



Demensområdet

Når hukommelsen svigter

Pjece 2019

Allerød Kommune



Formål med pjecen: Allerød Kommune vil gerne udbrede information om kommunes tilbud for at give dig den bedste rådgivning, information, støtte og vejledning, når det handler om demens. Hvis du har mistanke om, at du, din pårørende eller én du kender, har en demenssygdom, eller har symptomer på det, kan du kontakte kommunens demenskonsulent, som kan vejlede dig.

Det kan være svært at håndtere og huske alle de mange information man, som demensramt og pårørende får. Denne pjece er tænkt som opsamling på en del af den information, du som demensramt eller pårørende, kan have brug for. Via pjecen kan du få viden om demens, de tilbud, der findes i kommunen samt informationer om, hvem du kan kontakte for yderligere information og vejledning.

Når hukommelsen svigter:

I Danmark mener man, at ca. 100.000 lever med en demenssygdom og tallet er stigende. Ifølge 2017-tal fra National Videnscenter for Demens er der i Allerød Kommune ca. 380 personer, der har demens, også dette tal er stigende. Vi kan alle glemme en gang imellem. Det er helt almindeligt og ikke nødvendigvis tegn på, at du er ved at få en demens sygdom. Hvis du gentagne gange glemmer ting, du ellers plejer at huske, kan det være tegn på, at noget er galt. Det er vigtigt, at du og din familie er opmærksomme på, hvis glemsomheden fortsætter over en længere periode eller tiltager. Demenssygdomme rammer fortrinsvist ældre, men yngre mennesker kan også få demens.

Svigtende hjernefunktion er den væsentligste årsag, men mange forskellige sygdomme kan føre til demens og oftest kendes årsagen ikke.

Det kan være svært at diagnosticere demens, da der findes flere hundrede demenssygdomme, og andre sygdomme med lignende symptomer. For at få den rette diagnose og behandling er det vigtigt at blive undersøgt ved din læge.

10 demenstegn

Det er helt normalt, at vi mennesker ændrer os med alderen, og måske får lidt sværere ved at lære nyt, eller har brug for mere tid til at udføre opgaver.

Det er vigtigt at være opmærksom på, om det skyldes normal aldring eller sygdom.

Hvis man oplever væsentlige ændringer i f.eks. hukommelse eller adfærd, er det vigtigt at søge læge, blive undersøgt og få afklaret, hvad årsagen er.

Den amerikanske Alzheimerforening (Alzheimer's Association), har udarbejdet en liste over 10 advarselstegn, som dækker symptomer på de fleste demenssygdomme.

1. Svækket hukommelse

Det er normalt at glemme en aftale eller en kop kaffe, man har stillet fra sig. Personer med demenssygdom glemmer oftere ting - og kommer ikke i tanke om dem igen.

2. Besvær med at udføre velkendte opgaver

I en fortravlet hverdag kan man servere aftensmad for familien, og komme til at glemme salaten i køleskabet. Personer med en demenssygdom kan tilberede et måltid, hvorefter de glemmer alt om, at de overhovedet har tilberedt det.

3. Problemer med sproget

Vi kan alle have problemer med at finde det rigtige ord. Personer med en demenssygdom kan glemme helt enkle ord og erstatte dem med nogle andre, så det, der siges, bliver uforståeligt.

4. Manglende orientering i tid og sted

Hvilken dato er det i dag? Hvad var det, jeg skulle hente inde i stuen? Alle kan glemme den slags. Personer med en demenssygdom kan fare vild i deres eget kvarter uden at vide, hvor de er, eller hvordan de finder hjem.

5. Dårlig eller nedsat dømmekraft

Man kan blive så opslugt, at man glemmer verden omkring sig. Personer med en demenssygdom kan helt glemme, hvad de skal, og hvor de er - og tage vintertøj på, selvom det er sommer.

6. Problemer med at tænke abstrakt

Man kan stirre sig blind på tallene, når man for eksempel skal tjekke bon 'er eller lignende. Personer med en demenssygdom kan helt glemme tallene, og hvad de skal bruges til, eller mangle forståelse for penges værdi.

7. Problemer med at forlægge ting

Alle kan glemme brillerne eller bilnøglerne. Personer med en demenssygdom kan komme til at lægge strygejernet i fryseren og glemme alt om det igen.

8. Forandringer i humør og adfærd

Alle kan til tider blive kede af det og have humørsvingninger. En person med en demenssygdom kan få pludselige humørsvingninger - fra at være rolig - til at græde - til at være vred - umiddelbart uden grund.

9. Ændringer i personligheden

Når vi bliver ældre, ændrer vi også syn på mange ting. Personer med en demenssygdom kan ændre sig drastisk og for eksempel blive meget forvirrede, mistænksomme eller bange.

10. Mangel på initiativ

Det er normalt at blive træt af husarbejde, arbejdsaktiviteter eller sociale forpligtelser, men de fleste mennesker får initiativet igen. En person med en demenssygdom kan blive meget passiv og har brug for opmuntring og særlig støtte til at komme i gang.

Hvis du eller din familie oplever én eller flere af de 10 tegn, bør du kontakte din praktiserende læge og få en tid til en undersøgelse for dine symptomer.

Lægen kan igangsætte undersøgelse, eventuelt afklare årsagen og i nogle situationer starte en behandling eller henvise til en speciallæge.

Diagnosen:

Undersøgelse for demens gøres blandt andet ved en samtale, test af hukommelse og koordinationsevne og blodprøver. Din læge har mulighed for at henvise til hukommelsesklinik, hvor speciallæger vil foretage yderligere undersøgelser, herunder scanning af hjernen. Speciallægen har mulighed for at opstarte et behandlingsforløb som kan være medicinsk behandling. Medicin kan i nogle tilfælde udsætte symptomerne men ikke behandle sygdommen.

Når demensdiagnosen er stillet, kan det udløse en følelsesmæssig reaktion i form af tristhed, humørsvingninger, afmagt og vrede. Det kan være en udfordring at lære at leve med sygdommen, både for den demensramte og familien.

Sygdommen vil give nogle forandringer i hverdagen, og du skal evt. sammen med familien finde nye

måder at fortsætte med at gøre de ting, du har lyst til. Det er vigtigt at fokusere på, hvad der giver livskvalitet, og hvordan du udnytter og fastholder de ressourcer, du har.

Udover evt. medicinsk behandling kan kontakt til kommunen være nødvendig for, at du kan bibeholde og vedligeholde så mange færdigheder som mulig.

Mulighed for hjælp:

I Allerød Kommune er der ansat demenskonsulenter, der er faguddannede personer med speciale i demens.

Demenskonsulenterne yder støtte og vejledning til borgere med tidlige symptomer på demens, borgere, der har fået diagnosen demens samt til pårørende, der har behov for vejledning og formidling af sygdommens udvikling og støtteforanstaltninger.

Du er velkommen til at kontakte demenskonsulenterne, hvis du har brug for råd og vejledning, eller blot har brug for at få vendt nogle tanker omkring demenssygdommen og forløb.

Formålet med kontakt til demenskonsulenten er, at du og din familie får information om, hvilke muligheder Allerød Kommune kan tilbyde.

Demenskonsulenten er bindeled til øvrige instanser, som du kan få brug for.

Demenskonsulenterne kan medvirke ved opsporing, udredning og opfølgning af sygdommen for eksempel ved at støtte op om kontakten til egen læge eller sygehus.

Demenskonsulenterne kan tilbyde besøg i hjemmet, og vil forsøge at finde muligheder, der kan støtte i hverdagen.

Samværstilbud:

Undersøgelser har vist, at samvær med andre er godt, da det kan øge og styrke livskvaliteten. Allerød Kommune har tilbud for demensramte og pårørende, hvor man kan mødes med andre i samme situation, og blive en del af et nyt socialt fællesskab, få nye bekendtskaber og gode oplevelser. Samværstilbud, hvor du selv har mulighed for at bidrage aktivt i forhold til ressourcer. Ønsker du at deltage i nogle af nedenstående samværstilbud, er du velkommen til at henvende dig til demenskonsulenterne for mere information.

Samværstilbud til yngre dementramte:

Målgruppen for denne gruppe er yngre demensramte i alder op til 65 år. Formålet med denne gruppe, er at mødes med andre i samme situation, og på den måde danne netværk, som kan lave individuelle aftaler om samvær med hinanden. Gruppen mødes en dag om måneden. Mødets indhold besluttet i og af gruppen. Der deltager demens konsulenter og frivillige hjælpere.

Cafe Lynglimt:

Målgruppen er borgere, der har problemer med hukommelsen og deres pårørende. Formålet er at styrke og støtte familier, hvor der er problemer med hukommelsen samt skabe åbenhed omkring det at have en hukommelsessygdom. Aktiviteterne er underholdning af forskellige slags som f.eks. foredrag og korsang. Der deltager demenskonsulenter og frivillige hjælpere.

Aktivitetscenter:

Målgruppen er borgere, der har brug for heldagsaktivitet en eller flere dage om ugen. For at deltage kræver det, at du bliver visiteret til Allerød

Kommunes Aktivitetscenter. Aktivitetscentret rummer mange gode muligheder for en aktiv dag i et socialt fællesskab, hvor humor, hygge og meningsfulde aktiviteter er omdrejningspunktet. Hvis du ikke selv kan komme frem og tilbage til centret, kan du mod betaling blive kørt. Deltagere er medarbejdere på aktivitetscentret.

Pårørende grupper:

Der er pårørende. Der er to grupper. Den ene gruppe er for ægtefæller til yngre demensramte, hvor ægtefæller stadigvæk er i arbejde, og derfor mødes sent eftermiddag. Den anden gruppe er til ægtefæller, der har mulighed for at mødes midt på dagen. Formålet er, at pårørende får mulighed for at mødes med ligestillede, danne netværk og udveksle erfaringer. Mødernes indhold besluttet i gruppen, men vil ofte tage udgangspunkt i deltagerens ønske om viden om demens, udvikling af sygdommen, hvordan hverdagen tackles og så videre. Demenskonsulent deltager ved møderne.

Døgntilbud:

Ud over kommunens aktivitets tilbud, kan du have behov for et døgntilbud i en bolig, hvor der er plejepersonale døgnet rundt. Det er muligt at få et midlertidigt ophold i en plejebolig eller en permanent plejebolig.

Et midlertidigt ophold kan bevilges, hvis du har akut behov for døgnpleje, eller hvis der er brug for aflastning i en periode. Se også kvalitetsstandard for aflastning på kommunens hjemmeside <https://www.alleroed.dk/Files/Files/Kvalitetsstandard> er.

En permanent plejebolig kan bevilges, hvis du ikke længere kan passes i din egen bolig. Kommunen har plejeboliger til borgere, der primært er fysisk begrænsede og til borgere, hvor demenssygdommen

er det primære problem. Det er kommunens boligudvalg, som ud fra dine behov, vurderer hvilket tilbud du kan tilbydes.

Gode råd til pårørende:

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

Når behovet for pleje og omsorg stiger, kan det blive nødvendigt, at tage imod hjemmepleje, aktivitetstilbud, aflastningstilbud eller at flytte i en plejebolig, hvor der vil være fagpersonale, der kan yde den pleje.

Det er både vigtigt for den demensramte, men også for familien, at modtage den støtte man tilbydes. Det kan forlænge tiden, man kan have sammen og muligheden for at blive længst muligt i eget liv/hjem.

Åbenhed om sygdommen kan afhjælpe mange misforståelser og skabe forståelse for den, der har en demenssygdom, pårørende og andre relationer.

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

Det er vigtig både for den demensramte og som pårørende at holde sig i gang både fysisk og mentalt samt at være sammen med andre mennesker. Benyt dig af de tilbud, der er i kommunen og øvrige organisationer.

Vigtige beslutninger: Undervejs i sygdommen bør man overveje, hvem der skal træffe vigtige beslutninger, når den demensramte ikke længere selv er i stand til dette. Det gør man bedst ved at udarbejde juridiske dokumenter, som kan give en udpeget mulighed for at handle på den dementes vegne, når den demensramte er ude af stand til at varetage og overskue egne interesser. Det er bedst for alle parter at opstarte en sådan proces tidligt i sygdomsforløbet, mens den demensramte, selv kan give udtryk for sine ønsker. Det giver tryghed både for den demensramte og for familien. Demenskonsulenten giver gerne vejledning og alternativt kan der søges oplysninger hos statsforvaltningen.

Nyttige kontaktoplysninger: Du kan ringe og få råd og vejledning hos kommunens demenskonsulenter:
Telefon: 48100100
Mail: aeldreogsundhed@alleroed.dk

Nationalt Videnscenter for demens
www.videnscenterfordemens.dk

Demensnet
www.demensnet.dk

Demenslinien
Telefon: 58 50 58 50

Alzheimer foreningen
www.alzheimer.dk
Mail: post@alzheimer.dk
Telefon: 39 40 04 88

Ældre Sagen

www.aeldresagen.dk

Mail: aeldresagen@aeldresagen.dk

Telefon: 33 96 86 86

Statsforvaltningen

www.statsforvaltningen.dk/site.aspx?p=6414

Region Hovedstaden

<https://www.regionh.dk>