



Bra att tänka på i mötet med personer som lever med demenssjukdom - tips för positiv kommunikation

Det är vanligt att känna osäkerhet kring hur man ska agera och samtala när en persons kognitiva förmågor förändras på grund av en demenssjukdom. Samvaron blir kanske inte som tidigare, men med enkla medel går det ändå att skapa positiv kontakt och meningsfull kommunikation.

Några råd att tänka på i umgänge med personer med demenssjukdom

- ✓ **Behandla personen som den vuxna person man är:** Samtala i en ton som ni gjort tidigare. Om ni inte känner varandra sedan tidigare, ta reda på vad du tror är respektfullt just för den personen.
- ✓ **Ta det långsamt:** Hjärnan behöver extra lång tid på sig för att bearbeta information, förstå och kunna agera. Tala långsamt, vänta in, ge möjlighet till paus.
- ✓ **En sak i taget:** Det blir svårt att göra flera saker samtidigt som till exempel att samtala samtidigt som man äter eller klär sig. Bakgrundsmusik eller TV som står på kan bli störande och göra det svårare att koncentrera sig.
- ✓ **Undvik att tillrättavisa:** Fråga dig om det är viktigt vad som är rätt eller fel. Tillrättavisning leder ofta till irritation.
- ✓ **Förtydliga hemma:** Kontrastrika färger hjälper hjärnan att uppmärksamma. Markera lysknappar, handtag eller annat som behöver förtydligas med färgstark tejp. Bra med handduk/tandborste i färg som står i kontrast till bakgrunden.
- ✓ **Berätta mer än att fråga:** Undvik att ställa frågor som: kommer du ihåg vad vi gjorde? Det kan kännas stressande att inte minnas. Det är bättre att bli berättare tex ”förra gången vi sågs tog vi en härlig promenad i parken”
- ✓ **Bilder som stöd för minnet:** Ta en bild på innehållet i köksskåp eller badrumsskåp där det kan vara svårt att hitta rätt. Skriv ut och fäst bilden på skåpsdörren så blir det lättare att förstå vad som finns bakom en stängd dörr.
- ✓ **Sinnesintryck väcker minnen:** Doft, smak, bilder, föremål och musik bygger broar till tidigare minnen. Det hjälper personen att förstå vad ni pratar om och ger möjlighet till positiva samtal.
- ✓ **Stöd för tidsuppfattning:** Det finns olika tidshjälpmiddel, en del kan man få utskrivet som hjälpmedel, hör med din kommun vad som finns. Att berätta något långt innan det ska ske kan skapa oro, anpassa individuellt vad som är bäst för varje person.

✓ **Hantera aggressivitet och oro:** Försök att behålla ditt eget lugn. Ibland kan det vara bra att lämna personen en stund för att sen komma tillbaka igen, det blir en ny situation och ni kan börja om. Som anhörig är det bra att söka stöd om beteendet upprepar sig ofta så personen och du själv får hjälp att hantera situationen.

✓ **Att svara på samma fråga gång på gång:** Det kan förstås vara påfrestande att få samma fråga många gånger. Försök svara på samma sätt varje gång, kanske du kan se det som ett mantra som du upprepar och inte behöver lägga din energi på att variera. Liknande svar ger också på sikt en trygghet för personen som frågar.

✓ **Bemöta en annan verklighetsuppfattning:** Försök förstå vad det är för känsla personen upplever när man tex vill träffa någon som inte längre lever, vill hem fast man är hemma, vill till jobbet som man slutade för många år sen. Bekräfta den känslan av saknad, längtan, ansvar. Vi behöver inte alltid hjälpa personen att förstå verkligheten, att bli sedd och lyssnad på räcker långt.

Kommunicera på ett respektfullt sätt

Det kan vara lätt att förminska personen med demens och tro att man inte upplever och känner av sin omgivning för att diagnosen har gjort det svårt att kunna uttrycka sig och agera som tidigare. Personen finns där bakom diagnosen hela livet.

Det finns de som tror att eftersom personer som lever med en demenssjukdom ofta har svårt att minnas exakt vad som tidigare hänt spelar det inte så stor roll vad vi gör och säger "man glömmer ändå bort det". Det är snarare tvärtom! Det som sägs bakom orden i form av röstläge och kroppsspråk uppfattas även i senare faser av demenssjukdom. Den känsla som vi förmedlar i mötet stannar kvar hos personen även om man inte minns precis vad vi sa eller gjorde. Kan vi sträva efter att ha en positiv, trygg stund tillsammans dröjer sig den känslan kvar även efter att vi skiljts åt.

Sammanfattningsvis

Att kommunicera med en person som lever med demens handlar i grunden om att mötas med respekt, tålmod och lyhördhet. Även om förmågor förändras finns personen alltid kvar bakom diagnosen, med samma behov av trygghet, gemenskap och att bli tagen på allvar. Genom att anpassa vårt sätt att tala, lyssna och vara närvarande kan vi skapa stunder av mening och positiv kontakt – även när orden inte alltid räcker till.

För dig som är anhörig är dessa råd tänkta som stöd och vägledning, inte som krav. Ingen orkar göra "rätt" hela tiden, och det är helt okej. Det viktigaste är viljan att försöka förstå och möta människan där hon eller han befinner sig just nu.

Vill du veta mer om bemötande, kommunikation och hur man kan skapa glädje i vardagen är du varmt välkommen att kontakta oss på Seniorglädje för mer information om våra tjänster, föreläsningar och utbildningar www.seniorgladje.se