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 enamat kui tema dementsus.

Kui soovid osaleda infotunnis ja saada Dementsuse Sõbraks:

Jälgi kodulehte www.dementsus.ee või Facebooki: dementsusekompetentsikeskus või kirjuta oma soovist info@dementsus.ee

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, K, N, R 09:00–16:00

või saada e-kiri info@dementsus.ee

Dementsuse Sõbrad
Dementsuse Kompetentsikeskuse ja HTÜ Elu Dementsusega algatus

Alzheimer's Society
United Against Dementia

Sotsiaalministeerium

Dementsuse Kompetentsikeskus

Dementsuse Sõbrad

www.dementsus.ee

Facebook: dementsusekompetentsikeskus
info@dementsus.ee

Info- ja usaldusliin 644 6440
E, T, K, N, R 09:00–16:00

Kes on Dementsuse Sõber?

Dementsuse Sõber mõistab viit põhisõnumit, mida iga inimene peaks dementsuse kohta teadma ning kasutab oma teadmisi igapäevaelus.

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 mõistab dementsuse põhiolemust, oskab dementsusega inimesega tulemuslikult suhelda, võib olla temaga poejärjekorras kannatlikum, ta võib minna mõnele organisatsioonile vabatahtlikuna appi või kanda teadlikkuse tõstmiseks rinnamärki. Iga samm loeb!

Kes võib saada Dementsuse Sõbraks?

Igaüks!

Dementsuse Sõbraks võivad hakata kõik, kes tahavad paremini mõista dementsust ja toetada dementsusega inimesi ning nende lähedasi igapäevaelus.

Kuidas suhelda dementsusega inimesega?

Ei soodusta suhtlust	Soodustab suhtlust
Alustan vestlust küsimusega „Kas sa mäletad mind?“.	Alustan vestlust end nimepidi tutvustades ja vestluse eesmärki meelde tuletades.
Vestlen sellest, mis meenub, proovin korraga edastada võimalikult palju enda mõtteid ja mu laused on välja venitatud.	Käsitlen üht teemat korraga ja hoian laused lühemapoolsed.
Väldin vestluse käigus vaikusemomente ja vajadusel räägin ise rohkem.	Jätan dementsusega inimesele vestlemisel piisavalt aega ega pelga vaikusemomente.
Esitan kontrollküsimusi, näiteks „Kas sa mäletad, millest viimasel korral rääkisime?“.	Kontrollküsimuse esitamise asemel teen ise lühikokkuvõtte viimasest vestlusest.
Esitan faktiküsimusi, näiteks „Millega sa eile tegelesid?“.	Eelistan küsimusi mõtete, tunnete ja arvamuse kohta, näiteks „Kuidas te ennast tunnete?“.
Peegeldan vestluskaaslase kõnet ja kasutan asesõnu, nagu *tema* ja *see*.	Eelistan asesõnade asemel nimesid ja asjade nimetusi, näiteks *Mari* ja *arvuti*.
Kui dementsusega inimene tunneb end seetõttu halvasti, et mõni seik ei meenu, siis olen järjekindel ja palun tal mõtelda nii kaua, kuni meenub.	Kui dementsusega inimene tunneb end seetõttu halvasti, et midagi ei meenu, siis juhin vestluse natuke kergemale teemale või teen pausi, et saaksime jalutada.
Kõnelen valjul häälel, et end kuuldavaks teha.	Kõnelen aeglaselt ja selgelt, et dementsusega inimene saaks minust aru.
Kõnelen kõrge hääletooniga, et mind oleks hästi kuulda.	Kõnelen madalama hääletooniga, et hoida tähelepanu vestlusel.
Planeerin vestluse päeva teise poolde.	Planeerin vestluse päeva esimesse poolde.
Pean dementsusega inimesega vestlusi erinevatel nädalapäevadel ja nendel kellaaegadel, millal mul on aega.	Pean dementsusega inimesega vestlusi alati samal nädalapäeval ja kellaajal, et luua rutiini.
Lepin vestluste ajad kokku telefoni teel.	Kirjutan vestluste ajad dementsusega inimesele paberi peale.
Teen vestluse ajal olulisi märkmeid.	Pean oluliseks luua suhtlema hakkamise alguses silmside.
Näost näkku kohtudes piirdun verbaalse kõnega, et mitte muuta enda mõistmist liiga keeruliseks.	Dementsusega inimesega kohtudes illustreerin enda kõnet näiteks fotodega, et muuta vestlus köitvamaks ja meeldejäävamaks.
Väldin dementsusega inimesega füüsilist kontakti, et hoida professionaalsust.	Kui olen eakaga kontakti loonud, siis võin puudutada vestluse ajal tema kätt, et luua turvatunnet.
Kui dementsusega inimene tunneb hirmu, kurbust või viha, siis leevendan tema tundeid väljendiga „pole hullu“ või „kõik on hästi“.	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 toon ta reaalsusse tagasi.	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 ütlen, et me oleme sellest juba kolm korda rääkinud.	Kui dementsusega inimene räägib mitu korda ühte ja sama juttu, siis küsin mõne huvitava küsimuse ja juhin vestluse uuele teemale.