

Råd och stöd till dig som är anhörig till en person med demenssjukdom

Livssituationen förändras när man lever tillsammans med en person som har en demenssjukdom. Du som anhörig har en betydande roll och det är viktigt att du även tar hand om dig själv för att orka. Livet blir annorlunda och du har rätt till eget stöd.

Som anhörig behöver man råd, stöd och kunskap om demenssjukdomen och vilket förhållningssätt som är bäst gentemot den som är sjuk. Det är också viktigt att veta vilka rättigheter man har och vart man ska vända sig för att få stöd och hjälp.

Stödkontakt finns på din vårdcentral/minnesmottagning/kommun i form av demenssjuksköterska/demenssamordnare/demensteam.

Råd

- När en person drabbas av demenssjukdom orsakar det ofta oro och sorg. Tillåt sorgen och låt den få ta tid.
- Ta kontakt och sök stöd och hjälp i god tid även om det tar emot. Kommunen har flera verksamheter som kan underlätta för dig som anhörig. Även patient- och anhörigföreningar kan erbjuda stöd.
- Glöm inte bort dig själv! Det är viktigt om du ska orka ge hjälp och stöd att du tar hand om dig själv och tänker på din egen återhämtning. När det uppstår situationer och känslor kan det vara bra att ha någon att prata med.
- Det underlättar vardagen om man är öppen om sin situation gentemot omgivningen. Uppmuntra även den som har fått en demensdiagnos att berätta om sjukdomen för familj, släkt och vänner.
- Det är bra om man så tidigt som möjligt går igenom ekonomin tillsammans och eventuellt upprättar fullmakter för framtiden.
- Det finns en rad olika hjälpmedel som den som är sjuk kan få, dessa kan även underlätta för dig som anhörig.
- Barn och ungdomar har rätt till eget stöd och information.
- Det underlättar också vardagen om du lär dig om sjukdomen och om hur man bemöter de symtom som personen med demenssjukdom kan få. Du kan få mycket information genom att läsa böcker, lyssna på poddar och gå med i patientföreningar. Det finns även flera bra källor på nätet. Här nedan finns pålitliga länkar där du kan få mer information och kunskap.

Digitala utbildningar

Demens ABC plus anhöriga <https://www.demenscentrum.se/utbildning/webbutbildningar1>

Nollvision för demensvård utan tvång och begränsningar www.demenscentrum.se/nollvision

Nollvision Tips och råd i telefonen <https://apps.apple.com/se/app/nollvision/id1062666343?platform=iphone>

Lästips

Om demenssjukdom för anhöriga (handbok från svenskt demenscentrum i pdf)

<https://www.demensforbundet.se/att-vara-anhorig/bra-forhallningssatt/>

Nka Nationellt kompetenscentrum anhöriga <https://anhoriga.se/stod--utbildning/webbutbildningar-for-anhoriga/navigeringskurs-om-demens-for-anhoriga/bemotande-och-strategier/>

Bra förhållningssätt (demensförbundet) <https://www.demensforbundet.se/att-vara-anhorig/bra-forhallningssatt/>

Anhörig svenskt demenscentrum <https://demenscentrum.se/leva-med-demens/anhorig>

Nationell anhörigstrategi <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/departementsserien-och-promemorior/2022/04/nationell-anhorigstrategi---inom-halso--och-sjukvard-och-omsorg/>

Checklista för anhöriga till personer med demenssjukdom

https://www.demenscentrum.se/sites/default/files/dokument/LEVA_MED_DEMENS/checklista_orebro.pdf

1177 <https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/hjarna-och-nerver/larande-forstaelse-och-minne/narstaende-till-nagon-med-en-demenssjukdom/>

BPSD-Registret <https://bpsd.se/om-bpdb-registret/information-for-dig-som-ar-anhorig/>

Boktips

Innan jag glömmet av Nina Gunke (2022)

I slutet av minnet finns ett annat sätt att leva av Birgitta Andersson (2005)

Ett långsamt farväl av Ulla Assarsson (2015)

Stöd för unga anhöriga

Ung anhörig <https://www.unganhorig.se/>

SNUA <https://www.kognitivsjukdom.se/snua/index.html>

YTAN <https://ytanforunga.se/>

Nka Nationellt kompetenscentrum anhöriga <https://anhoriga.se/soksida/?q=ung+anh%C3%B6rig>

Poddcast

Demenspodden <https://demenscentrum.se/Publicerat/poddradio>

Alzheimerpodden för unga anhöriga <https://www.alzheimerfonden.se/alzheimer-och-demens/alzheimerpodden/>

Organisationer som erbjuder telefonrådgivning med mänskligt stöd

Alzheimer Sverige Tel: 020-737610

MINDS Äldrelinjen Tel: 020-222233

Anhörigas Riksförbund Anhöriglinjen Tel: 0200-239500

Demensförbundet telefonrådgivning Tel: 010-1755056

Telefonnummer till kommunernas växel i Region Jönköping

| | |
|------------------------|-----------------|
| Aneby kommun växel | 0380 - 461 00 |
| Eksjö kommun växel | 0381 - 360 00 |
| Gislaved kommun växel | 0371 - 810 00 |
| Gnosjö kommun växel | 0370 - 33 10 00 |
| Habo kommun växel | 036 - 442 80 00 |
| Jönköping kommun växel | 036 - 10 50 00 |
| Mullsjö kommun växel | 0392 - 140 00 |
| Nässjö kommun växel | 0380 - 51 80 00 |
| Sävsjö kommun växel | 0382 - 152 00 |
| Tranås kommun växel | 0140 - 681 00 |
| Vaggeryd kommun växel | 0370 - 67 80 00 |
| Vetlanda kommun växel | 0383 - 971 00 |
| Värnamo kommun växel | 0370 - 37 70 00 |