



INGEN SKAL STÅ ALENE MED DEMENSSYGDOM

# Til dig, som har en demenssygdom

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE



# Hvad er demenssygdom?

## SYMPTOMER PÅ DEMENSSYGDOM

Demenssygdom er en fælles betegnelse for forskellige sygdomme i hjernen, hvor der sker et gradvist tab af hjerneceller.

Demenssygdom kan komme meget forskelligt til udtryk hos forskellige mennesker.

Nedenfor står en liste med nogle af de almindelige symptomer på demenssygdom. Man behøver ikke at mærke alle symptomerne for at have en demenssygdom.

- Svækket hukommelse – især over for nye hændelser
- Besvær med at udføre velkendte opgaver
- Problemer med sproget – man glemmer ord eller har svært ved at sige hele sætninger
- Problemer med at orientere sig i tid og sted – f.eks. kan man få svært ved at finde rundt i velkendt miljø
- Dårlig eller nedsat dømmekraft – problemer med at bevare overblikket
- Problemer med at tænke abstrakt
- Lægger ting de forkerte steder
- Forandringer i humør og adfærd – f.eks. humørsvingninger, vrede, angst, tristhed, passivitet, mistænksomhed eller overdreven glæde
- Mangel på initiativ

Disse forandringer gør, at det er sværere at få hverdagen til at fungere.

## **KONTAKT LÆGEN VED PLUDSELIGE FORANDRINGER**

Hvis du oplever, at du på kort tid forandrer dig, skal du kontakte din læge. Lægen kan afklare, om der er andre årsager end demenssygdommen, for eksempel en ubehandlet infektion.

## KØREKORT

De fleste demenssygdomme betyder, at man ikke kan blive ved med at køre bil. Hvis du i dag har bil og kørekort, er det derfor en god idé allerede nu at overveje, hvordan du i fremtiden kan indrette dig, så du kan klare dig uden selv at kunne køre.

## BEHANDLING OG LINDRING

Man kan leve med demenssygdom i mange år. Der er ikke fundet en kur, der kan helbrede demenssygdom, men forskellige hensyn og tiltag kan gøre, at hverdagen fungerer bedre. Derudover kan forskellige former for medicinsk behandling udsætte nogle demenssygdommes udvikling.

Det er vigtigt, at du er opmærksom på, hvad der får dig til fungere godt, og hvad der hindrer dig i at fungere godt, for så har du mulighed for at lave nogle ændringer.

Generelt kan følgende faktorer gøre det sværere at fungere godt med en demenssygdom:

- Infektioner – har du mistanke om infektion, så kontakt lægen
- Væskemangel
- For lidt eller for ensidig mad
- Alkohol
- Dårlig nattesøvn
- Stress
- For få aktiviteter
- Bivirkninger fra medicin – tal med din læge og få din medicin gennemgået

Omvendt kan følgende faktorer gøre det lettere at fungere godt med en demenssygdom:

- Samvær med andre mennesker
- Aktiviteter – herunder aktiviteter der kan udfordre hjernen. Fx at bryde sine rutiner ved at gå en anden vej til købmanden, at lytte til radio eller at spille spil

- Motion – især at få pulsen op
- Hvile og god nattesøvn
- Varieret mad
- Tilstrækkeligt med væske

Derudover er det vigtigt, at du får talt med din familie og din omgangskreds om din sygdom, så de har mulighed for at forstå og tage hensyn. Det er også en god idé at tage imod den hjælp, du kan få – både fra dine nærmeste og fra professionelle.

### **DEMENS SYMBOLET**

Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark har udviklet et symbol, som man kan bære for at vise, at man kan have brug for at andre tager hensyn eller viser ekstra tålmodighed.

Du har mulighed for at få en lille kasse med blandt andet klistermærker, en broche og en nøglering med symbolet fra din demensforløbskoordinator.

Foto: Demensvenligt  
Danmark



Demens-symbolet - En  
håndsrekning

## RÅD OG VEJLEDNING FRA KOMMUNEN

Du og dine pårørende kan få råd og vejledning af en demensforløbskoordinator. Demensforløbskoordinatoren er enten hjemmesygeplejerske eller demenskonsulent.

Demensforløbskoordinatoren kan informere og vejlede dig om kommunens tilbud og henvise dig til Visitationen, hvis du får behov for praktisk eller personlig hjælp.

### **HVIS DU FÅR HJEMMEPLEJE ELLER HJEMMESYGEPLEJE**

Hvis du får hjemmepleje eller hjemmesygepleje, skal du kontakte Hjemmesygeplejen:

- Frederikssund Syd: 47352725
- Frederikssund Nord: 47351711
- Frederikssund Midtby: 47351710
- Slangerup: 47352726
- Jægerspris Nord: 47351771
- Jægerspris Syd: 47351753
- Skibby: 47351746

Uden for åbningstid kan du i akutte tilfælde kontakte hjemmesygeplejen:

- Frederikssund og Slangerup 24652752
- Jægerspris og Skibby 20518587

### **HVIS DU IKKE HAR KONTAKT TIL HJEMMEPLEJE ELLER HJEMMESYGEPLEJE**

Hvis du ikke har kontakt til hjemmepleje eller hjemmesygepleje, skal du i stedet ringe til demenskonsulenterne på hverdage kl. 8.00-15.30. Læg en besked på telefonsvareren, så ringer demenskonsulenten tilbage hurtigst muligt.

- Slangerup og Frederikssund: Berit Sandstrøm på tlf. 20 14 03 05.
- Jægerspris, Skibby og Frederikssund: Trine Vejgaard Nielsen på tlf. 30 61 34 57.

Hvis du har brug for praktisk hjælp eller hjælpemidler, kan du kontakte Visitationen på tlf. 47 35 19 00 alle hverdage kl. 9.00-12.00.

## KOMMUNENS TILBUD

Frederikssund Kommune har følgende tilbud til borgere med demenssygdom og deres pårørende:

- Træningstilbud til hjemmeboende demenssyge borgere
- Visiteret forebyggende aktivitetstilbud
- Undervisning for pårørende
- Pårørendegrupper til ægtefæller
- Demensdaghjem
- Demenscafe på Gerlev Kro – for ægtepar, hvor den ene har demenssygdom
- Aflastningsophold
- Afløsning i hjemmet
- Velfærdsteknologiske hjælpemidler
- Praktisk og personlig hjælp i hjemmet
- Plejebolig

Ældre Sagen har derudover tilbuddet Demensvenner.

Du kan læse mere om tilbuddene på [www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk) (skriv "demens" i søgefeltet) – eller du kan spørge din demensforløbskoordinator.

## HVORDAN SIKRER DU FREMTIDEN?

Der er flere muligheder for at tage hånd om fremtiden, når du har en demensdiagnose. Det er en god idé at tale med din familie og omgangskreds om, hvad du ønsker for fremtiden. Derudover råder vi til, at du overvejer at:

- Tjekke jeres bankforhold og eventuelt oprette fuldmagter
- Oprette en fuldmagt til e-Boks, Borger.dk og Sundhed.dk

- Lave en fremtidsfuldmagt – her kan du beslutte, hvem der i fremtiden skal kunne handle på vegne af dig
- Skrive din livshistorie – en fortælling i ord og billeder om, hvem du er, og hvad der er vigtigt for dig
- Lave et plejetestamente – her kan du beskrive dine vaner og ønsker
- Lave et livstestamente, hvor du kan oplyse, hvis du ikke ønsker livsforlængende behandling
- Lave et testamente

Læs mere om mulighederne på [www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk) (skriv "demens" i søgefeltet) eller spørg din demensforløbskoordinator.

#### KONTAKT TIL LÆGE OG HUKOMMELSESKLINIK

Du har måske kontakt til en Hukommelsesklinikk og til egen læge. Du kan give dem samtykke til at dele din udredning med demensforløbskoordinatoren i kommunen. På den måde kan vi støtte op om forløbet og om eventuel medicinsk behandling.

Det anbefales, at du har kontakt til din læge minimum en gang om året. Her vil lægen følge op på, hvordan du har det, og gennemgå eventuel medicin.

### FLERE OPLYSNINGER OM DEMENSSYGDOM

På følgende sider kan du læse mere om demenssygdom:

- Nationalt Videnscenter for Demens:  
[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)
- Alzheimerforeningen: [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)
- Frederikssund Kommune:  
[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk) (skriv "demens" i søgefeltet)

**FREDERIKSSUND  
KOMMUNE**  
Torvet 2  
3600 Frederikssund

[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)