

5 råd til gode venner om samtale med et menneske med demens

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.

Vær tålmodig

Mennesker med demens kan have brug for ekstra tid og opmærksomhed. Tal tydeligt, brug korte ord og enkle sætninger. Vent tålmodigt på, at et svar bliver formuleret, en situation forstået, et forslag overvejet, i stedet for straks at fylde en tavshed med dine egne ord. Husk, at det kan blive svært at gøre flere ting samtidig. Måske kan I ikke længere både spise og se TV, eller både gå og tale. Mærk dig frem, for dagsformen kan variere.

Hav fokus på det gode og velkendte

Verden kan føles utryk, og nyt om dit travle liv kan understrege demenssygdommens begrænsninger. Overvej i stedet at lade det nære, det positive og det velkendte fylde mest. Fotos kan være en god støtte i samtalen, og pyt med, at de samme historier fortælles igen og igen. Det velkendte gælder også aktiviteter. Man kan sagtens huske færdigheder som at strikke eller cykle, men får måske svært ved at læse opskrifter eller finde hjem.

Stil ikke mange spørgsmål

Vi viser tit interesse gennem spørgsmål, men det kan føles som en eksamen, hvis man har svært ved at huske. Bring hellere forskellige emner op, fortæl lidt selv og se, hvad der vækker genklang. Opstil klare valg, når spørgsmål er nødvendige. Ikke "hvad har du lyst til", men "har du lyst til A eller B" eller "jeg har lyst til A, vil du med?"

Lad din ven være med til at bestemme, for man kender sin egen vilje, selvom man er blevet langsom til at formulere den.

Undgå konflikt

Med demens kan der følge dårlig hukommelse, forvirring, fejltagelser, fejlslutninger osv. Det er ubehageligt at blive konfronteret med, så lad være med at rette og korrigere. Led i stedet bag om ordene og anerkend den dybere mening, de kan dække over. Om nødvendigt kan du glide af og lede samtalen et andet sted hen. Lad være med at overtale eller løse problemer, men giv dig selv til opgave at bidrage med en god stund.

Giv plads til svære følelser

Især i de tidlige stadier af en demenssygdom er mange godt klar over, at noget er forandret. Anerkend, at sorg og bitterhed er naturlige følelser. Vær forberedt på, at din ven måske vil give udtryk for sine svære følelser. Spørg gerne, "hvordan er det for dig?" Vis forståelse og medfølelse ved at tage din vens tanker og følelser alvorligt uden tom trøst om, at det ikke er så galt og nok skal gå. Det er en bedre trøst, hvis du tør love, at du altid vil være der for din ven.

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