Nasjonalforeningen for folkehelsen

Tips til den gode samtalen

Hvordan skape en god samtale?

Når du møter en med demens, er det viktig å ha god tid og tålmodighet!

For mange som har demens kan samtale med andre oppleves som litt vanskelig. En av de vanligste utfordringene er **å finne ordene:**

- Be personen om å beskrive hva han/hun mener, hvis vedkommende ikke finner de rette ordene. Noen ganger kan det være vanskelig å oppfatte hva andre sier.
- Det kan være lurt å si én ting om gangen. Spør for eksempel etter kopp, så etter kniv, i stedet for å spørre etter begge deler samtidig.
- Dersom mange ting foregår samtidig, kan det også bli vanskelig å sortere inntrykk. Unngå for eksempel distraherende støy fra radio eller TV som står på, samtidig som dere snakker sammen.

Kroppsspråk kan noen ganger virke langt bedre enn ord. Et smil, en berøring, eller en gest kan virke vel så godt som en beskjed. Å holde personen i hånden mens du snakker, kan virke beroligende og øke konsentrasjonen.

Gjentagende spørsmål. Årsaken til at en person med demens stadig stiller de samme spørsmålene, kan være vedkommende ikke husker svarene, eller glemmer at de nettopp har spurt. I noen tilfeller kan det også være et uttrykk for utrygghet. Hold personen oppdatert på om hva som foregår. «Husket jeg å fortelle deg at vi skal ut på en tur sammen?» kan virke beroligende.

Gamle fotoalbum er fint for å hente frem minner og kan gjøre det lettere å huske. Noter gjerne ned navn eller andre ting dere snakker om. Et bilde av deg/dere sammen eller aktiviteten dere liker å gjøre sammen, kan gjøre det lettere å huske når du kommer på besøk eller ringer.

Sanger er noe av det siste vi glemmer. Hvis vi synger sammen med andre, får vi noe å snakke om, fordi sanger vekker minner og følelser. Minner kan også sitte i kroppen, slik som dans, musikkinstrument, baking og håndarbeid. Det kan det hende at teknikken fremdeles sitter i fingrene.

Ti gode råd

1. Vær en støtte. Overse feil, vær raus og velvillig innstilt i kommunikasjonen. Prøv å forstå det som er ment, ikke det som er sagt.
2. Forenkle og forsterke. Gjør samtalen oversiktlig. Ta et spørsmål eller tema av gangen. Gjenta nøkkelord.
3. Let etter meningen i ordene. Tolk ansiktsuttrykk, gester og handlinger for å forstå hva den andre ønsker å fortelle.
4. Sørg for at det er rolig rundt dere. Begrens antall personer, fjern bakgrunnsstøy, snakk rolig.
5. Sørg for gjensidig kontakt. Kroppsspråk virker langt bedre enn ord; et smil, øyekontakt, en berøring. Vi mennesker er ulike og har ulike grenser. Ikke vær redd for å prøve deg frem.
6. Vær en brobygger. Finn en sammenheng mellom ting som har skjedd før og det som skjer her og nå.
7. Bruk omgivelsene for å gi ledetråder i samtalen. "Nå lukter det mat, skal vi gå og spise?"
8. Vær bevisst i måten du snakker på. Vær positiv og respektfull, både for den han/hun var og den personen er nå.
9. La personen med demens komme med gjensidige bidrag i samtalen, eller tolk kroppsspråk og sett ord på det: "Jeg ser du nikker; jeg tror du er enig med meg".
10. Hvis det stopper opp, gjenta det siste som ble sagt, foreslå fortsettelser, kommentarer, eller kom med dine egne tanker om temaet dere har snakket om. Husk at ta deg tid og vis tålmodighet er viktig.