



MIN PÄRM



Wilhelmina Hoffman, geriatiker
chef Svenskt Demenscentrum och Stiftelsen Silviahemmet



Demensresan

- **Vårdförloppet**

Avser utredning av misstänkt demenssjukdom. Syftar till ökad jämlikhet, effektivitet och kvalitet i hälso- och sjukvården, samt en mer välorganiserad och helhetsorienterad process för patienten

Nationellt system för kunskapsstyrning Hälso- och sjukvård Sveriges regioner i samverkan 2021

---- Men vad händer här?

- **Insatsförloppet**

Tar vid när en demenssjukdom har diagnosticerats

- insatser, särskilda perspektiv och viktiga områden som behöver beaktas för en person med demenssjukdom både vid kontakt med socialtjänsten och med hälso- och sjukvården
- exempel på samverkansformer mellan socialtjänst och hälso- och sjukvård, både mellan huvudmän och inom verksamheter
- verktyg för att underlätta samverkan, exempelvis samordnad individuell plan.

Socialstyrelsen 2019



MIN PÄRM

- Jag fick en cancerdiagnos.
- Jag fick direkt en kontaktsköterska och en kontaktläkare.
- Jag fick ett telefonnummer att ringa dygnet runt.
- Jag blev erbjuden kurator, liksom min man.
- Jag fick information om allt till och med om ögonfransar, sexliv och jag fick en sminkkurs.
- Jag fick en vårdplan omfattande 3 år.
- Jag fick en hel pärm.

Tänk om jag fått en demensdiagnos istället – vad hade hänt då?

Det är bakgrunden till MIN PÄRM





Till personen som just fått en demensdiagnos

- *Sakkunniga samlades i digital workshop*
 - Vad saknade patienterna information om?
 - Vad behövde de information om?
- *Utseende och form*
 - Inga vissna löv eller skrumpen hjärna
 - Färg med igenkänning, inga bilder, enkel text
 - Språket riktat till personen
 - Faktabaserad men inte för hård text och inte ömkande



Innehåll

INNEHÅLL	
INLEDNING	1
1. KOGNITIV SJUKDOM OCH DEMENSDIAGNOS	2
DIN EGEN SKRÄDDARSYDDA PÄRM	2
"VAD SKA JAG GÖRA NU?"	2
KOGNITIVA SVÄRIGHETER	2
Diagnosen är inte ovanlig	2
2. VAD KAN JAG GÖRA SJÄLV?	3
DE FEM LIVSSTILSFaktorerna	3
BRA KOST	3
Vår nordiska kost	4
Tallriksmodellen	5
FYSISK AKTIVITET	5
KOGNITIV STIMULANS	5
SOCIALA AKTIVITETER	6
Fortsätt att vara aktiv	6
Träffa vänner	6
Stressa inte	6
Omgivningens förståelse	6
MEDICINSKA FAKTORER	7
NÅGRA SYMTOM VID KOGNITIV SJUKDOM I TIDIGT SKEDE	7
Minnesproblem	7
Utförandeproblem	7
Orienteringssvårigheter	8
Räkneförmåga	8
Hitte ord	8
NÅGRA TIPS OM ÖVRIG HÄLSA	8
Korrigera eventuell hörselnedsättning	8
Sömnen helar	8
Mina tänder	9
LÄKEMEDEL	9

- Vad kan jag göra själv?
- FINGER-studien
- Sömn, hörsel och tänder



Innehåll

- Hur ska jag berätta för familjen och vännerna
- Mina anhöriga
- Praktiska tips i vardagen

SAMTALSSTOD	10
Prata med någon	10
Samtalsgrupp	10
Diakoner	10
3. FAMILJ OCH VÄNNER	11
HUR SKA MAN BERÄTTA?	11
KUNSKAP ÄR NYCKELN	11
Visa pärmen	11
Stöd för dig och dina anhöriga	11
Fortsätt vara aktiva tillsammans	12
ORGANISATIONER SOM GER STÖD OCH INFORMATION	12
GLOM INTE BARNEN!	13
Caféträffar och läger	13
Tips för unga anhöriga	13
FÖR DIG SOM BOR ENSAM	13
4. ATT HANTERA OLIKA SVÅRIGHETER	14
PRAKTISKA TIPS I VARDAGEN	14
Bra med rutiner	14
Rensa bland sakerna	14
Skriv upp för att minnas	14
Att hitta	14
Räkningar och ekonomi	14
Tekniska hjälpmedel	14
Knep i affären	15
Medicin	15
Säkerhet	15
KNEP FÖR MINNET	15
5. FORTSÄTTA JOBBA ELLER INTE?	16
Yrke och typ av demenssjukdom avgör	16
Öppenhet på arbetsplatsen underlättar	16
Vanliga utmaningar på jobbet	16



Innehåll

FÖRÄNDRINGAR AV ARBETSUPPGIFTERNA	16
Be om anpassade arbetsuppgifter	16
Beslutet att sluta arbeta	17
SJUKPENNING OCH SJUKERSÄTTNING	17
Säg inte upp dig!	17
MERKOSTNADERSÄTTNING	18
Ersättning för vissa extra kostnader	18
6. VEM GÖR VAD?	
Arbets terapeut	19
Anhörigkonsulent	19
Biståndshandläggare	19
Dagverksamhet	19
Demenssamordnare	19
Demonsteam	20
VAD ÄR DEMENS?	20
Kognition	20
Inget naturligt åldrande	20
Olika orsaker	20
En växande folksjukdom	20
KORT OM DE VANLIGASTE DEMENSSJUKDOMARNA	21
Alzheimers sjukdom	21
Vaskulär demens	21
Frontallobsdemens	22
Lewykroppsdemens	22
7. NÅGRA ORD OCH BEGREPP	
Demenssjukdom eller kognitiv sjukdom/kognitiv svikt?	23
Demens	23
Kognitiva funktioner	23
Hjärnabbildning	23
SIP	23
Personcentrerad vård och omsorg	23
BPSD	24
Alzheimers eller alzheimer?	24

- Om jag fortfarande arbetar
- Vem gör vad?
- Några ord och begrepp



Innehåll

- Lagar
- Fullmakter
- God man
- Körkort
- Min livshistoria
- Mina flikar –
Vårdplanen ska sättas in här!

8. LAGAR	25
Hälsa- och sjukvårdslagen (HSL)	25
Socialtjänstlagen (SoL)	25
Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)	25
FULLMAKTER	26
Tänka framåt	26
Olika slags fullmakter	26
Bankfullmakt	26
Generalfullmakt	26
Framtidsfullmakt	26
Anhörigbehörighet	27
GOD MAN OCH FÖRVALTARE	27
Längre in i sjukdomen – bra att veta	27
God man	27
Förvaltare	27
REGLER FÖR BILKÖRNING VID DEMENSSJUKDOM	28
Får jag fortsätta köra bil?	28
Läkaren har skyldighet att utreda	28
Genomgå tester	28
FÄRDTJANST	28
JAKT OCH VAPEN	29
För dig som jagar	29
9. MIN LIVSHISTORIA	30
10. MINA FLIKAR	31
MIN VÅRDPLAN	31
VIKTIGA NAMN OCH TELEFONNUMMER	32
MIN LÄKEMEDELSLISTA	33
BREV OCH KALLELSER	34
ÖVRIGT	35



Tillgänglighet

- Alla sidor kan laddas ner via hemsidan
- En hel pärm kan beställas från samma adress
- Via hemsidan kommer ny info, dvs. nya sidor adderas som kan skrivas ut
- Tack till alla medarbetare och de personer som själva drabbats av demenssjukdom som från olika delar i landet bidragit med råd och tips om innehåll!

www.demenscentrum.se

