

*Att vara nära...
att finnas till hands*

Vårdande beröring
och värdigt bemötande

*Wasa
Beröringscentrum*

Marita Hildås
Beröringspedagog



Vårdande beröring och bemötande – en helhetssyn

Hur vi arbetar med våra händer och hur vi bemöter den vi vårdar har en stor betydelse. Våra händer är ett sinnesorgan som på ett naturligt och lindrande sätt bidrar till den dagliga omvårdnaden. Även ett respektfullt förhållningssätt i bemötandet stärker dem vi vårdar, deras anhöriga och oss själva. I ett helhetstänkande där kropp, sinne och själ får utrymme, ser vi dem vi vårdar och går dem tillmötes – genom vårdande beröring (taktil beröring), genom självvård och ibland genom ordlös kommunikation.

Vad är taktil beröring?

Ordet taktil kommer från latinets *tactilis* och betyder "till känseln hörande" och taktil beröring är konsten att vårda på ett naturligt sätt genom beröring på huden.

Huden är vårt största sinnesorgan. I läderhuden närmast överhuden finns receptorer

som vid beröring aktiverar vårt lugn-och-ro centrum i hjärnan varvid hormonet oxytocin utsöndras. Det är allmänt känt att beröring är stimulerande och även forskningen kan styrka beröringens positiva effekter.

Kerstin Uvnäs Moberg är professor i fysiologi vid Sveriges Lantbruks-universitet och har forskat kring oxytocinets läkande verkan. Håkan Olausson är läkare och forskare i klinisk neurofysiologi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och gjorde upptäckten att C-fibrer, tunna nervtrådar, förmedlar beröring och välbehag vilket är livsviktigt för vår överlevnad.

Taktil beröring är en omslutande metod där man med mjuka strykningar och lätta tryck berör hela eller delar av kroppen. En kallpressad vegetabilisk olja används och för de som önskar kan rogivande musik spelas.

Metoden är användbar inom såväl sjuk- som friskvård.

Effekten av taktil beröring

Vårdande beröring ger avslappning med lugn och ro och ökad blodcirkulation. Detta gör att matsmältningen och näringsupptaget blir bättre, sömnen förbättras och behandlingen kan också ge viss smärtlindring. Livskvaliteten ökar, kroppsuppfattningen förbättras och det är lättare att få kontakt.

Den taktila behandling påverkar även kontakten med anhöriga eftersom de upplever omsorgen som positiv. Samhörigheten med arbetskamraterna förbättras och vårdkvalitén höjs.

Vem passar metoden för?

Taktil beröring är användbart inom alla typer av vård och omsorg, rehabilitering, friskvård, tandvård och diakonalt arbete. Även som behandlingsmetod vid cancer,

stroke, demens och vid ändrad kroppsuppfattning som amputation. Inom tandvården kan ansikts- och handberöring ge rofylldhet, inom diakoni ger hand- och fotberöring ökad kontakt och inom vården ger del- eller helkroppsberöring ett ökat välbefinnande och viss smärtlindring. Vid äldreomsorg och vård vid livets slut ingår metoden och helhetssynen som en naturlig del i omvårdnaden.

Behandling skall ordineras av ansvarig läkare eller sjuksköterska.

Vem kan utföra behandling?

All vårdutbildad personal kan utbildas och välja sin egen nivå för att utföra metoden. Det är viktigt att de som utför behandlingen får handledning och kan skapa ett eget lugn och ro.



Marita Hildås

Jag är auktoriserad zonerapeut och diplomerad akupressör som arbetar efter Skolan för Helhetsterapimetoden samt beröringspedagog och beröringsterapeut. Dessutom har jag genomgått en självvårdsutbildning och har 30 års yrkesliv inom sjukvården och därav 20 år inom friskvårds-ens tjänst.

Jag har genomfört utbildningar för personal på geriatriska kliniker vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Högsbo Sjukhus, palliativ vård för Varberg- och Partille kommun samt för Bräcke Diakoni och Drottning Silvias Barnsjukhus.

Kurser, föredrag och utbildningar hålls på plats på avdelningen eller efter eget önskemål. Behandlingar utförs på mottagningen vid Pontus Wiknersgatan och på Österlen. Även hembesök.

Välkommen att ta kontakt!

*Wasa
Beröringscentrum*

*Marita Hildås
Beröringspedagog*

Pontus Wiknersgatan 3, 411 32 Göteborg • Tel 031-16 78 98 • mobil 0709-89 02 99
marita@wasaberoringscentrum.se • www.wasaberoringscentrum.se

Medlem i Svenska Zonerapi Reflexologiförbundet och Kroppsterapeuternas Yrkesförbund.
Patient och ansvarsförsäkrad. SAFE TRADE, Säkra offentliga inköp.

Verksamheten

Kurser, föredrag och utbildningar
Beröringens och bemötandets
betydelse inom vården

Taktil beröring

Behandlingar

Zonerapi

Akupressur och koreansk handakupressur

Taktil beröring

Rygg- och nackmassage

Spa-behandlingar

Övrigt

Handledning

Föredrag

Vidareutveckling av behandlings-
metoden Taktil beröring

Samarbete

Bräcke Diakoni Göteborg;

Palliativa avdelningen, Äldreomsorgen,
Fritids, Habiliteringen samt Barn och
Ungdomsboendet.

