

Råd og vejledning om demens



Svendborg
Kommune

Råd og vejledning om demens

Denne pjece indeholder råd og vejledning til mennesker med demens og deres pårørende.

Har De udover det beskrevne i denne pjece behov for hjælp, kan De rette henvendelse til:

Demenskonsulent:

Vibeke Tang Larsen
Svinget 14
5700 Svendborg
Tlf: 20 33 58 29

Demenskonsulent:

Charlotte Gehring
Svinget 14
5700 Svendborg
Tlf: 30 17 59 87

Demenskonsulent:

Julie Lindgren
Svinget 14
5700 Svendborg
Tlf: 30 17 59 60

Plejecenter Øst:

Tlf: 62 23 43 00

Hjemmepleje Øst:

Tlf: 62 23 43 63

Plejecenter Vest:

Tlf: 62 23 42 00

Hjemmepleje Vest:

Tlf: 62 23 44 00

Forsidefoto: Rico Bergholdt Hansen, Ambrosius Egen, Tåsinge



Hvad er demens?

I Danmark har ca. 84.000 personer en demenssygdom, og hvert år får ca. 15.000 personer stillet diagnosen demens.

Demens er fællesbetegnelsen for en række sygdomme, der svækker hjernens funktioner.

Tidligere blev demens i alderdommen ofte i daglig tale kaldt forkalkning eller senilitet. Demens er imidlertid en sygdom, hvor der foreligger en hjerneskade og er således ikke en naturlig følge af alderen. Over halvdelen af alle demens-tilfælde hos ældre tilskrives Alzheimers sygdom.

Der kan være flere årsager til demens, f.eks. blodpropper i hjernen, hjerneskade efter ulykkestilfælde, forgiftninger, følger af bivirkninger af medicin- eller alkoholmisbrug.

Demens rammer især ældre mennesker, men kan også undertiden ramme mennesker i 40-50 års alderen eller endnu yngre.

Hvis der er mistanke om demens, er det vigtigt at søge læge, så den rigtige diagnose kan stilles og eventuel behandling påbegyndes så tidligt i forløbet som muligt.

Symptomer på demens

Sygdommen begynder snigende, og symptomerne udvikler sig langsomt over flere år. De første symptomer vil ofte være problemer med at:

- Huske aftaler og ting, der er sagt eller sket for nylig
- Bruge ord eller sætninger korrekt
- Læse en tekst og forstå en besked
- Lære nyt eller vænne sig til nye ting
- Kontrollere følelsesudbrud
- Træffe valg og overskue konsekvenserne af handlinger
- Overskue indkøb, madlavning, pengesager og lignende
- Have gæster eller besøge venner og bekendte
- Orienter sig og finde vej

I den første fase af sygdommen er symptomerne ukarakteristiske.

Demens kan i nogle tilfælde påvirke personligheden. Nogle mennesker kan blive passive og deprimerede, og andre kan blive vrede og reagere voldsomt, men ikke to demensforløb er ens.

Efterhånden som sygdommen udvikler sig, kan den medføre:

- Tab af sprog
- Manglende orienteringsevne
- Tiltagende passivitet eller rastløshed
- Uforudsigelige humørsvingninger
- Mistænksomhed og vrangforestillinger
- Søvnforstyrrelser
- Appetitforstyrrelser
- Nedsatte fysiske reaktioner og nedsat bevægelighed
- Manglende kontrol over urin og afføring

Foto: Colourbox



At få en demensdiagnose

Det er en stor udfordring for hele familien, når en person får en demenssygdom. Hverdagen bliver anderledes, og der ligger en stor opgave i at få skabt en ny tilværelse ud fra de forudsætninger, som gælder for den enkelte familie. Rollerne ændrer sig, og samværet skifter karakter i takt med sygdommens udvikling.

Demenssygdommens forløb og udvikling er forskellig fra person til person, ikke to liv med demens er ens. Der kan opstå mange forskellige følelser – både for personen, som er ramt og for familien.

Mange oplever en vis lettelse over at have fået en forklaring på de symptomer man har haft, ofte over mange måneder. Mange beskriver følelser som afmagt, tristhed, bekymring, angst, ensomhed og frustration, og det er almindeligt, at man forsøger at dække over symptomerne og dermed sygdommen. Personen, der er ramt af demens, kan opleve en frygt for at miste sig selv, og pårørende kan frygte at miste den person, som de har kær.

Hvad kan man selv gøre

I nogle tilfælde er det muligt at få en medicinsk behandling, der kan forsinke udviklingen af demenssymptomerne. Derudover har det en væsentlig betydning at fortsætte med det aktive liv og bevare de sociale relationer.

Flere undersøgelser peger på forskellige faktorer, der kan have en positiv effekt på, hvordan personer med demens lever med sygdommen:

- Aktivt liv og positive oplevelser
- Fysisk aktivitet med høj puls
- Sund livsstil - hvad der er godt for hjertet er godt for hjernen
- Undgå alkohol og rygning

Reaktioner

Det gør meget ved et menneskes identitet og selvforståelse at få en demenssygdom. Meget af det man tidligere kunne og stod for forandrer sig. Det er væsentligt for personen med demens, at blive mødt som et menneske med sin historie, følelser og behov, akkurat som andre mennesker. I samværet er det vigtigt, at omgivelserne støtter personen, så identiteten bevares og aktiviteterne forbliver meningsfulde. Når et menneske mister sin identitetsfølelse – sit fodfæste i tilværelsen, kan der komme nogle måske uforståelige og uhensigtsmæssige reaktioner, men personen med demens forsøger til stadighed at mestre enhver situation hensigtsmæssigt. Det er vigtigt, at omgivelserne forsøger at forstå dette og undgå iredesættelser. For mennesker, der har en demenssygdom, kan det være en naturlig reaktion at:

- Blive urolige og forvirret, når der stilles for store krav
- Blive urolig og stresset, hvis man bliver overstimuleret
- Blive aggressiv eller flygte som reaktion på ubehag og angst
- At reagere, hvis man føler sig krænket, er ensom, keder sig eller har smerter
- At gå, hvis man ikke føler sig godt tilpas, hvor man er

Det er normalt, at pårørende reagerer med følelser som f.eks. sorg, vrede, skuffelse, flovhed, irritation, dårlig samvittighed, svigt og savn. Det er vigtigt, at pårørende modtager nødvendig hjælp og støtte for at kunne klare hverdagen som pårørende til en person med demens.



Foto: colourbox

Hverdagen med demens

Det er vigtigt at holde fast i hverdagen og gøre som I plejer. For at bevare energi og overskud i hverdagen er det af stor betydning, at såvel mennesket med demens som de pårørende bevarer vante interesser og aktiviteter. For pårørende er det afgørende, at der skabes frirum og tid til sig selv.

Kærlighed og samliv kan sagtens trives i et liv med demens. Behovet for nærvær og intimitet er en vigtig og naturlig del af livet for os alle. Det er også et grundlæggende behov at give og modtage omsorgsfuld berøring.

Gode råd i hverdagen

Pårørende kan hjælpe mennesket med demens ved at:

- Undgå konflikter, der ikke er nødvendige. Gå med og ikke gå imod, når det er muligt i situationen
- Være langsom og tålmodig
- Være til stede i nuet
- Hjælpe med at finde ord uden at overtage samtalen
- Bevare humoren, men vær opmærksom på at ordsprog og ironi kan være svært at forstå
- Støtte op om at erindre begivenheder. Sidder I f.eks. sammen og kigger fotoalbum, er det vigtigt ikke at kræve svar som "Kan du huske hvem det er?" eller "Kan du huske dengang....?". Benævn i stedet hvad I ser, og skab en samtale ud fra det.
- Turde være stille og afventende
- Gøre opgaverne enkle
- Begrænse valgmuligheder
- Gøre hjemmet så trygt som muligt
- Hjælpe med at få det bedste ud af personens formåen
- Planlægge aktiviteter, som personen magter
- Anvende en god kalender
- Bevare omgangskredsen. Vær åben om sygdommen, det vil mange venner kunne forstå

Noget af det, der er svært

Det er svært, når der sker ændringer i personligheden hos mennesket med demens. Ofte er det den person, som er tættest på, der først mærker ændringerne. Der kan observeres aftagende fleksibilitet, taktløshed, følelsesmæssig labilitet, manglende dømmekraft, uhæmmet impulsiv adfærd, nedsat initiativ m.v.

Det er vigtigt at få hjælp til at håndtere ændringer i personligheden, og at man i familien kan få en fælles forståelse for situationen og derved kan støtte og hjælpe hinanden. Det der virker i dag, virker ikke nødvendigvis i morgen. Et problem kan fylde meget i en periode, men tingene ændrer sig.

Ændret opfattelse af virkeligheden

Demens kan medføre ændringer i personens opfattelse af omgivelserne og fejltolkninger af sanseindtryk kan forekomme.

Personen med demens kan opleve, at der er personer i stuen eller udenfor vinduet, som ikke er til stede i virkeligheden, at menneskene i TV bliver "levende" eller at pletter på gulvet bliver til dyr eller lign.

I nogle tilfælde bliver mennesker med demens ramt af vrangforestillinger. F.eks. kan det kendte og vanligt hjem pludselig opfattes som fremmed. Ægtefælle eller børn kan opfattes som andre personer end de er, og personen med demens kan få forestillinger om utroskab og om at blive forladt/ladt i stikken.

Det er vigtigt at få talt observationerne igennem med fagpersoner, således at der tages stilling til, om der er behov for tiltag af pædagogisk eller medicinsk karakter.



Foto: colourbox

Konfliktfyldte emner

Det er umuligt helt at undgå konflikter, men nogle emner kan være sværere at drøfte end andre. Bilkørsel, pengesager, alkohol, husførelse og aflastning kan være konfliktfyldte emner, og mange gange er det bedre, at personer, som ikke er en del af familien eller omgangskredsen, er behjælpelige med at drøfte disse emner for at imødegå splittelse i familien.

Jura

På et tidspunkt bør man overveje, hvem der skal have fuld- magt til at stå for økonomien og gennemføre de personlige beslutninger, når personen med demens ikke længere selv kan.

En fremtidsfuldmagt kan oprettes ved en advokat tidligt i forløbet og det sikrer dig mulighed for at påvirke dit eget liv og fremtidige forhold på trods af sygdom og mental svækkelse. Ved at oprette en fremtidsfuldmagt kan du som fuldmagtsgiver selv vælge, hvem der skal repræsentere dig, hvis du engang i fremtiden ikke længere kan varetage dine interesser i økonomiske og/eller personlige forhold. En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft engang i fremtiden, hvis du bliver syg eller mentalt svækket og mister evnen til at tage vare på dine økonomiske og/eller personlige forhold.

I sjældne tilfælde kan der opstå behov for at statsforvaltningen udpeger en værge.

Det anbefales, at personer med demenssygdom udarbejder en livshistorie og et plejetestamente, for at sikre størst mulig indflydelse på pleje og omsorg senere i sygdomsforløbet. På kommunens hjemmeside findes pjece og forslag til skabelon til livshistorie og plejetestamente.

Tilbud i Svendborg Kommune

En målsætning i Svendborg kommunes demenspolitik er at støtte borgere med demens og de pårørende i at mestre den ændrede livssituation fra de første demenssymptomer optræder, til diagnosen stilles, og videre gennem hele sygdomsforløbet.

Med den rette støtte og hjælp kan man fortsat have et godt liv med sygdommen.

Svendborg kommune kan tilbyde:

- Hjemmebesøg af demenskonsulent med henblik på støtte, vejledning, undervisning og iværksættelse af eventuelle tiltag under hele sygdomsforløbet
- Hjemmehjælp i form af praktisk bistand og/eller personlig pleje efter behov. Det tilstræbes, at der tilknyttes så få kontaktpersoner som muligt
- Hjemmesygepleje efter behov
- Afløsning/aflastning i hjemmet og efter en individuel og konkret vurdering af den samlede situation i hjemmet
- Gæsteophold i et af kommunens plejecentre i en afgrænset periode
- Træningstilbud til borgere med demens, hvor træningen er tilrettelagt ud fra den enkeltes fysiske og kognitive funktionsniveau
- Deltagelse i et aktivitetscenter i dagtimerne
- Deltagelse i demensdagcenter, hvor aktiviteterne er tilrettet borgere med demens i dagtimerne.
- Demenscenter Syd fyn. Åben rådgivning og aktivitet til mennesker med let til moderat demens.



Foto: Mads Claus Rasmussen

- Deltagelse i Demenscafé drevet af Ældre Sagen
- Vejledning og støtte til etablering af frivillig besøgsven
- Vejledning og støtte til pårørende i forhold til deltagelse i grupper for pårørende samt informationsmøder
- Plejebolig, hvor såvel de fysiske rammer som pleje, omsorg og aktiviteter er tilrettet borgere med demens. Ved indflytning i plejebolig sikres kontinuitet og sammenhæng gennem et tæt samarbejde mellem kontaktpersonerne i hjemmet og personalet i bofællesskabet

Borgere med demens og deres pårørende møder som hovedregel personale, som har uddannelse i demens.

Netværksgrupper

Der er oprettet støttegrupper for pårørende til mennesker med demens.

For yderligere information se Svendborg kommunes hjemmeside eller ret henvendelse til demenskonsulenterne (se foran i pjecen).

Aktivitetscentre

Der er Aktivitetscenter følgende steder:

Plejecenter Vest:

Bryghuset, Bryghusvej 2, 5700 Svendborg

Aldersro, Aldersro 4, 5700 Svendborg

Tåsinge Plejecenter, Syrenvej 24, 5700 Svendborg

Stenstrup Plejecenter, Hostrupvej 1, 5771 Stenstrup

Sygekassens Hjem, Christinedalsvej 20, 5700 Svendborg

Plejecenter Øst:

Caroline Amalie, Caroline Amalievej 13, 5700 Svendborg

Munkevænget, Sanddalsparken 19, 5700 Svendborg

Thurøhus, Bergmannsvej 17, 5700 Svendborg

Damgården, Kærvej 8, 5881 Skårup

Vedrørende information om Aktivitetscentre, kan der rettes henvendelse til Plejecenter Vest eller Plejecenter Øst (se foran i pjecen).



Gæsteophold

Svendborg Kommunes gæsteboliger ligger:

Plejecenter Vest:

Bryghuset, Bryghusvej 2, 5700 Svendborg

Vindeby Pilevej, Vindeby Pilevej 26, Tåsinge, 5700 Svendborg

Stenstrup Plejecenter, Hostrupvej 1, 5771 Stenstrup

Aldersro, Aldersro 8, 2. sal, 5700 Svendborg

Plejecenter Øst:

Caroline Amalievej, Caroline Amalievej 13, 5700 Svendborg

Hesselager Plejecenter, Langgade 2, 5874 Hesselager

Plejecenter Ådalen, Egmosvej 3, 5882 Vejstrup

Ved anmodning om gæsteophold rettes henvendelse til visitator i Myndighedsafdelingen på Tlf.: 62 23 39 90.

Boligtilbud til borgere med demens eller demenslignende sygdomme:

Svendborg Kommune har boliger tilrettet mennesker med demens, som ikke længere kan klare sig i eget hjem, eller almindelig plejebolig. Borgere, som har behov for demensboliger, skal visiteres hertil.

Demensboligerne er placeret i bofællesskaber med 7-12 lejligheder.

Boligerne har eget badeværelse og køkken, og der er fælles opholds- og spisestue.

Ved indretning af bofællesskaberne er der lagt vægt på overskuelige og let genkendelige rum og faciliteter, for at borgeren kan fungere optimalt.

Alle boligerne har tilknytning til en fast personalegruppe.



Der er demensboliger følgende steder:

Plejecenter Vest:

Bryggerlunden, Bryghusvej 58, 5700 Svendborg

Bryghuset, Bryghusvej 2, 5700 Svendborg

Aldersro, Aldersro 8, 5700 Svendborg

Stenstrup Plejecenter, Hostrupvej 1, 5771 Stenstrup

Ollerup Plejecenter, Svendborgvej 16, 5762 Vester Skerninge

Vindeby Pilevej, Vindeby Pilevej 26, 5700 Svendborg

Plejecenter Øst:

Caroline Amalie, Caroline Amalievej 13, 5700 Svendborg

Damgården, Kærvej 8, 5881 Svendborg

Thurøhus, Bergmannsvej 17, 5700 Svendborg

Plejecenter Gudbjerg, Byvej 27, 5892 Gudbjerg

Trollemosen, Gl. Skårupvej 18, 5700 Svendborg

Nyttige kontakter vedr. demens

Alzheimerforeningen: Tlf: 39 40 04 88

Demenslinjen: Tlf: 58 50 58 50

Hjemmesider:

www.svendborg.dk

www.videnscenterfordemens.dk

www.alzheimer.dk

www.facebook.com/demensernogetvitalerom

Social og Sundhed
Myndighedsafdelingen
2016



cittaslow
SVENDBORG