

# Bra förhållningssätt till personer med demenssjukdom

- ✓ **Samtala som ni brukar göra. Om personen lever "i gamla tider", prata om gamla tider.**  
Glöm inte att det är en vuxen människa du talar med.
- ✓ **Försök inte "rätta".**  
Säg inte: "Du kan inte göra så där! Det förstår du väl".
- ✓ **Prata inte förbi eller "över huvudet" på personen. Påpeka inte brister inför andra.**  
Demenssjukas känsloliv fungerar ofta bättre än den intellektuella förmågan och ingen vill ju bli bortgjord inför andra.
- ✓ **Bortförklaringar av svårigheter kan vara ett försvar. Hindra henne/honom inte.**  
Förmodligen behöver hon/han det för att bevara sin självkänsla.
- ✓ **Språksvårigheter innebär att man har svårt att förstå och uttrycka sig.**  
Ta fasta på nyckelord och upprepa dem. Visa att du vill förstå – och har förstått. Tänk på att känslan av trygghet och samhörighet kan förmedlas utan ord. Man behöver inte prata för att förstå varandra.
- ✓ **Fånga personens känslor. Försök inte tvinga henne/honom att minnas.**  
Säg inte "minns du vad vi gjorde igår?" Säg istället "igår var vi ute och plockade vitsippor. Tänk vad de var vackra".
- ✓ **När du känner frustration och begynnande ilska.**  
Försök att inte visa det. Gå ifrån och låt ilskan rinna av dig. Be någon annan ta över.
- ✓ **När den demenssjuke verkar irriterad.**  
Ta reda på orsaken. Kan det bero på hög ljudnivå, att hon/han inte förstår vad som sägs, är pressad eller på något annat?
- ✓ **Om den sjuke råkar bete sig olämpligt.**  
Påpeka inte detta. Kanske minns han/hon inte händelsen och även om så är fallet, skapar ett påpekande bara olust.
- ✓ **Om den sjuke inte klarar av situationen, påpeka inte det.**  
Försök att försiktigt lägga till rätta. Säg till exempel: "Vi kan hjälpas åt att göra det" istället för "om jag får göra det så blir det bättre".
- ✓ **Hjälp till att styra den sjuke i rätt riktning.**  
Det kanske är matdags men han/hon vill ta en tur i korridoren. Locka med "oj vad det skulle smaka gott med köttbullar nu". Ska vi se om det finns några?"
- ✓ **Håll reda på vad den sjuke inte tycker om – sådant som skapar obehagskänslor.**  
Försök sätta dig in i vad som väcker olust hos den sjuke. En levnadsberättelse ska finnas nedskrivna för varje person. Som anhörig kan man hjälpa personalen med detta och öka förståelsen för den sjuke.
- ✓ **Använd både kunskap och fingertoppskänsla.**  
Tänk efter hur den sjuke kan känna och reagera på det du säger eller föreslår. Det är helst personens önskan och alltid personens bästa som skall vara din drivkraft.

---

**Ta vara på goda stunder och bemöt den demenssjuke med respekt!**

---

