

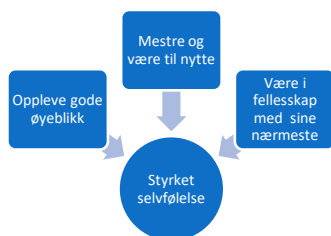
En demenssykdom vil ofte føre til store forandringer for personen som har demens og for nærmeste pårørende. Også venner og annen omgangskrets berøres i større eller mindre grad. Det er naturlig å oppleve sorg og usikkerhet om fremtiden. Mange kan reagere med tristhet, sinne og uro. Det kan oppstå frustrasjon og konflikter, og samspillet settes på prøve.

En reaksjon kan være å trekke seg tilbake og unngå kontakt. Graden av åpenhet om demens vil være forskjellig blant personer som har demens og deres familier. For de aller fleste vil informasjon til og kontakt med omgivelsene være positivt.

Aktivitet og sosial kontakt er viktig. Det kan gi glede å fortsette med kjente aktiviteter. Pårørende, helsepersonell og andre kan bidra med nødvendig hjelp og støtte. Teknologi og hjelpemidler kan også bidra til trygghet og selvstendighet.

Viktig i hverdagen

Alle trenger å oppleve mestring og å være til nytte. Det er vondt å oppleve at en kommer til kort i sosiale sammenhenger. Gode øyeblikk og fellesskap kan styrke selvfølelse og verdighet.



Personer med demens mister ikke alle ferdigheter. Det er godt for alle å føle at en fortsatt betyr noe for andre. Samtidig er det tilfredsstillende å kunne mestre aktiviteter på egen hånd.

For par og familier er det ofte av betydning å fortsette med felles aktiviteter i hverdagen så langt det går. Dette kan kreve ekstra tilrettelegging fra omgivelsene.

Endringer av betydning for kommunikasjon og samspill:

Oppmerksomhet – Å rette oppmerksomheten mot flere ting samtidig kan bli vanskelig.

Læring og hukommelse – Ny informasjon huskes ikke som før. Det kan være lettere å gjenkjenne

enn å gjenkalle. Gjenkalling vil si å huske hendelser eller navn uten noen form for påminnelser eller annen hjelp. Ved gjenkjenning brukes detaljer i omgivelsene som ledetråder til å huske.

Språk – Problemer med å forstå, snakke og finne de riktige ordene. En husker oftest lettere morsmålet enn språk en har lært senere i livet.

Sansning - Syn, hørsel, lukt og smak kan bli redusert.

Ved demens vil det gradvis bli problemer med å huske og å oppfatte hva andre sier, spesielt når det er mange tilstede og flere snakker samtidig. Det blir det derfor viktig å passe på at det ikke er for mange lyder og inntrykk som kan forstyrre i situasjonen. Det blir ofte behov for å gjenta informasjon.

For personen med demens kan det være vanskelig å svare på kompliserte spørsmål, gi begrunnelser, og forteller så mye selv. Da kan det å *gjenfortelle* episoder og begivenheter være en god måte å kommunisere på. For pårørende og andre er det nyttig å tenke over hvordan en best kan kommunisere ved å dele erfaringer, forstå og gjøre seg forstått.

Tips i kommunikasjonen

- Bruk korte, enkle setninger, unngå abstrakte begreper og forklaringer.
- Unngå å utfordre sviktende hukommelse, ikke spør husker du...?
- La være å stille vanskelige spørsmål som hvorfor...?, hvordan...? og hvem...?, som krever at en husker.
- Vær tydelig, bruk et enkelt språk og ta opp ett tema om gangen.
- Ikke gi unødig og overflødig informasjon.
- Hjelp til når det stopper opp i kommunikasjonen, men ikke overta.
- Bruk et tydelig kroppsspråk.
- Ha god tid og ro i samværet.

Ekstra utfordringer i kommunikasjonen

Noen ganger blir samtaler og kontaktforhold ekstra vanskelige fordi personen med demens og pårørende har helt ulike oppfatninger av virkeligheten. Det kan være ulike syn på hva som er sagt og gjort, vurdering av situasjonen og hvilken hjelp som trengs. Når noe er glemt, hjelper det sjelden å insistere på at en har rett. Mange pårørende blir slitne av at samme temaer og spørsmål gjentas.

Ekstra utfordrende kan det være å forholde seg til mistenksomhet og beskyldninger (f.eks. vrangforestillinger om tyveri eller utroskap). Det samme gjelder når personen med demens beskriver ting og forholder seg til noen/noe som ikke er til stede (hallusinasjoner). I slike situasjoner er det ekstra viktig at pårørende har noen å snakke med og at de kan få råd og hjelp fra helse- og omsorgstjenesten.

Å spille på det kjente

Også etter å ha fått demens liker de fleste å holde på med ting de har erfaring med fra før. For pårørende og andre er det ofte meningsfullt å bygge på den enkeltes historie, kultur og språk. Kjente omgivelser og gjenstander kan vekke minner og være et godt utgangspunkt for samtale og fellesskap.

Et tips kan være å bidra aktivt ved ta fram kjente episoder og begivenheter, snakke om nære slektninger og andre viktige personer. Samtaler om hva som er og har vært betydningsfullt tidligere i livet, kan bidra til å bekrefte den enkeltes historie og verdi. Det er viktig å vise forståelse og toleranse. En trenger ikke alltid så mange ord for å oppleve samhörighet.

For personer som er nært knyttet til naturen, dyr og næringstradisjoner kan dette være et godt utgangspunkt for samtaler og aktiviteter. Her kan pårørende og andre bidra til å vekke minner. Når språket svekkes er det nyttig å tenke over hvordan en kan **stimulere sansene** på måter som passer for den enkelte.

Å se på bilder og filmer av kjente steder og mennesker. Gled seg over naturopplevelser, blomster og farger.

Å høre på musikk, dikt, sanger og joik kan stimulere til sang og dans og skape fellesskap og glede.

Å lukte og smake på velkjent mat og drikke kan gi gjenkjenning og bekreftelse. Det samme kan gjelde mange andre dufter og smaker en kjenner fra tidligere.

Å føle på varme og kulde, på stoffer, skinnfeller og ikke minst hudkontakt gjennom berøring kan vekke minner og gi bekreftelse.

Å bevege seg vekker minner, og gamle ferdigheter kan komme til uttrykk i kjente situasjoner, som når en elter en deig, feier et gulv, steller med dyr eller kanskje svinger seg i dansen.

Gjennom å legge til rette for ulike aktiviteter som passer for den enkelte, kan pårørende og andre bidra til å skape opplevelser som gir gjenkjenning og bekreftelse. Dette kan gi et løft for selvfølelsen.

Åpenhet

Åpenhet overfor familie, venner, naboer og kjente gjør det lettere å få forståelse for situasjonen. Også familie og nettverk har behov for kunnskap om demens for å kunne gi hjelp og støtte i hverdagen.

Å møte andre som er i en lignende situasjon, fortelle om egne og høre om andres erfaringer, er viktig for mange pårørende. Både helse- og omsorgstjenestene og frivillige organisasjoner bidrar med tilbud. Pårørendeskoler og samtalegrupper er eksempler på fora der pårørende kan få gode råd og tips og lære av hverandre.

Ved tilbud og tjenester er det viktig å ta utgangspunkt i den enkeltes bakgrunn, livsstil og tradisjoner. Kunnskap om personens historie og kultur er av stor verdi for å kunne tilby personsentrert omsorg og aktiviteter som oppleves meningsfulle.

Referanser/Litteraturtips Aldring og helse: *Utfordringer og muligheter – samvær med personer med demens*, (2013), *Jeg er minnene mine* (2017), Dvd-en *Kommunikasjon og holdninger* (2012) **Nasjonalforeningen for folkehelsen:** *Håndbok for pårørende* (2017) **Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester for den samiske befolkningen i Finnmark:** *Hva skal jeg gjøre i dag, tro?* (2013)

Tema-arket er utarbeidet av Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet og er en del av pårørendetiltakene i Demensplan 2020. Bidragsytere: Per Kristian Haugen, Kirsti Hotvedt, Reidun Ingebretsen. Publisert: 11.01.19