



# Bemötande av personer med demens och tidigare trauma

## Tio punkter baserade på intervjuer

1. Tålmod, omtanke och kärlek är nyckelorden för att man ska orka arbeta med denna grupp.
2. Var medveten om att minnen från tidigare trauma kan återkomma med enorm styrka när man blir äldre och mer sårbar.
3. Personcentrerad omvårdnad och kunskap om vad personen har varit med om är en förutsättning för att kunna ge ett gott bemötande. Det svåra är att få information om personens levnadsberättelse utan att trigga traumatiska minnen. Om personen inte berättar självmant kanske anhöriga kan hjälpa till. Du kan också försöka ta reda på vad som hände i det land och på den plats där personen växte upp, för att få en allmän bild av vad som kan ha hänt.
4. Försök att inte utsätta personen för saker och situationer som kan väcka traumatiska minnen. Vad som kan trigga sådana minnen är individuellt, det kan till exempel vara hundar, fyrverkerier eller att man ser ett tv-program om krig.
5. För många som har upplevt psykiskt trauma är det väldigt jobbigt att duscha. De behöver ofta att man lirkar och avleder innan de går med på att ta en dusch. Vatten på huvudet kan ge panikkänslor, börja därför med att duscha fötterna och nedre delen av benen, och sedan resten av kroppen. Ha ögonkontakt och prata med personen, fråga till exempel om vattnet är lagom varmt och så vidare.  
Till sist, när det är dags för huvudet, kan du be personen att böja det bakåt så att vattnet inte rinner ner i ansiktet, alternativt tvätta håret vid ett annat tillfälle.
6. Fråga aldrig om det jobbiga som personen har varit med om. Men var beredd på att släppa allt för att lyssna om personen börjar berätta. Var försiktig med att ställa följdfrågor, eftersom det inte går att förutsäga hur personen reagerar på dem.
7. Att bygga upp ett förtroende och försöka få personen att känna sig delaktig är grunden för att vårda personer med demens som har upplevt psykiskt trauma.
8. Personer som har varit med om psykiskt trauma kan vara extremt känsliga för stress. Tänk därför på att arbeta och prata på ett lugnt sätt. Ha ögonkontakt och berätta för personen vad du gör.
9. Personer som har upplevt hungersnöd tidigare i livet kan som äldre börja samla och gömma mat. Ta bort den gamla maten i smyg, så att inte personen får ångest över att den försvinner. Ett annat alternativ är att erbjuda färsk mat i utbyte.
10. Lindra oro genom att lyssna och bekräfta det personen ger uttryck för. Försök sedan att avleda med något personen tycker om. Även humor och glädje är viktigt i vården av personer med demens som har upplevt psykiskt trauma.

**Lästips!** Boken *När kriget är allt du minns – att lindra PTSD hos äldre* av Frida Johansson Metso (utgiven av Gothia Fortbildning, 2018).

