem i Lolland Kommune over en periode på seks måneder, øgede både kognition og ADL-formåen hos 19 ud af 23 plejehjemsbeboere med

let til moderat demens, forbedrede den generelle trivsel hos beboere med moderat til svær demens, og øgede arbejdsglæden hos medarbejderne.

Samarbejdet mellem Silverado Care, University of Southern California, Lolland Kommune og forfatteren har desuden efterfølgende resulteret i, at der er blevet etableret et fagfælles-skab, hvor vi bl.a. har afholdt fælles præsentationer ved internationale konferencer i årene 2018-2020 (Andre-sen et al., 2018; Andresen et al., 2020). Og det stopper ikke her – jeg håber, at denne artikel vil inspirere andre til at opsøge og benytte sig af disse enkle og systematiske metoder, som kan betyde væsentlige og positive forandringer hos både beboere og medarbejdere i plejehjemssektoren.

REFERENCER

Alzheimerforeningen (2021). *Fakta-dokumentation om antallet af demenspatienter på plejehjem*. [online]. Tilgængelig på: <https://www.alzheimer.dk/media/zbakqkd4/fakta-dokumentation-om-antallet-af-demenspatienter-paa-plejehjem-september-2021.pdf> (tilgået 20/7 2022).

Andresen, M., Butrum, K., Jacobsen, R. & Greene, K. (2018). *Nexus: An Evidence-Based Program for Memory Care*. Poster-præsentation ved Alzheimer Disease International 2018, Chicago, USA.

Andresen, M., Butrum, K., Jacobsen, R. & Greene, K. (2020). *Nexus: An Evidence-Based Program for Memory Care crossing borders*. Symposium afholdt på The Nordic Congress in Gerontology (www.25.nkg.is).

Danielsen, I. (2001). *Aktionsforskning på plejehjem*. [online]. Tilgængelig på: <https://www.etf.dk/ergoterapeuten/aktions-forskning-paa-plejehjem> (tilgået 20/7 2022).

Folstein, M. F., Folstein, S. E. & Fanjiang, G. (2001). *MMSE Mini-Mental State Examination. Clinical Guide*. [online]. Tilgængelig på: <https://videnscenterfordemens.dk/da/mini-mental-state-examination-mmse> (tilgået 20/7 2022).

Lauritsen, J. & Maribo, T. (2007). *Barthel-20 Dansk Standardoversættelse*. [online]. Tilgængelig på: www.etf.dk (tilgået 20/7 2022).

Rehabiliteringsforum Danmark (2022). *Hvidbog om rehabilitering*. [online]. Tilgængelig på: <https://www.rehabiliteringsforum.dk/Nyheder/hvidbog-20/> (Tilgået 20/7 2022).

Shook, L. & Winner, S. (2017). *New possibilities in memory care – the Silverado story*. USA: AJC Press.

Silverado Memory Care (2022) [online]. Tilgænge-lig på: www.silverado.com (tilgået 20/7 2022). Sundhedsstyrelsen (2016). *Den Nationale De-menshandlingsplan 2025*. [online]. Tilgængelig på: https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2016/Li-vet-med-demens---styrket-kvalitet-i-indsatsen.ashx?sc_lang=da&hash=85A6D5831ACDE5706D616F4BAACC52DD (tilgået 20/7 2022).