

Når hukommelsen svigter

Demens



*Demens
er noget
vi taler om*



Ishøj Kommune

Når hukommelsen svigter

Der kan være mange årsager til, at hukommelsen svigter. Efterhånden som man bliver ældre oplever mange, at hukommelsen bliver mindre pålidelig, dette kan medføre bekymring, for kunne glemsomheden være tegn på demens.

Det er oftest en ægtefælle eller andre nære familiemedlemmer der bliver opmærksomme på, at deres kære har problemer med huske, eller besvær med at udføre velkendte opgaver.

Denne pjece henvender sig til borgere i Ishøj Kommune med hukommelses-svigt, symptomer på eller som har diagnosen demens samt til pårørende. I pjecen finder du relevante informationer og kontaktmuligheder samt råd og vejledning.

Hvad er demens?

Demens er betegnelsen på den tilstand, man kommer i, når de mentale færdigheder bliver svækket af sygdom.

Demens er ikke en sygdom i sig selv og er ikke en naturlig følge af at blive ældre, men skyldes altid 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.

10 Tegn på demens

1. Glemsomhed

Det er normalt at have brug for huskesedler 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. Svigtende 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 dagslange 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 speciallæge 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/kredsløbsbetinget 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 man selv gøre?

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.

En sund livsstil og behandling af risikofaktorer som forhøjet blodtryk eller forhøjet kolesterol kan være med til at forebygge yderligere blodpropper og forværring af sygdommen.

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



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, fuldmagt, testamente)
- Boligforhold (ældrebolig, plejebolig)
- Sociale tilbud
- At tage imod hjælp til personlige gøremål
- At videregive/nedskrive den demensramtes livshistorie (for eksempel smag, vaner, interesser)
- Hvem skal træffe vigtige beslutninger, man ikke længere selv er i stand til

Dette giver tryghed for både den demensramte og familien.



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 mange venner kunne forstå.



*Det er vigtigt at
fokusere på hvad,
der giver livskvalitet,
så du kan klare dig
længst muligt.*

Behov for støtte

Hvis man er ramt af demens, må man indstille sig på, at man får brug for mere og 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 demenskoordinatorer vil støtte op om dette.

Tilbud i Ishøj Kommune

Demenskoordinator

Du og din pårørende kan tilbydes kontakt med kommunens demenskoordinator, 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 Demenscafé. Demenskoordinatoren tilbyder samtidig at være bindeled mellem de forskellige kontakter, man som demensramt kan være i forbindelse med. Ved et besøg af demenskoordinatoren vil det være muligt at få råd og vejledning om fremtiden.

Demenscafé

I Demenscaféen er mennesker med hukommelsesproblemer velkomne og gerne sammen med et familiemedlem, en ven eller besøgsven. Demenscaféen vil først og fremmest give mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre i lignende situation. Derudover vil der blive taget aktuelle emner / problemstillinger op.

Pårørendegruppe

En pårørendegruppe er for pårørende til personer med demenssygdom. Du deler oplevelser med ligestillede og ved mødet deltager demenskoordinatoren, som kan støtte og vejlede samt give gode råd og informationer.

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 dagligdagen. Torsbo daghjem tilbydes specielt til dig, der har hukommelsesbesvær eller demens. Det sociale samvær, tryghed, omsorg og meningsfyldte aktiviteter er omdrejningspunktet i begge daghjem. Daghjemmene giver ligeledes mulighed for aflastning af pårørende. For ønske om daghjem kontaktes visitatorerne og/eller demenskoordinatorerne.

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

Ud over aflastning i daghjemmene kan der i enkelte tilfælde ydes aflastning i hjemmet. For at søge hjælp til aflastning i hjemmet, skal du kontakte visitatorerne. I andre tilfælde kan der være behov for døgnafkastning i en periode. Denne aflastning kan foregå på Torsbo eller Kærbo omsorgscenter. For døgnafkastning 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 demens sygdom. 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 belastningen for den nærmeste familie og skabe tryghed.

Det er vigtigt, at hjælpemidlerne overvejes og vælges ud fra den enkelte borgers behov.

Ofte vil demenskoordinatoren i kommunen kunne vejlede i valget af hjælpemiddel og samtidig kunne 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.

Borgeren skal underskrive en plejeboligansøgning, som visitationsudvalget behandler.

I Ishøj Kommune er der mulighed for at søge plejebolig på Torsbo og Kærbo omsorgscenter.

Andre oplysninger:

Ældre Sagen

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

Alzheimerforeningen

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

Demenslinien

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

Familie Retshuset

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:

Demenskoordinator

Telefon 23 28 59 94/ 43 57 76 03

Visitation

Telefon 43 57 69 91

Telefontid:

mandag - torsdag kl. 8.30-10

kl. 14-15

fredag kl. 8.30-10

Koordinerende sygeplejersker

Telefon 43 57 69 90

Telefontid:

mandag - torsdag kl. 8.30-10

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