

FAXE KOMMUNE



DEMENS

RÅD OG VEJLEDNING OM
DEMENS I FAXE KOMMUNE

Denne pjece er til dig, der har symptomer på demens - eller allerede har fået diagnosen - og til dine pårørende.

Her finder I information om Faxe Kommunes tilbud både til den demensramte og til pårørende, og I får råd og vejledning om, hvor I kan få hjælp til nogle af de mange spørgsmål, der sikkert trænger sig på.

HVAD ER DEMENS

Demens er en fællesbetegnelse for symptomer fra en række sygdomme, der svækker hjernens funktioner. Den hyppigste årsag er Alzheimers sygdom, men der findes mange andre sygdomme, som er årsag til demens.

10 TEGN PÅ DEMENS

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

Demens kommer ofte snigende og bliver derfor nemt overset i den tidlige fase. Derfor er det vigtigt at søge råd og vejledning i god tid. Er du bekymret for om du selv eller en pårørende har demens, kan du altid kontakte Faxe Kommunes demensteam eller din egen læge.

AT FÅ DIAGNOSEN

At få en demensdiagnose medfører mange spekulationer. Derfor opfordrer vi til, at man som demensramt og pårørende søger råd og vejledning – og at man gør det så tidligt i forløbet som muligt.

Lægen

Ved symptomer på demens kontakter du din praktiserende læge. Får lægen mistanke om en demenssygdom, bliver du henvist til en hukommelseslink. Det er klinikken, der stiller demensdiagnosen. Din læge kan også kontakte kommunens demensteam, som kan komme hjem til dig og din familie til en samtale.

Hukommelseslink

Din egen læge kan henvise dig til en grundigere undersøgelse på en hukommelseslink. Hukommelseslinken kan også afdække, om der er andre årsager til dine symptomer. Der er både offentlige og private hukommelseslinker.

Diagnosen er stillet - hvad nu?

Det kan være hårdt at få diagnosen. Men der er hjælp at hente. Kontakt kommunens demensteam, så du kan få information om vores mange tilbud til demensramte og pårørende - og vær åben overfor dine nærmeste. Mange bekymringer fylder mindre, når man taler om dem.

Hvad kan du gøre som demensramt

Man kan leve et godt liv med en demenssygdom. I nogle tilfælde er det muligt at få en medicinsk behandling, der kan forsinke udviklingen af demenssymptomerne. Derudover har det en væsentlig betydning at fortsætte med det aktive liv og bevare de sociale relationer. Flere undersøgelser peger på forskellige faktorer, der kan have en positiv effekt på, hvordan personer med demens lever med sygdommen:

- Et aktivt liv og positive oplevelser
- Fysisk aktivitet, hvor du får pulsen op

- En sund livsstil. Hvad der er godt for hjertet, er godt for hjernen
- Undgå alkohol og rygning
- Deltage i aktiviteter med andre ”i samme situation” – det fremmer livskvaliteten at netværke med andre demensramte

Hvad kan du gøre som pårørende

Du skal passe på dig selv som pårørende. Netværk med andre pårørende kan være med til at give et ”rum” til at tale om, hvordan man tackler rollen.

- Husk dig selv. Det er vigtigt at prioritere at give sig selv et frirum og bibeholde egne interesser
- Vær åben for hjælp fra både venner og familie - og kommunen
- Søg råd og vejledning - hos demensteamet, hos lægen, hos andre i samme situation

TILBUD I FAXE KOMMUNE

Vi har en række gode tilbud til demensramte og pårørende. Fælles for dem er, at de tager udgangspunkt i netop det at være dement:

- **ØDA Østsjælland Demensrådgivnings- og Aktivitetscenter**

ØDA holder til på Faxe Sundhedscenter. Hos ØDA er der åben anonym rådgivning, du kan møde demensteamet, få en samtale, få hjælp til at komme videre i systemet og få en oversigt over hjælpemidler.

- **Demensteamet**

Demensteamet består af en række medarbejdere med særlig viden om demenssygdomme og stor erfaring med området. Demensteamet kan du møde både hos ØDA, i hjemmeplejen og på plejecentre. Det er demensteamet, der sammen med dig vurderer, hvilke tilbud, du vil få mest ud af.

- **Frirum**

Frirum tilbyder at støtte ældre, der savner kontakt og samvær,

til at komme ud blandt andre. Frirum tilbyder også samvær og aktiviteter med enlige borgere med demens samt støtte til pårørende til demensramte, så den pårørende kan komme lidt ud og opretholde sit eget sociale netværk.

- **Fysisk og kognitiv træning**

I Faxe Kommune vil vi gerne give mennesker med demens eller begyndende demens mulighed for fysisk og kognitiv aktivitet. Derfor har du muligheden for at deltage i et træningsforløb enten i naturen, i eget hjem eller på hold. Du kontakter selv træningsteamet.

- **Pårørendeskole**

En gang om året holder demensteamet pårørendeskole. Det er et forløb, hvor du kan få råd og vejledning til, hvordan du tackler rollen som pårørende. Kontakt demensteamet for mere info.

- **Netværksgrupper**

Demensteamet og Alzheimerforeningen holder hver anden fredag netværksgrupper. Der er en gruppe for pårørende og en gruppe for demensramte. Der er ikke tilmelding, du møder bare op på Dalgården, Thujavej 19 i Rønnede hver anden fredag i ulige uger.

BOLIG OG HJÆLPEMIDLER

Der kan komme et tidspunkt, hvor du ikke mere er i stand til at bo i dit hjem og får brug for en anden bolig, hvor du kan få den nødvendige hjælp.

Visitation Pleje kan hjælpe dig med at finde ud af, om du er berettiget til en ældrebolig eller måske en plejebolig. Plejeboliger har personale tilknyttet, og de er særligt velegnede for mennesker med et handicap eller nedsat mental/fysisk funktion.

Der findes en lang række hjælpemidler, der kan lette hverdagen, når man er dement. Hos ØDA kan du se mange af dem og eventuelt

låne med hjem for at prøve dem. Du skal som regel visiteres til hjælpemidler - det er Visitation Hjælpemidler, der hjælper med det.

JURA

Når et menneske rammes af demens, vil der med tiden opstå en lang række udfordringer ud over selve sygdommen. Det kan være meget svært at forholde sig til, at man selv - eller en forælder/ægtefælle - pludselig ikke mere er i stand til at træffe vigtige beslutninger. Der er flere muligheder for at imødegå dette. Det kan være en god ide at kontakte en advokat med speciale i familieret.

Fremtidsfuldmagt

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger.

Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, er den eller de personer såkaldte fremtidsfuldmægtige og kan repræsentere dig og handle på dine vegne. Du er selv fuldmagtsgiver.

Du kan læse mere på www.borger.dk eller kontakte Faxe Kommunes demensteam og få hjælp og vejledning.

Værgemål

Hvis du på grund af helbred ikke er i stand til at handle på egne vegne i økonomiske og personlige forhold, kan det være nødvendigt at komme under et såkaldt værgemål.

Et værgemål betyder, at en anden - en værge - kan handle på dine vegne. Man skal søge om værgemål hos Familieretshuset.

Hvis du selv forstår, hvad det vil sige at søge om værgemål, er det kun dig selv, der kan søge værgemålet. Læs mere på www.borger.dk

Fuldmagt

Du skal udfylde en fuldmagt, hvis du ønsker, at en anden person

skal hjælpe dig med din sag. Ved at lave en fuldmagt giver du den anden person lov til at varetage dine interesser og handle på vegne af dig. Det kan for eksempel være plejepersonale, en advokat, et familiemedlem eller en ven. Den person bliver din repræsentant.

Du har altid ret til at lade en anden person handle på vegne af dig. Det kan være, at du er blevet syg eller synes, at en sag med en myndighed er blevet uoverskuelig.

Fuldmagt uden begrænsninger

Her får din repræsentant de samme rettigheder som du har og overtager al kontakten til den myndighed, der behandler din sag.

Begrænset fuldmagt

Her kan din repræsentant hjælpe dig med de dele, du specificerer og giver fuldmagt til. Læs mere på www.borger.dk

NYTTIGE NUMRE

ØDA FAXE AFDELING

Åbent for fysisk fremmøde
mandag kl. 10-12 og torsdag
efter aftale.

Hanne Niss 5620 3428

Anne Nerup 5620 3421

FAXE KOMMUNE

5620 3000

Mandag-fredag kl. 9-13

DEMENSTEAMET

Hanne Niss 5620 3428

Anne Nerup 5620 3421

VISITATION

5620 3430

Mandag-fredag kl. 9-13

TRÆNINGSTEAMET

Katja 2926 0999

Dorte 2926 0883

DEMENSLINIEN

5850 5850

Mandag-fredag kl. 9-15

Åben anonym rådgivning om
demens, behandling, juridiske,
sociale og personlige forhold

FÆLLESSKABS- OG PÅRØRENDEVEJLEDER

5620 3381

MERE VIDEN

ALZHEIMERFORENINGEN

www.alzheimer.dk

3940 0488

FRIRUM

Ulla Greve Hahn 5170 9102

Mette Houby-Nielsen

2484 7442

ÆLDRESAGEN

www.aeldresagen.dk

3396 8686

VISITATION HJÆLPEMIDLER

5620 3420

Mandag-fredag kl. 9-13

NATIONALT VIDENS- CENTER FOR DEMENS

www.videnscenterfordemens.dk