

# Kommunikation og demens

Kommunikation er en stor del af vores sociale liv, og det har afgørende betydning for vores velbefindende at kunne kommunikere med omverdenen. Sprog og hukommelse er nogle af de vigtigste redskaber, når vi kommunikerer med hinanden. Ved de fleste demenssygdomme påvirkes sproget og hukommelsen i varierende grad, og det nedsætter evnen til at kommunikere problemfrit.

## Sådan udfordrer demens kommunikationen

Demens kan gøre det vanskeligt at:

- udtrykke sig sprogligt – især at huske navneord.
- huske navne på familie og venner.
- forstå, hvad samtalepartneren siger.
- huske samtaleemnet.
- tage initiativ til samtale.

Ændringer i sprog og hukommelse kan medføre udfordringer i forhold til socialt samvær. Det kan blive svært at overskue samvær eller at deltage i sociale sammenkomster, når man har demens, fordi man kan være bange for at gøre eller sige noget forkert.

Heldigvis findes der gode teknikker og teknologiske hjælpemidler til at støtte sproglige evner og korttidshukommelsen.

## Gode råd til at støtte kommunikationen

- Tal med din familie om, hvordan du gerne vil have hjælp. Vil du gerne have hjælp til at finde ord, eller vil du selv prøve lidt mere?
- Vær åben om, at du har en demenssygdom, og at du derfor er udfordret i forhold til hukommelse og sprog.
- Bed din samtalepartner om at tale roligt og i et enkelt sprog.
- Brug billeder eller symboler til at understøtte, hvad du vil fortælle.
- Skriv stikord til dig selv, så du husker, hvad du gerne vil sige.
- Hav en blok eller kalender liggende ved telefonen, så du kan skrive aftaler ned.
- Hav en kalender liggende et fast synligt sted, så din familie eller besøgende kan skrive i den.

Du kan altid kontakte din kommunes demenskoordinator, som kan fortælle dig om andre hjælpemidler, der kan støtte dig i din kommunikation med andre.

## Sådan kan din familie hjælpe

Din ægtefælle, familie og dine venner kan gøre det lettere for dig at huske jeres aftaler og huske, hvad I har talt om.

Din familie og dine venner kan støtte dig ved at:

- Være nærværende og lyttende.
- Vise tålmodighed og give dig tid til at forklare dig.
- Tale roligt, langsomt og tydeligt og i korte sætninger.
- Være opmærksom på, om du ønsker hjælp til at finde ordene.
- Skrive vigtig information ned til dig.
- Gentage information og spørgsmål.
- Reducere støj i omgivelserne, fx ved at slukke for radio eller TV.

## Få mere viden om kommunikation og demens

Du kan læse mere i hæftet "Når hukommelsen svigter". Du kan finde og downloade hæftet her: [www.videnscenterfordemens.dk/haefter-til-personer-med-demens](http://www.videnscenterfordemens.dk/haefter-til-personer-med-demens)

Er du pårørende, kan du læse mere i hæftet "Når kommunikationen svigter – en guide til pårørende". Du finder hæftet her: [www.videnscenterfordemens.dk/haefter-til-paaroerende](http://www.videnscenterfordemens.dk/haefter-til-paaroerende)

Du kan også få viden og støtte på Alzheimerforeningens hjemmeside: [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)

Lokale kontaktoplysninger: