

08/2025

Dementsusega inimese kohtlemine

Dementsushaigused ning nende progresseerumine võivad mõjutada suhtlemist, käitumist ja tunnete väljendamist. Kuna dementsushaigused muutuvad üha tavalisemaks, on oluline, et oskaksime igapäevastes olukordades – olgu siis pereliikmena, naabrina, vabatahtlikuna või spetsialistina – kohelda dementsusega inimest lugupidavalt ja väärtustavalt.

Mõista dementsuse sümptomeid

Inimese tunded ja vajadused ei kao koos haigusega. Isegi kui haigus on juba kaugele arenenud, on tegu sama isikuga – tema iseloomu ja minevikuga. Suhtlemist muudab lihtsamaks arusaam dementsuse ilmingutest. Mõistev hoiak ja aktsepteerimine loovad aluse dementsussõbralikuks suhtlemiseks.

Näpunäiteid dementsusega inimese suhtlemiseks

- **Ole positiivne ja näita austust** – näe inimest, mitte ainult haigust.
- **Anna aega ja rahu** – väldi müra ning selgita rahulikult, mis toimub ja miks.
- **Kuula ja vaata silma** – ole siiras ja kohal.
- **Suhtle selgelt** – räägi täiskasvanule vastavalt, lugupidavalt.
- **Austa iseseisvust** – ära tee asju tema eest, kui see pole hädavajalik.
- **Toeta eduelamusi** – igaüks soovib tunda end vajaliku ja võimekana.

Suhtluse hoidmine

Dementsuse edenedes võib kõne aeglustuda või raskeneda, kuid soov olla mõistetud säilib. Oluline on hoida suhtlust ka siis, kui sõnu jääb vähemaks.



Suhtlust saab toetada mitmel moel:

- **Kõne:** emakeele kasutamine, tuttavad sõnad ja lihtsad laused teevad mõistmise lihtsamaks.
- **Pildid:** aitavad selgitada sõnumeid, teha valikuid ja väljendada arvamust olukordades, kus rääkimine on keeruline.
- **Puudutus:** annab edasi kohalolu ja hoolivust, toetab igapäevategevusi.
- **Mittesõnaline suhtlus:** näoilmed, žestid ja hääletoon tugevdavad sõnumit.

Ära eelda mäletamist ega rõhuta unustamist küsimustega nagu: "Kas sa ei mäleta?" või "Oled selle järele unustanud?". Kui inimene mäletab midagi teisiti, pole vaja teda parandada – tihti aitab lihtsalt kaasa noogutada ja tema versiooni aktsepteerida.

Käitumise muutuste mõistmine

Dementsusega inimene võib aeg-ajalt tunda frustratsiooni või muutuda rahutuks. Tundeid ja vajadusi väljendatakse vahel intensiivsemalt kui varem. See ei ole tahtlik – sellist käitumist põhjustavad muutused ajus.

Selge päevakava, tuttavad rutiinid ja põhiliste vajaduste täitmine loovad turvatunde ning aitavad vähendada käitumismuutusi nagu ärevus, agressiivsus või luulud.

Ebamugavuse leevendamiseks proovi:

- Rõõmu toovad tegevused ja mälestuste jagamine loovad häid ühiseid hetki.
- Igapäevane liikumine ja aktiivsus aitavad säilitada võimekust.
- Regulaarne toitumine ja piisav vedeliku tarbimine toetavad enesetunnet.

Kuigi inimene ei pruugi alati osata oma tundeid selgelt väljendada, on tal õigus neid tunda. Võta vastu nii head kui ka keerulisemad hetked – miski mis ei suju täna, võib õnnestuda homme. Kui haigus progresseerub, on ka lühikesed õnnestunud kohtumised tähendusrikkad ja pakuvad rõõmu.



Lisainfo ja tugi

- **Rohkem teavet dementsusega inimese toetamise kohta:** www.muistiliitto.fi
- **Tugitegevused ja kogemusnõustamine:** kohalikud mäluliidud ja Muistiluotsi-keskused
- **Muistineuvo tugitelefon (soome keeles):** 09 8766 550.