

Soovitusi suhtlemiseks dementsusega inimesega



PÜÜA LUUA KONTAKT JA KASUTA POSITIIVSET KEHAKEELT

- Tutvusta ennast iga kord, kui suhtlust alustad.
- Vaata inimesele silma ja naerata.
- Istu tema kõrvale – nii on lihtsam kontakti hoida ja turvatunnet luua.
- Rahulik hääl ja soe toon mõjuvad julgustavalt ja aitavad vältida ärevust.
- Välti käsutavat või ärritunud kõnemaneeeri.

RÄÄGI SELGELT JA AEGLASELT

- Kasuta lihtsaid sõnu ja lühikesi lauseid.
- Anna aega vastamiseks.
- Välti faktilisi ja mitme valikuga küsimusi.
- Anna juhiseid samm-sammult, liigne info võib tekitada segadust. Vajadusel näita ette, mida on vaja teha.

KUULA JA AUSTA

- Kuula kannatlikult, ka siis, kui inimese jutt on katkendlik.
- Kontrolli, et abivahendid (nt kuulmisaparaat) oleksid töökorras.
- Küsi inimese arvamust ja väärtusta tema mõtteid.

SÄILITA RAHU

- Kui vestlus on keeruline, väldi vaidlemist ja parandamist – dementsus muudab inimese reaalsustaju.
- Kui olukord tekitab segadust ja ärevust, kasuta rahustavaid sõnu. Näiteks: „Ma mõistan sind!“
- Vestle tuttavatest inimestest, kohtadest ja harjumustest.
- Muusika kuulamine ja piltide vaatamine pakub võimaluse headeks emotsioonideks ja kontakti loomiseks.
- Suuna inimest vaatama ja kasutama kalendrit, märkmeid, meeldetuletusi ja tegevusplaani.



PEA MEELES

- Rahulik, sõbralik ja hooliv suhtumine mõjub positiivselt ka siis, kui sõnad ei jää meelde.
- Õrn puudutus võib väljendada hoolivust paremini kui sõnad, pakkudes lähedust ja turvatunnet.
- Dementsusega inimene tajub hästi teiste emotsioone ja võib neid peegeldada.
- Tunded jäävad alles, kuigi sõnad võivad kaduda.
- Hea huumor on alati teretulnud – ka dementsusega inimestele meeldib teistega koos naerda.

Abi saamiseks pöördu:

Dementsuse Kompetentsikeskus

+372 644 6440

E, T, K, N, R kell 9–16

info@dementsus.ee

www.dementsus.ee

 Dementsuse Kompetentsikeskus

 dementsuse_kompetentsikeskus



**Tervise
Arengu
Instituut**



TAT „Pikaajalise hoolduse kättesaadavuse ja kvaliteedi parandamine“,
SFOS 2021-2027.4.09.23-0002

Fotod: Pexels.com