

INNEHÅLL

INLEDNING	1
-----------------	---

1. KOGNITIV SJUKDOM OCH DEMENSDIAGNOS	2
DIN EGEN SKRÄDDARSYDDA PÄRM	2
”VAD SKA JAG GÖRA NU?”	3
KOGNITIVA SVÅRIGHETER	3
Diagnosen är inte ovanlig	3

2. VAD KAN JAG GÖRA SJÄLV?	5
DE FEM LIVSSTILSFAKTORERNA	5
BRA KOST	6
Vår nordiska kost	6
Tallriksmodellen	7
FYSISK AKTIVITET	8
KOGNITIV STIMULANS	9
SOCIALA AKTIVITETER	9
Fortsätt att vara aktiv	9
Träffa vänner	10
Stressa inte	10
Omgivningens förståelse	10
MEDICINSKA FAKTORER	10
NÅGRA SYMTOM VID KOGNITIV SJUKDOM I TIDIGT SKEDE	11
Minnesproblem	11
Utförandeproblem	11
Orienteringssvårigheter	12
Räkneförmåga	12
Hitta ord	12
NÅGRA TIPS OM ÖVRIG HÄLSA	12
Korrigera eventuell hörselnedsättning	12
Sömnen helar	13
Mina tänder	13

LÄKEMEDEL	14
SAMTALSSTÖD	15
Prata med någon.....	15
Samtalsgrupp.....	15
Diakoner.....	15

3. FAMILJ OCH VÄNNER	17
HUR SKA MAN BERÄTTA?	17
KUNSKAP ÄR NYCKELN	17
Visa pärmen.....	18
Stöd för dig och dina anhöriga.....	18
Fortsätt vara aktiva tillsammans.....	18
ORGANISATIONER SOM GER STÖD OCH INFORMATION	19
GLÖM INTE BARNEN!.....	20
Caféträffar och läger.....	20
Tips för unga anhöriga	20
FÖR DIG SOM BOR ENSAM	21

4. ATT HANTERA OLIKA SVÅRIGHETER.....	23
PRAKTISKA TIPS I VARDAGEN	23
Bra med rutiner	23
Rensa bland sakerna	23
Skriv upp för att minnas.....	23
Att hitta.....	23
Räkningar och ekonomi.....	24
Tekniska hjälpmedel	24
Knep i affären	24
Medicin.....	24
Säkerhet.....	25
KNEP FÖR MINNET	25

5. FORTSÄTTA JOBBA ELLER INTE?	27
Yrke och typ av demenssjukdom avgör	27
Öppenhet på arbetsplatsen underlättar	27
Vanliga utmaningar på jobbet	27
FÖRÄNDRINGAR AV ARBETSUPPGIFTERNA	28
Be om anpassade arbetsuppgifter	28
Beslutet att sluta arbeta	28
SJUKPENNING OCH SJUKERSÄTTNING	29
Säg inte upp dig!	29
MERKOSTNADSERSÄTTNING	30
Ersättning för vissa extra kostnader	30

6. VEM GÖR VAD?	32
Arbetsterapeut	32
Anhörigkonsulent	32
Biståndshandläggare	32
Dagverksamhet	32
Demenssamordnare	33
Demensteam	33
VAD ÄR DEMENS?	33
Kognition	33
Inget naturligt åldrande	34
Olika orsaker	34
En växande folksjukdom	34
KORT OM DE VANLIGASTE DEMENSSJUKDOMARNA	35
Alzheimers sjukdom	35
Vaskulär demens	35
Frontallobsdemens	36
Lewykroppsdemens	36

7. NÅGRA ORD OCH BEGREPP	38
Demenssjukdom eller kognitiv sjukdom/kognitiv svikt?	38
Demens	38
Kognitiva funktioner	38
Hjärnavbildning	38
SIP	39
Personcentrerad vård och omsorg	39
BPSD	39
Alzheimers eller alzheimer?	39

8. LAGAR	41
Hälso- och sjukvårdslagen (HSL)	41
Socialtjänstlagen (SoL)	41
Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)	41
FULLMAKTER	42
Tänka framåt	42
Olika slags fullmakter	42
Bankfullmakt	42
Generalfullmakt	42
Framtidsfullmakt	43
Anhörigbehörighet	43
GOD MAN OCH FÖRVALTARE	44
Längre in i sjukdomen – bra att veta	44
God man	44
Förvaltare	44
REGLER FÖR BILKÖRNING VID DEMENSSJUKDOM	45
Får jag fortsätta köra bil?	45
Läkaren har skyldighet att utreda	45
Genomgå tester	45
FÄRDTJÄNST	46
JAKT OCH VAPEN	46
För dig som jagar	46

9. MIN LIVSHISTORIA.....	48
--------------------------	----

10. MINA FLIKAR.....	50
MIN VÅRDPLAN	50
VIKTIGA NAMN OCH TELEFONNUMMER.....	51
MIN LÄKEMEDELSLISTA.....	53
BREV OCH KALLELSER.....	54
ÖVRIGT	55