



At være pårørende til en person med demens

Demens – den første tid

Hvis du mistænker demens hos én af dine kære, søg hans eller hendes egen læge hurtigst muligt. Andre årsager, som minder om demens, kan f.eks. være stress, B-vitaminmangel, borrelia, udbrændthed samt forskellige sygdomme i skjoldbruskkirtlen.

Når en slægtning eller ven har fået en demensdiagnose, kan det være et chok, men nogle gange også en slags lettelse – det du har haft en mistanke omkring, viser sig at være rigtigt. Når diagnosen er på plads, kan man handle.

Det er ofte svært at være pårørende til en person med demens. Den du har kendt, forsvinder mere og mere som den hun eller han var.

Støtte og hygge

Fra at den demensramte har klaret sig selv, kan det være overvældende med alt det der bliver brug for hjælp til, såsom bankærinder, bestille tid hos læge, tandlæge eller fodpleje, indkøb af tøj, mad og ting, tøjvask, pasning af kæledyr, finde ting som er blevet væk, hjælpe med indstillinger af fjernsyn og radio, havearbejde, forebyggelse af brandfare (fx afbryde funktionen til komfur og lign.) – listen er ofte lang.

Når det praktiske fylder, kan det være svært at få plads til de hyggelige ting, såsom cafébesøg, gåture eller bare hygge over en kop kaffe derhjemme. Det er ikke så mærkeligt at mange pårørende bliver udmattede og får stress og søvnproblemer.

Bede om hjælp

Derfor er det vigtigt at bede om hjælp. Skriv f.eks. en liste med ting som venner mv. kan hjælpe med. De fleste mennesker vil gerne hjælpe, men ved ikke altid hvordan. For dem kan det være en glæde at kunne støtte dig. Det kan være at slå græsset, være sammen med den demensramte mens du ordner ærinder, handle ind for dig mv.

Pårørende til mennesker med demens, er i risikozonen for udbrændthed og depression. Det er derfor meget vigtigt at passe godt på sig selv. Er du ikke selv direkte pårørende, men kender én som er, tilbyd gerne din hjælp eller give ham/hende en mulighed for at dele sine følelser om den nye situation med dig.

Gør gode ting for dig selv

Mærk efter hvad som oplader og nærer dig. Det er vigtigt indimellem at tage en dag ud af kalenderen, som kun er din og gøre noget som gør dig glad. En enkel ting som at købe en buket blomster til sig selv eller en bog kan sætte guldkant på dagen. Eller hvorfor ikke et abonnement på et blad du er glad for? En weekendrejse? Eller om budgettet er stramt, blot en lille tur til en naboby, for at få lidt afveksling.

Hvis den demensramte bor på plejehjem, kan det kan give dårlig samvittighed at ikke besøge ham eller hende så tit. Eller at miste tålmodigheden og sige noget man angrer. Men den perfekte pårørende findes nok ikke og det er ok at blive frustreret og utålmodig. Tilgiv dig selv, du gør så godt du kan.

Praktiske tip i omgangen med den demensramte indbalancen i hvad personen kan og ikke

Den ene dag kan den demensramte måske klare mange ting. Den næste nærmest intet. Mange gange er det hurtigere og nemmere at selv gøre det som skal gøres. Det kan dog være at gøre personen en bjørnetjeneste, da den demensramte kommer at miste evnen om han/hun ikke får lov at forsøge. På den anden side kan den demensramte bliver frustreret over, ikke længere kunne klare tilsyneladende nemme opgaver. Prøv at være åben for hvad status er i dag og håndtere situationen ud fra den. Selv bad jeg altid min demensramte ven om at passe ilden, når vi skulle grille sammen (hvilket i øvrigt var en rigtig god aktivitet for os: Vi var sammen om noget hyggeligt og det var ikke brug for ord. Jeg hold jo lidt øje med ham, men jeg tror at det var vigtigt for ham at føle at han også havde en funktion i madlavningen). Når han næsten ikke kunne sige noget overhoved, sad vi ofte ved vandet og så på bølgerne, solnedgangen og fuglene. Det var ofte der, som han sagde det vigtigste, det kunne han: "Du ved godt jeg elsker dig ikke?"

Stil spørgsmål personen kan svare på

Det som en gang var fuldstændig normalt at spørge om, som fx "hvad vil du have at spise?" Eller "hvad har du lyst til at gøre nu?" er svært at svare på, når man ikke længere har ordene at svare med, eller ikke længere ved hvad man vil. Om du i stedet for fortæller hvad I skal have til aftensmad, eller informerer om at "nu skal vi køre en tur med bilen", kan det i de fleste tilfælde

være en lettelse for personen med demens. De kommer ikke i dilemmaet omkring hvad de skal svare eller i at føle sig forkert.

Støtte personen med demens i omgangen med andre

Måske møder I en gammel bekendt på gaden, som den demensramte ikke længere genkender. Her kan du støtte ved at forekomme mødet og f.eks. sige ”Se, her kommer din gamle arbejdskammerat Sten, hvor hyggeligt!”.

Find på enkle aktiviteter

Det kan være at din kære altid har været glad for shopping, biografbesøg eller koncerter. På et tidspunkt kan det dog blive for meget med steder hvor det er mange mennesker / mange inputs for sanserne. Prøv om det er bedre med et cafébesøg på en rolig café, en picnic i skoven, lave mad eller at lægge puslespil sammen. Eller ”lej koncert” derhjemme / på plejehjemmet, så det nemmere at styre når koncerten er færdig, end hvis I tager i byen. Det samme med shopping: køb evt. tøj (tøj i specielle farver) som du tror den (tidligere) shoppingglade kan lide og lad ham/ eller hende vælge. Min egen mor var meget bestemt, helt til hun var i slutningen af 90’erne, omkring hvad hun skulle have på eller ikke. Nogle ting forsvandt med årene, men ikke det.

Musik

Der findes mange undersøgelser omkring musik og demens. Forskere og musikterapeuter mener at musik huskes længere end andre minder. Musik kan derfor enten være en (ny) måde at være sammen på eller en stor glæde for den som har lyttet til radio / musik i hele sit liv og ikke længere huskere hvordan radioen virker.

Se her hvordan de tidligere ballerina Marta Cinta González Saldaña, som har Alzheimer’s, reagerer på musik. [Marta og Svanesøen](#)

Se gerne denne film med Simon McDermott og hans far Teddy Mac. Teddy Mac sang i hele sit liv og fik, når han blev ældre, konstateret Alzheimers. Med tiden kunne han ikke længere genkende sin familie eller hvor han var. For at berolige sin far, som kunne få vredesudbrud og være forvirret,

tog Simon sin far med på bilture, mens de spillede farens gamle sange.

<https://www.youtube.com/watch?v=9UQ5mjFzHTA>

Se gerne vores musikafspillere (link). Du kan nemt overføre over 800 sange til og den er meget nem at håndtere: kun én måde at starte og stoppe musikken og volumen forudindstilles. Derved undgås problemet med at volumen bliver for høj eller lav.

Dans!

Har man én gang elsket at danse, er sandsynligheden for at kærligheden til dette bibeholdes. Se filmen nedenunder med 102-årige Nana, som ikke kan lade være med at danse, når hun hør sin ynglingsmusik. Dans kan være en fin måde at være sammen på, når det ikke længere er nemt at tale (det er dog ikke tilfældet med Nana!).

https://www.youtube.com/watch?v=FeKwuxEHa_A

Forskningsstudier i dans og hjernen

En studie fra 2003 af forskere ved Albert Einstein College of Medicine, viser at dans kan forbedre hjernens helse. De undersøgte op 11 forskellige typer af fysisk aktivitet, såsom golf, svømning, cykling og tennis og opdagede at der kun var én som mindskede deltagernes risiko at få demens – nemlig dans. Ifølge forskerne er det kombinationen af det sociale samvær og den mentale indsats ved dansen som gør forskellen.

Et studie fra 2012, ved forskere ved North Dakota's Minot State University, viste at Zumba (latininspireret danceprogram) forbedrede de kognitive færdighederne, såsom visuel genkendelse og det at tage beslutninger. Andre studier viser at dans hjælper med at mindske stres og øger niveauet af serotonin ("må-godt-hormonet") samt hjælper med at skabe nye nerveforbindelser – specielt i områder i hjernen som er involveret i bl.a. langtidshukommelse.

Hellere skaffe hjælpemidler end at skrive påmindelser

Der findes mange gode hjælpemidler ved demens. I begyndelsen af sygdommen, kan det fungere fint med sedler med påmindelser, men på et tidspunkt er det ikke nok. Det kan være at der er brug for en "komfurvagt" (slukker komfuret efter en vis tid), røgalarm i alle værelser samt elektroniske kalender-ure med påmindelser. [Dintido kalender-ur](#)

Undgå at rette det som bliver sagt eller at diskutere om noget er rigtigt

Det kan være fristende at rette din kære med demens, men prøv at lad være med det. Personen kan blive flov, alligevel ikke tro på det du siger, blive vred – der kan være mange reaktioner. Prøv at lade det passere. Det er vigtigere med en god relation, end at få ret....



Grillaften med min ven Otto og min mamma Anna, her 89 år.