

Taktil Stimulering i Daglig Verksamhet.

Iréne Persson och Helena Andersson

Har arbetat med Taktil Stimulering sedan 1996, då jag fick förmånen att gå en kurs i Taktil Stimulering en metod att använda inom Vård o Omsorg och i Daglig Verksamhet.

Jobbade 25 % i 3 år med metoden, när vi såg vilka effekter det hade på brukarna började jag jobba på heltid med metoden 1999. Sedan 2009 har ytterligare en personal gått utbildningen i Taktil Stimulering och arbetar nu 5 % med denna metod.

Under min utbildning så ingick det att vi skulle ge 10 helkroppsbehandlingar till 3-4 olika personer.

Valde då: en person med fibro myalgi , en person med ALS samt en person med skelettcancer.

Under en 4 – veckorsperiod fick personerna behandling varannan dag.

Deras gemensamma effekter var :

- smärtlindring
- lugn och ro i kroppen
- god nattsömn
- avkoppling /slumrande
- ökad känsel där det tidigare varit domnat (fibro)
- värmeökning på kalla områden på kroppen

Har under åren haft många brukare som alla har utvecklats på ett positivt sätt genom denna metod (kanske inte enbart genom Taktil Stimulering, men det har varit ett bra komplement). Jag kan verkligen känna att genom denna metod så sätts brukaren i fokus. Han/hon utvecklas och slår ut som en blomma.

Effekterna som jag upplevt är att brukare som man inte fått någon ögonkontakt med har efter ett tag börjat titta upp och haft ett stort leende på läpparna.

En brukare ville inte att man rörde vid honom, fick inte prata eller titta på honom, ville inte ha musiken på, ljuset fick inte vara tänt, ville inte ta av sig kläderna och lägga sig på britsen.

Gick runt i rummet de första 5 gångerna, satte sig sen på stolen, fick taktila ena foten. För varje gång han kom utökades taktilen med en ny kroppsdel, så fortsatte det tills vi gått igenom ben, fötter, armar, händer och huvud. Sen gick han upp på britsen och la sig. Men ville inte ta av sig kläderna. Idag tar han av sig alla kläderna, lägger sig på britsen, tar emot beröring i 45 minuter på hela kroppen. Söker ögonkontakt o håller kvar blicken länge. Ibland sover han sig igenom taktilen ibland pratar han hela tiden. Har blivit mer social, söker mer kroppskontakt. Pratar mer, inte bara de fraser han gjort tidigare utan kan även berätta vad han gjort eller ska göra. Är mycket lugnare och inte så orolig längre , har fått bättre uthållighet och bättre koncentration.

En del brukare har funktionshinder som gör att man inte kan kommunicera verbalt, då måste man vara lyhörd och iaktta hur de reagerar på taktilen.

Efter ett tag visar brukaren med strykningar på sig själv att jag längtar eller när är det dags. Det ger även smärtlindring, minskad huvudvärk och yrsel, bättre balans.

Brukare med muskelspänningar har blivit mindre spastiska och mer rörliga i sina leder efter taktilen (detta kan sitta i några dagar).

Några brukare har upptäckt att det finns andra människor utanför sig själv. Från att inte tittat, pratat eller rört vid andra innan, har man utvecklats mer socialt genom att titta på andra, säga hej och nämna personen vid namn till att bli mer ödmjuk, artig och bry sig mer om andra.

Man rör vid andra mer och kan även kramas spontant. Frågar hur man mår, håller upp dörren eller plockar upp saker som andra tappat.

Så hör gör man:

Taktil betyder beröring och det är precis det man gör.

Det går ut på att stimulera känselsinnet och det gör man genom en medveten och strukturerad beröring som aktiverar huden. Det är ett sätt att arbeta med kroppens största organ.

En viktig kroppslig stimulans som många har svårt att tillgodogöra sig på annat sätt.

Behovet av beröring ökar vid sjukdom, skador och funktionshinder. Man har därför anpassat Taktill Stimulering för barn och vuxna med Tex. rörelsehinder, begåvningshandikapp och/eller autism samt förvärvade hjärnskador.

Man använder Taktill Stimulering för att på lång sikt:

- Öka jaguppfattningen
- Öka koncentrationen
- Öka kroppsuppfattningen
- Öka kommunikationen o begreppsbildningen
- Öka självständigheten
- Öka blodcirkulationen
- Minskad aggressivitet
- Ökad livskvalité
- Ökat näringsupptag och tillväxt

Omedelbara effekter:

- Känner värme
- Avslappnad
- Fördjupad andning
- Ökad salivutsöndring
- Kurrar i magen
- Sväljer

Det är en behandlingsform för alla som önskar avkoppling och en ökad livskvalité i glädje och lycka.

Man följer ett bestämt rörelsemönster för att göra metoden igenkännbar så att brukarna känner sig trygga o säkra.

Beröringen utgår från ett 90-tal handrörelse där man börjar med benen och stryker uppifrån och ner till man gått igenom varje kroppsdel. Förutom strykningar används olika kvalitéer av tryck eller bara hålla händerna stilla.

Rörelserna talar om hur lång kroppen är, hur bred den är, var den börjar och var den slutar. Markerar mittlinjen och aktiverar sidorna och talar om vilka detaljer kropp har.

Det som händer i kroppen när man får Taktil Stimulering, är att det på huden finns receptorer som reagerar på beröring, dessa är kopplade till hjärnan via sina nervbanor. När man då berör huden skickar receptorerna signaler till hjärnan som då börjar producera Oxytocin.

Oxytocin är både ett hormon och en transmittosubstans i Centrala nervsystemet.

Oxytocinet gör så att magsäcken slappnar av så att tarmarna börjar jobba som de ska.

Blodcirkulationen sätter fart. Muskelspänning, oro och ångest försvinner. Depressioner lättar eftersom beröringen aktiverar hjärnans lyckohormon serotonin. Ett ämne som gör oss glada och på gott humör.

Smärtimpulserna till hjärnan minskar också och gör att smärtröskeln höjs. Kroppens egen läknings och återhämtningsförmåga förbättras.

Beröringen ger inte bara fysiska utan också psykiska effekter. Med händerna som redskap öppnar man upp för känslor som kapslats in och stoppats undan och som under behandlingens gång kommer upp till ytan. Då händer det ofta att tårarna trillar.

(Man får också vara lite av bollplank och psykolog i jobbet).

Taktil Stimulering utgår från en helhetssyn på människan grundad på erfarenhet o forskning. Den används alltid utifrån den enskildes behov och villkor. Och det är långsamma rörelser som gäller med stor respekt och hänsyn.

Beröringen är det fundamentala sinnesintrycket och ligger till grund för vår uppfattning och kunskap om oss själva och vår omvärld.

Utän riklig Taktil Stimulering tenderar systemet att komma i obalans.

Taktil Stimulering får vi ständigt, allt som rör huden ger en Taktil Stimulering.

Iréne och Helena
Beröringspedagoger inom
Daglig Verksamhet