

Guide: Sådan kan du være med til at inkludere mennesker med demens

Med få greb og venlighed i hverdagen kan du være med til at invitere og inkludere mennesker med demens i de fællesskaber, du er en del af. Vi har lavet en lille guide til, hvordan du tager de første skridt.

Af Malene Aadal Bo

Næsten 100.000 danskere lever med demens, og tallet er stigende. Især i begyndelsen men også senere i sygdommen kan en person med demens mange af de ting, han eller hun før har kunnet, og mange har et stort ønske om at fortsætte det liv, de hidtil har haft - gå ud til udstillinger eller koncerter, komme i deres forening eller idrætsklub eller dyrke deres hobby.

Alligevel trækker 83 procent sig fra sociale aktiviteter og fritidsliv, efter de har fået diagnosen.

"Nogle er usikre på, om de stadig er velkomne i deres gamle klub eller fællesskab. Nogle er bange for, at et besøg på et museum eller til en koncert skal blive ubehageligt eller pinligt, hvis de pludselig mangler ord eller mister overblik. Derfor ender det alt for ofte med, at en demenssygdom fører til inaktivitet og isolation," siger Lone Harlev, sekretariatsleder i Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark.

Det kan vi alle hver især være med til at gøre noget ved. Ofte er små hensyn og handlinger nok til at gøre en forskel og få mennesker med demens til at føle sig velkomne i fællesskabet.

Vi har samlet 9 konkrete råd til, hvad du f.eks. kan sige og gøre, når du møder et menneske med demens i din lokale klub, forening eller kulturtilbud. De lyder som følger:

- 1. Kend demenssymbolet** og de tre handleråd; tag kontakt, tal tydeligt, vær tålmodig.
- 2. Vent roligt og vær venlig**, hvis nogen er lang tid om at aflevere sin jakke eller finde sin billet.
- 3. Tag godt imod.** Sig: "Hej, det er herhenne, du kan sidde/stå her hos os.
- 4. Vær nysgerrig, når du ser demenssymbolet.** Sig: "Jeg kan se, at du har et symbol på trøjen - hvad betyder det?"
- 5. Vær fleksibel og tag gerne initiativ til at forenkle det, I laver.** Lemp på reglerne, sæt tempoet ned, drop at tælle point etc.
- 6. Tilbyd din hjælp, hvis en person mister overblikket.** Sig: "Du ser søgende ud, kan jeg hjælpe?"
- 7. Tilbyd at vise vej** til omklædningsrummet, caféen -eller ind i teatersalen. Og følg gerne personen helt på plads.
- 8. Spørg ind.** Sig; "Jeg ved ikke så meget om demens, er der noget særligt, jeg skal vide, så vi får det hyggeligt sammen?"
- 9. Tag en snak på dit hold eller i din forening.** Hvad kan I gøre for at blive bedre til at inkludere mennesker med demens?

”Mange tror, at man skal vide en masse og gøre en masse for at inkludere mennesker med demens, men de sammenhænge, hvor det lykkes, er det meget ofte et resultat af almindelig venlighed, lidt ekstra tålmodighed og empati – og er i øvrigt til stor glæde og fornøjelse for alle involverede,” siger Lone Harlev.

Læs mere på www.demensvenligt danmark.dk