

10 råd til dig som står med ansvaret for dagligdagen for en nær pårørende med demens

Støtte til at få hverdagen til at fungere, når dagcenter og andre aktiviteter midlertidigt er lukkede på grund af COVID-19.

Vi har her samlet nogle råd til dig.

Det er ikke udtømmende, og vi forventer ikke, at nogen kan bruge alle vores forslag, men vi håber, at der er et par, som du kan bruge.

1. STRUKTUR

Sørg for at få så meget **struktur** på dagen som muligt. **Tag styring**

Lav evt. et skema med "dagens milepæle" og vaner, som er det samme hver dag:

Stå op, bad, måltider, gåtur, hvile.

Det kan være vigtigt at skrive det op, da hverdagen uden dagcenter og de vante aktiviteter er uvant. Her kan et skema gøre det mere overskueligt og konkret, det er noget, man kan vende tilbage til mange gange i løbet af dagen og snakke om.

Derfor skriv dagligt jeres planlagte aktiviteter ind i skemaet, så du kan styre, hvad I skal f.eks. i perioderne mellem "dagens milepæle", se forslag til aktiviteter i punkt 3 og 4.

2. HVILE/BEVÆGELSE/PAUSE

Når du laver skemaet, er det vigtigt at lægge perioder ind både til hvile og til bevægelse.

Tænk også på, at prioritere, at der skal være tid både til dig selv og din pårørende.

Hvis ikke du får dine pauser, kan du ikke holde til det.

3. AKTIVITETER

Forslag til aktiviteter for din demensramte pårørende **alene**, (hvis din pårørende ikke kan lave noget alene, så kig under punkt 4.):

Gå tur, høre musik, læse avis, kabale, kryds og tværs, havearbejde, slå græs, husligt arbejde, vaske tøj/lægge tøj sammen, favoritprogrammer i tv, farvelægge mandala (kan hentes på nettet: <https://colorstory.dk/mandala-tegninger/>)

Husk det handler ikke om kvaliteten af arbejdet, men om at din pårørende med demens føler sig nyttig og beskæftiget.

4. AKTIVITETER SAMMEN

Forslag til aktiviteter for din demensramte pårørende **sammen med dig** eller en anden:

I kan læse avisen sammen

I kan spille kort: Hvis et bestemt kortspil er blevet for svært, kan man måske skifte til et andet kendt og mindre krævende spil, eller I kan spille andre spil, ludo, dam, puslespil m.m.

Mange mennesker med en demenssygdom finder det rart, overskueligt og meningsfuldt, at spille det samme spil/et kendt flere gange.

Nogen holder meget af at høre musik, man kan slappe af til musik, man kan tale om det, man lytter og mindes livets perioder.

Tag en svingom – find en god plade eller dans til musikken i radioen.

Mange mennesker finder glæde i simple, dagligdags opgaver, som at vaske op, lave lidt 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, fungerer ofte fint. Resultatet bliver måske ikke helt, som det plejer – lad være med at stille for høje krav.

Her er det afgørende for din demensramte pårørende, at du er med og måske bare verbalt giver dig tilkende, ellers vil han/hun måske hurtigt gå i stå eller tabe opmærksomheden på sit gøremål.

5. MOTION

Lave gymnastik (se forslag til program herunder): Sæt jer ned overfor hinanden, så din pårørende kan spejle sig i dine bevægelser, mens I laver øvelserne

Fysisk aktivitet kan forebygge problemer med helbredet, give velvære i krop og sind, bedre appetit og afhjælpe problemer med forskudt døgnrytme og dårlig nattesøvn.

Gå en lille tur hver dag og få frisk luft – gerne en fast rute med nogle genkendelige fikspunkter. Start med noget overkommeligt. Prøv med tiden at gøre gåturene længere og at sætte tempoet op.

Find evt. inspiration på Sundhedsstyrelsens træningsguide

<https://www.sst.dk/da/viden/demens/traeningsguide-for-mennesker-med-demens>

6. TAL MED ANDRE

Lav et telefon-netværk med andre pårørende, som du måske har truffet i Demenshjørnet eller på lokalcenteret. Eller et netværk med familiemedlemmer, venner,

kolleger, - en daglig kontakt kan gøre det lettere at holde til isolationen og bidrage til, at man ikke er alene.

7. RÅDGIVNING

Brug DemensHjørnets telefonrådgivning, hvis du har brug for gode råd, vejledning eller blot har brug for nogen at snakke med, som forstår dig.

Vi er der klokken 9.00 -16.00 alle ugens hverdage 8713 1937.

8. SYGDOM

Hvis du får mistanke om sygdom enten hos dig selv eller din demensramte pårørende, så følg de retningslinjer som Sundhedsstyrelsen har sat op:

<https://politi.dk/coronavirus-i-danmark/hvis-du-bliver-syg>

Bliver du selv syg og ikke kan varetage pasning, og pleje, så kontakt jeres lokalcenter via en indgang **87 13 16 00**, og bed om hjælp her.

9. MAD

Hvis madlavning bliver uoverskueligt køb færdigretter eller take away. Det kan blive uoverskueligt at få lavet mad hver dag, så gør det nemt for jer selv. Der findes rigtig mange muligheder og mange bringer ud.

10. BRUG DIT NETVÆRK

Fortæl dit netværk, hvad I har brug for af hjælp. Vær tydelig og konkret. Det kan være at hente medicin på apoteket, hente mad, købe ind eller en snak i telefonen.

Med venlig hilsen

Demenshjørnet

Aarhus kommune, Sundhed og Omsorg

DemensCentrum Aarhus

Tlf. 87 13 19 37

www.demenscentrum.dk