

HVAD KAN VI GØRE FOR AT HJÆLPE?

Da personer med demens oplever en gradvis svækkelse af de kognitive evner, mister de også gradvist initiativ, fysisk formåen og evnen til at kommunikere. Det betyder imidlertid ikke, at behovet for aktivitet og samvær tilsvarende reduceres – det betyder derimod, at omgivelserne skal være rummelige, imødekommende og støttende, så demensramte får lyst til at være med.

Vi kan alle være med til at gøre en forskel og hjælpe mennesker, der lever med demens, så de kan opretholde et godt liv.

Et oplagt sted at starte er at søge viden om demens, så man forstår, hvilken betydning sygdommen har for demensramte og deres familier.

Et meningsfuldt hverdagsliv med demens

Demens ændrer ofte hverdagen, men det betyder ikke, at man ikke længere kan fortsætte med en meningsfuld hverdag. En væsentlig måde, vi kan hjælpe på, er at bidrage til relevante arrangementer og aktiviteter for personer med demens.

Et oplagt sted at starte er at søge viden om demens, så man forstår, hvilken betydning sygdommen har for demensramte og deres familier.

Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside eller Nationalt Videnscenter for Demens

Det er vigtigt, at mennesker med demens, i så høj grad som muligt, kan fastholde interesser, som er med til at skabe mening og sammenhæng i hverdagen – selvfølgelig under hensyntagen til, hvor man er i sit sygdomsforløb.

Både fysisk aktivitet og sociale fællesskaber er vigtige af hensyn til opretholdelse af kroppens funktioner, af intellektet og den generelle livskvalitet – også selvom man har demens. Generelt for aktiviteter med demensramte er, at krop og sanser er grundelementer. Brug af kroppen og stimulering af sanserne har nemlig positiv effekt, blandt andet, fordi det understøtter funktions- evne og identitet.

Her er aktiviteter og fællesskab centralt, da det er som del af et fællesskab og i mødet med andre mennesker, at man kan iagttage hinanden, lytte til fortællinger og musik, lugte kaffen eller blomsterne, smage på maden og mærke bolden, instrumentet eller hinandens hænder.



HVAD ER DEMENS?

DEMENS SYGDOMME | DIAGNOSE OG BEHANDLING
MENNESKET FØR SYGDOMMEN | TRIVSEL OG MENNESKELIGE BEHOV

HVAD ER DEMENS?

Demens er en folkesygdom, som hvert år ændrer livet for tusindvis af danskere. Godt 87.000 danskere anslås at have demens, og antallet forventes at stige i de kommende år.

Selvom vi har set et stigende fokus på demens over de seneste år, er demens stadig præget af tabu og uvidenhed. Det påvirker demensramtes mulighed for at leve et godt liv og fører til, at mange fratages deres mulighed for deltagelse i samfundet og bliver isolerede og ensomme.

Der kommer ikke en kur mod demens i morgen, og selvom støtte til forskning og ny behandling er afgørende, er det mindst lige så vigtigt, at vi gør en indsats for de familier, der allerede er ramt af demens eller vil blive det.

Demenssygdomme

Demens rammer typisk personer over 65 år men kan også forekomme tidligere i livet. Selvom risikoen for demens stiger med alderen, skyldes demens dog ikke alderdom men sygdom.

Demens er en fællesbetegnelse for en tilstand i hjernen, hvor de mentale funktioner svækkes. Omkring 200 forskellige sygdomme kan være årsag til demens, hvoraf Alzheimers sygdom er den hyppigste. Fælles for demenstilstanden er, at den som oftest, gradvist, vil resultere i:

- **Intellektuel svækkelse** (hukommelse, overblik, dømmekraft, orienteringsevne).
- **Ændret personlighed** (nye vaner, ændrede hensyn til andre)
- **Fysiske symptomer** (tab af funktionsevne).
- **Kommunikationsvanskeligheder** (tale, forstå, handleevne).
- **Ændret adfærd**, interesser og humør (vrede, isolation, ligegyldighed, manglende hensyn, overstadighed).

Diagnose og behandling

Demens er en tilstand, og de mange forskellige sygdomme, der fører til demens, har forskellige forløb og behandlingsmuligheder. Diagnosen stilles hos egen læge eller på en af specialklinikkerne.

Demens kan ikke helbredes, men forskning peger på, at stimuli af hjernen, regelmæssig motion, sund kost og sociale aktiviteter kan medvirke til at nedbringe risikoen for nogle af årsagerne til demens. Derudover kan medicinsk behandling, i nogle tilfælde, være med til at dæmpe symptomer og hæmme sygdommens udvikling.

Mennesket før sygdommen

For at sikre omsorg og deltagelse i fællesskaber skal vi fokusere på det menneske, vi møder, og det liv de har levet, fremfor på diagnosen. Selvom man får en demensdiagnose, kan man fortsætte med sin hverdag og sine interesser.

Når vi mødes med demensramte, er det derfor vigtigt at huske, at det er et menneske, der har brug for en grad af støtte for at få tingene til at fungere, og man kan altid spørge "Har du brug for hjælp?"

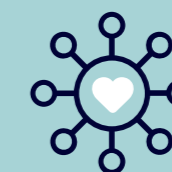
TRIVSEL OG MENNESKELIGE BEHOV

Alle mennesker har en række psykologiske behov, som skal dækkes for, at vi kan trives. Sociolog og psykolog, Tom Kitwood, har opstillet fem menneskelige behov, som han mener, er særligt væsentligt at mennesker med demens får støtte til at opfylde:



1. IDENTITET

Alle mennesker har brug for at se og spejle sig selv i andre – det har betydning for at kunne fastholde sin identitet, og vedblive med at være den man er.



2. TILKNYTNING

Alle mennesker er sociale væsner, som har brug for tilknytning til nogen. Det giver en følelse af sikkerhed.



3. FÆLLESSKAB

Alle mennesker har brug for at indgå i fællesskaber og deltage i meningsfulde aktiviteter for at opleve tilfredshed og livskvalitet.



4. BESKÆFTIGELSE

Alle mennesker har brug for at beskæftige sig med noget meningsfuldt, da det giver hverdagen indhold og styrker vores selvværd.



5. TRØST

Alle mennesker har brug for trøst og lindring af smerte og sorg i form af ømhed, nærvær og tryghed.

87.000

DANSKERE ANSLÅS
AT HAVE DEMENS

