



Personcentrerad kommunikation vid demenssjukdom

Mild fas

Ju sjukare en person med demenssjukdom blir desto svårare blir det att förstå det som sägs och uttrycka det man vill. Många äldre oavsett sjukdom drabbas dessutom av försämrad syn och hörsel. Men bara för att det blir svårare att delta i kommunikationen innebär det inte att vi kan utesluta personen i samtalet. Mycket är upp till oss att skapa förutsättningar för att personen ska kunna vara och uppleva sig delaktig. Saker som miljö och dagsform kan också avgöra hur det går.

För att samtalet ska få bästa förutsättningar är det bra om alla deltagare är överens om:

- Syftet med mötet – för vems skull ni är där, vad ni ska uppnå och varför.
- Vem som ska leda mötet.

Det är bra om du funderar över:

- Vem du möter?
- Hur personens historia ser ut – vad bär just den personen med sig?
- Vad vet personen med demenssjukdom om mötet?
- Vad personen har för inställning till insatser?

Tips på vad ni kan tänka på för att skapa ett tryggt möte:

- Be om att få stänga av allt som kan störa och ta fokus från samtalet, till exempel TV, radio och diskmaskin. Skanna gärna av miljön för att se om det är något annat som kan ta fokus från samtalet.
- Demenssjukdom leder till att det blir svårt att hålla fokus under en längre tid, förvänta er därför inte ett allt för långt samtal. Utgå ifrån personen och dennes dagsform.
- Se till så det inte är några papper i vägen när ni pratar, det kan ta fokus från samtalet.
- Många äldre hör dåligt så det är bra om den som leder mötet sitter nära personen som har demenssjukdomen.
- Sitt gärna så att alla ser varandra.
- Tänk på att det alltid är personen med demenssjukdom som ska vara i centrum. Håll ögonkontakt och tala direkt till personen, även i de fall det är en tolk eller någon stödperson som hjälper till med kommunikationen.



- Det är viktigt att etablera kontakt:
 - o presentera er
 - o berätta varför ni är där och vad ni ska göra
 - o tala om vad ni förväntar er av den det gäller och den anhörige, och försök att ta reda på vad personen med demenssjukdom förväntar sig av er.

- Prata sakta och om en sak i taget, ställ även bara en fråga i taget.
- Vänta in så att du känner att personen hänger med.
- Ett sånt här samtal med flera inblandade kan bli otroligt jobbigt för personen ifråga. Efter ett tag blir det svårt att hålla fokus. Om det blir för mycket information kan personen plötsligt resa sig och gå, eller börja prata om helt andra saker, eller utbrista "nu blev det för mycket".
- Det är bra om den som känner personen bäst, till exempel anhörig eller kontaktpersonen kan ansvara för att bryta för paus innan det blir för jobbigt. Då kan de till exempel vattna blommorna, sätta på kaffe eller något annat som gör att personen orkar en stund till.
- Tänk på att varje person är unik med sin historia. Det är inte helt självklart att det är lätt att be om och ta emot hjälp. Vissa kan ha klarat sig själv i hela sitt liv, kanske även genom de svåraste tider. Andra kan oroas för kostnaden, eller inte vill att någon klampar in i ens hem och stökar till. Tänk dig själv att inte förstå vad som händer och helt plötsligt kommer någon in i ditt hem och gör om. Så ni måste prata så personen förstår, och har känslan av att själv vara med och bestämma.
- Tala aldrig över huvudet på personen. Om det bestäms insatser som till exempel en rullator, utan att personen är med på det, är risken stor att rullatorn inte blir använd.
- Det handlar om att förhandla sig till lösningar som personen kan leva med.
- Det går inte heller att vi i våra professioner fastnar i "mitt eller ditt ansvar". Vi måste alltid se till personens bästa.
- Och om anhöriga har frågor som inte riktigt hör till det vi pratar om, be att prata om detta i vid senare tillfälle.

Medelsvår fas

Rent generellt gäller samma som tidigare, personen ska fortsätta att vara i centrum, och det gäller att tänka på att varje individ är unik.

I den medelsvåra fasen börjar den språkliga förmågan att avta rejält. Och det är nu många flyttar till ett särskilt boende. Men oavsett var personen befinner sig i sjukdomsutvecklingen ska vi alltid försöka göra så att personen upplever sig vara delaktig.

Tänk på att:

- Vara beredd på att jobba ännu mer för att etablera kontakt. Med vissa kan du behöva beröra samtidigt som du presenterar dig, andra kanske aldrig tyckt om beröring. Du får prova dig fram.
- Ju längre personen kommer i sjukdomsutvecklingen desto svårare blir det att förstå abstrakta ting. Du kan inte prata om sådant inte personen ser. Du måste vara konkret. Tänk på att visa, känna osv. så blir det lättare att förstå. I början fungerar det att fråga "kan du tvätta dig själv", vilket inte fungerar längre. Anpassa språket efter personen och sjukdomsfas.
- Prata långsamt och kom ihåg att inte prata om flera saker samtidigt och bara ställa en fråga i taget.
- Så länge personen är med fysiskt i rummet, vänd dig mot personen.
- Tala aldrig om personen i tredje person. Säg aldrig "han" eller "hon" om du pratar med annan personal eller anhörig när personen är med i rummet. Uttala alltid namnet och vänd dig gärna till personen ifråga
- När personen bor på ett särskilt boende måste mötet vara på en plats som är bekant sedan tidigare. Annars kan personen bli förvirrad och då tar det fokus från samtalet. Även personal som kommer och går kan störa. Och precis som tidigare, se till att skanna av rummet för att se om det finns något ljud eller annat som kan störa. Det kan räcka med att personen tappar fokus för att all relation man byggt upp bryts.



Svår fas

I demenssjukdomens svåra fas förvärras symptomen ytterligare. Nu är stora delar av hjärnan skadad och personen har svårt att orientera sig i tid och rum. Hon kan på sin höjd säga några enstaka ord som då ofta upprepas gång på gång. Personen klarar heller inte att klä på sig, sköta hygien eller äta själv. Även olika fysiska funktioner slutar fungera, till exempel gåmförmågan. Den sista tiden i livet är den sjuke oftast helt beroende av vård och omsorg.

Men tänk på att oavsett hur sjuk personen än är så har man lika mycket rätt till att bli bemött och respekterad som människa. Så även om förmågan att kommunicera har gått förlorad, tala vi aldrig över huvudet på personen och tilltala henne alltid med sitt namn.