

HEILSA

GÓÐ RÁÐ TÁ TÚ VITJAR FÓLK VIÐ DEMENS

Tá tú vitjar onkran í familjuni, sum er raktur av demens, kann hetta kennast sum ein ávís avbjóðing. Tú kanst skjótt koma at føla, at tú ikki ger annað enn at endurtaka teg sjálvan. Men, við nøkrum fáum amboðum kanst tú gera vitjanina bæði hugnaliga og gevandi

Vilmund Jacobsen

Hin dementi kann spyrja, hvør tú ert, og tú kanst rokna við, at hesin spurningurin verður settur fleiri ferðir – og oftari enn tú heldur, at tað er stuttligt.

Men, tað er eingin vegur uttanum.

Gloymska er høvuðs-eyðkennið við demens, og tí noyðist tú at svara við sama eldhuga, um tað so er tjúgundu ferð, tú verður spurdur.

Tá hetta er sagt, eru kortini nógvir móguleikar, sum kunnu gera, at tú fært eina hugnaliga løtu saman við tí dementa. Løtan kann eisini gerast eitt tiltrongt andarhol í einum strævnun gerandisdegi, um tú fylgir góðu og einføldu ráðunum hjá Else Hansen, sum er demensfakligur ráðgevi hjá Alzheimerfelagnum.

Stemningurin

Else Hansen sigur, at tað týðningarmiklasta er stemningurin, og tí eigur tú ikki at sita á kantinum á stólinum og signalera, at tú skjótt fer avstað aftur.

- Tað er ikki serliga hugnaligt, og slíkt merkir ein persónur, sjálvt um viðkomandi er dementur. Heldur eigur tú at skapa ein heimligan stemning sum vísir, at tú tekur tær av løttum hesa løtu, meðan tú vitjar.

Vitjar tú ofta, og tað eitt nú er hjúnarfelagin, sum er futtur á røktarheim, kann tað vera eitt gott hugskot at hava nøkur ting tær, tá tú fert á vitjan, eitt nú binditing ella dagbløð.

- Tað er jú eisini í lagi, at tit gera ymiskt hvør sær, so leingi kenslan av at vera saman framvegis er har, sigur demensfakligi ráðgevin.

Stimbra sansirnar

Sambært Else Hansen er tað eitt gott hugskot at minnast til sansirnar, tá tú hevur við fólk, ið eru rakt av demens, at gera – serliga, um tað kemur tann dagur, har eingi orð eru ella, har hin dementi verður ógvuliga passivur.

- Nógvum dárar væl tónleik, sum jú bæði kann skapa gleði og ró, og tað eru nógv dømi um dement fólk, sum ikki longur tosa, men sum kortini kunnu syngja. Orsøkin er, at tónleikur verður lagraður á øðrum staði í heilanum enn talaðu orðini.

Hvat slag av sang best er at syngja, noyðist tú at royna, áðrenn tú veitst tað. Um tað fellir náttúrligt, ber eisini til at dansa við einum dementum.

Else Hansen vísir á, at kropsligt samband hevur stóran týðning – líkamikið, um fólk eru dement ella ei.



- Tað hevur týðning at hava eina góða uppliving saman við tí dementa heldur enn eina langa uppliving, sigur demensfakligi ráðgevin, Else Hansen, demensfakligur ráðgevi

Er talan um ein persón, tú kennir væl, ber eisini til at skapa eina góða løtu við at geva tí dementa eitt fótabað, eina avmarkaða mýking – ella bara greiða hárið hjá tí dementa.

- Hetta skal ikki gerast sum røkt, men bara sum ein løta, har hugni og vælvera eru í hásæti. Tað týðningarmiklasta er, at hetta fellir náttúrliga, soleiðis at bæði tú og hin dementi njóta løtuna, sigur Else Hansen.

Hugnaligir aktivititir

Um tú heldur tað vera lættari at varðveita hvílandi løtuna, um tú og hin dementi gera okkurt saman, so er tað sjálvsagt eisini ein móguleiki. Einasta, tú eigur at hugsa um, er, at alt fer fram á einum støði, har hin dementi kann fylgja við.

- Flestu menniskju dáma at føla seg nyttug, og tað er eisini deiligt at gera ymisk húslig ting saman, og hin dementi er førur fyri hesum og hevur hug til tess.

Else Hansen, demensfakligur ráðgevi, sigur, at ein móguleiki er at leggja klæði saman við tí dementa – væta urta-pottar, turka støv ella gera eina blómusamling saman.

- Í slíkum føri eigur tað ikki at fylla nakað, um tað kanska gongur eitt sindur seint – ella, um hetta ikki verður gjørt júst soleiðis, sum tú kundi hugsað tær, at tað verður gjørt.

Ein annar máti er at spæla spøl saman – ella leggja eitt putlispæl – men

tá er neyðugt, at talan er um einføld spøl og einfaldar reglur í spælinum.

- Tað týðningarmesta er, at tað er stuttligt, og at nærvera og samvera eru í hásæti.

Else Hansen sigur, at um tann, tú vitjar, er mobilur, kann tað eisini vera eitt gott hugskot at ganga ein túr. Náttúran virkar avstreingjandi, og fólk við demens fáa líka so gott av at ganga í náttúruni sum onnur.

Á einum slíkum túri kann snakkast um tað, sum er at síggja á túrinum, og er hin dementi vanur við at ferðast í býnum, kann vera skilagott at ganga júst hesa leið.

At sita á einum bonki, eta ein ís saman og hyggja eftir fólki, sum ganga fram við, kann eisini geva hinum dementa eina góða kenslu, men her eigur tann, sum er við, eisini at ansa eftir, tá troystleiki hjá tí dementa byrjar at vísa seg.

- Tað hevur týðning at hava eina góða uppliving – heldur enn eina langa uppliving, sigur demensfakligi ráðgevin.

Børn og djór

Eru børn ella djór í familjuni, kann tað vera eitt hugskot at taka hesi við á vitjan, tá børn og djór sum oftast vekja hug til bæði at fáa og geva umsorgan.

- Børn hava í flestu førum eitt størri hugskygni enn vaksin, og tey hava eisini betri hugflog. Tí snakka tey ofta

eisini meira ótarnað við fólk, sum eru rakt við demens. Teirra beinleiðis máti at vera upp á og teirra nærvera kann vera til stóra gleði fyri hin dementa. Hvørki børn ella djór hava ein hóp at væntanum. Tey eru í nú'num – júst á sama hátt, sum ein dementur er, sigur Else Hansen.

Góð ráð

Her eru nøkur góð ráð til samtaluna -

- Ikki rætta hin dementa, um viðkomandi sigur okkurt, sum ikki er rætt. Einkí menniskja tímir at vera rætta alla tíðina. Líða fólk av demens, kunnu tey gerast í villareiði, iva og óð. Spyr heldur um tað, sum viðkomandi fortelur.
- Um hin dementi ikki kennur teg, kanst tú hjálpa viðkomandi ávegis.
- Tú eigur ikki at seta spurningar, sum krevja stuttíðarminni, tí fólk við demens hava oftast vánaligt stuttíðarminni.
- Snakka um tað, sum liggur beint fyri, um tað er trupult at finna upp á okkurt at siga - um matin, veðrið ella innrættingina. Ein myndamappa kann eisini vera ein góð hjálp.
- Ver skemtingarsamur. Var persónurin, sum nú er dementur, skemtingarsamur, er viðkomandi tað helst framvegis.

Kelda: www.helse.dk