

Hverdagen med demens

Demens er en alvorlig sygdom, som kræver ændringer og vil give udfordringer i hverdagen. Det kan være svært for både dig og din familie. Men der er meget, man kan gøre for at fastholde en god hverdag på trods af demenssygdommen.

Det er vigtigt at huske, at du stadig er den person, som du var før, men at du har fået en sygdom, som du skal lære at leve med. Livet fortsætter, men rutiner og gøremål skal måske ændres, så du og din familie kan få tilværelsen til at fungere på en ny måde.

Daglige aktiviteter har stor betydning

Daglige aktiviteter er med til at fremme vores oplevelse af, hvem vi er. Samtidig vedligeholder aktiviteter vores færdigheder og giver struktur i hverdagen.

Det er forskelligt, hvilke aktiviteter vi oplever som berigende for os. Men mange mennesker finder glæde i simple dagligdags opgaver som at vaske op, lave mad, lægge vasketøj sammen, vande planter, lave håndarbejde, slå græsplænen eller luge i haven.

Enkle og rutineprægede opgaver, som man kan udføre i sit eget tempo og på sin egen måde, er gode at holde fast i, og de fungerer ofte fint, selvom man har en demenssygdom. Måske bliver resultatet ikke helt, som det plejer, men hold alligevel fast i de aktiviteter, du er glad for, og stil ikke for høje krav til dig selv.

Demens udfordrer dine daglige aktiviteter

Når man har demens, vil man typisk opleve, at det bliver mere udfordrende at klare daglige aktiviteter og overskue samvær med andre. Det kan også blive en udfordring at følge med i aviser og nyheder og at deltage i kulturelle tilbud, sport- og motionsaktiviteter eller andre interesser.

Med tiden kan man få behov for støtte til hverdagens opgaver, fx hjemmehjælp til både praktisk og personlig støtte. Det kan især være nødvendigt, hvis man bor alene. Behovet for hjælp og støtte kan blive større, efterhånden som sygdommen udvikler sig.

Gode råd til at fastholde aktiviteter i hverdagen

- Find ud af, hvilke daglige aktiviteter og gøremål, der er vigtige for dig, og tag højde for de udfordringer, som din demenssygdom giver dig.
- Respektér, hvis du har behov for flere pauser og mere hvile undervejs.
- Planlæg faste aktiviteter i løbet af ugen, og skriv det i kalenderen.

Tal med din familie om de udfordringer, I oplever. Find sammen ud af, hvilke aktiviteter du gerne vil deltage i, og hvad I kan gøre for at imødekomme dine udfordringer.

Få støtte til hverdagen med demens

Søg professionel rådgivning og vejledning fx hos kommunens demenskoordinator. Kommunens visitation kan oplyse, hvilken hjælp man kan få. Visitationen samarbejder med demenskoordinatoren, kommunens rehabiliteringsteam og hjemmeplejen.

Få mere viden om hverdagen med demens

Undersøg om din hukommelsesklínik eller din kommune afholder kurser for personer med demens og pårørende om livet med demens.

Du kan læse mere i hæfterne "Min bog om hverdagen med demens" og "Sikkerhed og tryghed i hverdagen".

Du kan finde og downloade hæfterne her: www.videnscenterfordemens.dk/haeften-til-personer-med-demens

Er du pårørende kan du læse mere i hæftet "Livet med demens i eget hjem – en guide til pårørende". Hæftet kan downloades her: www.videnscenterfordemens.dk/haeften-til-paaroerende

Alzheimerforeningen
www.alzheimer.dk

Lokale kontaktoplysninger: