



Hukommelsesproblemer?



Hukommelsesproblemer?

I denne folder finder du informationer om hukommelsesproblemer og demenssygdomme.

De tilbud, der findes i Greve Kommune på demensområdet er beskrevet, samt kontaktoplysninger til medarbejdere.

I Greve kommune er der ansat demenskoordinatorer og andre demensspecialister. Du er til enhver tid velkommen til at kontakte en af disse medarbejdere, hvis du har brug for råd og vejledning eller blot har brug for at få vendt nogle tanker.

Er det demens eller bare hukommelsesproblemer?

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.

Hvis du gentagende gange glemmer ting, du plejer at kunne huske, kan det være et tegn på, at noget er galt. Det er vigtigt, at du og din familie er opmærksomme på det, hvis det fortsætter over en længere periode.

Demens viser sig først og fremmest ved dårlig hukommelse og ved at det bliver sværere at få hverdagen til at fungere. En demenssygdom kan komme snigende. I begyndelsen kan det være svært at afgøre, om der er tale om sygdom.

Det kan være svært at diagnosticere demens, da der findes flere hundrede demenssygdomme og andre sygdomme, som har lignende symptomer. For at få den rette behandling, er det derfor vigtigt at blive nøje undersøgt.

Der er forskellige tegn du kan være opmærksom på i forbindelse med demens.

10 tegn på demens .

1. Svækket hukommelse
2. Besvær med at udføre velkendte opgaver
3. Problemer med sproget
4. Manglende orientering i tid og sted
5. Dårlig eller nedsat dømmekraft
6. Problemer med at tænke abstrakt
7. Ting forkerte steder
8. Forandringer i humør og adfærd
9. Ændringer i personligheden
10. Mangel på initiativ

Mange mennesker går og glemmer ting, uden der er tale om en demenssygdom. Alt dette er helt normalt. Men hvis problemerne optræder hyppigere end de plejer eller tydeligvis bliver værre, er det måske på tide at bestille tid hos lægen.

Fra hukommelsesproblemer til diagnose

Flere symptomer på demens minder om symptomerne på en række andre sygdomme. Derfor er det vigtigt i første omgang at komme til egen læge og blive undersøgt.

Oftest vil din læge tage nogle blodprøver for at afklare, om symptomerne kan skyldes en anden sygdomstilstand.

Er der ingen somatiske årsager, vil din læge tilbyde en samtale og en kort screening af hukommelsen og andre hjernefærdigheder. Ofte vil din læge tilbyde en scanning af din hjerne.

for at se om udfordringerne skyldes noget andet end en demenssygdom.

Din læge henviser til et udredningsforløb på en hukommelsesklinik, hvis det vurderes, at der er tale om symptomer på demens.

På hukommelsesklinikken:

En speciallæge vil foretage yderligere undersøgelser og stille den endelige diagnose. Det er speciallægerne, der igangsætter et behandlingsforløb med demensmedicin, hvis det vurderes, at der kan være effekt af dette. Udviklingen i en demenssygdom kan udsættes med medicin, men ikke helbredes. Vær opmærksom på at det ikke er alle demenssygdomme, hvor medicinen har effekt.

De hyppigste former for demens:

Alzheimers Sygdom (ca. 50 – 60%)

Vaskulær Demens (ca. 15-30%)

Frontotemporal Demens (ca. 5 %)

Lewy-Body Demens (ca. 15 – 30%)

Det er vigtigt at være opmærksom på, at demens ikke er én sygdom, men at der er mange forskellige symptomer, som kan vise sig på forskellige måder hos det enkelte menneske. Hvis man får en demenssygdom, er der mange ting man stadigvæk kan. Det er vigtigt, for den der får sygdommen og omgivelserne, at have fokus på det der fungerer godt, i stedet for på det der er blevet sværere.

I starten af et demensforløb kan man godt mærke, at man ikke husker så godt. Man kan godt være klar over, at der er noget galt, men måske ikke lige præcis hvad det er.

Efterhånden som sygdommen mere fremskreden , kan man have svært ved at have en fornemmelse af sin sygdom og bliver påvirket sådan, at man mister indsigt i egen sygdom.

Hvad kan man selv gøre?

Ud over den medicinske behandling kan andre tiltag være nødvendige, for at bibeholde så mange færdigheder som muligt.

Vores hjerne bliver stimuleret mest, når vi er sammen med andre i sociale sammenhænge. Det er derfor at anbefale, at man fortsætter sit almindelige liv så længe som muligt og er så aktiv som muligt, både fysisk og psykisk.

Hvordan ser fremtiden ud?

Det er en udfordring at lære at leve med en demenssygdom. Både for den der har fået sygdommen og for familien.

Sygdommen vil give nogle forandringer i hverdagen, og man skal sammen med sin familien og venner finde nye måder at kunne fortsætte med at gøre de ting, du/I har lyst til at gøre. Det er vigtigt at fokusere på, hvad der giver livskvalitet. Derudover er det vigtigt at fastholde den enkeltes ressourcer længst muligt.

Undervejs i sygdommen bør man overveje, hvem der skal træffe vigtige beslutninger, hvis man ikke selv er stand til dette.

Gode råd til familier med demens

Åbenhed om sygdommen kan skabe forståelse - både for den med demens og de nærtstående.

Når man bor sammen med et menneske med en demenssygdom, handler det om at skabe trygge rammer og overskuelighed. Man skal ikke stille for høje krav og udvise tålmodighed og forståelse, både af hensyn til den der har fået demenssygdommen, men også til sig selv.

Det er vigtig fortsat at holde sig i gang både fysisk og mentalt samt at være sammen med andre mennesker. Dette gælder både for dig, der har fået sygdommen og for dig, der er pårørende. Hold fast i jeres sociale liv - sammen og hver for sig, og bliv ved med at deltage i fritidsbeskæftigelser. For dig der er pårørende og som bor sammen med en der har demenssygdom, kan dette være med til at give energi og overskud.

Muligheder for dig der har en demenssygdom og for dine pårørende

Først og fremmest er det vigtigt at fortsætte med de aktiviteter du i forvejen deltager i .

I Greve kommune kan du blive visiteret til nogle aktiviteter:

Der er 3 forskellige daghjem.

Klub Aktiv er et dagtilbud til yngre mennesker under 67 år med demens

Hyggebogen er et specielt daghjemstilbud til mennesker med en demenssygdom.

Landsbyen er et daghjemstilbud som er specifikt til mennesker med en demenssygdom og andre der har brug for social aktivitet.

Aflastningsophold

Bliver der behov for aflastning i en periode, er der aflastnings / feriepladser. Formålet med aflastningsopholdet aftales altid i samråd med borgeren, familien, demenskoordinatoren og visitatoren.

Praktisk og personlig hjælp i hjemmet

Bliver der behov for støtte eller hjælp til personlig pleje eller rengøring, kan man visiteres til hjælp. I Greve Kommune er det visitatorerne, der kommer på besøg i hjemmet og vurderer behovet.

Plejebolig

På et tidspunkt kan der være behov for pleje døgnet rundt, og borgeren med en demenssygdom kan få behov for at flytte ind i en plejebolig.

Borgeren skal altid underskrive en plejeboligansøgning, som bliver behandlet i visitationsudvalget. I Greve Kommune er der mulighed for at ansøge om en plejebolig, der er målrettet til borgere med en demenssygdom.

Demensvenlig motionstilbud

Motionsholdet er et lille hold - hvor du vil få lidt sved på panden. Kontakt din demenskoordinator hvis det lyder som et tilbud for dig.

CST

Deltagelse i et Kognitivt Stimulations Terapi gruppe-forløb kan være noget for dig som har en demenssygdom, som kan styrke dine kognitive evner, dit sprog, din trivsel og din livskvalitet.

Har du lyst til at høre mere kontakt din demenskoordinator.

Huskekor

For borgere med demens og deres pårørende. Vi mødes og synger nye og ældre sange. Hør nærmere hos din demenskoordinator.

Kunstterapi

Kunstterapi appellerer til sanserne og giver dig som har en demenssygdom et nyt sprog. Terapiformen kræver ingen særlige kunstneriske forudsætninger og er derfor for alle, der har lyst til at deltage. Lad fantasien flyve og være med i et kreativt fællesskab. Har du lyst til at høre mere kontakt din demenskoordinator.

Pårørendegrupper

Som pårørende kan man have glæde af at tale med andre i samme situation og møde ligestillende i et socialt fællesskab, i et frirum, hvor der tales om både gode og svære ting i hverdagen. Få støtte og redskaber til erkendelse af den forandret livssituation og bearbejdning af sorg. Pårørendegruppen kan mindske følelsen af ensomhed og give øget livskvalitet. Et forløb på 5 gange. Har du lyst til at høre med kontakt din demenskoordinator

Pårørendekursus

Er for dig som pårørende som ønsker mere viden om demens, samt idéer og redskaber til at håndtere udfordringer i dagligdagen, som kan følge med en demenssygdom.

Kurset er en blanding af undervisning, dialog og erfaringsudveksling mellem deltager og underviser. Et forløb på 5 gange.

Har du lyst til at høre mere kontakt din demenskoordinator

Andre informationstilbud

Demenskoordinatorerne afholder 2 tilbagevendende informationsmøder med relevant information om demenssygdommen og Jura & demens. Spørg din demenskoordinator.

Demensvenlige tiltag i Greve Kommune

Greve er en demensvenlig kommune.

Det betyder, at der på mange områder har tiltage for at gøre livet lettere for familier med demens. Lokalplaner og nybyggeri tilpasses, så det bliver demensvenligt.

Demenskoordinator

Greve Kommune har demenskoordinatorer, som er specialiseret indenfor demensområdet. De kan rådgive, støtte og vejlede mennesker med demens og deres familier. De kan tilbyde besøg i hjemmet, og vil i samarbejde finde muligheder, der kan støtte i hverdagen.

Demensvejleder

Demensvejleder er medarbejdere med et specialkursus i demens. De er ansat i plejegrupperne, og har et tæt samarbejde med demenskoordinatorerne.

GPS

Du kan få råd og vejledning af din demenskoordinator.

For mere information:

Demenskoordinatorer:

Mail: demensenheden@greve.dk

eller tlf. nr. 22211388. tlf. nr. 21740845 eller tlf. nr. 23386994 og tlf. 30525183

Nationalt Videnscenter for demens

www.videnscenterfordemens.dk/

Ældresagen

Greve medlems-rådgivning, mandag-onsdag-fredag
tlf. nr. 43 90 32 58

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk, tlf. nr. 39 40 04 88

Lokalafdelingen Østsjælland, tlf. nr. 56 26 60 36

Demensenheden

8 august 2024