

08/2025

Bemötande av en person med minnessjukdom

Minnessjukdomar och deras förlopp kan påverka kommunikationen, beteendet och uttryckandet av känslor. Eftersom minnessjukdomar blir allt vanligare är det viktigt för oss alla att kunna bemöta en person med minnessjukdom med respekt och värdighet i olika vardagssituationer – oavsett om man är en närstående, granne, frivillig eller professionell.

Förstå symtomen vid minnessjukdom

En persons känslor och behov försvinner inte när minnessjukdomen utvecklas. Även om sjukdomen är långt gånge är det fortfarande fråga om samma person med sin personlighet. Förståelse för minnessjukdomens symtom underlättar bemötandet. En empatisk inställning och acceptans skapar grunden för minnesvänliga möten.

Tips för bemötande av en person med minnessjukdom

- **Var positiv och visa respekt** – se personen bakom sjukdomen.
- **Ge tid och lugn** – undvik oljud och förklara vad som händer och varför.
- **Lyssna och ha ögonkontakt** – var dig själv och närvarande.
- **Kommunicera tydligt** – tala respektfullt, som vuxen till vuxen.
- **Respektera självständighet** – gör inte saker åt personen i onödan.
- **Skapa möjligheter till att lyckas** – alla vill känna sig behövda och kapabla.

Bibehåll kontakten

När minnessjukdomen fortskrider kan talet bli långsammare eller svårare, men behovet av att bli förstådd består. Det är viktigt att fortsätta interagera även när orden blir färre.

Kontakt kan skapas och stärkas på många sätt:

Tal: att ta hänsyn till modersmålet, använda bekanta ord och enkla meningar underlättar förståelsen

Bilder: förtydligar budskapet och hjälper till vid val eller för att uttrycka åsikter, när det är svårt att prata



Beröring: signalerar närvaro och omtanke samt underlättar vardagliga aktiviteter
Icke-verbal kommunikation: ansiktsuttryck, gester och tonfall förstärker budskapet

Att kräva att någon minns eller påpeka glömska med frågor som "Minns du inte?" eller "Har du redan glömt det?" är inte hjälpsamt. Om personen minns saker annorlunda, undvik onödiga rättelser. Ofta kan du bara hålla med och acceptera personens egna version.

Bemötande vid beteendeförändringar

En person med minnessjukdom kan ibland bli frustrerad eller orolig. Känslor och behov kan uttryckas mer öppet än tidigare. Detta är inte avsiktligt utan beror på sjukdomens påverkan på hjärnan.

En tydlig vardag, bekanta rutiner och tillgodosedda grundläggande behov skapar trygghet. Det stödjer också välbefinnandet och kan lindra beteendeförändringar som ångest, aggression eller vanföreställningar.

För att minska obehag kan man prova individuellt

- Trevliga aktiviteter och reminiscens ger glädje och fina stunder tillsammans.
- Daglig rörelse och vardagsaktivitet upprätthåller funktionsförmågan.
- Regelbundna måltider och tillräckligt med vätska stödjer ork och välmående.

Även om en person med minnessjukdom inte alltid kan uttrycka sina känslor tydligt har personen rätt att känna dem. Acceptera också variationer i bra och dåliga stunder och dagar. Om det inte fungerar idag, kan det gå bättre imorgon. När sjukdomen fortskrider är även korta lyckade möten betydelsefulla och glädjande.



Mer information och stöd

Mer information om bemötande av en person med minnessjukdom på Minnesförbundets webbplats:
www.muistiliitto.fi/att-bemota-en-person-med-minnessjukdom

Kamratstöd och verksamhet: lokala minnesföreningar och deras Minneslots- expert- och stödcenter
Muistineuvo-stödtelefon finns tillgänglig på finska på numret **09 8766 550**