



Om bemötande av demenssjuka med trauman – tio punkter baserade på intervjuer

1. Tålmod, omtanke och kärlek är nyckelorden för att man ska orka arbeta med denna grupp.
2. Var medveten om att minnen från tidigare trauma kan återkomma med en enorm styrka när man blir äldre, mer sårbar och förlorar sin autonomi.
3. Försök att inte utsätta personen för saker och situationer som kan väcka traumatiska minnen. Vad som kan trigga igång minnena är individuellt, det kan handla om rädsla för hundar, fyrverkerier eller att man ser något program på TV som handlar om krig.
4. Personcentrerad omvårdnad och kunskap om vad personen varit med om är en förutsättning för att kunna bemöta på rätt sätt. Svårigheten ligger i hur man kan få informationen om levnadsberättelsen, utan att trigga igång personens traumatiska minnen. Om inte personen självmant berättar kan man ta hjälp av anhöriga, eller försöka ta reda på vad som hände i det land, den plats där personen har vuxit upp för att få en mer allmän bild av vad som kan ha hänt.
5. Fråga aldrig om det jobbiga som personen har varit med om. Men var beredd på att släppa allt för att lyssna när personen börjar berätta. Var försiktig med att ställa följdfrågor eftersom det inte går att förutsäga hur personen reagerar på dessa.
6. Att bygga upp ett förtroende och försöka få personen att känna sig delaktig är grunden för att vårda demenssjuka som har upplevt psykiskt trauma.
7. Personer som har varit med om psykiskt trauma kan vara extremt känsliga för stress. Tänk på att arbeta och prata på ett lugnt sätt. Ha ögonkontakt och informera om vad du gör.
8. För många som upplevt psykiskt trauma är det väldigt jobbigt att duscha. De behöver ofta att man "lirkar" och avleder innan de går med på att duscha. Vatten på huvudet kan ge panikkänslor, börja därför istället med att duscha underbenet, och därefter resten av kroppen. Ha ögonkontakt och prata med personen, fråga till exempel om vattnet har lagom temperatur osv. Till sist, när det är dags för huvudet kan man be personen böja det bakåt så att inte vattnet rinner ner över ansiktet, alternativt tvätta håret vid ett annat tillfälle.
9. De som har upplevt hungersnöd tidigare i livet kan som äldre börja gömma mat i hemmet. Ta bort den gamla maten i smyg, så inte personen får ångest över att den försvinner. Ett annat alternativ är att erbjuda färsk mat i utbyte.
10. Lindra oro genom att lyssna och bekräfta det personen ger uttryck för, försök sen att avleda med något personen tycker om. Även humor och glädje är viktigt i vården av demenssjuka som har upplevt psykiskt trauma.