



## Når hukommelsen svigter



Høje-Taastrup  
Kommune



**Dette er Høje Taastrup Kommunes informationspjece om demens. Pjecen er skrevet til borgere, der har symptomer på demens, og deres pårørende.**

## Hvad er demens?

Demens er en fælles betegnelse for en række sygdomme, der svækker hjernens funktioner

Demens rammer oftest ældre mennesker, men kan også ramme yngre.

Symptomer på demens kan være:

### 1. Svækket hukommelse

Det er normalt at glemme en aftale eller en besked for senere at komme i tanke om det

Det er derimod **ikke normalt** at glemme, hvor man er på vej hen eller hvem, man lige har talt med

### 2. Besvær med at udføre velkendte opgaver

Det er normalt at glemme at tænde for kaffemaskine, når man vil lave kaffe.

Det er derimod **ikke normalt** at sætte termokanden på gasbluset eller kogepladen.

### 3. Problemer med sproget

Det er normalt at have problemer med at finde det rigtige ord ind imellem.

Det er derimod **ikke normalt** helt at glemme enkelte ord, for så at erstatte dem med andre ord, der ikke giver mening.

#### 4. Manglende orientering i tid og sted

Det er normalt at tage fejl af datoen eller ikke at kunne finde vej på nye steder.

Det er derimod **ikke normalt** at bytte rundt på døgnets timer eller at fare vild i et område, man kender.

#### 5. Dårlig eller nedsat dømmekraft

Det er normalt at man ikke får taget regntøjet med – trods optræk til regn.

Det er derimod **ikke normalt** at glemme, det er vinter og tage sommertøj på udendørs.

#### 6. Problemer med at tænke abstrakt

Det er normalt at have problemer med at forstå meningen med et ordsprog.

Det er derimod **ikke normalt** at tage ordsproget helt bogstaveligt.

#### 7. Ting forkerte steder

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt sine nøgler eller briller.

Det er derimod **ikke normalt** at lægge strygejernet i fryseren eller flæskestegen i kommodeskuffen

#### 8. Forandringer i humør og adfærd

Det er normalt at blive ked af det og have en rigtig dårlig dag.

Det er derimod **ikke normalt** at have humørsvingninger, der tilsyneladende opstår uden grund fra det ene øjeblik til det andet.

#### 9. Ændringer i personligheden

Det er normalt at holdninger og synspunkter kan ændres med årene.

Det er derimod **ikke normalt** at personen ændrer sig drastisk og fx hurtigere bliver forvirret, mistænksom eller vred.

#### 10. Mangel på initiativ

Det er normalt at man kan have en dag, hvor man ikke kan tage sig sammen til noget.

Det er derimod **ikke normalt** at være passiv hele tiden, og have brug for stikord, opmuntring og støtte til at komme i gang.

Kontakt din egen læge eller demenskonsulenterne, hvis du genkender nogle af disse symptomer hos dig selv eller en af dine nærmeste.

## Hukommelsesproblemer kan også skyldes:

- Væskemangel
- Vitaminmangel
- Stofskiftelidelse
- Infektion
- Problemer med blodtrykket
- Depression
- Stress

## Hvad kan man selv gøre?

- Vær åben om de problemer, der opstår
- Tag imod hjælp og støtte fra familie og venner
- Gør brug af tilbud fra frivillige og kommunen
- Gør hverdagen forudsigelig og struktureret
- Vær aktiv. Det hjælper dig med at holde fast i dig selv
- Hold fast i hverdagen så længe som muligt.

## Støtte og hjælp i hverdagen

Formålet med Høje Taastrup kommunes indsats er at:

- Sikre den demente borger og dennes pårørende høj livskvalitet længst muligt
- Sikre helhed og kvalitet i de kommunale tilbud til demensramte og deres pårørende

## Muligheder for hjælp i Høje-Taastrup Kommune.

Du eller din pårørende med demenssygdom kan få råd og vejledning hos kommunens demenskonsulenter fx:

- Støtte til udredning i samarbejde med den praktiserende læge og Hukommelsesklinikken
- Støttende samtaler
- Tilbud i kommunen på demensområdet
- Viden om demenssygdomme
- Juridiske spørgsmål



## Pårørendegrupper og pårørendeundervisning

Som pårørende kan man have glæde af at tale med andre i samme situation og få mere viden om de problemer, der opstår i hverdagen. Gruppen er et tilbud til alle, der har demens tæt inde på livet.

Deltagelse i pårørendegruppe kan være en god hjælp og støtte til at passe på sig selv.

Informationer om mødetid og sted kan findes på <http://www.htk.dk/Borger/Aeldre/Aeldre/Demens/Aktivitetskalender.aspx>

## Netværksgrupper for borgere med demenssygdom

**Optimisterne** er et tilbud til borgere der har fået stillet en demensdiagnose. Gruppens formål er at støtte og vejlede hinanden i hverdagen. Gruppen henvender sig til borgere med lettere demens. Optimisterne afholder netværksmøde hver anden uge i Pensionisternes hus, Bygaden 21, 2630 Taastrup.

**Café HUSK** afholder Café møde med socialt samvær og underholdning for borgere med en demens og deres pårørende. Café møderne afholdes den sidste tirsdag i hver måned om aftenen kl. 18.00-20.00 i Pensionisternes hus, Bygaden 21, 2630 Taastrup.

Er du interesseret i at deltage i ovenstående tilbud, kontakt demenskonsulenterne.

## **Kontakt visitationen, hvis du har brug for hjælp til:**

- rengøring, indkøb eller tøjvask
- mad og måltider
- personlig pleje
- aktivitetstilbud – aktivitetscenter og daghjemmet Anemonen
- sygepleje
- Aflastning i hjemmet
- ældreboliger, aflastningsbolig og plejebolig

## **Kontakt hjælpemiddelteamet, hvis du har behov for:**

- Hjælpemidler
- Træning eller genoptræning

## **Kontaktoplysninger:**

### **Visitationen:**

Telefon 4359 1771,  
mail: visitationsenheden@htk.dk

### **Hjælpemiddelteamet:**

Telefon 4359 1700,  
mail: hjaelpemiddelteam@htk.dk

## **Telefontid:**

Mandag – onsdag: 10-14.30

Torsdag: 10-17

Fredag: 10- 13:30

## Andre muligheder for hjælp og information:

Demenslinien

### **Alzheimerforeningens telefonrådgivning**

Tlf. 58 50 58 50

man-, tirs-, ons-, fredag 9-15 og torsdag 9-18

### **Besøgs- og aflastningstjenester**

Ældre hjælper ældre Telefon: 43 71 91 43

Ældre Sagen Telefon 43 35 24 90

Kontortid: tirsdag og torsdag kl. 10 – 12.

E-mail: kontorældresagenhtk.dk

### **Mere information på internet**

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

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

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



**Høje-Taastrup  
Kommune**

## **Råd og vejledning**

Demenskonsulent  
Rie Schou  
Tlf: 4359 1699  
Mail: riesc@htk.dk

Demenskonsulent  
Gry Segoli  
Tlf: 4359 1732  
Mail: gryse@htk.dk

Høje-Taastrup Kommune  
Bygaden 2  
2630 Taastrup  
Oplag: 600  
Udgivet: 10.05.2010 rev. marts. 2014  
Redaktør: Gry Segoli  
01-031-13