



Demens -hvad er det og hvordan er vi sammen om demens

Gitte Kirkegaard

Stress coach og underviser

Demensfaglig leder

Haderslev kommune

Tlf 61484715

Fakta om demens

Der er ca 200 sygdomme, der kan forårsage demens

Ca. 15 000 nye tilfælde hvert år (Kun ca halvdelen diagnosticeres)

Ca. 100.000 har sygdommen

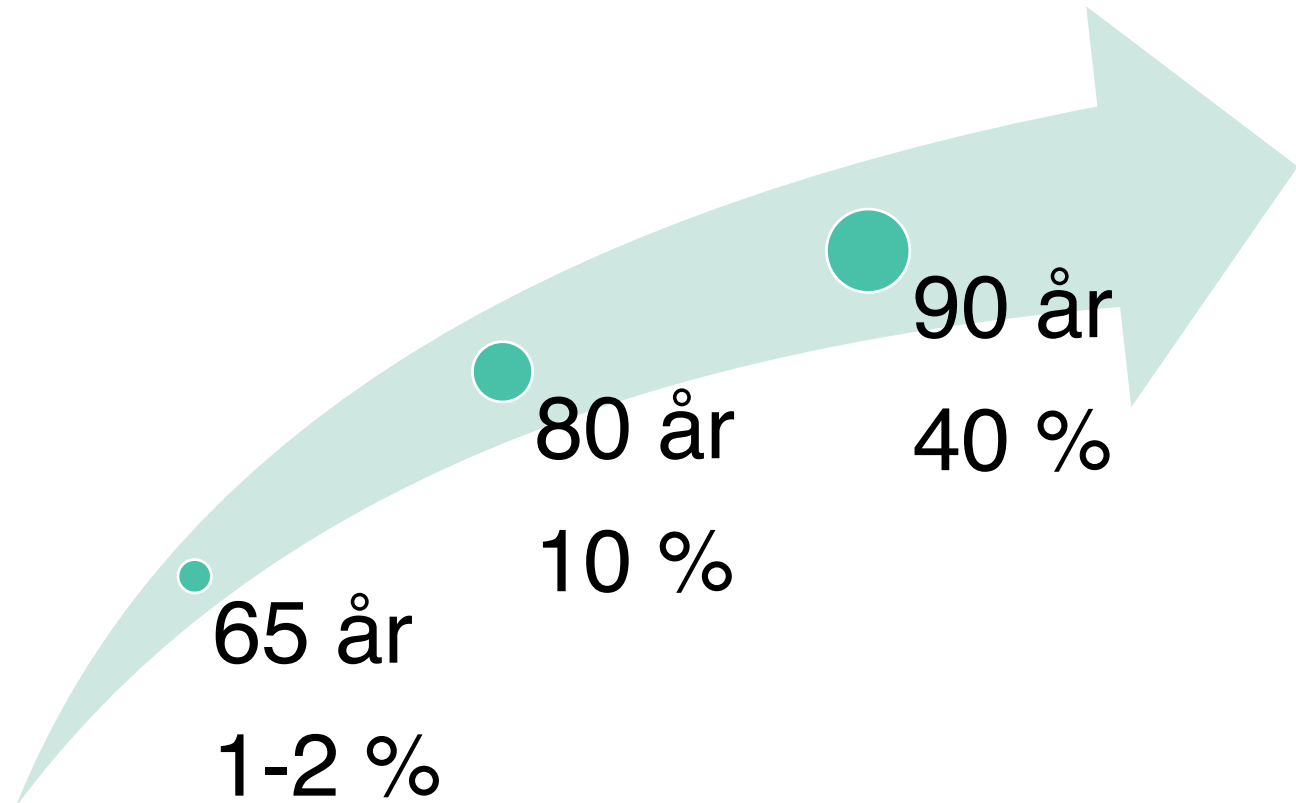
I 2035 vil der være ca 135 000 borgere med en demens sygdom

I 2050 forventer man, at der er ca. 200.000 med demens i DK

4-500 mennesker under 65 år er ramt af en demenssygdom

400.000 danskere lever sammen med et familiemedlem, der lider af en demenssygdom

**Fordobling af
risiko for at
udvikle demens
for hvert 5. år**



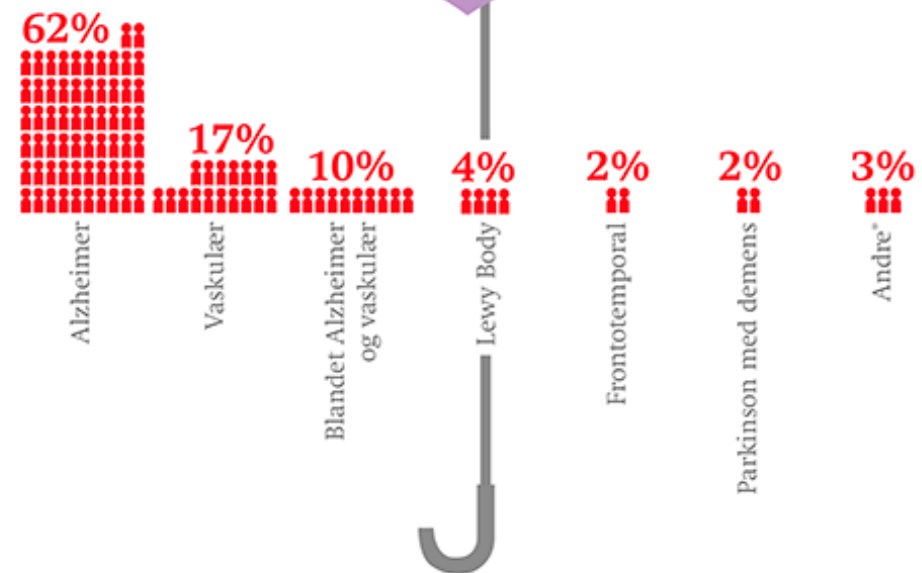
Vær tålmodig og støttende

Det kan være en udfordrende proces, så vær tålmodig og undgå at presse personen for meget.

Skab en tryk atmosfære og vær tilgængelig for støtte.



FORDELING AF DEMENS SYGDOMME





De 10 advarselstegn

Demenssygdomme.

Se
[Alzheimerforeningens
film "10 advarselstegn"](#)

10 TEGN PÅ
DEMENS

1. Glemsomhed

2. Besvær med at
udføre velkendte
opgaver

3. Problemer med at
finde ord

4. Forvirring
vedrørende tid og sted

5. Svigtende
dømmekraft

6. Problemer med at
tænke abstrakt

7. Vanskeligheder med
at finde ting

8. Forandringer i
humør og adfærd

9. Ændringer i
personlighed

10. Mangel på initiativ

Dette kan skyldes
andet end demens !!

Svære symptomer for de pårørende

- Manglende sygdomsindsigt
- Gentagelserne
- Følge efter
- Manglende initiativ
- Isolation

Hvorfor

Hukommelsesproblemer er ikke nødvendigvis en demens sygdom.

Hukommelsesproblemer eller forvirringstilstande kan have mange årsager, og mange af dem kan behandles, og derfor er det vigtigt at gå til lægen. Her er en række eksempler på lidelser, der kan give hukommelses- og forvirringstilstande:

- Lav blodprocent
- Stofskiftesygdomme
- Vitaminmangel
- Stress
- Depression
- Overforbrug af alkohol
- Infektioner, typisk blærebetændelse
- Væskemangel
- Bivirkninger af medicin, for meget, for lidt eller forkert indtagelse
- Nedsat hørelse
- Søvnproblemer
- Smerter
- Hvis man oplever noget af ovenstående, anbefaler vi, at man søger læge,



PAUSE



Hold hjernen aktiv

- - lær nyt og hold dig i gang hele livet

Forebyg demens

Vær social

- Få korrigeret hørelse og syn
- - dyrk oplevelser og gode grin med venner og familie

Bevæg dig

- - motion er sjovt og godt for både hjernen og vægten
- BMI under 30

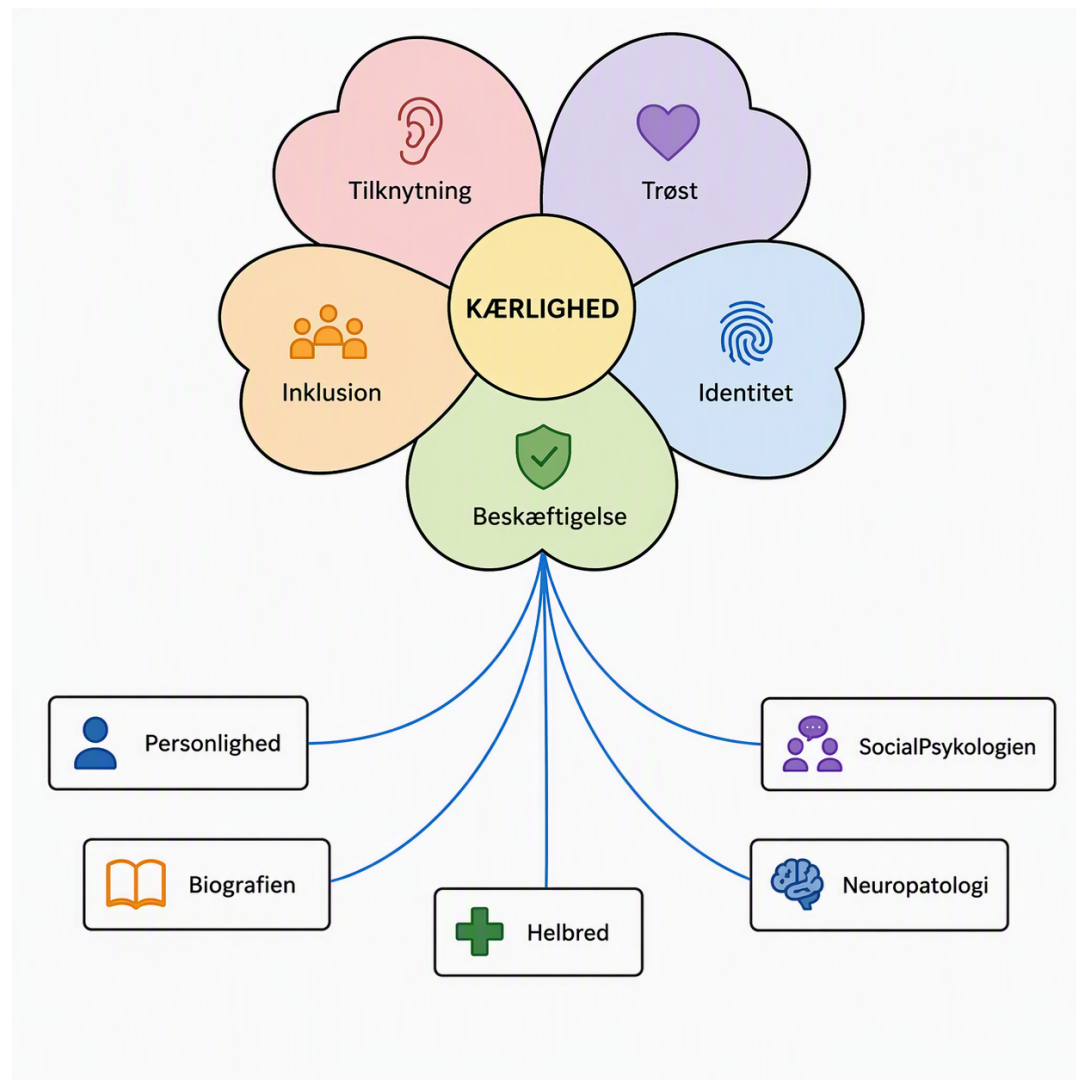
Drop tobakken, drik mindre alkohol og spis sundt

- - det er godt for hele dit helbred

Kontrollér blodsukker, kolesteroltal og blodtryk behandling

- - det gavner både hjerne og hjerte

Menneskelige behov i centrum



Sorg, uro og dårlig samvittighed

– følelser der kan være svære at bære



SORG

Sorg er smerten over at miste noget eller nogen, der har haft stor betydning for os.



- Tristhed
- Savn
- Tomhed
- En følelse af tab



URO

Uro er bekymring og ængstelse for det, der er usikkert eller uden for vores kontrol.



- Tankemylder
- Rastløshed
- Spændinger
- Svært ved at slappe af



DÅRLIG SAMVITTIGHED

Dårlig samvittighed handler om at føle skyld over noget, man har gjort – eller ikke gjort.



- Skyldfølelse
- Selvkritik
- Fortrydelse
- Følelsen af ikke at være god nok



Det er okay at have det sådan.
Du er ikke alene.





Sorg

- Sorg er en naturlig reaktion på at miste noget eller nogen, som har stor betydning for os. Sorg forbindes ofte med dødsfald, men kan også opstå ved tab af funktioner, relationer, drømme, roller eller fremtidsforventninger.
- Sorg kan komme til udtryk som:
 - Tristhed
 - Savn
 - Ensomhed
 - Vrede eller frustration
 - Træthed og manglende energi
 - Koncentrationsbesvær
 - Fysiske reaktioner som uro, søvnproblemer eller gråd
- Sorg er kærlighedens pris. Vi sorger, fordi noget eller nogen har haft betydning for os
- Hvad kan man sørge over som pårørende

Sorg

Tabssporet

- Fokus på tabet
- Følelsesorienteret
- Smerten over tabet
- Accept af tabet
- Sorgarbejde
- Benægtelse af forandringer

Genindførelsessporet

- Fokus på fremtiden
- Løsningsorienteret
- Forholde sig til livsændringer
- Nye roller/identitet
- Adspredelse fra sorg
- Benægtelse af sorg

Uro

Kort definition

Uro er en følelse af usikkerhed og bekymring, som opstår, når man oplever, at noget vigtigt er truet, uklart eller uden for ens kontrol.

Hvordan opleves uro?

Uro kan vise sig som:

- Tankemylder og bekymringer.
- Søvnbesvær.
- Koncentrationsbesvær.
- Rastløshed eller anspændthed.
- Behov for hele tiden at være på vagt eller kontrollere situationen.

Til refleksion

Hvad tænker I kan give anledning til uro hos pårørende til mennesker med demens

Dårlig samvittighed

Dårlig samvittighed er følelsen af ikke at have gjort det, man mente var det rigtige eller ønskede at gøre.

Den kan vise sig som:

- Bekymringer og grublerier
- Skam eller
- Skyldfølelse
- Utilfredshed med sig selv
- En følelse af at have svigtet andre eller sig selv

Dårlig samvittighed er ofte et tegn på, at noget er vigtigt for os.

Den kan hjælpe os med at reparere relationer, tage ansvar eller ændre adfærd.

Men hvis den bliver for stærk eller urealistisk, kan den blive belastende og føre til stress, selvkritik og utilstrækkelighed.

Kom med eksempler på hvad man kan have dårlig samvittighed over som pårørende

Søg støtte

Kontakt en demenskoordinator i kommunen, som kan tilbyde rådgivning og støtte både til dig og personen med mistanke om demens



**Demenssymbolet
betyder:
tag kontakt
tal tydeligt og hav
tålmodighed**



5 gode råd til god kommunikation

Vær tålmodig og nærværende

Udtryk dig kort og præcist

Brug kropssprog og øjenkontakt

Undgå irettesættelser

Brug musik , sang og dans

Fortsæt med de aktiviteter du holder af

Hvis det er muligt, fortsæt med at inkludere personen i de aktiviteter som giver mening , men vær opmærksom på at tilpasse opgaverne til deres evner og behov



Program

- Fakta om demens
- Hjernens og hvad bruger vi den til
- Demenssygdomme
- Udredning
- Hvad stiller vi op
- Forebyggelse af demens