



## Hæfter til pårørende

Som pårørende til et menneske med demens er du ikke alene. I din kommune kan du spørge efter kurser, vejledning, samtalegrupper og andre tiltag for pårørende. Som supplement til kommunens tilbud finder du her en række hæfter med gode råd og vejledning.

Det er alvorligt at få stillet en demensdiagnose – og det vender op og ned på tilværelsen for både personen med demens og for de pårørende. Som pårørende er du ikke alene, og du kan få hjælp og støtte i din kommune.

Undervisning, støtte og vejledning for både personer med demens og pårørende er én af de initiativer, der er lagt vægt på i National Demenshandlingsplan 2025.

### **Et godt liv med demens**

Et godt liv med demens forudsætter, at personen med demens mødes med forståelse og ses som et helt menneske med egne ønsker og behov. Selvom hukommelsen svigter, og det med tiden bliver svært at udtrykke sig, betyder det ikke, at mennesket bag sygdommen er forsvundet. Men det er ikke let at være pårørende, når ens kære forandrer sig, og man samtidig skal tage vare på sig selv og egne følelser.

Åbenhed, viden om demens og dialog om belastninger og bekymringer, som du må opleve at stå med, kan være givende at få talt med andre om, som er i samme situation som dig. Det kan både give dig større indsigt i din egen situation, og hvad du kan gøre anderledes. Det kan også give dig en større mulighed for at få den rette støtte og opbakning fra din familie, netværk og kommunen.

### **Hæfter til pårørende**

Her finder du en række hæfter med inspiration og vejledning om blandt andet kommunikation, livet med demens i egen bolig og i plejebolig, love og regler når skal handle på vegne af en anden samt psykologiske udfordringer og reaktioner. Hæfterne er udarbejdet til at blive brugt til foredrag, i pårørendekurser og samtalegrupper, men du kan også have glæde af hæfterne, selvom du ikke deltager i nogle af delene.

## Find og læs mere om hæfterne her:

-  Livet med demens i eget hjem
-  Livet med demens i plejebolig
-  Når hukommelsen svigter
-  Psykologiske udfordringer og reaktioner
-  Når du skal handle på en anden persons vegne
-  Når mennesker med demens bliver indlagt på sygehus
-  Seksualitet, samliv og demens

### Kender du Demenslinien?

På [Alzheimerforeningens hjemmeside](#) kan du få mere viden om demens og læse om aktiviteter i foreningen. Alzheimerforeningen tilbyder også gratis telefonrådgivning på **Demenslinien telefon 5850 5850**.

Senest opdateret: 18. september 2020