

5 råd til gode venner om nye måder at være sammen

Demens kan have mange forskellige udtryk, og tilstanden kan svinge en del fra dag til dag. Start derfor gerne med at mærke efter, hvordan din ven har det netop i dag. Begræns ikke jeres aktiviteter på forhånd, men prøv dig frem og vær fleksibel.

Find nye veje

Før eller siden kan en demenssygdom betyde, at din ven ikke længere kan lave det samme med dig som før, uanset om det er kortspil, korsang eller kokekunst. Først kan du lede efter måder at fastholde jeres aktiviteter på et mindre krævende niveau. Når det bliver for svært, må du prøve at erstatte aktiviteterne med andre former for samvær, som din ven bedre kan rumme og som ikke udstiller de tab af færdigheder, en demenssygdom medfører.

Hverdag eller fest?

Store sammenkomster med mange mennesker, larm og aktivitet bliver svære at overskue med en demenssygdom, og måske vil din ven trække sig fra den form for samvær. Hellere end at invitere til stor fest på din runde fødselsdag, kan du fejre den alene sammen med din ven og måske nogle få andre en anden dag. Eller I kan aftale, at din ven kun er med nogle timer, så det bliver mere overskueligt at deltage.

Ude eller hjemme?

Det bliver med tiden svært at være væk hjemmefra. Forandring kan gøre forvirring værre, og blot det utrygge ved ikke at vide, hvordan man kommer hjem igen, kan ødelægge fornøjelsen. Et menukort eller en buffet kan medføre en handlingslammende mængde valg. Selv dit hjem, hvor din ven måske ofte har været, kan blive en forhindringsbane af usikkerheder. Til sidst er

det bedst at mødes hos ham/hende i vante rammer – og så kan du måske have maden med.

Småt er godt

Det kan være bedre, hvis du kan kigge kort forbi eller ringe til en lille snak hver uge (så længe telefonsamtaler er mulige) i stedet for at komme på et langt besøg hver anden måned. Det afhænger selvfølgelig af omstændighederne. Men husk, at en demenssygdom kun bliver værre med tiden. Det er nok nemmere for jer begge, hvis du følger med, så forandringerne ikke er for store fra gang til gang.

Spørg de pårørende

Hvis du bliver usikker på, om din ven har glæde af dine besøg, så spørg din ven og de pårørende til råds. Vis, at du gerne vil fortsætte med at være en del af din vens liv, og at du er parat til at justere på rammerne for jeres samvær. Nogle gange vil pårørende helst dække over de værste udfordringer for at værne om værdigheden. Men du kan altid spørge til deres tanker om, hvordan du og din ven kan få mest mulig glæde af jeres samvær.

Læs mere hos Pårørende i Danmark på paaroer.dk eller hos Videnscenter for Demens på videnscenterfordemens.dk