

Guide – gør dit fællesskab mere demensvenligt

Alle mennesker har behov for meningsfulde aktiviteter og fællesskaber med andre. Mennesker med demens har behov for støtte til at kunne vedligeholde deres funktionsniveau og fortsætte eller starte nye aktiviteter, som kan styrke deres livskvalitet.

En demensvenlig indretning kan give ro og støtte, så personen med demens kan klare sig bedst muligt med de ressourcer, han/hun har. Det er med til, at personen oplever det trygt og sikkert og vil kunne deltage på trods af sygdommen.

Hvis kravene bliver for store, stresses personen og funktionsniveauet daler. Det vil vi gerne undgå.

I denne guide er en oversigt med nogle af de udfordringer personer med demens kan opleve, og hvordan det kan forebygges/afhjælpes af jer som fællesskab.

1. Mennesker med demens er typisk ramt på evnen til at huske beskeder/instruktioner – særlig hvis der gives mange beskeder på én gang eller det forventes, at man husker rækkefølgen på flere trin i en aktivitet, eller at man skal hente remedier til aktiviteten flere steder.

Hvordan hjælper man bedst?

Sedler eller "køreplan" på en tavle. Giv kun én eller få beskeder ad gangen. Øjenkontakt gør det nemmere for personen at vide, at beskeden er til han/hende. Brug evt. "buddy"-ordning/makkerpar.

2. Mennesker med demens har ofte svært ved at skabe overblik og bliver hurtigt forstyrret af rod, larm og alt for mange sanseindtryk på samme tid.

Hvordan hjælper man bedst?

Sørg for der er ro, når beskeder gives (minus musik eller én som rumsterer i baggrunden). Sæt materialer op på et bord, som er ryddet for alt andet. Derved er nemmere at skelne tingene fra hinanden og finde det som man skal bruge. Hvidt i hvidt eller brunt i brunt gør det sværere, måske kan der lægges en dug under i en anden farve? Undgå mønstrede duge – dét forvirrer.

3. Mennesker med demens er ofte ramt på deres orienteringsevne og kan have svært ved at orientere sig, hvis der mangler lys eller tydelige markører/skilte.

Hvordan hjælper man bedst?

Sørg for at mødes i forhallen og gå til lokalet sammen. Sørg for, at der er lys på trapper og gange (hjælp evt. med at tænde det) og i lokalet, hvor aktiviteten skal finde sted. Vær opmærksom på at anvise tydelige skilte eller markører fx "lokale 10", "den røde dør for enden ad gangen", "lige efter den store plante" osv.

4. Mennesker med demens fungerer bedre, hvis der er faste rutiner/kendt struktur i aktiviteten.

Hvordan hjælper man bedst?

Gør mest muligt "som I plejer". Hjælp/støt, hvis der sker ændringer i programmet.

5. Mennesker med demens kan nemt miste tidsfornemmelsen.

Hvordan hjælper man bedst?

Sørg for, at der er et synligt ur. Hjælp ved at påminde om tiden. Sig fx "vi slutter om 10 min, så vi skal pakke sammen nu" eller "vores tid er ved at være gået, så nu er det sidste sang" osv.

6. Mennesker med demens har ofte en nedsat balance og en lidt dårligere evne til at bedømme afstande og kan nemmere falde eller tabe ting.

Hvordan hjælper man bedst?

Kom ulykker i forkøbet – lad ikke den demensramte kravle op på stole eller stiger for at løse en opgave. Sæt hellere personen til noget andet. Skal der flyttes rundt på fine, skrøbelige ting, så bed en anden om det. Måske skal det være en anden som hælder kaffen op osv.

7. Mennesker med demens kan have svært ved at forstå ironi, sarkasme og metaforer.

Hvordan hjælper jeg bedst?

Vær tydelig og konkret i din kommunikation. Det kan være en fordel, hvis det altid er den (eller de to) samme som giver beskeder. Tag kontakt og spørg om du kan hjælpe, hvis personen ser forvirrende eller søgende ud.

Husk på:

At mennesker med demens er stadig individuelle mennesker med følelser og behov som alle andre. Hvis de får en håndsrækning og lidt ekstra støtte, kan de fungere lige så godt som andre i forskellige fællesskaber og bidrage på lige fod med andre.

Kendetegn for en demensvenlig aktivitet:

- Nemt at finde (god skiltning og belysning)
- Der holdes en kendt struktur – samme lokale, samme aktivitet mv.
- Der skrives program op på tavlen eller ligger en seddel
- Der er opmærksomhed på sproget i kommunikationen – tydeligt og konkret, og der er tid til at give individuel besked med øjenkontakt, hvis der er behov for det
- Der er hjerterum, humor og tålmodighed

Gode råd, hvis du møder et menneske som ser forvirret eller søgende ud:

- Smil
- Tag kontakt
- Spørg om du kan hjælpe