

HUR BEMÖTA EN MINNESSJUK PERSON

Antalet personer med minnesrubbingar eller andra symtom relaterade till minnessjukdomar ökar snabbt över hela världen. Frågan blir då, hur skall vi förhålla oss till den insjuknade, då vi inte mera kan umgås som vi tidigare gjort. Viviane Aze´ma tog upp många viktiga synpunkter gällande detta. Hon inledde föreläsningen med att först tala om minnet och minnets funktioner.

När måste man börja bekymra sig för att man glömmet?

Största delen av vardagsglömskan beror på dålig koncentration och det är inte allvarligt. Var och en glömmet varje dag mycket av de saker som man har erfårit och lært sig, vilket är fullständigt normalt. Om minnesproblemen däremot ökar klart från tidigare och försvårar att klara sig i vardagen, är det skäl att söka hjälp. Minnet försvagas aldrig utan orsak, inte ens då man är till åren kommen. Ålderns inverkan på minnet syns främst i situationer som kräver snabb reaktion och på störningskänslighet som gör att den röda tråden försvinner lättare än tidigare eller då något stör vår koncentration. Ett normalt åldrande däremot gör ingenting åt minnet och att bli glömsk p.g.a åldern stämmer alltså inte, utan bakom ett försvagat minne finns alltid någon annan orsak.

Hjärnan reglerar hela kroppens funktioner och allt påverkas då man insjuknar i en minnessjukdom.

Minnessjukdomarna beror på en degeneration i hjärnan och beroende på var i hjärnan denna degeneration sker är det olika benämningar på sjukdomen. Den vanligaste minnessjukdomen är Alzheimers sjukdom som utgör 60-70 % av alla minnessjukdomarna. Särskilt bland äldre åldersgrupper är det vanligt att minnessjukdomar har drag av både Alzheimers sjukdom och cerebrovaskulära (typ slaganfall och sådant) sjukdomar.

Enligt uppskattningar finns det i Finland i dag 190 000 personer med minnessjukdomar.

Symptom och beteendeförändring till följd av Alzheimers sjukdomen är oftast

- svartsjuka
- misstänksamhet
- katastrofreaktioner
- aggressivitet – som beror på att man är rädd
- KONFABULATION = tror själv att det hen säger är sanningen

Hur bemöta den insjuknade;

Håll dig lugn och arbeta för att uppnå förtroende som består av 60 % kommunikationen. Låt den insjuknade uppleva sig ha självbestämmande rätt. Känslan av närhet och det att man försöker förstå personen inger trygghet.

Eftersom den sociala förmågan har blivit sämre måste man erbjuda stöd och hjälp så att personen känner att hen är en del av något.

Man får i inget skede dumförklara personen utan försöka få hen att inse situationen eller bara byta samtalsämne.

För den insjuknade är det viktigt att känna att hen är nyttig, känner sig trygg och älskad, att hen får uttrycka sina känslor och blir hörd. Man måste ha tålamod och försöka få hen att förstå att man inte vill retas, eftersom hen inte förstår sin situation. Den som insjuknat tror själv att hen talar sanning – detta heter KONFABULATION.

Därför bör bemötandet vara lugnt och avslappnat och inte överlasta med ständiga korrigeringar. En lugn omgivning där man undviker onödiga ljud är viktigt.

Man skall tilltala med namn på människor och föremål och tala en i gången som till en vuxen samt undvika negativt språk. Ge enkla

anvisningar och tid för reflektion. Dessutom är beröring ytterst viktigt.

Hur underlätta eget minne, några minnestips.

- 1. Du kan effektivera minnet, genom att diskutera, prata högljutt för dig själv eller genom att skriva och upprepa*
- 2. Koncentrera dig då du t.ex stänger dörren*
- 3. Lyssna noggrant, upprepa och vila*
- 4. Skapa ordning och givna platser för att bevara olika föremål
 - oordning påverkar Alfarytmen i hjärnan och då kan man inte vara lugn och avslappnad, som även det påverkar minnet**
- 5. Rutiner minskar minnets belastning*
- 6. Gör dagligen små tankenötter, lär dig utantill och lär dig något nytt. Ifrågasätt rutiner, delta i frågesporter och spela tankespel, lös korsord.*
- 7. Även kulturella intressen såsom konstutställningar, teater och musik, är manna för minnet.*
- 8. Skapande lathet är viktigt även det, eftersom minnet inte orkar snurra ständigt för fullt*
- 9. En lugn och störningsfri miljö stöder lagrandet av minnet och förmågan att komma ihåg saker.*
- 10. En hälsosam livsstil skyddar hjärnan bäst*