

Hunder beroliger eldre på sykehjem

Godt å ha en firbent venn!

Beboerne på Bergåstjern sykehjem gleder seg alltid til å få besøk av de søte krabatene Pixel (7), Lucy (10) og Lillegutt (8). Noen ganger spiller de eldre ludo og yatzy med hundene.

Tekst: Heidi Eljarbø Foto: Caria K. Johansen

KOS MED PELS OG POTER: Bjørg Johannessen bor på Bergåstjern sykehjem. Hun klapper og koser med Pixel, en av fire hunder som Helle Karin Barstad har med.



Beboerne på Bergåstjern sykehjem gleder seg alltid til å få besøk av tre logrende, myke krabater. En gang i uken kommer Helle Karin Barstad til sykehjemmet sammen med sine godt trente hunder. Det er chihuahuan Pixel og jack russell terrierne Lucy (10) og Lillegutt (8). Helle er terapeut og daglig leder for firmaet Firbent Terapi.

– Vi kan berolige beboerne og gi lindrende behandling, sier Helle. – Mange med demens har mye uro, frustrasjon og angst. Noen er sinte, og kvaliteten på søvnen er dårlig. Her kan de eldre ha stor nytte av hundene.

Helle har mange historier å fortelle fra de siste fem årene, hvor hun har jobbet med hunder på sykehjem.

– En eldre, dement mann hadde ikke sovet på to døgn. Han hadde mye uro og var veldig sliten. Jeg la Lillegutt i fanget hans. Mannen klappet hunden med raske strøk med den ene hånden mens han svingte stokken sin frem og tilbake med den andre. Bena ristet uten kontroll, og av og til dunket han stokken i gulvet. Men med Lillegutts hode på fanget tok det ikke lang tid før han snakket mindre, og øynene falt igjen. Til slutt slapp han stokken. Bena lå stille og han begynte å snorke. Endelig klarte han å sovne. Et par minutter senere snorket hunden også, forteller hun.

Merete Børresen er avdelingspsykeleier på Bergåstjern sykehjem, og hun roser Helle og hundene hennes for de ukentlige besøkene.

– Det er ett ord som går igjen når jeg spør personalet

om effekten av hundeterapi hos beboerne, og det er glede. De viser trivsel og glede når dere kommer, og de gleder seg til dere skal komme. Vi snakker på forhånd om at hundene skal komme, og da ser vi glede i ansiktene. Dette sitter igjen utover kvelden, forteller avdelingspsykeleieren.

Trening gjennom lek

Beboerne har mye moro med hundene. Balansetrening kan høres kjedelig ut, men det blir gøy når firbente gledespredere kaster seg inn i leken. Treningen går ut på at man må stå oppreist og kaste fargede ringer. Hundene løper og henter ringene og er med på leken. Noen ganger leker de drakamp med beboerne.

– Hvem er sterkst? Du eller hunden? spør Helle og følger nøye med på leken.

Spiller de brettspill som ludo eller yatzy, er hundene trent til å kaste terningen. Men hva med firbent bingo? Tall kan være utfordrende for demente, men farger kan de lett gjenkjenne. I en kurv på gulvet legger Helle erterposer i ulike farger. Hundene går i kurven og henter én og én pose, som så krysses av på bingobrettet etter farge.

Helle har flere leker på lur. Hun setter frem to ringeklokker, én rød og én grønn. Beboeren gir hunden beskjed om hvilken ringeklokke den skal plinke på ved å fortelle eller peke.

Helle har også med seg flere kosedyr-rotter som beboerne får i oppgave å gjemme. Lucy og Lillegutts terrierinstinkt kommer til sin rett når de kan jakte på smådyr, selv om det er i form av små kosedyr.



Det er ett ord som går igjen når jeg spør personalet om effekten av hundeterapi hos beboerne, og det er glede.

– Hundene løper rundt omkring i rommet og finner én og én rotte og rister den litt før de gir dem fra seg igjen. Da smiler de eldre, sier Helle.

Noen ganger spaserer de sammen i korridorene. Hundene motiverer beboer til å komme seg opp på bena, noe som er viktig for blodsirkulasjonen.

Helle har alltid en treningsplan med seg når hun og hundene besøker sykehjemmene. Hva hundene skal gjøre og hva målet er for besøket, er nøye planlagt sammen med brukeren, terapeut, lege, sykepleier og pårørende.

Helles hunder kan også være til stede når beboerne får besøk av legen.

– Mange beboere kan oppleve det som stressende å bli undersøkt av lege, få behandling eller gå til frisøren. Hundene har en beroligende og angstdempende effekt og blir gjerne med som følgesvenner, sier Helle.

En god slutt

Helle forteller historien om en 91 år gammel mann på sykehjemmet som var døende.

Helle og hundene hadde jobbet med ham i 2 ½ år og kjente ham godt. De pårørende kunne ikke lenger få kontakt med ham. Han var medisineret og lå helt rolig i sengen.

– Jeg la Lillegutt i sengen hans. Hunden er alltid glad og prøvde først å vekke mannen, men så forsto han at han måtte være rolig. Han la seg til rette i sengen med hodet sitt på mannens mage og var roligere enn vanlig. Mens jeg snakket med pårørende om alle de fine stundene vi hadde hatt med ham, klappet mannen Lillegutt på hodet.

Etter en stund gjorde vi oss klar til å si farvel. Jeg holdt mannen på armen og sa at det var kjekt å se ham igjen. Jeg takket ham for alle de gode samtaleene vi hadde hatt. Jeg hadde hørt mange kloke ord fra denne mannen, som hadde levd så lenge. Plutselig kom det klokkeklart fra den gamle mannen: «Takk!» Det var vanvittig sterkt. Jeg kjente at tårene presset på og måtte komme meg videre. Da vi kom hjem, gikk hundene og jeg en tur i skogen, minnes hun. 🌸

HUNDETERAPI

Besøks- og terapihunder er et mektig verktøy til både motivasjon og refleksjon. De inspirerer beboerne på sykehjem, institusjoner og i omsorgsboliger, også personer som sliter med psykiske problemer. Hundene kan motivere beboerne til å gjøre livsstilsendringer, som for eksempel å trene mer og spise bedre, og har en positiv effekt på generell helse og velvære. Ved å benytte hunden som eksempel, eller ved å diskutere hundens «tanker», følelser og adferd, kan man få brukeren til å reflektere over egne tanker, følelser og handlinger.

Kilde: firbentterapi.no