



apotek

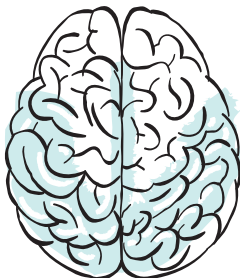
Vi kan ikke fjerne demens.
Men vi kan gøre hverdagen lidt nemmere

Gode råd om livet med demens

Hvad er demens?

Demens er betegnelsen for den tilstand, man kommer i, når de mentale færdigheder bliver svækket af sygdom. En lang række sygdomme kan være årsag til demens, heraf er Alzheimers sygdom den mest udbredte. Demens kan opstå hos voksne i alle aldre, men er hyppigst hos ældre.

I Danmark er der ca. 87.000 mennesker med demens, og tæller man pårørende med, lever 400.000 med demens i familien. I denne folder kan du få svar på nogle af de mange spørgsmål, du kan have i forbindelse med demens.



Sygdommens forløb

De fleste demenssygdomme er fremadskridende og kan ikke helbredes. Længden af forløbet kan variere fra få år til flere årtier. Demenssygdomme udvikles ofte langsomt og snigende, og derfor kan der gå lang tid, før man bliver opmærksom på, at der er noget galt. Der er endnu ikke fundet nogen helbredende behandling, men der findes medicin, som i nogle tilfælde kan sinke sygdomsprocessen.



Demens påvirker mennesker forskelligt, og ikke to sygdomsforløb er ens. Sommetider kan symptomerne veksle fra dag til dag, og der kan være dage, hvor alt synes normalt.



5 tegn på demens

1. **Glemsomhed.** Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange eller at glemme noget, man har lært for kort tid siden.
2. **Besvær med at udføre velkendte opgaver.** Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange før.
3. **Forvirring vedrørende tid og sted.** Det er ikke normalt at glemme, hvor man er, og hvordan man kom derhen.
4. **Ændringer i personlighed.** Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker, uden at tage hensyn til andres følelser.
5. **Mangel på initiativ.** Det er ikke normalt ofte at trække sig fra sociale sammenkomster eller sport, som man ellers plejer at gå op i.

Hvis du eller dine pårørende oplever, at disse tegn optræder ofte eller tydeligvis bliver værre, er det godt at søge læge. Du kan se flere demenstegn på apoteket.dk/demens

Livet med demens

Man kan godt leve et aktivt liv på trods af en demenssygdom. Det er vigtigt for livskvalitet og velbefindende, at man bliver ved med at gøre de ting, man plejer at være glad for.



Alle har brug for meningsfuld aktivitet i hverdagen, men mennesker med demens er i stor risiko for at miste dette. Man får brug for støtte fra familie og evt. plejepersonale eller frivillige demensvenner til at fortsætte med at være aktiv. Derfor er det en god idé at fæstholde de aktiviteter og hobbyer, man allerede har, og som kan være med til at skabe en oplevelse af sammenhæng i hverdagen hos personen med demens. Fysisk aktivitet, sund kost og socialt netværk er med til at bevare et godt liv.

Medicin

Som menneske med demens får man muligvis medicin for demenssygdommen, men man kan også være i behandling for andre sygdomme. Det kan være svært at have overblik over ens medicin, især hvis man tager mange forskellige slags på forskellige tidspunkter på dagen.

Apoteket tilbyder dosispakning af din medicin som en hjælp til at administrere medicinen og tage den rigtige medicin på det rigtige tidspunkt.





At være pårørende

Som pårørende til en dement kan man gøre en stor og positiv forskel. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der stadig er et menneske bag sygdommen, som har behov for at blive mødt med forståelse og tålmodighed. Her er syv gode råd:

1. Se mennesket bag sygdommen. Demens er ikke en identitet. Pæs på sygdommen ikke skygger for det vigtigste – mennesket.

2. Bevar kontakten. Gode sociale relationer kan måske være med til at forsinke sygdommens nedadgående spiral.
3. Vær til stede i nuet. Når fortiden forsvinder, bliver nuet helt afgørende for et menneske med demens.
4. Tal åbent om demens. En demenssygdom kan ikke ses. Det er derfor vigtigt at tale åbent om sygdommen.
5. Undgå at irettesætte. Irettesættelser skaber ofte konflikter. Prøv i stedet at fremhæve de ting, som stadig lykkes.



6. Søg viden om demens. Jo mere du ved om demens, desto bedre vil du være i stand til at hjælpe et menneske med en demenssygdom.
7. Husk også dit eget liv. Det er vigtigt, at du passer på dig selv, så du kan hjælpe den, der lider af demenssygdommen.

Som pårørende kan det være meget hårdt at have demens tæt inde på livet. For mange er det en stor hjælp at komme i pårørendegrupper, hvor man kan tale med andre i samme situation.

Der findes heldigvis mange lokalforeninger og støttegrupper.

Alzheimerforeningen er et af de steder, man kan få råd og hjælp.



Godt vi har apoteket

Har du brug for at vide mere? Spørg på apoteket eller se mere på apoteket.dk/demens

Udarbejdet i samarbejde med



Alzheimer
foreningen
| Livet med demens

apotek

www.apoteket.dk/demens