

# Högläsning och demens

## Högläsning höjer livskvaliteten

Demenssjukdom går idag inte att bota. Därför är det allra viktigaste att höja livskvaliteten för dem som har sjukdomen. Ett sätt är högläsning. En läsestund – i en liten grupp eller för en enskild person – skapar både gemenskap och lugn. Det är en kravlös aktivitet. Den som lyssnar kan delta aktivt med frågor och kommentarer – eller sitta tyst och lyssna. Den som läser ger av sin tid och av sig själv. Man har inte bråttom när man läser högt. Det skapas en liten oas av rofylldhet. Samtidigt ger läsningen stimulans.

## Minnen väcks – samtal uppstår

Högläsning är ett redskap som tillfälligt kan väcka minnen och leda till samtal. Den demenssjuka får möjlighet att för en stund aktivera andra sidor hos själv än de sjuka. Detta får den som läser ta del av.

## Den goda känslan finns kvar i kroppen

Efter läsestunden kan allt vara bortglömt. Men det gör ingenting, för den goda känslan finns kvar. Kroppen minns att den har varit ute på resa i tid och rum. Det ger en känsla av tillfredsställelse som kan göra det lättare att komma till ro på kvällen.

## Världen blir större

När man är sjuk krymper den fysiska världen. Med en bok blir världen större. Berättelser låter oss ta del av andra människors erfarenheter och känslor. Vi möter andra kulturer och andra tider. Det gäller oss alla och det är ännu viktigare för den som är begränsad av sjukdom.

## Vad ska man läsa?

Ta reda på vilka intressen just den här personen har haft. Hur har hon levt och var har hon bott? Läs något kort, lätt och positivt som stärker och glädjer. Lättlästa böcker har kortare text, enklare språk och handling. De är också tacksamma att läsa högt. En klassiker återberättad till lättläst väcker minnen av den text som man kanske har läst i original för länge sedan. Eller kanske har man sett en filmatisering av just den här berättelsen. Se Centrum för lättlästs hemsida för tips på böcker:

<http://www.lattlast.se/ll-forlaget>

## Vem kan läsa?

Personal, anhöriga och frivilliga som besöker ett boende. Alla kan läsa.

## Hur bör man läsa?

Det handlar inte om att "läsa ut boken". Läsestunden är inte misslyckad om du inte kommer längre än till sidan 3 eller om någon somnar. Läsestunden är ingen prestation. Ni kanske slutar läsa och börjar prata istället.

*Några saker att tänka på:*

- Titta igenom texten i förväg, så att du ser att den passar dem som ska lyssna – och dig själv.
- Hitta en avskild plats där ni inte blir störda.
- Gör uppehåll i läsningen. Se efter om någon i gruppen vill säga något. Kommentera texten och visa bilderna, om det finns sådana.

## När ska man läsa?

Läs regelbundet varje onsdag efter fikaten eller läs spontant när du väntar på färdtjänsten, hårfrisörskan eller fotvården. Läs när det finns en stund över. Koppla bort stressen, så hittar du en stund som passar. Läsestunden är som en liten present som man delar med varandra.