

NORMALE REAKSJONER PÅ Å VÆRE PÅRØRENDE TIL PERSONER MED DEMENSSYKDOM

FØLELSER:

SINNE

MULIG ÅRSAK:

- pga «skjebnen»...
- for krevende omsorgsarbeide...
- lite forståelse fra andre...
- føler seg låst i situasjonen...

HJELPELØSHET

- pga at man står overfor en kronisk demenstilstand med alt det innebærer...

ISOLASJON, ENSOMHETS- FØLELSE

- føler seg alene med ansvaret...
- andre «forstår» ikke ...
- omsorgen for pasienten krever mye tid....
- pliktfølelse gjør det vanskelig å ta seg fri....

HVA KAN DU GJØRE?

- det er menneskelig å bli sint! Sinne er energi/ressurs, men unngå å skade noen!
- pasienten kan ikke noe for de atferdsendringer som skjer.... Demens er en fysisk sykdom på lik linje med andre sykdommer
- husk: Du kan ikke forvente det samme av personen som er syk, som når personen var frisk....
- prøv å få ut sinnet på en annen måte. Pasienten har redusert evne til å reagere rasjonelt på *ditt* sinne - resultatet kan i stedet bli værre!
- se på ett problem av gangen, og ta \en dag av gangen...
- se på enkeltdetaljer du kan gjøre noe med...
- fokuser på det som fungerer og overse, forebygg, unngå det som utløser konflikter....
- skaff deg kunnskap om demens....
- snakk med andre i samme situasjon, evt. fagperson....
- tenk: *Demensvennlige omgivelser*....
- oppretthold kontakt med andre...
- snakk med andre, prøv å få dem til å forstå dine behov og din situasjon....
- be om hjelp og si hva du trenger hjelp til.....
- ta vare på evt. hobbyer/fritidsaktiviteter...
- mulighet for avlastning? Privat? Offentlig? Frivilligsentral? Røde kors?

FØLELSER:

BEKYMRING

FORLEGENHET

SKYLDFØLELSE

(Ofte en vag følelse)

DÅRLIG SAMVITTIGHET

SORG, TRISTHET, MOTLØSHET, TRETTHET, DEPRESJON

MULIG ÅRSAK:

- pga dagligdagse problemer...
- større ting...
- din og/eller pasientens framtid

- pga pasientens atferd...
- Fordommer?

- pga utilstrekkelighet
- følelse av aldri å gjøre nok for den demensrammede...
- ikke glad nok i den andre...

- pga de tap du lider i forbindelse med pasientens sykdom
- pga de tap pasienten opplever
- en reaksjon på hele livssituasjonen du er i..

HVA KAN DU GJØRE?

- ta en utfordring av gangen
- Forsøk å ikke la problemene overvelde deg
- Søk hjelp hos fagfolk

- informør omgivelsene, men uten å degradere personen...
- om mulig, avled pasientens oppmerksomhet over på noe annet
- om mulig, forsøk å se det humoristiske i situasjonen, uten å degradere/latterliggjøre den andre...

- erkjenn skyldfølelsen slik at den ikke styrer deg...
- vær obs på at du også må ta valg på dine behov, ikke bare på pasientens vegne (dvs. å være: *ansvarlig egoist*).....
- man elsker hverandre på bakgrunn av type relasjon og ikke bare pga. «av kjøtt og blod»!
- intet liv består av bare gode øyeblikk, enten med eller uten sykdom...

- det er viktig å snakke ut med noen du stoler på, gjerne noen som er i samme situasjon, eller fagperson som forstår de etiske dilemmaene du står i..
- forsøk å få avlastning og evt. reis bort eller få avkobling innimellom. Benytt nettverket ditt og/eller sjekk kommunale tilbud
- tren på å be om/ta imot hjelp + å si: Ja takk!

KJÆRLIGHET, LATTER, GLEDE

- latter kan være en god hjelp til å bevare et sunt sinn når du står overfor store utfordringer....
- det er ingen grunn til å skamme seg over at man ler av ...! Men det er forskjell på å le av situasjoner og personer! Vanskelig å bruke humor hvis det er kun du selv som ser det humoristiske i situasjonen, begge må kunne se og le av ...
- kjærighet avhenger *ikke* av intellektuelle evner, - tenk over hvilke følelser du tidligere har hatt i forhold til pasienten