

Kuidas saada Dementsuse Sõbraks?

Infotund

Osale infotunnis, et saada Dementsuse Sõbraks:

- 60-minutiline infotund. Selle viib läbi Dementsuse Sõprade grupijuht;
- võta osa näost näkku toimuvast infotunnist või osale oma kodust Zoomi kaudu interaktiivses infotunnis.

5 Dementsuse Sõprade põhisõnumit

1. Dementsus ei ole vananemise loomulik osa.
2. Dementsust põhjustavad ajuhaigused.
3. Dementsus ei tähenda üksnes mälu kadumist.
4. Dementsusega on võimalik hästi elada.
5. Inimene tähendab palju enam kui tema dementsus.

Kui soovid saada Dementsuse Sõbraks:

jälgi kodulehte www.eludementsusega.ee
või Dementsuse Sõprade Facebooki lehte:
www.facebook.com/DementsuseSobrad

Dementsuse Sõprade liikumine maailmas

Dementsuse Sõprade vabatahtlik liikumine on kõigi aegade suurim algatus, muutmaks inimeste arusaama dementsusest. Ülemaailmne kampaania sai alguse 2013. aastal ja on nüüdseks levinud 54 riigis. 2020. aasta alguse seisuga on maailmas üle 18 miljoni Dementsuse Sõbra.

Eestis veab Dementsuse Sõprade programmi Dementsuse Kompetentsikeskus.



Foto: Ella Kari

Kui tahad dementsusest rohkem teada või midagi küsida, siis helista dementsuse info- ja usaldusliinile

644 6440

E, T, N, R kl 12-16 ja K kl 16-20

või saada e-kiri
info@eludementsusega.ee



Dementsuse Sõbrad

www.eludementsusega.ee
Facebook: DementsuseSobrad
info@eludementsusega.ee

Info- ja usaldusliin 644 6440
E, T, N, R kl 12-16 ja K kl 16-20

Kes on Dementsuse Sõber?

Dementsuse Sõber on oma kogukonda aitav osavõtlik inimene, kes pidevalt täiendab enda teadmisi dementsusest.

Paljud dementsusega inimesed tunnevad, et nad on oma haigusega üksi ja ühiskonnast eraldatud. Dementsuse Sõbraks saades õpid, mida sina saaksid oma kogukonnas ette võtta, et nende elu paremaks muuta. Dementsuse Sõber oskab märgata ja toetada dementsusega inimesi pere- ja tutvusringkonnas ning avalikus ruumis.

Mida Dementsuse Sõber teeb?

Dementsuse Sõbrad aitavad dementsusega inimesi nii suurtes kui väikestes igapäevaolukordades.

Dementsuse Sõber võib külastada dementsusega inimest või olla temaga poejärjekorras kannatlikum, ta võib minna mõnele organisatsioonile vabatahtlikuna appi või kanda teadlikkuse tõstmiseks rinnamarki. Iga samm loeb!

Kes võib saada Dementsuse Sõbraks?

Igaüks!

Dementsuse Sõbraks võivad hakata kõik, kes tahavad aidata dementsusega inimesi.

Kuidas suhelda dementsusega inimesega?

Ei soodusta suhtlust

Alustan vestlust küsimusega „Kas sa mäletad mind?“.

Vestlen sellest, mis meenub, proovin korruga edastada võimalikult palju enda mõtteid ja mu laused on välja venitatud.

Välidin vestluse käigus vaikusemomente ja vajadusel räägin ise rohkem.

Esitan kontrollküsimusi, näiteks „Kas sa mäletad, millest viimasel korral rääkisime?“.

Esitan faktiküsimusi, näiteks „Millega sa eile tegelesid?“.

Peegeldan vestluskaaslase kõnet ja kasutan asesõnu, nagu *tema* ja *see*.

Kui dementsusega inimene tunneb end seetõttu halvasti, et mõni seik ei meenu, siis olen järjekindel ja palun tal mõtelda nii kaua, kuni meenub.

Kõnelen valjul häälel, et end kuuldavaks teha.

Kõnelen kõrge hääletooniga, et mind oleks hästi kuulda.

Planeerin vestluse päeva teise poolde.

Pean dementsusega inimesega vestlusi erinevatel nädalapäevadel ja nendel kellaaegadel, millal mul on aega.

Lepin vestluste ajad kokku telefoni teel.

Teen vestluse ajal olulisi märkmeid.

Näost näkku kohtudes piirdun verbaalse kõnega, et mitte muuta enda mõistmist liiga keeruliseks.

Välidin dementsusega inimesega füüsilist kontakti, et hoida professionaalsust.

Kui dementsusega inimene tunneb hirmu, kurbust või viha, siis leevendan tema tundeid väljendiga „pole hullu“ või „kõik on hästi“.

Kui dementsusega inimesel esineb paranoilisi mõtteid, siis toon ta reaalsusse tagasi.

Kui dementsusega inimene räägib mitu korda ühte ja sama juttu, siis ütlen, et me oleme sellest juba kolm korda rääkinud.

Soodustab suhtlust

Alustan vestlust end nimepidi tutvustades ja vestluse eesmärgi meelde tuletades.

Käsitlen üht teemat korruga ja hoian laused lühemapooleks.

Jätan dementsusega inimesele vestlemisel piisavalt aega ega pelga vaikusemomente.

Kontrollküsimuse esitamise asemel teen ise lühikokkuvõtte viimasest vestlusest.

Eelistan küsimusi mõtete, tunnete ja arvamuse kohta, näiteks „Kuidas te ennast tunnete?“.

Eelistan asesõnade asemel nimesid ja asjade nimetusi, näiteks *Mari* ja *arvuti*.

Kui dementsusega inimene tunneb end seetõttu halvasti, et midagi ei meenu, siis juhin vestluse natuke kergemale teemale või teen pausi, et saaksime jalutada.

Kõnelen aeglaselt ja selgelt, et dementsusega inimene saaks minust aru.

Kõnelen madalama hääletooniga, et hoida tähelepanu vestlusel.

Planeerin vestluse päeva esimesse poolde.

Pean dementsusega inimesega vestlusi alati samal nädalapäeval ja kellaajal, et luua rutiini.

Kirjutan vestluste ajad dementsusega inimesele paberi peale.

Pean oluliseks luua suhtlema hakkamise alguses silmside.

Dementsusega inimesega kohtudes illustreerin enda kõnet näiteks fotodega, et muuta vestlus kõitvamaks ja meeldejäavamaks.

Kui olen eakaga kontakti loonud, siis võin puudutada vestluse ajal tema kätt, et luua turvatunnet.

Kui dementsusega inimene tunneb hirmu, kurbust või viha, siis väljendan arusaamist ja ütlen näiteks: „Ma saan aru, et see olukord on hirmutav.“

Kui dementsusega inimesel esineb paranoilisi mõtteid, siis kinnitan, et mõistan tema muret, ja väljendan talle, et ei lase temaga midagi halba juhtuda. Seejärel proovin viia tema tähelepanu meeldivamale teemale või tegevusele.

Kui dementsusega inimene räägib mitu korda ühte ja sama juttu, siis küsin mõne huvitava küsimuse ja juhin vestluse uuele teemale.