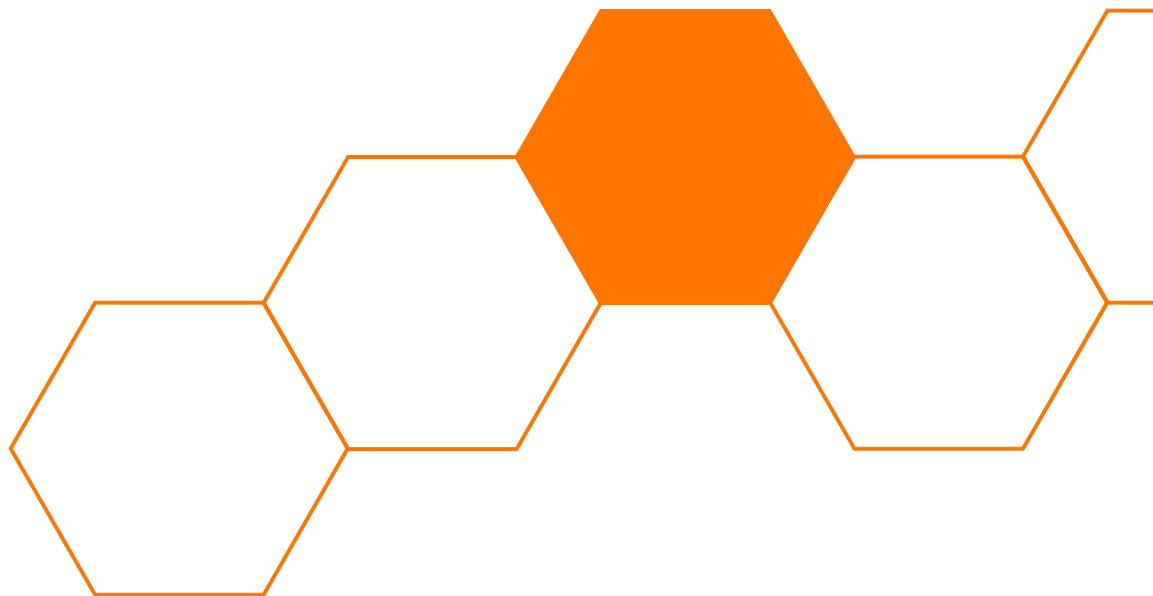


Att beröra och beröras



Verksamhet:	Syn-, hörsel och dövverksamheten Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne
Projektansvarig chef:	Pirjo Kaikkonen
Projektets medarbetare:	Pernilla Henriksson, dövblindpedagog
Projektansvarig:	Pernille Holck, FoU-chef pernille.holck@skane.se
Utgivning:	Oktober 2015
ISBN:	978-91-7261-293-8
Layout:	Ulla Götesson

FoU-enheten strävar efter att publicera rapporter av hög kvalitet i ett kortfattat format. Syftet är att öka tillgängligheten och användningen av den kunskap som utvecklats inom vår division. Det finns alltid möjlighet att kontakta oss på FoU-enheten för att få ytterligare information. Läs mer på vår hemsida www.skane.se/habilitering/fou

© Habilitering & Hjälpmedel, Region Skåne

Sammanfattning

Att leva med dövblindhet innebär oundvikligen ett hot mot kommunikationen. När de två viktiga fjärrsinnena syn och hörsel helt eller delvis saknar funktion får övriga sinnen träda fram för att kompensera. Det taktila sinnet kan komma att bli det mest användbara sinnet för att komplettera kommunikationen då syn och hörsel inte riktigt bär. Syftet med projektet är att undersöka om en ökad beröringsfrekvens i form av taktil massage kan vara en framgångsrik strategi för att öka den taktila medvetenheten och för att introducera olika former av taktil kommunikation hos personer med dövblindhet. Efter insatsen kunde det konstateras att flera goda effekter upplevdes av deltagarna. Livsglädjen och känslan av lugn och ro och välbefinnande ökade. Flertalet upplevde bättre nattsömn och några även minskad smärta. Projektet bidrog också till att deltagarna fick en ökad kroppsuppfattning, vilket i sig kan leda till positiva effekter inte minst för kommunikationen. Genom kompletterande taktila former i form av socialhaptisk kommunikation underlättades kommunikationen även under massagestunden, där dövblindheten ibland kunde upplevas som ett icke-hinder.

Innehållsförteckning

Förord	5
Inledning	6
Bakgrund	7
Dövblindenhetens målgrupp och verksamhet.....	7
Syfte	10
Metod	10
Beskrivning av massageinsatsen	10
Resultat	13
Diskussion	17
Slutsatser	19
Implementering	19
Referenser	21
Bilagor	
1. Intervjuunderlag.....	23
2. Utvärdering (inför varje massagetillfälle)	25
3. Dagbok.....	27
4. Utvärdering.....	28

Förord

Habiliterings- och hjälpmedelsdivisionens vision är att stärka ett gott liv utifrån egna val. Vi ska med professionella insatser göra livet mera möjligt för barn, ungdomar och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. I samarbetet mellan Forsknings- och utvecklingsenheten och verksamheterna sker en ständig granskning av rådande metoder och utprovning av nya metoder för att kontinuerligt kunna förbättra kvaliteten i de olika habiliteringsinsatserna.

Forsknings- och utvecklingsenheten har ansvar för att driva och utveckla kunskap utifrån det kunskapsbehov som finns inom divisionen genom att utveckla ny kunskap inom habiliterings- och hjälpmedelsområdet, sprida kunskap om funktionsnedsättning, skapa en kultur av kritiskt och vetenskapligt tänkande samt att stimulera och stödja systematisk kunskaps- och kompetensutveckling.

FoU-rapporterna utgår från en frågeställning från praktiken, som relateras till aktuell forskning samt professionell erfarenhet och som leder vidare till en studie på vetenskaplig grund. En viktig del i arbetena är att visa hur resultaten kan användas och kommuniceras i verksamheten för att på så sätt bidra till kunskapsutvecklingen.

Arbetet med en FoU-rapport medför att det kritiska tänkandet utvecklas. Den praktiska erfarenheten värderas gentemot generell kunskap/forskning och förståelsen för praktiken växer. Meningen är att varje enskild FoU-rapport ska bidra till att verksamheten vilar på bästa tillgängliga kunskap inom områdena habilitering, rehabilitering och hjälpmedel.

I detta arbete undersöks om en ökad beröringsfrekvens i form av taktil massage kan vara en framgångsrik strategi för att öka den taktila medvetenheten och för att introducera olika former av taktil kommunikation hos personer med dövblindhet. Projektet har genomförts av dövblindpedagog Pernilla Henriksson vid Dövblindheten. Chefen för FoU-enheten med dr Pernille Holck har varit handledare. Arbetet har genomförts med stöd från tidigare enhetschef Helene Engh och nuvarande enhetschef Pirjo Kaikkonen samt verksamhetschef Helén Holmström, och har genomförts med stöd av FoU-medel.

Malmö i oktober 2015

Pernille Holck

Dr med vet, leg logoped

Chef för Forsknings- och utvecklingsenheten Habilitering & Hjälpmedel

Inledning

Som dövblindpedagog med inriktning mot kommunikation, samspel och specialpedagogik på Dövblindheten i Region Skåne möter man personer med dövblindhet i alla åldrar och med varierande grad av syn- och hörselnedsättning. Gemensamt för samtliga är att kommunikationen på ett eller annat sätt behöver kompletteras. En av de primära arbetsuppgifterna är att finnas till hands för brukaren och hans eller hennes nära nätverk när nya kommunikativa former behövs etableras. Att kartlägga och uppmärksamma vars och ens unika behov är en grundläggande förutsättning för att lyckas.

Att leva med eller drabbas av syn- och hörselnedsättning/dövblindhet innebär oundvikligen ett hot mot kommunikationen. Det som sker utanför kroppen blir inte längre direkt tillgängligt, utan de kroppsnära sinnen lukt, smak och känsel får i varierande grad träda in och kompensera (Göransson, 2007). Att finna kompletterande strategier blir nödvändigt, vilket kan medföra stora ansträngningar för att kunna vara delaktig.

Att kommunicera är grundläggande för vår överlevnad. Det är så vi förmedlar och tar del av bland annat budskap, känslor och önskningar. För den som är hörande och seende är kommunikationen självklar och sker helt utan ansträngning, den bara händer. Den icke-verbala kommunikationen finns runt oss och mellan oss. Den står för alla budskap förutom det som ordens innehåll förmedlar (Nilsson & Waldemarson, 1994). För den som lever med kombinationen av syn- och hörselnedsättning kan den i många avseenden vara omöjlig att upptäcka.

Ordet kommunikation kommer från latinets "communicare", som betyder att något blir gemensamt. Det innebär att man meddelar sig eller delar med sig av bland annat budskap, tankar, känslor, handlingar och värderingar (Nilsson & Waldemarson, 1994). Ett kommunikationsförhållande innefattar minst två parter och bygger på ett ömsesidigt utbyte av information, tecken och signaler¹. Dessa tecken måste hela tiden tolkas av mottagaren och kan på så sätt uppfattas olika och skapa olika reaktioner. Detta lägger grunden för om vi känner exempelvis närhet eller avstånd, tillit eller misstro till en person (Eklund & Widegren, 2011). I kommunikativa sammanhang vid dövblindhet är det vanligt att benämna tecken som ett språkligt element och signaler som sker på kroppen, som ett komplement till ett talat eller tecknat språk.

Idén till projektet "Att beröra och beröras" uppkom då några av enhetens medarbetare 2008 deltog vid en internationell konferens i Bergen. En föreläsning kom att betyda något alldeles speciellt. Femke Kreijger (personlig kommunikation, 2008), som har egen erfarenhet av dövblindhet, lät åhörarna ta del av hennes underlättande och hindrande faktorer i livet och hur hon funnit kraft och framtidstro genom olika strategier och stöd. I hennes habilitering förekom bland annat taktil massage vilket hade hjälpt henne i många avseenden, bland annat beskrev hon att hennes taktila medvetenhet hade ökat. Detta ledde till det antagande som detta arbete bygger på, nämligen att en ökad beröringsfrekvens i form av taktil massage skulle kunna vara en framgångsfaktor när den taktila medvetenheten behöver förbättras.

¹ I kommunikativa sammanhang vid dövblindhet är det vanligt att benämna tecken som ett språkligt element och signaler som sker på kroppen som ett komplement till ett talat eller tecknat språk.

Bakgrund

DÖVBLINDENHETENS MÅLGRUPP OCH VERKSAMHET

För att tillhöra Dövblindenhetens målgrupp måste vissa kriterier uppfyllas; syn- och hörselnedsättningen ska vara av så pass allvarlig grad att kompensation med hjälp av tekniska hjälpmedel och/eller alternativa kommunikativa strategier behövs.

I dagsläget får cirka 130 personer insatser från Dövblindenheten. På enheten arbetar pedagoger med olika spetskompetenser (syn, hörsel, kommunikation och specialpedagogik) samt kuratorer. Enhetens huvudsakliga uppdrag är att erbjuda habiliterande och rehabiliterande insatser till personer med dövblindhet och deras närstående. Dövblindenheten vänder sig till personer i alla åldrar med varierande grad av syn- och hörselnedsättning som debuterat vid olika tidpunkter i livet.

Definition av dövblindhet och målgrupp

Sedan 1980 har det funnits en gemensam nordisk definition av dövblindhet. År 2007 utkom en ny version och 2013 gjordes en revidering (Region Skåne):

- Dövblindhet är ett specifikt funktionshinder
- Dövblindhet är en kombinerad syn- och hörselnedsättning
- Dövblindhet begränsar en persons möjlighet att delta i aktiviteter och inskränker full delaktighet i samhället i sådan grad att samhället måste underlätta för personen genom att tillhandahålla specifika insatser, anpassa omgivningen och/eller erbjuda tekniska lösningar.

Till definitionen finns förtydligande kommentarer, till exempel:

”Syn och hörsel är centrala för att kunna ta emot information. Nedsatt funktion på dessa två sinnen, som förmedlar information på avstånd, ökar behovet av att kunna använda de sinnen som förmedlar information på nära håll (känsl, lukt och smak), liksom behovet av att använda sig av minnet och slutledningsförmågan”.

Idag kategoriserar man personer med dövblindhet utifrån när dövblindheten inträffat:

- *Personer med medfödd/tidigt inträffad dövblindhet*
Personer som är födda med syn- och hörselnedsättning eller personer som fått sin syn- och hörselnedsättning *före* språkutvecklingen.
- *Personer med förvärvad dövblindhet*
Personer med en kombinerad syn- och hörselnedsättning, vilken debuterat *efter* språkutvecklingen.

I relation till dessa kategorier av dövblindhet finns det undergrupper:

- Personer som är helt döva och helt blinda
- Personer som är blinda med funktionella hörselrester
- Personer som är döva med funktionella synrester
- Personer med syn- och hörselrester

- Personer som av åldersskäl förvärvar sin dövblindhet/allvarlig kombination av syn och hörselnedsättning.

Det är *när* dövblindheten har debuterat och *vilken* av nedsättningarna som är primär som har betydelse för vilken kommunikativ form som främst används.

Kommunikation vid dövblindhet

Att leva med dövblindhet innebär att man ständigt måste göra ansträngningar för att vara delaktig. Det blir svårare att använda kompensatoriska strategier vid samtidig nedsättning av båda dessa funktioner. Om man har nedsatt hörsel kan man till en viss grad kompensera för sin hörselnedsättning genom att använda synen för att avläsa omgivningen. På motsvarande sätt förlitar sig en person med synnedsättning på sin hörsel i olika situationer. Denna möjlighet att kompensera går personer med dövblindhet i olika grad miste om. Som tidigare nämnts blir det framför allt de så kallade närsinnena lukt, smak och känsel som i varierande grad får stödja eller ersätta de sviktande fjärrsinnena. Framför allt känseln, det taktila sinnet, får en viktig roll för personer med dövblindhet (Gullacksen, Göransson, Henningsen Rönnblom, Koppen & Rud Jørgensen, 2011).

Drabbas man av dövblindhet efter att ett språk etablerats har man oftast redan etablerat en fungerande form för kommunikation. För den som är född med en synnedsättning och senare drabbats av hörselnedsättning är oftast talspråk den form som primärt används, medan den som är född med dövhet/hörselskada och senare drabbas av någon form av synnedsättning oftast kommunicerar på tecken-språk eller med stöd av tecken till talat språk om nedsättningen är lätt eller måttlig. Det finns en rad olika metoder för kommunikation när man lever med dövblindhet. Flera är etablerade och generella, medan andra kan vara personliga och konstruerade för att passa en enskild individ.

Oavsett grad av dövblindhet och när den inträffat underlättar ett taktilt stöd kommunikationen. Att kommunicera taktilt kräver beröring och kroppskontakt och man måste ofta bryta mot de kulturella regler som finns kring samtalsavstånd, hur turtagning sker etc. (Göransson, 2007). Janssen och Rødbroe (2008) menar att om man använder beröring och rörelse som en del i kommunikationen kommer kommunikationen att utvecklas mer avancerat. Jude Nicholas (personlig kommunikation, 2013) hävdar att det ger speciella utmaningar för kommunikation, inläring och mobilitet att leva med syn- och hörselnedsättningar. Vidare menar Nicholas att personer med dövblindhet aktivt använder beröring för att förstå sammanhang, omgivning och rörelser, och om man inte kan ta emot kommunikation via syn eller hörsel är den taktila kommunikationen avgörande. Enligt Ardeby (2010) klarar vi oss utan syn, hörsel, smak och lukt, men utan beröring dör vi. Beröring är oundgänglig för vår överlevnad. Det taktila sinnet är nödvändigt för vår utveckling, mognad och för att vi ska må bra. Om man dessutom lever med dövblindhet är det taktila sinnet en nödvändig kompensationsfaktor (Göransson, 2007).

Att vara född med en dövblindhet får komplexa konsekvenser för kommunikationen. Det innebär att man tvingas upprätta grundläggande relationer med närstående utan syn och hörsel alternativt med mycket reducerad syn och hörsel. Dessa båda sinnen är inte enbart viktiga för etablering och utveckling av inbördes mänskliga relationer. De utgör också viktiga motivationsfaktorer för att förstå omvärlden som sammanhängande och meningsfull. Grundläggande interpersonella relationer och upplevelser av världen utgör basen för personlig och kommunikativ utveckling (Janssen & Rødbroe, 2008).

Att leva med en dövblindhet som har ett progredierande förlopp innebär att etablerade och fungerande kommunikationsstrategier behöver förändras över tid. Under "nedturen", när synen och/eller hörseln försämras, krävs det stora insatser för att upprätthålla kommunikationen i olika sociala sammanhang (Gullacksen m.fl., 2011). Det blir nödvändigt att finna andra faktorer som underlättar. När det som tidigare fungerat inte längre gör det och strategier kan behöva förändras från den ena dagen till den andra tar det mycket energi.

Taktipro

Taktipro är en av flera förekommande metoder av mjuk eller taktil massage. Anledningen till valet av massagemetod var ett tidigare projekt inom Barn- och ungdomshabiliteringen som handlade om taktil massage för ungdomar med smärta (FoU-rapport 1/2005).

Taktipro är en erkänd och komplementär metod som utvecklats av Siv Ardeby 1967 och som används inom såväl intensivvård som vid vård och rehabilitering. Metoden är också beprövad bland annat inom barnomsorg och rehabilitering (Ardeby, 2010). Taktipro är en smärtfri, medveten, mjuk och tydlig massage av huden utan att underliggande muskler manipuleras (Myrin, 2008). Helhetssyn är ett väsentligt begrepp och en grundförutsättning är att sträva efter att den man möter blir bekräftad och känner sig sedd.

Generellt innebär taktil massage en medveten beröring för att aktivera oxytocin-systemet (Ardeby, 2007). Oxytocinet sägs vara adrenalinetts antidot (motgift) och de senaste årens forskning har visat att en aktivering av oxytocin-systemet sänker adrenalinetts inflytande och att avslappning, lugn och ro, ökad koncentration och ökat intresse för sociala kontakter är några effekter av påslag av oxytocin (Ardeby, 2007). Enligt Uvnäs-Moberg och Petersson (2004) kan oxytocin och oxytocineffekter framkallas av värme och beröring och andra typer av sensorisk stimulering, t.ex. via vissa typer av lukt, ljud och ljus. Påslaget av oxytocin stimulerar psykiskt välbefinnande, social interaktion och fysisk avslappning (Uvnäs-Moberg & Petersson, 2004).

Metoden, som grundas på forskning och beprövad erfarenhet (Taktil, 2012), ger en stärkt kroppsuppfattning och en känsla av skydd, trygghet och värme. Kroppsuppfattning är en central del av individens självuppfattning och definieras av Schilder (1935/1950) på följande vis;

"The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves".

Den som ger massage utgår ifrån de tre fundamenten *lyhördhet*, *fysisk* och *professionell*.

- *Lyhörd*: Att vara koncentrerat och medvetet närvarande till både kropp och själ för att uppfatta det subtila kroppsspråket så att mottagaren känner sig sedd och bekräftad.
- *Fysisk*: Att ge kroppen bekräftelse för trygghet och samspel. En icke-verbal kommunikation som aktiverar det parasympatiska nervsystemet för lugn och ro och återhämtning.
- *Professionell*: Att genom ett reflekterande förhållningssätt medvetandegöra reaktioner på närhet och möjliggöra samspel, och att i varje situation se till hela människan.

Socialhaptisk kommunikation

För att underlätta kommunikationen under själva massagen har socialhaptisk kommunikation använts, huvudsakligen för att ge korta sociala meddelanden och återkoppling. Socialhaptisk kommunikation är ett komplement till ett talat eller tecknat språk och sker här och nu via beröring på en neutral kroppszon som t.ex. rygg, arm, ben, hand eller fot.

Socialhaptisk kommunikation handlar om att skapa mening och sammanhang och att få en bättre bild av situationen och/eller rummet man befinner sig i. Denna form av kommunikation stärker och kompletterar andra former av mellanmänsklig kommunikation (Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor, 2012) och ställer inte några krav på syn eller hörsel då den uppfattas genom känslan. I en avhandling av Lahtinen (2008) beskrivs socialhaptisk kommunikation som ett beröringsbaserat kroppsspråk och som en beskrivning av strukturer och händelser.

Syfte

Projektets syfte är att undersöka om en ökad beröringsfrekvens i form av taktil massage kan vara en framgångsrik strategi för att öka den taktila medvetenheten² och för att introducera olika former av taktil kommunikation hos personer med dövblindhet.

Metod

Projektet pågick under två år, 2011-2012. Under projektets första del framkom vissa svagheter i metoden, varför en andra reviderad del utarbetades.

BESKRIVNING AV MASSAGEINSATSEN

I båda delarna av projektet erhöll deltagarna taktil massage utifrån Taktipro-metoden. I del två gjordes kompletteringar i form av en samtals- och kommunikationsgrupp samt en enskild samtalskontakt med kurator.

Massage utifrån Taktipro-metoden

För att kunna slappna av och njuta av massagen är förberedelserna inför varje tillfälle väsentliga. Ju bättre förberedelsen är, desto lättare är det att släppa tankar som påverkar känslan av lugn och ro.

I början av massageperioden är det viktigt att noggrant prata om vilka moment som görs under massagen och hur lång tid det beräknas ta. Det är också viktigt att fundera över och resonera kring vilka kommunikativa strategier som ska användas, och mer specifikt att "förhandla" om den taktila kompletteringen i form av socialhaptisk kommunikation som kommer att användas under behandlingen. Den här kompletteringen är nödvändig, eftersom brukaren vanligtvis är utan såväl hörapparater som glasögon under behandlingen och inte ska behöva anstränga sig för att uppfatta. De signaler som etableras upprepas inför varje massagetilfälle för att skapa trygghet.

Även miljön där massagen sker behöver förberedas. Att uppleva igenkänning skapar trygghet och därför är det viktigt att det ser likadant ut varje gång. Den egna

² I texten används begreppet taktil medvetenhet för att belysa kunskapen om de formella och informella språkliga budskap som sker i ett kommunikativt syfte.

förberedelsen för den som utför massagen är också viktig. Det är en fördel att ta plats i rummet där massagen ska ske en stund innan, att låta tankar och stress försvinna, att byta kläder, att bädda och att skapa en här- och nu-känsla.

Inför massagen bör en stund avsättas för ett kortare inledande samtal. Kanske är det något som massören behöver tänka extra på just den här gången. Det kan vara något som gör ont, kroppsligt eller själsligt, som kan vara av vikt att veta.

När brukaren valt doft på oljan, hittat rätt volym på musiken och lagt sig till rätta på bänken börjar behandlingen. Kontakt etableras genom beröringen, som bibehålls genom hela behandlingen. Den ihållande kontakten underlättar för brukaren att lokalisera var massören befinner sig, vilket bidrar till ett ökat lugn. Varje neutral kroppsdel blir omsorgsfullt och respektfullt berörd utifrån moment som är sig lika från gång till gång. När en kroppsdel är färdigmasserad görs en tydlig markering för att markera kroppsgränserna, vilket ger en möjlighet att öka känslan av sitt "jag".

När massagebehandlingen är över sker en avstämning kring tryck och tempo och om något varit mer eller mindre behagligt. I ett samtal diskuteras vilka kommunikativa strategier som varit bra eller som behöver utvecklas eller förändras och de effekter som eventuellt har uppstått. Under summeringen tackar massören för att brukaren låtit sig masseras, vilket är ett viktigt moment för respekt och tillit.

Del ett (projektår ett)

Under första året utgjordes insatsen av enbart massage och förberedande och avslutande samtal vid varje massagetilfälle.

Deltagare

Urvalet av deltagare till projektets första år skedde genom diskussion på enheten. Diskussionen utmynnade i att det var önskvärt att gruppen skulle bestå av både tal- och teckenspråkiga personer. Ett tiotal personer med förvärvad dövblindhet i yrkesverksam ålder och med varierande grad av dövblindhet identifierades och fick erbjudande om att delta vid ett första informationsmöte. Fyra personer ville medverka i projektet.

Gruppen bestod av två kvinnor och två män i åldern 40-65 år. Tre av deltagarna hade talspråk som primär kommunikationsmetod och en person kommunicerade via visuellt och taktilt teckenspråk. Samtliga deltagare fick taktill massage (Taktipro) fem till åtta gånger.

Materialinsamling

Varje besök hos massören började med en intervju (bilaga 1), där brukaren fick skatta sig själv och sitt mående utifrån en VAS-skala (bilaga 2). Efter massagen fick brukaren svara på frågor som handlade om upplevelsen av massagen vid just detta tillfälle (bilaga 1). Utöver detta förde deltagarna dagbok i hemmet (bilaga 3). Vid slutet av projektets första del gjordes en strukturerad individuell intervju med var och en av deltagarna av projektets handledare (bilaga 4).

Del två (projektår två)

Under projektets andra del fick varje projektdeltagare utöver massage samtalsstöd av kurator. Deltagarna deltog också i en samtals- och kommunikationsgrupp med kurator och dövblindpedagog/massör. Vid gruppsammankomsterna gavs det möjlighet för deltagarna att samtala med varandra om underlättande och hindrande fakto-

rer avseende den dövblindhet som var och en levde med. Det gavs också tillfälle till att ge en fördjupning i de taktila kommunikationsformer som förekommit under massagen. Ett annat tema var energitjuvar och energikickar och hur hantering av dessa kan ske på bästa möjliga sätt.

Deltagare

Även urvalet av deltagare till projektets andra år skedde genom diskussion på enheten. Vid projektets andra del var det viktigt att presumtiva deltagare hade en pågående samtalskontakt och var intresserade av att delta i en samtalsgrupp. Utifrån dessa kriterier tillfrågades fyra personer med förvärvat dövblindhet i yrkesverksam ålder, samtliga var positiva. Totalt deltog fyra kvinnor i åldern 40 till 65 år med talspråk som primär kommunikationsform.

Deltagarna fick massage 12-15 gånger, samtal med kurator 8-10 gånger och deltog i grupsammanskomster vid åtta tillfällen.

Samtals- och kommunikationsgrupp

De fyra personer som deltog i projektet, författaren (dövblindpedagog/massör) och kurator träffades en eftermiddag i månaden.

Träffarnas innehåll styrdes av deltagarnas behov, och varje tillfälle inleddes med att var och en fick lyfta något som de just för stunden kände som aktuellt. Ofta kom det att handla om situationer som krävt negativ energi. Under dessa samtal vägledde och stöttade deltagarna varandra och fick också stöd av gruppledarna. Det gavs också tillfälle till att lära sig att ge sig själv och andra enklare handmassage, som ett komplement att använda sig av vid stora energiförluster. Praktiska övningar med taktila kommunikationsmetoder fick stort utrymme och eftersom det i stort sett var på detta vis kommunikationen gått till under massagetillfällena blev igenkänningen stor.

Samtal med kurator

Deltagarna har haft enskilda samtal med en kurator under projektiden. Vid dessa samtal var det möjligt att följa upp vad som uppkommit vid grupptillfällena och massagen. Ambitionen var att få deltagarna att reflektera kring vad som sagts med utgångspunkt från henne själv. Vad kan man påverka och/eller förändra för att förhoppningsvis förbättra sin situation? Frågeställningar som uppkommit i de enskilda samtalen togs också upp vid grupptillfällena för att diskutera om andra deltagare kände igen sig och kanske hade ställts inför liknande frågor. Deltagarna har kunnat referera till de olika insatserna då samma person (kuratorn) funnits med och visste vad som sagts.

Materialinsamling

Utifrån erfarenheterna från föregående år förändrades formen för materialinsamlingen delvis. Intervjuerna före och efter massagen ströks. Anledningen till detta var att minimera tiden för samtal hos massören för att istället ge möjlighet för dessa samtal hos kurator. Även dagboken som skrevs i hemmet ströks då deltagarna upplevde att frågorna var svåra att svara på. Istället fick de inledande och avslutande samtalen i anslutning till massagetillfället en större betydelse. Här dokumenterades projektpersonernas upplevelser som i resultatet presenteras som citat. I slutet av projektet gjordes även under del två en individuell intervju av projektets handledare (bilaga 4). Dessutom gjordes en utvärdering där gruppdeltagarna fritt fick samtala med varandra och med gruppledarna om vars och ens unika upplevelser av projektet.

Etiska överväganden

Med tanke på Dövblindenhetens lilla målgrupp är risken för identifiering stor. Därför har stor vikt lagts vid att de resultat som redovisas är oidentifierade. Deltagandet har varit frivilligt, och deltagarna har varit väl införstådda med projektets syfte och att de när som helst har kunnat avbryta sitt deltagande utan att detta skulle få konsekvenser för deras framtida kontakter med Dövblindenheten.

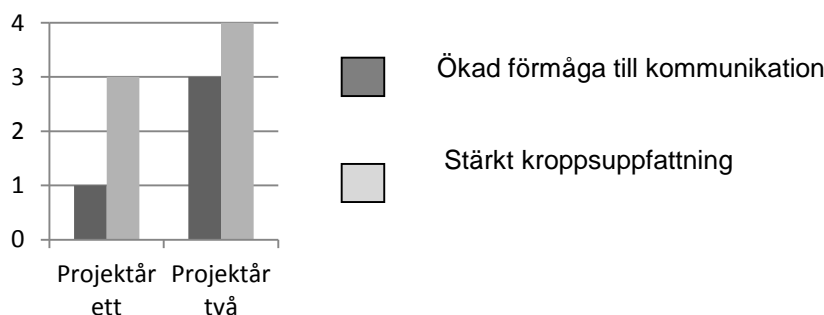
Analys

Materialet från samtalen, de strukturerade intervjuerna och utvärderingarna av samtalsgruppen analyserades och kategoriserades.

Resultat

Resultaten grundar sig på *intervjuerna, upplevelserna av massagen* och en avslutande *utvärdering* av gruppinsatsen (projektets andra del). Åtta svar ligger till grund för resultatet (en person har svarat två gånger eftersom hen deltog under projektets båda delar).

Utvärderingarna från första året visade att samtliga medverkande var mycket positiva till insatsen och i intervjuerna framkom bara positiva upplevelser. Det var alltså tydligt att massagen hade haft god effekt, men det var inte möjligt att svara på frågan om den hade förbättrat kroppsuppfattningen och därmed underlättat förmågan att komplettera kommunikationen med någon form av taktilt stöd. Något tydligare resultat framkom efter projektets andra del, då massagebehandlingarna kompletterades med enskilt samtalsstöd samt samtals- och kommunikationsgrupp, vilket kan utläsas av figur 1 (se nedan). Det visade sig att fler upplevde att kroppsuppfattning och förmåga till kommunikation hade ökat under projektets andra år.



Figur 1. Deltagarnas upplevda ökad förmåga till kommunikation och stärkt kroppsuppfattning.

Resultaten presenteras nedan indelade i sex kategorier: *Kommunikation och kroppsuppfattning, Avslappning, lugn och ro och välbefinnande, Hälsa, Sömn, Övrigt* och *Upplevelser av samtals- och kommunikationsgruppens effekter*. Därefter kompletterades resultaten med svaren på en fråga som endast ställdes till de brukare som medverkat i studiens andra del (*Upplevelser av samtals- och kommunikationsgruppens effekter*). Slutligen presenteras svaret på en av intervjufrågorna separat i figur 2.

Kommunikation och kroppsuppfattning

Den primära frågeställningen under projektet var huruvida taktill massage kan bidra till en stärkt kroppsuppfattning, vilket i sin tur skulle kunna leda till ökad acceptans för taktill kommunikation av olika slag. Vid en jämförelse av utvärderingarna från del

ett och del två, visade det sig att en av fyra personer under första delen upplevde ökad förmåga till kommunikation och tre av fyra personer under andra delen av projektet. Vad gäller stärkt kroppsuppfattning upplevde tre av fyra det under första delen och samtliga fyra under andra (figur 1).

Flera av de deltagare som deltog under projektår två menade att den taktila medvetenheten hade ökat under projektet, vilket upplevdes som en underlättande faktor för den enskilde individen.

”Kommunikation sker på så många andra sätt än bara det jag hör och ser. Det har jag blivit mer medveten om nu.”

”Den taktila beröringen har blivit ett sätt för mig att ta emot kommunikation.”

”Ibland när jag får massage försöker jag memorera rörelserna. Jag försöker tänka på hur det känns och var det känns mest. Jag tror att jag kan ha nytta av det längre fram när jag behöver bli mer taktil.”

”Även om jag inte ser eller hör ett dugg när jag ligger och får massage, känner jag mig trygg. Vi har kommit överens om några signaler som massören gör på mig. Det gör det lättare för mig och jag förstår precis vad hon vill säga!”

”Nu när vi har lärt känna varandra genom beröring förstår jag vad de där uttalade signalerna betyder. Andra signaler har vi pratat om innan. Som att en klapp betyder att jag ska vända mig om. Men någon gång har jag fått en annan signal. Som vi inte pratat om tidigare. Och ändå har jag förstått vad hon menat!”

Flertalet deltagare i projektets båda delar upplevde att kroppsuppfattningen ökat och att man blivit mer mottaglig för kroppsliga signaler och fått kännedom om hur den egna kroppen kändes. Några beskriver också att man blivit ”vän” med sin kropp och lärt sig att tycka om sig själv.

”Du har frågat mig om min kroppsuppfattning. Om den ändrats eller förändrats. Jag har inte förstått frågan riktigt, men så tänkte jag igår att jag faktiskt känner mig längre än vad jag gjort tidigare.”

”Nu vet jag hur stora och långa fingrar jag har. Det har jag inte vetat tidigare eftersom jag inte riktigt kan se det med mina ögon.”

”Jag har fått en större känsla över min kropp. Jag vet nu var min rygg börjar och slutar.”

Avslappning, lugn och ro och välbefinnande

Alla som deltagit i projektet upplevde att de kände sig mer avslappnade. Det i sin tur har för flera bidragit till att det blir lättare att hantera exempelvis motgångar.

”Jag känner mig mycket mindre stressad när jag fått massage. Jag kan hantera jobbiga situationer på ett annat sätt. Jag rycker på axlarna åt sådant som jag tidigare haft svårt att hantera.”

”Jag vet inte hur jag ska förklara det, men inombords känner jag mig bättre. Jag har blivit mer harmonisk och kan ta saker mer med en klackspark.”

”Jag grubblar mycket. Jag kan ligga vaken om nätterna och bara tänka på allt som händer i mitt liv. På min funktionsnedsättning som successivt blir sämre och på ekonomin som blir drabbad. Ibland kommer jag inte ur sängen på hela dagen. Massageprojektet ger mig energi och ibland har jag fått så mycket kraft att min familj undrat vad som skett! Effekten håller i sig i några dagar. Sedan börjar jag dala nedåt igen.”

Hälsa

Fem personer upplevde lindrad smärta. Det kunde vara avseende kroppsliga spänningar, magsmärter eller huvudvärk. Några menade att de efter en massagebehandling kunde minska sin medicinkonsumtion.

”Jag har en besvärande mage som jag medicinerar för. När jag fått massage är jag bättre i magen och behöver inte ta tabletter de nästkommande tre – fyra dagarna. Jag mår så bra av massagen, jag har nästan blivit beroende!”

”Direkt efter massagen känner jag effekt. Jag känner mig genast bättre. Jag har ingen smärta och inga spänningar. Efter en till två dagar börjar smärtan komma tillbaka.”

Flera av projektdeltagarna hade besvär av tinnitus. De flesta upplevde ingen förändring av besvären, men en person berättade:

”Precis efter jag fått massagen upplever jag att min tinnitus lättar. Kanske beror det på att jag är så uppfylld av massagen, att jag inte lyssnar efter min tinnitus.”

Sömn

Sex personer hade fått en avsevärt bättre nattsömn, någon sov fler timmar per natt och andra upplevde att trötthetsgraden minskat. Någon beskrev att kvalitén på sömnen var bättre även om kvantiteten var densamma. De två personer som inte menade att deras nattsömn förändrats hade redan en god nattsömn.

”Efter att jag fått massage sover jag gott cirka tre till fyra nätter efteråt. Sedan börjar jag få orolig nattsömn igen.”

”Även om jag inte sovit tillräckligt många timmar, känner jag mig utvilad när jag vaknar.”

”Jag är morgontrött. Väldigt morgontrött. Men nu när jag får massage har jag lättare för att komma ur sängen. Den ger mig energi och den har jag nytta av!”

Övrigt

Några frågor i intervjun handlade om mötet med massören, främst om man skulle mötas i andra professionella sammanhang, t.ex. i rollen som specialpedagog, och om det i så fall skulle kunna få några negativa effekter som bör beaktas. Sex personer menade att det inte skulle vara svårt att mötas i andra sammanhang. Några menade att det kan ha betydelse vem som gett massagen om det skulle fungera eller inte. Två uppgav att det skulle kunna kännas mer eller mindre svårt.

I intervjun ställdes en fråga till brukarna om de tyckte att taktil massage borde ingå i Dövblindenhetens ordinarie utbud av insatser och om de hade förslag på omfattning och frekvens. Samtliga menade att taktil massage var en insats som med fördel skulle kunna erbjudas av Dövblindenheten.

”Ja, eftersom det leder till ökat välbefinnande, att man får lättare med beröring och vågar prata med folk. Det påverkar hela livet.”

Generellt tyckte deltagarna i projektet att täta massagetillfällena i början (en gång per vecka) som sedan glesas ut (en gång per månad) under ett år skulle vara optimalt.

I utvärderingen fick deltagarna också möjlighet att nämna något annat som de tyckte var av värde att dela med sig av. Här påtalade någon vikten av att känna igen sig i rummet, att det inte får vara kallt och att det finns utrymme för ett kortare samtal före och efter massagen.

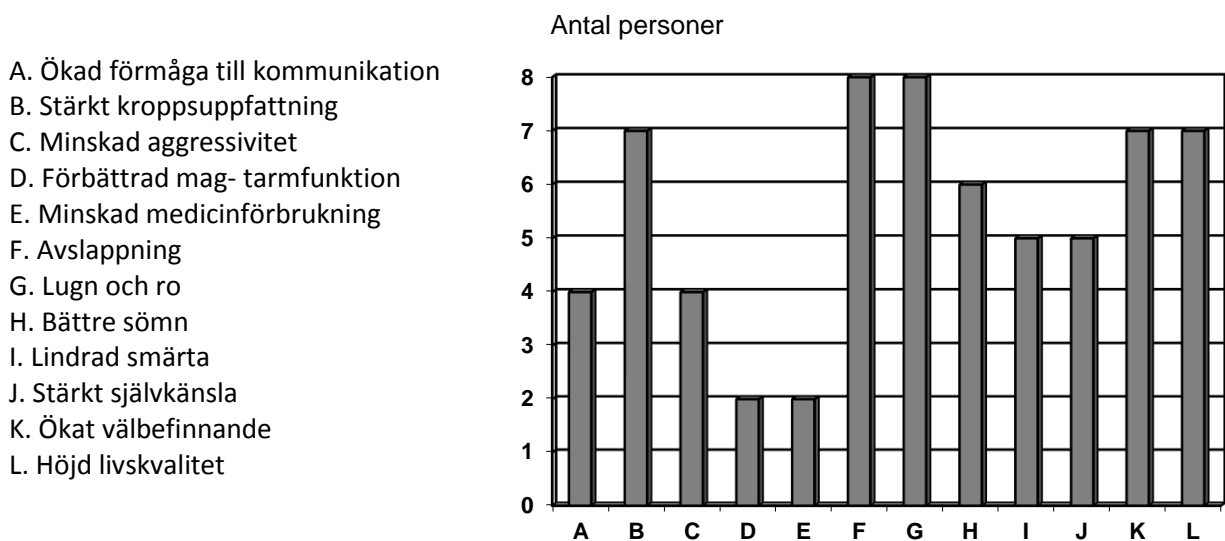
Samtalsstöd och samtals- och kommunikationsgrupp (del två)

De deltagare som medverkat under projektets andra del menade att de tre delarna (massage, enskild samtalskontakt och grupp) tillsammans bidrog till den positiva effekt de upplevde.

”Jag tror på det här konceptet. Det är viktigt med alla delarna. Det behöver vara en kontinuitet och med samma personer.”

”Jag är väldigt förvånad över hur det är att träffat andra som har liknande erfarenheter av hur det är att leva med syn- och hörselnedsättning. Det har varit väldigt positivt.”

Slutligen redovisas svaret på fråga 5 (se bilaga 1) mer utförligt. Denna fråga var formulerad så att deltagarna fick svara på om de kände igen sig i tidigare dokumenterade effekter av upplevelser av taktil massage. Resultatet av frågan presenteras i figur 2 där varje upplevelse representeras av en stapel.



Figur 2. Deltagarnas upplevda effekter relaterat till tidigare dokumenterade effekter.

Som framgår av figur 2 var effekterna av projektet mycket positiva. Bland de tidigare dokumenterade effekterna av taktil massage kände en större eller mindre andel projektdeltagarna igen sig i samtliga effekter. *Avslappning och lugn och ro* var något som alla upplevde, och även när det gällde *Ökad kroppsuppfattning*, *Höjd livskvalitet*, *Ökat välbefinnande* och *Bättre sömn* var det en hög andel som kunde bekräfta tidigare kända effekter.

Diskussion

Att finna forskning och studier som vittnar om beröringens betydelse och goda effekter av taktil massage är inte svårt. Däremot finns det i princip inget skrivet kring den frågeställning som är aktuell för det här projektet, nämligen om en ökad beröringsfrekvens i form av taktil massage kan vara en framgångsrik strategi för att öka den taktila medvetenheten och för att introducera olika former av taktil kommunikation hos personer med dövblindhet.

Inför projektets start fanns det ett antagande om att användningen av taktil massage skulle kunna visa sig vara till stor nytta för personer med dövblindhet, främst ur ett kommunikativt perspektiv. Efter det första årets projektarbete kunde också vissa effekter ses. Deltagarna i projektet kände sig piggare, gladare och hade fått ett ökat välbefinnande. Det fanns även ett antagande om att taktil massage leder till en ökad kroppsuppfattning, som i sin tur ger en större taktil medvetenhet och förbättrade kommunikativa förutsättningar. Flera deltagares svar tyder på detta, men antagandet kan ändå inte säkert bekräftas eftersom orsakerna till förbättrade kommunikativa förutsättningar kan vara flera. Att taktil massage bidrar till ett upplevt underlättande av livssituationen för de ingående personerna råder det ingen tvekan om.

Taktil massage skulle kunna tänkas vara en inkörsport till taktil kommunikation av flera orsaker. När välbefinnandet och livsglädjen ökar är också mottagligheten hos människan större och man blir mer intresserad av nya utmaningar. Ardeby (2010) menar att taktil massage är framgångsrikt vid rehabilitering av personer som förvärvat någon form av skada genom olycksfall eller sjukdom. När känslan för hela kroppen ökar, väcks lusten att använda den och att utnyttja de förmågor och möjligheter som trots skadan finns kvar. Detta resonemang känns igen i en del av de reflektioner som projektpersonerna har gjort. Flera har beskrivit att man upplever en ny känsla för sin kropp och att man blivit medveten om den på ett annat sätt. Man börjar uppskatta sin kropp på nytt och flera beskriver att glädjen över de sinnen som fungerar har ökat.

Genom den erfarenhet som var och en skaffar sig under massagebehandlingen ökar också förståelsen för den ickeverbala kommunikationens kraft och det blir lättare att tolka de kroppsliga uttryck vi förmedlar genom handslag, kramar och beröring.

Resultaten tyder på att massage kan vara ett bra komplement som tillsammans med andra insatser kan ge goda effekter, men för att den taktila medvetenheten ska öka och för att lusten och intresset för nya metoder för kommunikation ska ta fart krävs mer än bara taktil massage.

Under projektets första del fick deltagarna information om vilka signaler i form av socialhaptisk kommunikation som skulle komma att användas under massagen. I efterhand kan konstateras att denna information ibland var otillräcklig och att signalerna upplevdes som oetablerade och diffusa. För att underlätta deltagarnas mottagande av och delaktighet i dessa strategier behöver introduktion, förberedelser

och uppföljning ta betydligt större plats. Erfarenheterna visar att de taktila strategier som används vid massagetillfällena nog behöver förberedas, förhandlas och följas upp. De behöver befästas hos brukaren och även förverkligas hos det nära nätverket för att skapa fler sammanhang för användning. Flera av projektets deltagare kände stort behov av att få fortsätta att utvecklas och även av att deras nära anhöriga skulle få möjlighet att förkovra sig i dessa nya kommunikativa metoder.

Under projektets första år fanns det också gott om tid för "det goda samtalet" mellan deltagare och massör. Detta kom att innebära att det gavs många möjligheter att sätta ord på känslor, beskriva svårigheter och möjligheter eller generellt bara "prata av sig", något som var en förväntad effekt av de oxytocinpåslag som sker under massagen. Under projektets andra del kompletterades därför den taktila massagen med ett samtalsstöd, som med fördel bör ske i direkt anslutning till massagebehandlingen, och deltagande i en samtals- och kommunikationsgrupp. Dessa gruppsammanskomster bidrog troligen till de goda effekterna, men skulle också kunna ske helt fristående. Att dela upplevelser med andra och att se hur andra lever med samma funktionsnedsättning är sedan länge känt som en framgångsfaktor och bidrar i sig till goda effekter (Göransson, 2007). Om effekterna ökar då det sker i anslutning till massagebehandling och individuellt samtal är svårt att påvisa.

En viktig lärdom är vikten av att förbereda deltagarna bättre inför för ett avslut. Flera deltagare beskrev under projektet en oro över att projektet skulle ta slut och över hur man fortsättningsvis skulle kunna uppnå samma energi och möjlighet till välbefinnande. Några reflektioner från personer som deltagit i projektet är att huvudvärk, smärtor, sömnsvårigheter och missbruk kommer tillbaka efter några veckor. Insatsen är tidsbestämd och målet bör vara att brukaren ska finna egna strategier för kommunikation och välbefinnande.

Projektet har bekräftat beröringens betydelse och vikten av att professionella använder beröring i arbetet med personer med dövblindhet. Kommunikation är livsviktigt för vår överlevnad (Nilsson & Waldemarson, 1990) och om man är född med eller drabbas av dövblindhet krävs det alternativa former för kommunikation. Den taktila kanalen är utan tvekan väsentlig och bör aktiveras tidigt. Det är oerhört viktigt att arbeta för att varje individs alla sinnen ska få en chans att samspela. Särskilt viktigt är det då man är född med dövblindhet. Projektet har lett till att Dövblindhetens personal i de familjer där ett litet barn med dövblindhet lever har börjat tidigt med att vägleda kring massage och metoder för att markera kroppsgränser. Nästa steg kan vara taktila kroppsliga signaler eller socialhaptisk kommunikation för att sedan bygga vidare på ett visuellt och taktilt teckenspråk.

Sammanfattningsvis har projektet visat på många positiva effekter, och metoden förefaller att vara framgångsrik av flera skäl; dels för att öka den taktila medvetenheten hos både brukaren och nätverket, men också för att avdramatisera rädslan för den taktila kompletteringen som annars lätt kan uppstå. Den primära frågeställningen, om taktil massage kan bidra till en ökad kroppsuppfattning som i sin tur kan ge en större nyfikenhet, vilja och förmåga att kompensera en sviktande kommunikation med taktilt stöd, har bara delvis kunnat besvaras. Projektet har dock lett till vidgade tankar om vad habilitering är och vad som kan vara framgångsrikt under processen i den livsomställning som oundvikligen sker hos den som drabbas av dövblindhet. Ömsint och väl menad beröring kan innebära nya möjligheter för kommunikation och ökad livskvalitet för den som lever med dövblindhet, oavsett när i livet dövblindheten debuterar. En annan slutsats är att taktil massage kan ha olika syften. Det behöver nödvändigtvis inte

vara utvecklande av nya kommunikativa strategier som är ingången till insatsen, det kan också vara exempelvis ökat stresspåslag, smärta, oro eller nedstämdhet. Att noggrant kartlägga och målformulera insatsen är en förutsättning för ett gott resultat.

”Taktill massage är en insats där det inte förväntas en motprestation av mig. Jag behöver inte tänka, inte svara på frågor, inte träna på något. Jag kan bara ligga där. Ta emot och bli berörd. Det är underbart och jag känner mig rustad för nya utmaningar efter varje behandling.”

Slutsatser

Resultaten tyder på att taktill massage parallellt med samtalsstöd och psykosocialt stöd kan bidra till goda effekter. Utifrån den undersökning som i det här fallet gjorts kan de positiva effekterna rangordnas enligt följande;

1. Avslappning och lugn och ro (8 av 8 projektdeltagare)
2. Stärkt kroppsuppfattning, ökat välbefinnande och höjd livskvalitet (7 av 8 projektdeltagare)
3. Bättre sömn (6 av 8 projektdeltagare)
4. Lindrad smärta och stärkt självkänsla (5 av 8 projektdeltagare)
5. Ökad förmåga till kommunikation och minskad aggressivitet (4 av 8 projektdeltagare)
6. Förbättrad mag- och tarmfunktion och minskad medicinförbrukning (2 av 8 projektdeltagare)

Effekten av den taktilla massagen när det gäller utvecklande av nya kommunikativa strategier förefaller att förbättras om:

- En tydlig och noggrann förberedelse kring kommunikativ komplettering ges inför massageinsatsens start.
- Brukaren får parallell handledning kring kommunikativa former, såsom visuellt och taktill teckenspråk samt socialhaptisk kommunikation.

Utifrån de resultat som projektet visat förefaller det finnas många vinster med att erbjuda taktill massage som en insats för personer som lever med dövblindhet. Om syftet med insatsen är att förbättra eller förändra kommunikationsstrategier är det nödvändigt att det nära nätverket involveras och parallellt erbjuds handledning i olika kommunikativa metoder.

Implementering

Utifrån de resultat som framkommit bör taktill massage kunna erbjudas som en insats. Effekten förefaller att bli störst om insatsen består av både massage och samtal. Insatsens omfattning bör dock vara tidsbegränsad. Intensiteten kan variera och planering kring denna sker i samråd med brukaren, men enligt erfarenheterna från Dövblindhetens personal bör den ske med högst ett tvåveckorsintervall, åtminstone under den första tiden. Parallellt med insatsen bör brukaren få stöd i hur hen själv kan söka och kartlägga det som ger och tar energi i livet. Detta behöver Dövblindheten utveckla nya metoder för. En ambition är att Dövblindheten försöker hitta samarbetspartners utanför Region Skåne som kan ta vid när habiliteringsin-

satsen är över. Dessa kan då få handledning kring dövblindhet och dess konsekvenser för att på bästa möjliga sätt bemöta brukarna.

Vid flera tillfällen har projektet presenterats i större sammanhang, såväl nationellt som internationellt. Även brukarorganisationen Förbundet Sveriges Dövblinda (FSDB) visar intresse för projektet och nyligen hölls en regional föreläsning som FSDB tagit initiativ till.

Fortsättningsvis ser vi det som angeläget att även implementera metoden hos familjer som lever med ett barn med dövblindhet, då det förefaller att gagna det tidiga samspelet och anknytningen samt ha goda effekter för en taktil kommunikation och medvetenhet.

Referenser

Ardeby, S. (2007). *När orden inte räcker till*. Örebro: Ambrosantus AB.

Ardeby, S. (2010). *Arbeta med beröring*. Örebro: Ambrosantus AB.

Eklund, L. & Widgren, M. (2011). *Berör mig! Beröring som kommunikation*. Examensarbete sjuksköterskeprogrammet: Institutionen för vårdvetenskap, Ersta Sköndal Högskola.

FoU-rapport 1/2005. *Hur taktill massage påverkar ungdomar med smärtproblematik*. Av E. Svensson & I. Bille Hansen. FoU-enheten, Rehabilitering & Hjälpmedel, Region Skåne.

Gullacksen, A-C., Göransson, L., Rönnblom Henningsen, G., Koppen, A., Rud Jørgensen, A. (2011). *Livsomställning vid kombinerad syn- och hörselnedsättning/dövblindhet - ett inre arbete över tid*. Stockholm: Nordens välfärdscenter.

Göransson, L. (2007). *Dövblindhet i ett livsperspektiv. Strategier och metoder för stöd*. Malmö: Harecpress.

Janssen, M. & Rødbroe I. (2008). *Kommunikation och medfödd dövblindhet*. Finspång: Mo Gårds förlag.

Kreijger, F. (2008). Personlig kommunikation.

Lahtinen, M. (2008). *Haptices and Haptemes: a Case study of developmental process in social-haptic communication of acquired deafblind people*. University of Helsinki: A1 management UK.

Myrin, M. (2008). *Mjuk massage i praktiken*. Örebro: Ambrosantus AB.

Nicholas, J. (2013). Personlig kommunikation.

Nilsson & Waldemansson (1990/1994). *Kommunikation. Samspel mellan människor*. Lund: Studentlitteratur.

Schilder, P. (1935/1950). *The image and apperance of human body*. New York: University Press.

Uvnäs-Moberg, K. & Petersson, M. (2004). Oxytocin – biokemisk länk för mänskliga relationer: Mediator av antistress, välmående, social interaktion, tillväxt, läkning. *Läkartidningen*, 35:2634-2639.

Web-referenser

Nationellt kunskapscenter för dövblindfrågor. *Information om Socialhaptisk kommunikation*. <http://www.nkcdb.se>
Uppgift hämtad 2013-10-17.

Region Skåne
<http://www.skane.se/sv/Webbplatser/HH/Funktionsnedsattningar/Dovblindhet/Definitiv-on-av-dovblindhet/>
Uppgift hämtad 2013-11-25.

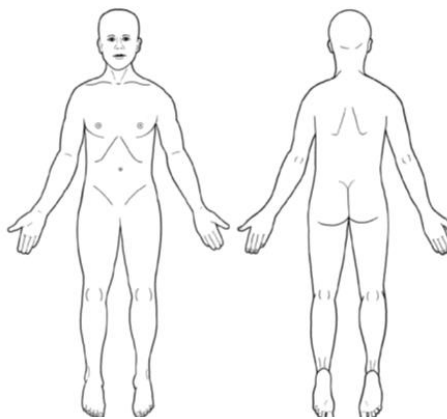
Taktil (2012). *Om metoden*. <http://www.taktil.se/>
Uppgift hämtad 2013-11-25.

Intervjuunderlag

Namn: _____

FÖRE första massagetillfället

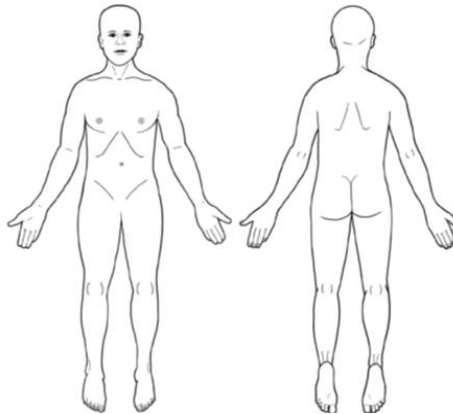
- 1) Vilka erfarenheter av massage har du sedan tidigare?
- 2) Är det något som du vill att jag tänker särskilt på?
- 3) Vilka förväntningar har du och vad var det som gjorde att du ville delta i projektet?
- 4) Har du ont någonstans?



- 5) Är du kittlig?
- 6) Hur vill du att jag kommunicerar med dig när du ligger på bänken?

EFTER massagestunder

- 1) Hur kändes det?
- 2) Tyckte du att det var lagom tryck?
- 3) Hur upplevde du tempot?
- 4) Hur upplevde du avståndet till dina privata zoner??
- 5) Vilket tyckte du bäst om?
- 6) Är det något du tyckte mindre om?



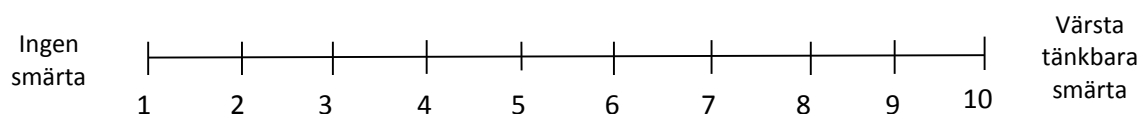
Utvärdering (INFÖR varje massagetilfälle)

Att beröra och beröras

Namn: _____

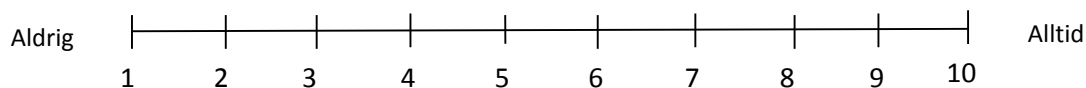
1) Har du ont någonstans?

I så fall, var: _____



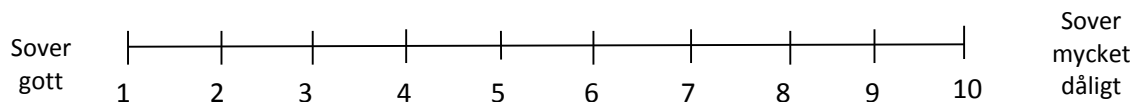
Kommentarer:

2) Känner du dig stressad?



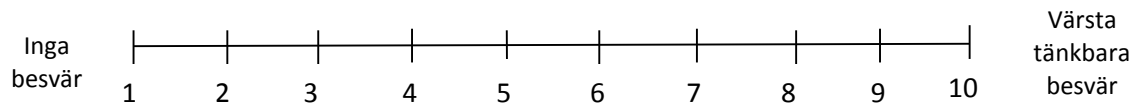
Kommentarer:

3) Hur upplever du din nattsömn?



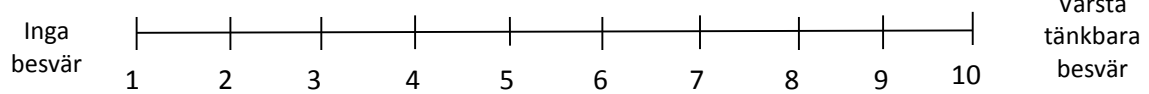
Kommentarer:

4) Besväras du av tinnitus?



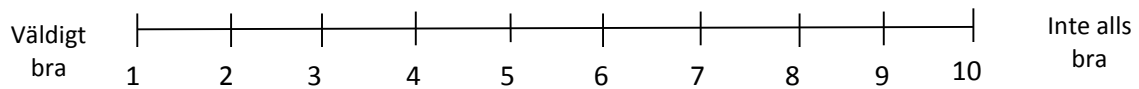
Kommentarer:

5) Besväras du av spänningar i kroppen?



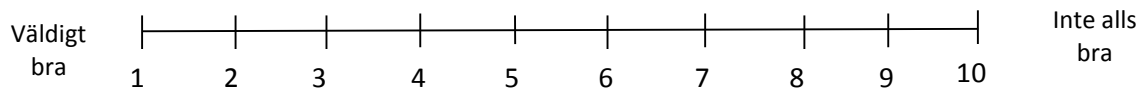
Kommentarer:

6) Hur känner du dig just idag?



Kommentarer:

7) Hur upplever du att din kommunikation med din omgivning fungerar?



Kommentarer:

Dagbok

Namn: _____

Datum: _____

1) Dagsform

2) Stress

3) Sömn

4) Tinnitus

5) Spänningar

6) Smärta

7) Kommunikation

Utvärdering

Att beröra och beröras

Namn: _____

Datum: _____

- 1) Kan du sammanfatta dina upplevelser av massagen med tre ord?
- 2) Berätta om du upplevt några positiva effekter av massagen och i så fall vilka?
- 3) Berätta om du upplevt några negativa effekter av massagen och i så fall vilka?
- 4) Anser du att det har varit lagom stor omfattning (tio gånger) och frekvens (en gång i veckan) på massagen?

Om inte, kan du ge förslag på annat upplägg?

5) Det finns många erfarenheter av taktil massage. Här följer några exempel på vad andra har upplevt. Marker med kryss om du tycker att det stämmer på dig.

- Ökad förmåga till kommunikation
- Stärkt kroppsuppfattning
- Minskad aggressivitet
- Förbättrad mag- tarmfunktion
- Minskad medicinförbrukning
- Avslappning
- Lugn och ro
- Bättre sömn
- Lindrad smärta
- Stärkt självkänsla
- Ökat välbefinnande
- Höjd livskvalitet

6) Skulle det fungera för dig att träffa massören i andra professionella sammanhang, t.ex. som dövblindpedagog?

7) Tror du att det skulle vara svårt att få massage av en person som du har träffat tidigare i andra professionella sammanhang?

8) Är taktil massage något du tycker borde ingå i dövblindenhetens ordinarie utbud av insatser? I så fall, varför?