

## En kramgo docka väcker förlorade minnen till liv!

– Våga bryta mot rutinerna! Det uppmanar äldreapotekare Michael Borg på Landstinget Halland. Han menar att många mediciner kan ersättas med dockor, bolltäckan, Säröbomber och Pajalagröt...

En liten fast kropp att hålla om och krama. En len kind att smeka. En mjukt rundad bebisgump att klappa. För en utomstående betraktare ser det ut som en vanlig docka, som ligger i



Alla svar finns inte i "läkemedelsbibeln" FASS anser äldreapotekare Michael Borg.

famnen hos den gamla kvinnan. En uppstoppad figur med konstgjort hår och livlösa tygögon. Men i kvinnans värld är det en alldeles levande bebis, som ska skötas, vyssjas och gungas. Precis som förr i tiden, då sonen eller dottern var nyfödd och hjälplös. – En av de dementa kvinnorna som tog hand om en docka, hade inte uttalat ett vettigt ord på flera år. Men när hon fick dockan började hon plötsligt prata med den! Maken blev så rörd att han grät, berättar Michael Borg.

Han är äldreapotekare och arbetar inom landstinget i Halland. De senaste åren har han undervisat personal på äldreboenden och hemsjukvård inom ramen för äldrevårdssatsningen Modell Halland. Ett av målen är att ge alternativ till vanliga läkemedel.

Michael Borg har själv arbetat som undersköterska i 15 år. Han vet hur enkelt det är att "gå på gammal vana", och beställa hem

sömnmedel och ångstdämpande medicin utan att riktigt tänka efter.

Han vet också att dessa läkemedel ofta har oönskade biefekter. De äldre blir dåsiga och trötta på dagen. En del blir förvirrade och får dålig balans.

Enligt Michael Borg kan man i många fall ersätta sömnmedlet med betydligt bättre och mer välsmakande alternativ.

– En av orsakerna till att många äldre sover dåligt, är att de äter kvällsmat redan vid halv femtiden. Vem kan då gå och lägga sig senare på kvällen, när man egentligen är hungrig igen?

Kaloririka drinkar, så kallade Säröbomber, bestående av grädde eller ägg, mjölk, frukt och bär, ger god sömn hela natten.

– De äldre sover som stockar och är betydligt piggare dagen efter, säger han.

Tröga magar är ett vanligt bekymmer för äldre. Men istället för laxermedel kan Pajalagröt, en god och fiberrik gröt, vara ett utmärkt alternativ.

– Många äldre älskar gröten och de behöver i de flesta fall inte använda sina traditionella laxermedel längre, säger Michael Borg.

Ett annat hjälpmedel är det så kallade bolltacket. Detta är, precis som det låter, ett täcke fyllt med bollar.



Demensdockor kan ersätta lugnande medel. En mjuk och kramgo docka kan väcka ljuva minnen från den tid man själv var småbarnsförälder. (Obs! Kvinnan på bilden har inget samband med texten.)

– När man lägger det över sig känner man sig omkramad över hela kroppen. Det har i vissa fall visat sig ge lugnande effekt för personer som har svårt att sova, är aggressiva eller oroliga.

Michael Borg brukar också uppmana personalen att vara mer noggrann när det gäller färger och former i närmiljön.

– Att bli äldre innebär ofta att synen blir sämre. Dementa människor har även ibland svårt att tolka det ögat ser. Om man då sätter sig vid bordet, med vit tallrik och vit duk, blir allt bara ett enda gytter. Risken är att vattenglasat åker i golvet eller hamnar på tallriken. Allt detta skapar oro runt bordet.

Ett enkelt sätt att underlätta för synen är att tänka på färger och kontraster. En blå tallrik mot en röd duk syns betydligt bättre.

Det låter förbluffande enkelt, och har visat sig ge goda resultat i form av mindre stök och oro på äldreboendet.

– De nya metoderna tar egentligen inte mer tid. Det handlar bara om att tänka annorlunda.

Själv blev hanså inspirerad, att han de två senaste åren valt att gå tillbaka till jobbet som undersköterska under några sommarveckor. Där kunde han konstatera att metoderna faktiskt fungerade. Modell Halland har

fått positivt gensvar, både på hemmaplan och i resten av landet. På många äldreboenden har man kunnat minska på sömnmedel och ångstdämpande mediciner, samtidigt som de äldre blivit piggare och mer rörliga.

– Dessa metoder sprider sig som en löpeld genom Halland. Min uppgift är att inspirera till nytt arbetssätt, men metoderna kommer ursprungligen från personalen.

Michael Borg är övertygad om att nya idéer och tänkesätt kommer att bidra till en bättre äldrevård i framtiden. ■

### Säröbomber

Fruktdrink (1 port)  
1,3 dl mjölk (3%)  
1–2 msk majsställpulver  
1 dl bär eller frukt. Mixa, späd eventuellt med mjölk och smaka av med socker.

Näringsdryck (1 port)  
1 äggula  
½ dl grädde  
½ dl fil eller yoghurt  
3–4 msk konc juice eller frysta bär. Mixa och smaka av med socker/florsocker

Fler recept på Säröbomber och Pajalagröt samt mer information om Modell Halland hittar du på [www.lthalland.se/lakemedel](http://www.lthalland.se/lakemedel) Klicka därefter på Modell Halland.