



# 7 gode råd

til, hvordan du hjælper et menneske med demens



bedre liv  
med demens  
alzheimerforeningen

# 7 gode råd

## 1 Se mennesket bag sygdommen

Mennesker med demens er lige så forskellige som alle andre og fortjener den samme respekt og opmærksomhed, du møder andre mennesker med. Fokuser derfor på alt det, personen stadig er.

## 2 Bevar kontakten

Socialt samvær med andre har en positiv effekt på, hvordan mennesker med demens lever med sygdommen. Forsøg at bevare kontakten også selvom I ikke kan være sammen på helt samme måde som før.

## 3 Vær til stede i nuet

En demenssygdom gør det svært at huske, og fremtiden kan være svær at overskue. Nuet bliver derfor afgørende. At være til stede i nuet giver dig mulighed for at lytte og være opmærksom. Samværet bliver på den måde meningsfuldt for jer begge.

## 4 Tal åbent om demens

Vær åben om sygdommen. Det skaber større forståelse hos familie, venner og kollegaer. Åbenhed gør det også lettere at tage imod den hjælp og støtte, omgivelserne kan give.

## 5 Husk også dit eget liv

Når du er tæt på et menneske med demens, kræver det energi. For at bevare energien, er det vigtigt at skabe et frirum med tid til dig selv.

## 6 Undgå at irettesætte

Irettesættelser skaber ofte konflikter og frustrationer. Prøv i stedet at fremhæve de ting, der stadig lykkes, og det som personen har præsteret gennem livet. Det er den raske, der må flytte sig – den demente kan ikke.

## 7 Søg viden om demens

Jo mere du ved om demens, desto bedre vil du være i stand til at hjælpe et menneske med en demenssygdom. Gør derfor demente og dig selv en tjeneste og bliv klogere på demens. Søg mere viden på [alzheimer.dk](http://alzheimer.dk)

Se også de 7 råd på film:  
[alzheimer.dk/7-gode-raad](http://alzheimer.dk/7-gode-raad)

## **Bliv en del af Danmarks største demensfællesskab**

Alzheimerforeningen hjælper mennesker med en demenssygdom og deres pårørende. Vi er afhængige af bidrag fra enkeltpersoner, fonde og virksomheder. Du kan vise din støtte ved at give os et bidrag eller blive medlem på [www.alzheimer.dk/stoet/](http://www.alzheimer.dk/stoet/)



**bedre liv  
med demens**  
alzheimerforeningen

Løngangstræde 25, 4. sal, 1468 København K  
Telefon 3940 0488, e-mail [post@alzheimer.dk](mailto:post@alzheimer.dk), [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)