



10 tips till dig som är anhörig

till en person med demens



Hej!

Jag heter Maria och arbetar som demens-sjuksköterska och har gjort det i 20 år.

Vid millenniumskiftet fick jag möjligheten att gå en utbildning i Validationsmetoden och det förändrade allt för mig när det gällde mitt yrkesliv som sjuksköterska. Jag fick helt nya redskap i mina möten med personer som har demens. Det gjorde att de jag mötte i min vardag mådde mycket bättre och jag tyckte att mitt arbete blev kul.

Jag har även erfarenhet att vara anhörig. Både min mamma och svärfar hade demenssjukdom innan de avled. Jag har haft oerhörd hjälp av min kunskap, även om det är något annat att vara anhörig än att vara vårdpersonal.

Nu jobbar jag med att sprida kunskap om demenssjukdomarna och att ge redskap i vardagen till anhöriga och personal inom demensvården.

Maria Hedman Holmblad



Who cares for the caregiver?

Cirka 150 000 personer i Sverige av demenssjukdom. Det är vanligt att anhöriga och närstående är de som står för omvårdnaden. Det kräver mycket tid och energi. Du som anhörig hamnar i en helt ny livssituation som är en fortgående process - en resa från upptäckten, rollen som anhörig och beslutsfattande.

Successivt krävs mer och mer tillsyn. Du behöver kanske så småningom finnas tillgängliga dygnet runt för att stödja personen. Studier visar att anhörigvårdare löper risk för depression, utmattning och fysiska symtom på stress.

Annan forskning visar att stressymptomen minskar om anhörigvårdare får stöd i form av stödgrupper, information/undervisning och hjälp att hitta copingstrategier.

Det finns också forskning om att Validation och kunskapen om demens skapar trygghet och förbättrar välbefinnande för både dig som anhörigvårdare och personerna med demens.

10 tips till dig som är anhörig till en person med demens

Kunskapen är nyckeln när det gäller att ta hand om någon med demenssjukdom. Det är bra att ta reda på så mycket som möjligt, för att underlätta vardagen. Här ger jag dig tio tips som kan vara bra att tänka på.

Vardagslivet påverkas på många olika sätt

En anhörig sa till mig: "Innan man vet vad demens egentligen innebär, tänker man att det bara är minnet som påverkas. Men det stämmer ju inte. ALLT påverkas! Det finns ingen logik kvar, vardagen fungerar inte, hon vet inte om hon tagit sina mediciner eller om hon ätit. Hon vill klara sig själv, men måste ha stöd i allt"! Känner du igen den känslan? Ta hjälp från kommunen eller någon annan när det känns tufft.

Argumentera inte!


Ibland kan personen med demens anklaga anhöriga för saker som inte stämmer. Då är det lätt att börja argumentera med personen för att övertyga personen om att det är fel. Jag brukar säga "Du kan aldrig vinna en argumentation med en person som har demens". Det leder till att ni båda blir frustrerade. Kognitiva nedsättningar påverkar personens förmåga att tänka logiskt.

Vad är det som gör dig glad och levande?

Fingerstudien visar att det är viktigt för oss alla med mental, social och fysisk stimulans. Det visar även forskning som gjorts efter pandemin. När de delarna försvann och folk isolerade sig, fick de sämre psykiskt mående. En del var även rädda för att de höll på att utveckla demens. Om du stöttar en person som har demenssjukdom är det lika viktigt för dig som din närstående, att fortsätta göra saker som ni tycker om.

Bekräfta känslan/behovet

Personer som lever med demens upplever ofta verkligheten på ett annat sätt än oss. En person med demens (Stina) kan vara övertygad om att hennes mamma lever och att hon vill träffa henne. Istället för att säga att hennes mamma är död, kan du ställa frågor om mamman. Hur var hon? Gjorde ni roliga saker tillsammans? Detta är förslag för att underlätta kommunikationen och göra personen tryggare



Stimulera minnen

Hos många personer med demens finns upplevelser och viktiga händelser från barn- och ungdomsåren kvar länge. Musik, fotografier, olika föremål används som triggers (igångsättare) för att väcka minnen och sedan pratar man om dessa minnen. Om din närstående pratar om en person, kan det vara bra att ta fram fotografier på den personen och prata om gemensamma minnen.

Läkemedel kan orsaka förvirring


En del läkemedel kan orsaka förvirring. Detta kan hända om läkemedlet inte följer upp ordentligt. Av den anledningen kan det vara bra att ta med en läkemedelslista vid läkarbesök. Berätta också om din närstående tar vitaminer eller kosttillskott, eftersom vissa kan interagera med varandra eller med personens läkemedel

Spela eller sjung personens favoritlåtar

Musik underlättar kontakt, väcker minnen, skapar glädje och gemenskap, men det ska vara musik personen tycker om. Musik kan även underlätta om du ska hjälpa personen att sköta sin hygien. För många personer med demens uppfattas intimhygien, av- och påklädning som något obegripligt. Om ni sjunger en sång tillsammans kan stunden istället bli något trevligt

Ha de svåra samtalen

Ha de svåra samtalen om medicinska beslut och val. Du kan behöva lite tid för att ta till dig och bearbeta informationen. Men istället för att undvika det obekväma samtalet om medicinska beslut och fullmakt till bank osv, ta dig tid att diskutera detta. Ha det samtalet med din närstående som har demens, så snabbt som möjligt. Det kan ge dig en trygghet i att veta hur din närstående vill ha det när sjukdomen har förvärrats.





Många upplever stress symtom

Anhöriga upplever ofta en förlust när den närstående förändras på grund av kognitiv nedsättning. En viktig del av att hantera stressen som kan uppstå, är att bli medveten om och hantera känslorna som kommer upp. Det kan vara frestande att ignorera dem, men det kan vara farligt för den egna hälsan i längden. Vanliga känslor är: skuld känslor, ilska, sorg, ensamhet

Ta hand om dig

Skriv dagbok Att skriva om det man känner och upplever är ett sätt att få ur sig känslorna och att reflektera.

Prioritera in egentid regelbundet. Det är helande och minskar din stress i vardagen, t.ex mindfullnessövning (centrering), gå en promenad eller göra något kul.

Bevara kontakten med vänner och övriga familjemedlemmar. Gör något som ni tycker om att göra tillsammans.

.

EGEN REFLEKTION

Känner du igen några av tecknen på stress?

Vad i din vardag kan du förändra för att minska din stress?

EGEN REFLEKTION

Vad får dig att må bra?

Hur får du till ett bra liv med balans och utrymme?



ANHÖRIG KOMPASSEN

För dig som är anhörig till en
person med demens

www.anhorigkompassen.com



Anhörigkompassen

Jag har skapat Anhörigkompassen för att stödja dig som närstående till en person som har demens. Jag vill vara ett stöd för dig och genom detta även för din närstående.

Nyhetsbrev: Jag kommer skicka ut nyhetsbrev 3-4 gånger/månad. Brevet innehåller olika tips och råd och jag kan ge exempel på olika frågor som jag fått och hur jag besvarar dem.

Under hösten kommer jag lansera en medlemstjänst. Du kan läsa mer om den på min hemsida Anhörigkompassen.com

Om du vill nå mig kan du skicka mail till:
mariahedmanholmblad@gmail.com