

# Demens og høretab

Når man har svært ved at høre, kan det være en udfordring at føre en udbytterig samtale og deltage i socialt samvær. Det kan for nogle mennesker mindske motivationen for kontakt med andre. Høretab kan medføre social isolation, og problemet forværres, hvis man også har en demenssygdom.

Her kan du læse om, hvordan man kan hjælpe en person med høretab og demens til at bevare en god livskvalitet.

## Sammenhængen mellem høretab og demens

I forsøget på at kompensere for det, man ikke hører i en samtale, er man nødt til at trække på sine kognitive ressourcer. Men når de kognitive evner er påvirket af en demenssygdom, er man typisk særligt udfordret i forhold til at kommunikere med andre. Omvendt kan et velbehandlet høretab bidrage til at sikre mennesker med demens en bedre livskvalitet.

## Høretab og demens udforderer kommunikationen

Både høretab og demens kan påvirke evnen til at kommunikere med omverdenen. Det kan være vanskeligt at afgøre, om mislykket kommunikation skyldes demenssygdommen eller den nedsatte hørelse. Men hvis man ikke erkender eller får behandlet sit høretab, kan det besværliggøre kommunikationen yderligere.

## Brug af høreapparat ved demens

En person med demens har typisk brug for daglig hjælp til høreapparaterne i forhold til følgende:

- Virker høreapparaterne?
- Er de placeret korrekt?
- Hvor og hvordan finder personen sine høreapparater, hvis de bliver væk?

Sørg for at aftale regelmæssig kontrol hos en hørespecialist for at tjekke, om hørelsen hos personen med demens er blevet dårligere, og om høreapparatet fungerer, som det skal.

## Sådan sørger du for en god og kompenserende kommunikation

Demensvenlig kommunikation er en vigtig del af løsningen for at skabe god kontakt og opretholde livskvaliteten hos mennesker med demens. Her er det vigtigt at huske, at samtalepartneren uden demens har det primære ansvar for at sikre en god kommunikation.

Gode råd til kompenserende kommunikation:

- Tal langsomt og tydeligt – undgå at råbe.
- Sørg for, at dine mundbevægelser er tydelige.
- Sørg for at have øjenkontakt.
- Undgå baggrundsstøj.
- Sørg for god belysning.
- Brug kropssprog.
- Vær tålmodig.
- Brug personens navn.
- Giv præcise og korte beskeder.
- Gentag din besked – måske med andre ord.
- Tal i et enkelt sprog uden ironi.
- Undlad diskussioner om, hvem der har ret.
- Skriv vigtige beskeder ned.
- Brug berøring for at fange opmærksomheden.
- Overvej tekniske hjælpemidler, fx teleslynge, mikrofon eller lignende.

## Andre måder at forebygge social isolation

For at skabe de bedste sociale rammer for en person med høretab og demens kan det fx være en fordel at mødes med mennesker i mindre grupper og kun deltage i de dele af sociale arrangementer, som man kan overskue.

## Få mere viden om høretab

Kontakt [www.hoereforeningen.dk](http://www.hoereforeningen.dk) eller Regionens Center for kommunikation og velfærdsteknologi.

Lokale kontaktoplysninger: