

Bra förhållningssätt till personer med demens

- **Samtala som ni brukar göra. Om personen lever ”i gamla tider”, prata om gamla tider.**
Glöm inte att det är en vuxen människa du talar med.
- **Försök inte ”rätta”.**
Säg inte: ”Du kan inte göra så där! Det förstår du väl”.
- **Prata inte förbi eller ”över huvudet” på personen. Påpeka inte brister inför andra.**
Demenssjukas känsloliv fungerar ofta bättre än den intellektuella förmågan och ingen vill ju bli bortgjord inför andra.
- **Bortförklaringar av svårigheter kan vara ett försvar. Hindra henne/honom inte.**
Förmodligen behöver hon/han det för att bevara sin självkänsla.
- **Språksvårigheter innebär att man har svårt att förstå och uttrycka sig.**
Ta fasta på nyckelord och upprepa dem. Visa att du vill förstå – och har förstått. Tänk på att känslan av trygghet och samhörighet kan förmedlas utan ord. Man behöver inte prata för att förstå varandra.
- **Fånga personens känslor. Försök inte tvinga henne/honom att minnas.**
Säg inte ”minns du vad vi gjorde igår?” Säg istället ”igår var vi ute och plockade vitsippor. Tänk vad de var vackra”.
- **När du känner frustration och begynnande ilska.**
Försök att inte visa det. Gå ifrån och låt ilskan rinna av dig. Be någon annan ta över.
- **När den demenssjuke verkar irriterad.**
Ta reda på orsaken. Kan det bero på hög ljudnivå, att hon/han inte förstår vad som sägs, är pressad eller på något annat?
- **Om den sjuke råkar bete sig olämpligt.**
Påpeka inte detta. Kanske minns han/hon inte händelsen och även om så är fallet, skapar ett påpekande bara olust.
- **Om den sjuke inte klarar av situationen, påpeka inte det.**
Försök att försiktigt lägga till rätta. Säg till exempel: ”Vi kan hjälpas åt att göra det” istället för ”om jag får göra det så blir det bättre”.
- **Hjälptill att styra den sjuke i rätt riktning.**
Det kanske är matdags men han/hon vill ta en tur i korridoren. Locka med ”oj vad det skulle smaka gott med köttbullar nu”. Ska vi se om det finns några?”
- **Håll reda på vad den sjuke inte tycker om - sådant som skapar obehagskänslor.**
Försök sätta dig in i vad som väcker olust hos den sjuke. En levnadsberättelse ska finnas nedskrivna för varje person. Som anhörig kan man hjälpa personalen med detta och öka förståelsen för den sjuke.
- **Använd både kunskap och fingertoppskänsla.**
Tänk efter hur den sjuke kan känna och reagera på det du säger eller föreslår. Det är helst personens önskan och alltid personens bästa som skall vara din drivkraft.

Ta vara på goda stunder och bemöt den demenssjuke med respekt!

