

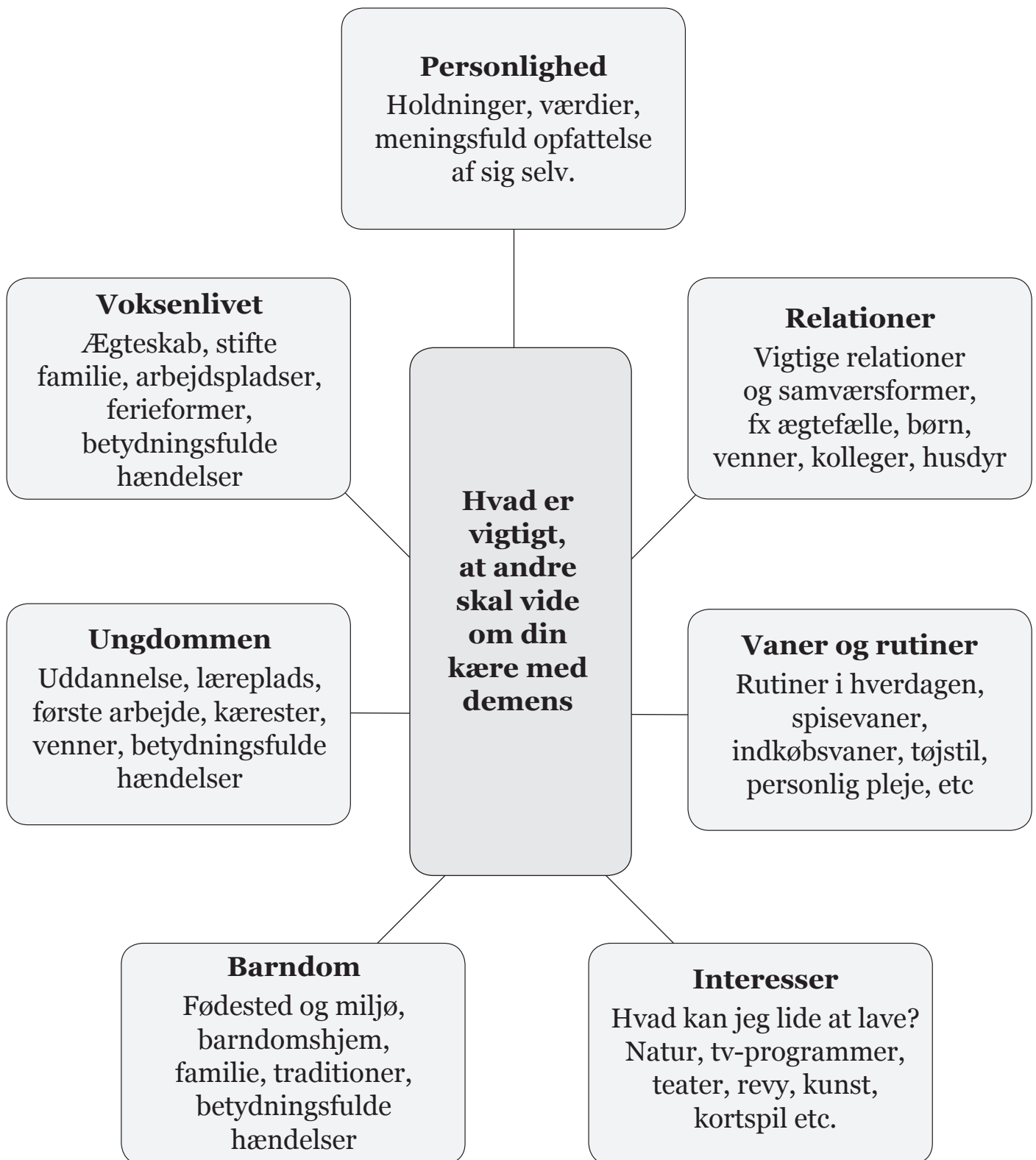
TIPSKUPON – SANDT ELLER FALSK

Sæt X

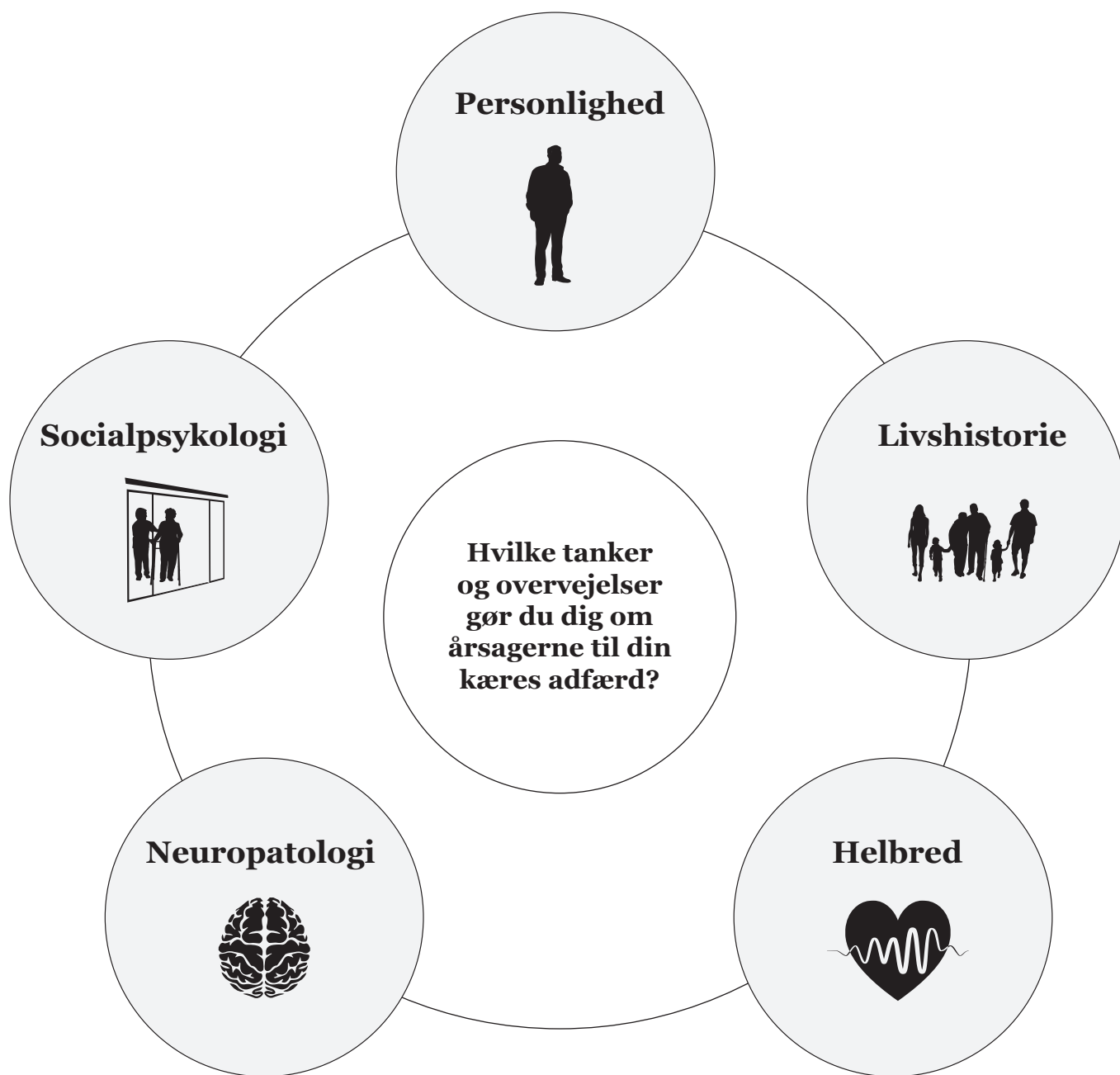
		Sandt	Falsk
1	Demens er en naturlig del af alderdommen.		
2	Over 80.000 mennesker lever med en demenssygdom i Danmark.		
3	Senil er et andet ord for demens.		
4	Demens og Alzheimers sygdom er det samme.		
5	De første tegn på Alzheimers sygdom er hukommelsesproblemer.		
6	Medicinsk behandling kan ved nogle demenssygdomme dæmpe symptomerne for en periode		
7	Demens påvirker mennesker forskelligt.		
8	Fysisk træning kan afhjælpe uro og rastløshed hos mennesker med demens.		
9	Sociale aktiviteter stimulerer hjernen på en alsidig måde.		
11	Mennesker med Alzheimers sygdom har ofte god motorik langt hen i sygdomsforløbet.		
12	Mennesker med demens kan have svært ved at løse problemer og tage initiativ til daglige aktiviteter.		
13	Demens er den femte hyppigste dødsårsag i Danmark.		



ØVELSESARK – LIVSHISTORIE

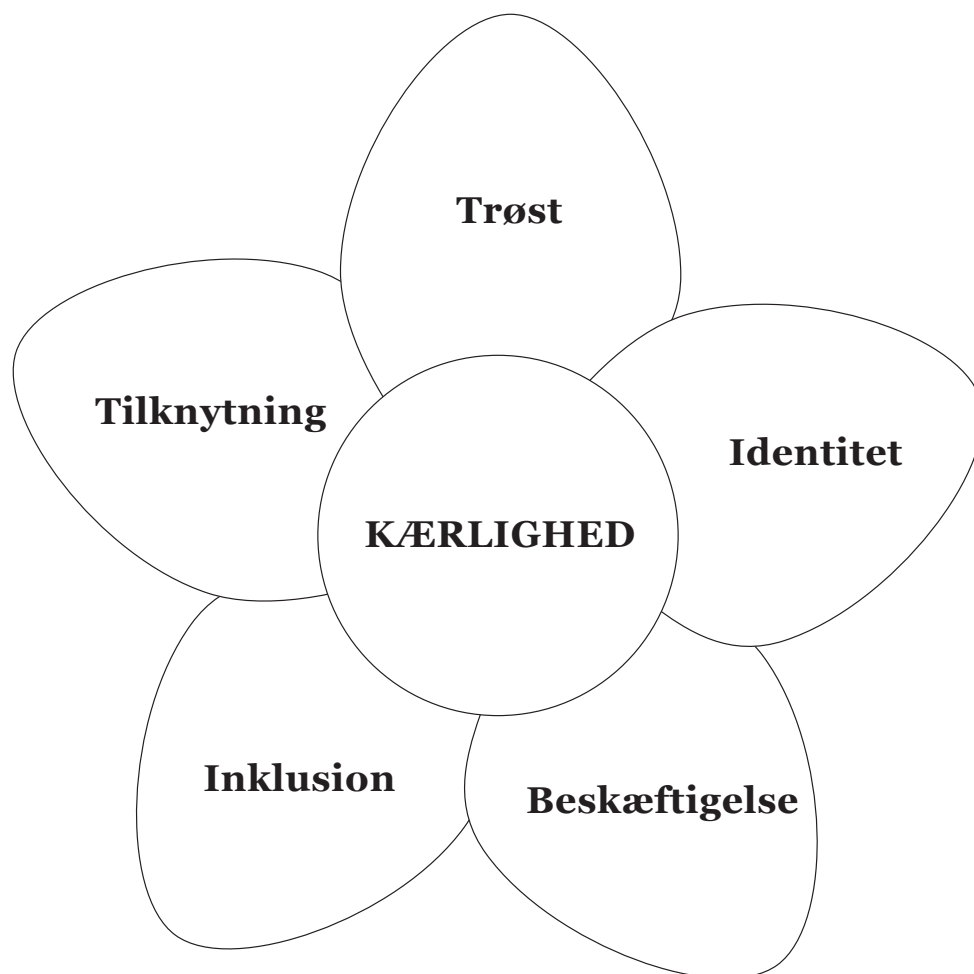


ØVELSESARK – FORSTÅ ADFÆRDEN



ØVELSESARK – PSYKOLOGISKE BEHOV

Hvordan oplever du, at din kære trives?
Er nogle behov vigtigere for din kære end andre?



ØVELSESARK – HJÆLP OG STØTTE I HJEMMET

Hvilken hjælp og støtte får vi nu fra ...

Familie og venner	Professionelle	Frivillige og andre

Hvad har min kære med demens og vi yderligere behov for hjælp til?



ØVELSESARK – UDFORDRINGER OG LØSNINGER

Hvilke udfordringer giver demenssygdommen for din kære i hverdagslivet?

Har du eksempler på, hvordan I tidligere har løst en udfordring i hverdagen?



ØVELSESARK – MENINGSFULD HVERDAG

Aktiviteter, som giver glæde for min nærtstående med demens	Sæt x for ja	Høj prioritet
Drikke morgenkaffe		
Klare sin personlige pleje		
Se TV		
Lave mad, bage mm.		
Male, tegne mm.		
Kigge i fotoalbum, tale om gamle dage		
Gå en tur		
Dyrke motion, gå i motionsklub mm.		
Spille kort, brætspil, banko mm.		
Komme til frisør		
Gå på cafe, restaurant		
Gå i biografen		
Gå i teateret		
Rejse		
Danse		
Få besøg		
Læse en avis, bog mm.		
Gå på museum		
Køre en tur i bilen		
Komme i dagcenter		
Wellness og massage		
Lytte til musik		



ØVELSESARK – KOMMUNIKATION

Beskriv en situation, hvor en samtale eller situation gik skævt imellem jer	Hvad blev der sagt og gjort?

Beskriv en situation, hvor en samtale eller situation gik godt imellem jer	Hvad blev der sagt og gjort?



ØVELSESARK

- MINE OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

.....

Hvad vil du især være opmærksom på fremover i forhold til din måde at kommunikere og være sammen med din kære med demens på?

.....

.....

.....

.....

.....

Er der noget, du vil gøre mindre af?

.....

.....

.....

Er der noget, du vil gøre mere af?



ØVELSESARK – ÆNDREDE LIVSBETINGELSER

Spørgsmål til pårørende

<p>Hvordan påvirker din nærtstående demenssygdom dig?</p> <p>Fx dit helbred og følelsesliv, dine roller og relationer, muligheder og valg</p>	<p>Hvordan påvirker demenssygdommen din relation til familie og venner?</p> <p>Fx roller og relationer, enighed/uenighed, hjælp og støtte</p>
<p>Hvad oplever du er svært?</p>	<p>Hvad oplever du er svært?</p>
<p>Hvad oplever du er hjælpsomt?</p>	<p>Hvad oplever du er hjælpsomt?</p>



ØVELSESARK – HUSK ILMASKEN



Hvad giver dig energi og glæde i hverdagen?

Hvad er vigtigt for dig?

Er der noget, du ønsker at gøre for dig selv, men ikke får gjort?

Hvad ligger der til grund for, at du ikke får det gjort – og hvad skal der til for at ændre det?

ØVELSESARK

- HVAD VIL DU GERNE GØRE MERE AF?

Noter 1-2 emner fra øvelsesarket, som du gerne vil prioritere fremover.



ØVELSESARK – PLAN FOR FREMTIDEN

Hvad er jeg i kursusforløbet blevet opmærksom på, at jeg fremover vil gøre anderledes/mere af/mindre af/tage initiativ til?	Hvilken forandring forestiller jeg mig, at det vil give?	Hvad skal der til, for at det kan lykkes?	Hvornår går jeg i gang?

