

Hjelp til å fastholde sammenheng

En person som har utviklingshemning og får demens, kan oppleve virkeligheten som utrygg og kaotisk. Det er et hovedmål å hjelpe personen til å fastholde en opplevelse av trygghet, sammenheng og mening. Det blir enda viktigere med stabilitet nå enn før. Det er nødvendig å legge til rette for aktiviteter som kan ta vare på gjenværende ressurser. Omgivelsene bør informeres om demensdiagnosen, slik at de kan justere forventningene.

Råd om kommunikasjon

Å kommunisere er et grunnleggende behov hos alle mennesker. Alle har behov for kontakt med andre. Alle har behov for å bli sett, forstått og verdsatt.

Hvis ting går langsommere enn før for personen med utviklingshemning, blir det viktig å snakke rolig. Hvis utvalget av ord er blitt mindre blir det viktig å snakke enkelt, med korte setninger. Ved eventuelle syns- eller hørselsproblemer blir det viktig med en tydelig stemme, kroppsspråk og ansiktsuttrykk som understreker budskapet. Stemmen er lettere å høre hvis du snakker i et heller dypt enn høyt stemmeleie.

Å ta hensyn til den enkeltes tempo

Man må ta utgangspunkt i den enkeltes tempo og funksjonsevne. Dessuten må man ta hensyn til eventuell forvirring og konsentrasjonsproblemer og at det kan ta tid å oppnå kontakt. Hvis personen er opptatt med noe annet, kan det være bedre å vente. Om man selv ikke har god tid, kan det være bedre å vente med å ta kontakt. Økt sårbarhet for stress gjør at det er viktig ikke å mase på personen mer enn høyst nødvendig. Slå av radio og TV når dere ikke ser eller hører på dette. Flere impulser på en gang skaper forvirring.

Unngå kritiske bemerkninger

Vær varsom med kritiske utsagn som for eksempel: *Dette vet du jo godt, vi ble enige om det i går.* Det kan hende at evnen til å få tak på den typen hukommelse

ikke lenger er tilstede. Hukommelse fra fjernere fortid er ofte lettere tilgjengelig. Derfor er det bedre å snakke om gamle, gode minner enn hva som var til middag i dag.

Å kjenne livshistorien

Det er viktig å kjenne livshistorien til personen som har utviklingshemning. Fotoalbum og gamle, kjente gjenstander er gode å ha som utgangspunkt for minner og samtaler. På den måten styrkes opplevelsen av identitet, og gode minner kan gi positive følelser i nåtiden.

Sang, musikk og sansestimulering

Sanger og musikk er lagret i områder i hjernen som oftest er uskadde av demenssykdommen. Derfor kan sang, musikk og minner knyttet til musikk gi muligheter for god kommunikasjon, selv hvis det ikke lenger er mulig å bruke ord. Ved demenssykdom blir etter hvert andre kommunikasjonsformer enn samtale viktigere enn før, for eksempel berøring, gode sanseropplevelser og musikk. Noen har glede av f. eks. håndmassasje med velluktende aromaoljer, eller sanserom med massasjestol eller liknende.

Gode øyeblikk

Ta gjerne personen med på konsert, turer og liknende hvis hun eller han orker det. Selv om vedkommende ikke skulle huske begivenheten dagen etter, er opplevelsen i øyeblikket verdifull. Den gode følelsen kan vare mye lenger enn hukommelsen. En person med demens har sagt det slik: *Vi er mestre i å oppleve gode øyeblikk, for øyeblikkene er det eneste vi har igjen.* Selv om personer som har utviklingshemning og demens på flere områder har redusert kapasitet, er gode opplevelser like viktig for dem som for andre. Hvis de ikke kan oppsøke sammenhenger som gir gode øyeblikk, blir det enda viktigere at de får støtte til det.