


Når hukommelsen svigter

og hvis det er demens



Ishøj Kommune



Demens
er noget vi
taler om.

Når hukommelsen svigter

Nation Videnscenter for Demens oplyser at i 2019 blev ca. 9.600 patienter udredt for demens og at Ca. 8.300 af dem fik en demensdiagnose.

Blandt personer på 65 år og derover er der ca. 8.000 nye tilfælde af demens om året.

Ishøj Kommune har ca. 240 personer med en demenssygdom og tallet er stigende. Kilde: National Videncenter for Demens april 2021.

Ud over antal af borgere med en demenssygdom, er der ca. 1000 – 1500 borgere, der er påvirket af demens i hverdagen, enten som demenssyg eller som pårørende i Ishøj Kommune.

Denne pjeces henvender sig til borgere i Ishøj Kommune.

Pjecen beskriver information og hvilken tilbud og kontaktmuligheder samt hvor du kan finde råd og vejledning, når hukommelsen svigter.

Hvad er demens?

Demens er en betegnelse for en række symptomer på svigtende hjernefunktion.

Ordet demens er ikke en sygdom, det er en fælles betegnelse for en række hukommelsessygdomme i hjernen. Sygdomme som ikke en naturlig følge af at blive ældre, men som altid skyldes sygdom. Det kan i starten være svært at skelne mellem demens, almindelige aldersforandringer og andre sygdomme. Derfor kan det også være svært at vide, hvornår og hvordan man skal reagere.

Demens er betegnelsen for den tilstand, man kommer i, når de mentale færdigheder bliver svækket, og der er problemer med hukommelse, koncentration, rumopfattelse, sprogfærdighed og evne til at løse problemer. Udover disse symptomer kan demens også ledsages af en række symptomer som fx apati, depression, agitation og hallucinationer.

Vi kan alle glemme et eller andet en gang imellem. Det er helt almindeligt. Og det er ikke nødvendigvis tegn på, at du er ved at få en demenssygdom. Men hvis du gent-

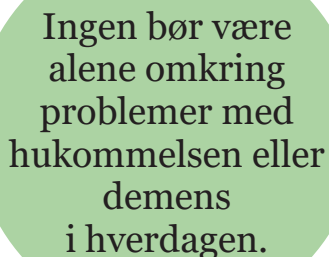
gange gange

glemmer ting, du normalt husker, kan det være et tegn på, at noget er galt. Det er vigtigt, at du og dit netværk er opmærksom på problemerne, hvis det fortsætter over en længere periode.

En demenssygdom kan komme snigende. I begyndelsen kan det være svært at afgøre, om der er tale om sygdom. Der findes mere end 200 forskellige demenssygdomme og andre sygdomme med lignende symptomer. Derfor er det vigtigt at søge læge, for at du kan tilbydes den rette undersøgelse og behandling.

Ingen bør være alene omkring problemer med hukommelsen eller demens i hverdagen.

Du kan få en helt uformel samtale med en demenskonsulent, uden at din henvendelse bliver registreret. Ønsker du anonymitet, bliver det respekteret.



Ingen bør være
alene omkring
problemer med
hukommelsen eller
demens
i hverdagen.

Hvorfor bliver nogen demente?

Svigtende hjernefunktion er den væsentligste årsag. Mange forskellige sygdomme kan føre til demens, og mange gange ved man ikke, hvorfor det sker.

De hyppigste demens former

Alzheimers demens
(ca. 50 - 60% af alle diagnosticerede forløb).

Demens som følge af mange blodpropper i hjernen
(vaskulær demens ca. 15 - 20 % af alle demente).

Pandelaps-demens
(Frontotemporal demens, ca. 5 % af alle demente).

Demens med parkinson symptomer, f.eks. Lewy-Body demens
(ca. 15 - 30% af alle demente).

Hvordan føles demens?

Der findes mange forskellige demenssygdomme, som udvikler sig forskelligt fra menneske til menneske. I begyndelsen kan man måske mærke, at man ikke husker så godt. Man kan godt være klar over, at der er noget galt.

Efterhånden kan sygdommen skride frem, og man kan have svært ved at have en fornemmelse af sin sygdom og blive påvirket, så man mister indsigt i sin egen sygdom.

Perioden frem til dette kan være ubehagelig og utryk.

Efterhånden som sygdommen skrider frem, kan følgende symptomer vise sig:

10 Tegn på demens

1. Glemsomhed

Det er normalt at have brug for huske-sedler eller glemme en aftale, for senere at komme i tanke om det. Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange eller glemme noget, man har lært for kort tid siden.

2. Besvær med at udføre velkendte opgaver

Det er normalt at skulle have hjælp til at indstille fjernsynet. Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange tidligere.

3. Problemer med at finde ord

Det er normalt ikke at kunne finde det rette ord ind imellem. Det er ikke normalt at gå i stå midt i en samtale uden at ane, hvordan man kommer videre eller at kalde tingene noget helt forkert (f.eks. at sige "viserklokke" i stedet for "ur").

4. Forvirring vedrørende tid og sted

Det er normalt at komme i tvivl om, hvilken ugedag det er. Det er ikke normalt ikke at vide, om det er forår eller efterår eller at glemme, hvor man er, og hvordan man kommer derhen.

5. Svingtende dømmekraft

Det er normalt at træffe en dårlig beslutning af og til. Det er ikke normalt, at tage sandaler på om vinteren eller gentagne gange lade sig overtale til at købe ting, man åbenlyst ikke har brug for eller har råd til.

6. Problemer med at tænke abstrakt

Det er normalt at have lidt svært ved at forstå en talemåde eller ordsprog som f.eks. "det er som at slå i en dyne".

Det er ikke normalt at tro, at musene bogstaveligt talt danser på bordet, når katten er ude.

7. Vanskeligheder med at finde ting

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt fjernbetjeningen. Det er ikke normalt at lægge brillerne i køleskabet eller anklage andre for at stjæle de ting, man ikke kan finde.

8. Forandringer i humør og adfærd

Det er normalt at have en dårlig dag eller blive irriteret, når ens vaner bliver brudt. Det er ikke normalt at tabe fatningen, blive mistænksom, bange, vred eller forvirret uden nogen oplagt grund.

9. Ændringer i personlighed

Det er normalt at ændre holdning over tid og kunne sige undskyld, hvis man er gået over stregen. Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker, uden at tage hensyn til andres følelser.

10. Mangel på initiativ

Det er normalt, at man nogle gange ikke orker arbejdet, familien og sociale forpligtelser.


Det er ikke normalt at trække sig fra fritidsaktiviteter, sociale sammenkomster eller sport, sammenkomster man ellers plejer at gå op i.

Det behøver ikke være tegn på begyndende demens

Selv om man lægger mærke til et af de 10 advarselstegn hos sig selv, er det ikke ensbetydende med, at man er ved at få en demenssygdom. Det er helt normalt at glemme en aftale, ikke at kunne finde sine nøgler og pung på vej ud af døren eller ikke at kunne huske enkelte episoder, man har oplevet ved en fest.

Brug af huskesedler til at holde styr på aftaler og indkøb er vist hverdag i de fleste hjem. De fleste mennesker kan have svært ved at overskue et regnskab eller et budget. Man oplever øjeblikke, hvor man ikke kan komme på et bestemt ord. Man står og kigger ind i køleskabet og ved faktisk ikke hvorfor. Hvem har ikke prøvet at træffe en beslutning, som de nærmeste bagefter betragter som tvivlsom, hvem er ikke træt efter arbejde eller dags-lange familiesammenkomster, og hvem kan ikke føle sig trist til mode en regnvejrsdag i oktober?

Alt dette er helt normalt. Hvis problemerne optræder hyppigere end de plejer eller tydeligvis bliver værre, er det måske på tide at bestille tid hos lægen.



Demens er ikke
en tilstand, man
selv er skyld i.

Kontakt lægen

Selvom glemsomhed kan opleves som blot lidt irriterende, påvirker demens i stigende grad hverdagen: Arbejdsevnen, fritidsinteresserne og samværet med familie og venner. Det er derfor vigtigt at få afklaret årsagen til symptomerne.

Hvis lægen finder, at der er tegn på demens, vil der blive henvist til en special- læge som oftest på Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet. Her vil der blive foretaget yderligere undersøgelser, samtaler og eventuelt tilbud om opstart af medicinsk behandling.

Der findes i dag ingen helbredende behandling af demenssygdomme. Men der findes medicinsk behandling, som - hos nogle - midlertidig kan stoppe eller forsinke sygdommens udvikling.

Sygdomme hvor man oplever demens

Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom. Der er dog mere end 200 forskellige sygdomme som kan medføre demens, fordi de svækker hjernen, f.eks. er Vaskulær/kredsløbsbetaget demens en hyppig årsag, mens

f.eks. Lewy body demens, demens ved Parkinsons sygdom og Frontotemporal demens er mindre hyppige.

Risikoen for demens stiger med alderen og skyldes altid sygdom.

Hvordan påvirker demens dig og din families liv?

Hvis man rammes af demens, bliver det tiltagende svært at varetage sine gøremål i dagligdagen.

Ofte påtager de pårørende sig derfor opgaver, den demensramte tidligere tog sig af. Det kan betyde, at familierollerne ændres. Det kan være nedslidende både for den demensramte og de pårørende, at hverdagen ændrer sig, og at behovet for støtte- og omsorgsopgaver bliver større og større.

Alle demenssygdomme griber dybt ind i en families liv, både den demensramte og pårørende bliver udfordret af nye opgaver og krav.

Man kan godt leve et meningsfyldt liv med demens, sammen med familie og venner, og der er hjælp at hente til denne del, blandt andet i kommunen.

Hvad kan du selv gøre?

Det er en alvorlig sag at få at vide, at man lider af en demenssygdom, det gælder både for den demensramte og familien. Sygdomsforløbet afhænger af årsagen, og ved nogle former for demens kan medicin dæmpe symptomerne hos nogle personer. Uanset hvilken demenssygdom, der er tale om, er det vigtigt at holde sig fysisk aktiv, spise sundt og være sammen med andre mennesker i og uden for hjemmet. Forskning har vist, at socialt samvær og fysisk træning, sammen med en sund livsstil og behandling af risikofaktorer som forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol kan være med til at forebygge en forværring af sygdommen.

Hvis man oplever væsentlige ændringer, er det vigtigt at søge læge og blive undersøgt.

Hvordan ser fremtiden ud?

Sygdommen kan give forandringer i hverdagen, og man skal sammen med sin familie finde måder at fortsætte med at gøre de ting der giver mening. Det er vigtigt at fokusere på hvad der giver livskvalitet, for derved at fastholde ressourcerne længst mulig. Når der er demens i en familie vil det påvirke personen med sygdommen og pårørende samt netværket i hverdagen.

Behov for støtte fra andre

Hvis man lider af en demenssygdom, må man indstille sig på, at man kan få brug for mere og mere hjælp til at klare dagligdagen.

Når behovet for pleje og omsorg stiger, kan det blive nødvendigt, at få hjemmepleje, aktivitetstilbud, aflastningstilbud eller at flytte i en plejebolig. I en plejebolig vil der være fagpersonale, der kan yde den bedste pleje døgnet rundt. Det er vigtigt at tage imod den støtte man tilbydes både i forhold til den demensramte men også i forholdt til familien. Det kan forlænge tiden man kan have sammen og man kan på den måde forblive længst mulig i eget liv.

Vigtige beslutninger om praktiske forhold


Undervejs i sygdommen bør man overveje hvem der skal træffe vigtige beslutninger, hvis man ikke selv er stand til dette. Det gør man ved at udarbejde en fremtidsfuldmagt eller ved at få en værge, som handler på ens vegne, hvis man er ude af stand til at varetage og overskue sine interesser.

Du kan via borgerservice i kommunen søge om fritagelse af digital post, det kan være en hjælp at modtage alm. post.

Du kan via det offentlige, give digital fuldmagt til en som du er tryk ved. Ved at give en digital fuldmagt, giver du en anden person lov til at handle på dine vegne. Det kan fx være fuldmagt til at bede om fritagelse for Digital Post, eller til at søge offentlige ydelser eller hjælpeforanstaltninger.

En så vigtig sag, som at beslutte på dine vegne, bør man få styr på, så tidligt i sit sygdomsforløb som muligt, det giver trykhed både for den demensramte og for familien.

Du kan ringe for råd og vejledning hos kommunens demenskonsulent.



”Du kan selv, hellere
i dag end i morgen.
Få bragt frem hvordan/hvem
der skal varetage dine
interesser, hvis du får
problemer”

Hvad kan man gøre som pårørende?

Det er vigtigt, så tidligt som muligt, at man får talt sammen om de svære valg, som man kommer til at stå overfor.

Få blandt andet talt om:

- Hvordan man får hverdagen til at fungere
- Hvordan man bevarer livskvaliteten
- Økonomi (pension, fremtidsfuldmagt, testamente)
- Boligforhold (ældrebolig, plejebolig)
- Sociale tilbud
- At tage imod hjælp til personlige gøremål
- At videregive/nedskrive den demensramtes livshistorie, det som giver mening og har betydning (for eksempel smag, vaner, interesser)
- Hvem skal træffe vigtige beslutninger, når man ikke længere selv er i stand til dette.

Dette giver tryghed for alle i familien, og kan være en god hjælp til en tryk og genkendelig hverdag, der giver mening for hele familien.



Gode råd til pårørende.

Åbenhed om sygdommen kan afhjælpe mange misforståelser og skabe forståelse for den demensramte, samt for de nære pårørende.

Som pårørende skal man undgå situationer der skaber utryghed. Det handler om ikke at stille krav som kan være vanskelige for en demensramt at udføre. At udvise tålmodighed og forsøge at forstå den demensramte, både af hensyn til den demensramte men også i forhold til sig selv.

Det er vigtigt fortsat at holde sig i gang både fysisk og mentalt samt at være sammen med andre mennesker.

Hold fast i det sociale liv og vedblive med at deltage i livet uden for hjemmet.

Gode råd til pårørende som gør hverdagen lettere

I den daglige omgang med personer med demens er der en række råd, der kan gøre hverdagen lettere og mere forståelig for både den demensramte og den pårørende:

- **Skab ro og tryghed omkring den demensramte.**
Larm kan virke stressende på den demensramte og give uro.
- **Tal langsomt og tydeligt. Hav øjenkontakt.**
Brug enkle og let forståelige ord. Vis med kropssproget, hvad du siger.
- **Udvis respekt: Tal f.eks. aldrig med andre om den demensramtes problemer i 3. person, men inddrag den demensramte i samtalen.**
- **Vær tålmodig. Lad den demensramte få god tid til at svare.**
Spørg kun om en ting ad gangen.
- **Undgå at blive irriteret over, at den demensramte stiller de samme spørgsmål flere/mange gange.**
- **Vis kærlighed. Hold i hånden, selvom der ikke er en samtale i gang.**



- Vær nænsom og opmærksom på, at den demensramte også har brug for forståelse.
- Bliv ikke såret over pludselige udbrud af vrede. Det er en del af sygdommen. Den demensramte mærker ikke vredesudbruddet på samme måde som dig.
- Humor kan hjælpe i mange situationer. Men man skal være opmærksom på, at demensramte ofte har svært ved at forstå humor og kan tage det man siger bogstaveligt.
- Forvent ikke at den demensramte kan huske en begivenhed. Fortæl i stedet historien. Fremhæv alt i historien, som er festligt, interessant, følelsesmæssigt osv., idet disse ting lettere lagres i hukommelsen.
- Vær konkret. Mennesker med demens kan have svært ved at forstå abstrakte begreber.
- Vær opmærksom på dit eget kropssprog. Du skal mene det, du siger eller gør – ellers skal du lade være. Dit kropssprog vil røbe dig.
- Musik, som den demensramte har holdt af, vil ofte skabe glæde og vække gode minder.
- Bevar omgangskredsen. Vær åben. Det er ikke pinligt at være demensramt eller have en ægtefælle, der er demensramt. Det er en sygdom, og det vil de fleste kunne forstå.

Det er vigtigt
at fokusere på hvad
der giver mening for dig,
for at opnå bedst
mulig livskvalitet
som pårørende

Behov for støtte

Hvis man er ramt af demens, må man indstille sig på, at man får brug for mere hjælp til at klare hverdagen. Det er vigtigt at tage imod den støtte, der tilbydes - både for den demensramte og resten af familien. Med den rigtige støtte og hjælp kan man fortsat have et godt liv trods sygdommen. Personalet på udredningsstedet og Ishøj Kommunes demenskonsulent vil støtte op om dette. Muligheder og tilbud i Ishøj Kommune

Demenskonsulent

Du og din pårørende kan tilbydes kontakt med kommunens demenskonsulent, som vil forsøge at finde muligheder, der kan hjælpe med at få dagligdagen til at hænge sammen. Det kan være hjælp til det praktiske / personlige, afklarende samtaler, kontakt til foreninger, læger, pårørendegrupper og andre tilbud. Demenskonsulenten tilbyder at være bindeled mellem de forskellige kontakter, man som demensramt kan være i forbindelse med. Ved et besøg af demenskonsulenten vil det være muligt at få råd og vejledning om fremtiden. Det er også muligt at tilbyde familiemøder for at støtte åbenhed i hele familien, det kan give tryk for alle i familien.

Demenscafé

I Demenscaféen er mennesker med hukommelsesproblemer velkomne og sammen med et familiemedlem, en ven eller andet netværk. Demenscaféen vil først og fremmest give mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre i lignende situation. Det er et socialt tilbud som understøtter oplevelsen af at være en del af civilsamfundet, med tilbyder underholdning der giver mening.

Pårørendegruppe

Som pårørende kan man have glæde af at tale med andre i samme situation og få mere viden om de problemer der opstår i hverdagen. Det vil være muligt at få informationer om praktiske forhold som fremtidsfuldmagt, værgemål, ferieophold eller andet relevant for en pårørende. Hvordan kan man passe på sig selv, så der er overskud til at få den bedste trivsel i hverdagen. Møderne finder sted en gang om måneden. Ved kontakt til demenskonsulent tilknyttes man en gruppe og får udleveret datoer for mødernes afholdelse. Pårørende sørger selv for transport til møderne.

Daghjem

Der er mulighed for daghjem på både Torsbo og Kærbo, som begge er et tilbud til hjemmeboende, som har brug for støtte og omsorg i daglig-dagen.

Torsbo daghjem tilbydes specielt til dig, der har hukommelsesbesvær eller demens. Det sociale samvær, tryghed, genkendelighed, omsorg med meningsfyldte aktiviteter er omdrejningspunktet i begge dag-hjem.

Daghjemmene giver ligeledes mulighed for aflastning af pårørende. For ønske om daghjem kontaktes visitatorerne og/eller demens-konsulent.

Forebyggende besøg

Er du 75 år eller derover, vil du én gang om året modtage brev med tilbud om forebyggende hjemme-besøg. I brevet står navn og kontaktoplysninger på din forebyggelseskonsulent. Formålet med samtalen er at fremme din trivsel og tryghed i hverdagen.

Hjemmehjælp / sygepleje

Hvis behovet opstår og det bliver svært at klare hverdagen i hjemmet ved egen hjælp, kan der søges hjælp til personlig pleje eller praktiske opgaver. Denne hjælp skal søges og bevilliges af visitationen.

Aflastning/ afløsning

Ud over aflastning i daghjemmene kan der i enkelte tilfælde ydes afløsning i hjemmet. For at søge hjælp til afløsning i hjemmet, skal du kontakte visitatorerne. I andre tilfælde kan der være behov for døgnaflastning i en periode. Denne aflastning kan foregå på Torsbo eller Kærbo Omsorgscenter.

For døgnaflastning kontaktes de koordinerende sygeplejersker.

Aktiviteter / træning

For alle mennesker er det vigtigt at holde sig aktiv. Derfor er det vigtigt at fortsætte med de aktiviteter, som stadig giver glæde, selv om man har fået en demenssygdom. Mange oplever også at demenssygdommen kan give nye muligheder for andre og anderledes aktiviteter.

Mulighed for træningsforløb vurderes ud fra den enkelte borgers behov.

Hjælpemidler

Der findes mange hjælpemidler, som kan gøre hverdagen nemmere. Hjælpemidlerne kan gøre det lettere at leve med glemsomhed, nedsat stedsans eller svigtende orientering. De kan også mindske bekymringen for den nærmeste familie og skabe tryghed. Ved behov for GPS kan denne bevilges ud fra en faglig konkret vurdering, hvis man opfylder krav i kvalitetsstandart for hjælpemidlet.

Demenskonsulenten i kommunen kan vejlede i valget af hjælpemiddel og samtidig hjælpe med ansøgning, anskaffelse og brugen af et konkret hjælpemiddel. Det er kommunen, som vurderer, om et hjælpemiddel giver en væsentlig daglig lettelse. Hjælpemidlet kan i givet fald bevilges og udlånes fra kommunen.

Plejebolig

På et tidspunkt kan der være behov for pleje døgnet rundt, og borgere med en demenssygdom kan få behov for at flytte ind i en plejebolig. Det kan være hvis man har behov for pleje døgnet rundt, og man ikke kan være alene. Borgeren skal underskrive en plejeboligansøgning, som visitationsudvalget behandler.

I Ishøj Kommune er der mulighed for at søge plejebolig på Torsbo og Kærbo Omsorgscenter. Det er også

muligt at søge en plejebolig i en anden Kommune, hvis man vil flytte tættere på familie eller andet.

Hvis du vil klage

Når du samarbejder med Kommunen kan der være forhold hvor du er uenig i en sag. Kommunen skal informere om dine muligheden for at klage og tidsfrister i en klagevejledning. Kommunens visitation kan vejlede om, hvor klagen skal sendes hen.

Andre oplysninger:

Pensionist håndbog i Ishøj Kommune og "Aktivitets-overblik" udleveres i Borgerservice, på biblioteket eller online på:

www.ishoj.dk/aktivt-seniorliv

Ældre Sagen

Har du brug for en besøgsvæn, så kontakt Bent Jønsson
Telefon 24 22 78 48

Alzheimerforeningen

Løngsstræde 25, 4.
1468 København K
Telefon 39 40 04 88
www.alzheimer.dk

Demenslinien

Telefon 58 50 58 50
Alle hverdage kl. 9-15

Familieretshuset

Telefon 72 56 70 00
www.familieretshuset.dk

Nationalt Videns Center For Demens

www.videnscenterfordemens.dk

Din indgang til det offentlige

www.borger.dk

Den offentlige sundhedsportal

www.sundhed.dk

Kontakt:

Demenskonsulent

Telefon 23 28 59 94/ 43 57 76 03

Visitation

Telefon 43 57 69 91

Telefontid:

mandag - torsdag kl. 8.30-10 og kl. 14-15

fredag kl. 8.30-10

Forebyggende besøg

Forebyggelseskoordinatore
kan kontaktes via telefon:
23 74 06 67/23 74 06 93

Koordinerende sygeplejersker

Telefon 43 57 69 90

Telefontid:

mandag - torsdag kl. 8.30-10 og kl. 14-15

fredag kl. 8.30-10

Du kan læse mere om demens på kommunens hjemmeside.

www.ishoj.dk

Søg på: borger/ældre/demens

