

### Tips til aktiviteter sammen med en person med demens

Der er mange måder, hvorpå samværet med personer med demens kan være til glæde for alle parter.

- Lytte til en gammel sang eller et stykke musik
- Se på gamle fotos
- Tale om gamle dage
- Lægge puslespil
- Gå en tur
- Hvis det kniber med at holde en samtale i gang, så sid bare og hold personen i hånden. Det er ofte den følelsesmæssige side, som har den største betydning for personen med demens, så jo mere tryghed og kærlighed du kan give, jo bedre.
- Spørg gerne personalet for ideer til samvær

# Værd at vide om demens

for frivillige i  
Center for Sundhed og Omsorg



## Hvad er demens?

Demens er betegnelsen på den tilstand, man kommer i, når de mentale færdigheder bliver svækket af sygdom. Ordet demens kommer fra latin og betyder "væk fra sindet".

Selvom vi ikke ved, hvorfor demenssygdomme opstår, skyldes det altid sygelige forandringer i hjernen. Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom, som mindst halvdelen af alle mennesker med demens lider af. Der er dog mere end 200 forskellige sygdomme, der kan medføre demens.

Demens skyldes sygdom – ikke alderdom. Risikoen for at få en demenssygdom stiger med alderen, men det er en myte, at demens er en naturlig følge af at blive ældre.

## Symptomer

De fleste personer med demens får hukommelsesbesvær, men også andre mentale færdigheder rammes. Det kan være evnen til at:

- udføre velkendte opgaver
- finde ord og benævne ting
- sprogligt at forstå og/eller udtrykke sig
- finde vej, at finde ting i skuffer og skabe, finde rundt i egen lejlighed
- bedømme afstande
- holde styr på årstider, årstal, tidspunkt på døgnnet m.m.
- tage initiativ til noget
- have overblik og kunne løse problemer
- træffe relevante beslutninger
- tænke abstrakt
- regne, skrive og læse
- overskue samspillet med andre og leve sig ind i andres tanker
- have situationsfornemmelse
- holde koncentrationen
- selv at vaske sig, tage tøj på, gå på toilettet

Efterhånden som sygdommene udvikler sig, kan der ske ændringer i følelsesliv, temperament og personlighed. Humøret svinger ofte meget. Misopfattelser forekommer (fx at man tror, man er et andet sted, at personer er nogle andre) og der kan opstå hallucinationer (fx at man ser personer i rummet, som ikke er til stede). Mangel på sygdomserkendelse er almindeligt ved demenssygdomme.

## Tips til adfærd sammen med en person med demens

Kom en eller to ad gangen, og ankom i roligt tempo. – Det samme når du går igen.

Aflæs kropssproget hos personen. Mange personer med demens er meget opmærksomme på andres kropssprog. Udviser du fx ro og har langsomme bevægelser, vil personen gøre det samme.

Stå eller sid, så lyset falder på dit ansigt, og tal altid *til* eller *med* personen frem for *om* personen.

Der kan forekomme pludselige vredesudbrud. Gå ikke ind i diskussionen, men tag kontakt til personalet.

## Tips til samtalen med en person med demens

- Hav øjenkontakt, når du taler med personen
- Tal tydeligt men ikke højt
- Giv kun en besked ad gangen
- Giv tid til at personen kommer med svar
- Vær opmærksom på hvad der siges – uanset hvor mærkeligt det lyder – og lyt efter det, der siges "mellem linjerne"
- Brug gerne de ord som personen bruger, for at støtte den verbale kommunikation
- "Gå med" personens fortælling selvom den afviger fra realiteterne. Siger personen fx "jeg vil hjem til min mor", så giv udtryk for, at du godt kan forstå det frem for at forklare, at moren ikke lever.