

# Cuidar de un familiar con demencia

HOJA INFORMATIVA DEL CENTRO SUECO DE DEMENCIA

Anhörigvård och demenssjukdom • faktablad på spanska

## La ayuda de la familia es inestimable

Se calcula que en Suecia en torno a 150 000 personas padecen demencia. El número de casos aumenta a medida que la población envejece. En la atención y el apoyo a las personas con demencia intervienen distintos profesionales sanitarios, pero la labor de la familia y los amigos también resulta primordial.

## Trabajo en equipo en la vida cotidiana

La demencia implica una pérdida gradual de las funciones cognitivas, como la memoria, el lenguaje y la percepción del tiempo. Con el apoyo adecuado, a menudo es posible sobrellevar bastante bien la fase inicial de la enfermedad.

Los familiares pueden facilitar las cosas al mantenerse «un paso por delante» y ofrecer apoyo en distintos aspectos de la vida diaria. También existen diversas ayudas que pueden compensar en parte las dificultades derivadas de la enfermedad.

## Es normal sentirse insuficiente

La situación del familiar que cuida se vuelve cada vez más exigente, tanto física como mentalmente. Suele sentir que desempeña una labor importante pero al mismo tiempo difícil. Muchos familiares experimentan ansiedad, sensación de no ser suficientes y culpa. También suelen tener dificultades para conciliar el sueño. Las relaciones sociales con familiares y amigos suelen resentirse.

## ¡No deje de lado su propia salud!

Según varias investigaciones, la salud de los cuidadores familiares queda a menudo en riesgo. Por lo tanto, también es importante que tenga en consideración su propia salud, no solo la de la persona a la que cuida. Hay servicios de apoyo disponibles y, como familiar, es importante que sepa a dónde acudir.

## Diferentes tipos de apoyo

De acuerdo con la Ley de Servicios Sociales de Suecia, los municipios deben ofrecer apoyo a quienes ayudan o cuidan de una persona con demencia.

Los servicios de atención domiciliaria y otras medidas de asistencia concedidas a la persona con demencia también pueden proporcionar un respiro a los familiares. La ayuda disponible varía entre municipios. Estos son algunos ejemplos habituales:

- Grupos de atención diurna
- Servicios de atención domiciliaria y de relevo para cuidadores familiares
- Asesoramiento y formación
- Alojamiento temporal
- Grupos de conversación
- Ayuda técnica
- Espacios de encuentro para familiares



Para obtener más información sobre la ayuda disponible en su municipio, póngase en contacto con un trabajador social especializado en asistencia o apoyo familiar. También puede consultar a una enfermera de su centro de salud.

## No afronta esta situación en solitario

Muchos familiares de personas con demencia también recurren a organizaciones como la Asociación de Demencia, la Asociación Nacional de Cuerpos de Lewy y Cuidadores de Suecia. A través de sus grupos locales puede recibir apoyo y asesoramiento, así como intercambiar experiencias con otros familiares. Algunos grupos organizan conferencias, talleres formativos y excursiones.

*Asociación de Demencia (Demensförbundet):*  
[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

*Asociación Nacional de Cuerpos de Lewy (Riksförbundet Lewy body):*  
[www.lewybodsverige.se](http://www.lewybodsverige.se)

*Cuidadores de Suecia (Anhörigas Riksförbund):*  
[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

© Svenskt Demenscentrum

Más información y hojas informativas en español  
en el sitio web de Svenskt Demenscentrum:  
[www.demenscentrum.se/es-es](http://www.demenscentrum.se/es-es)



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, [info@demenscentrum.se](mailto:info@demenscentrum.se)

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

# Anhörigvård och demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

## Anhörigas insatser är ovärderliga

I Sverige beräknas närmare 150 000 personer ha en demenssjukdom. Antalet ökar i takt med att befolkningen åldras. Flera olika yrkesgrupper är delaktiga i vården och omsorgen men utan anhörigas och andra närståendes insatser skulle det inte fungera.

## Samspel i vardagen

Demenssjukdomen innebär en gradvis förlust av så kallade kognitiva funktioner, till exempel minne, språk och tidsuppfattning. Med rätt stöd kan den drabbade ofta klara sig ganska bra i början av sjukdomsförloppet.

Anhöriga kan underlätta för personen genom att försöka "ligga steget före" och stödja olika moment i vardagen. Det finns även hjälpmedel som delvis kan kompensera för de svårigheter som följer av sjukdomen.

## Vanligt att känna sig otillräcklig

Efterhand blir anhörigvårdarens situation mer krävande, både psykiskt och fysiskt. Tillvaron beskrivs ofta som meningsfull och påfrestande på samma gång. Många anhöriga känner oro, otillräcklighet och skuld. Sömnbrist är vanligt. Umgänget med släkt och vänner blir ofta lidande.

## Glöm inte bort din egen hälsa!

Forskning visar att anhörigvårdarens hälsa ofta är i riskzonen. Därför är det viktigt att även tänka på sin egen hälsa, inte bara på den sjukes. Det finns stöd att få och som anhörig är det viktigt att veta vart man ska vända sig.

## Olika typer av stöd

Genom socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda stöd till den som stödjer eller vårdar en person med

demenssjukdom. Hemtjänst och annat bistånd som beviljas till den sjuke kan också fungera som en avlastning för anhöriga. Vilket stöd som finns att få varierar från kommun till kommun. Här är några vanliga exempel:

- Dagverksamhet
- Hemtjänst och avlösning i hemmet
- Rådgivning och utbildning
- Korttidsboende
- Samtalsgrupper
- Tekniska hjälpmedel
- Träffpunkter för anhöriga



För mer information om vilken hjälp som finns att få i din kommun; kontakta anhörigkonsulent eller biståndshandläggare. Du kan även fråga en distriktssköterska på vårdcentralen.

## Du är inte ensam

Många anhöriga till personer med demenssjukdom söker sig även till Demensförbundet, Riksförbundet Lewy body och Anhörigas Riksförbund. Genom deras lokalföreningar kan du få råd och stöd och utbyta erfarenheter med andra anhöriga. Vissa av dem arrangerar ibland även föreläsningar, studiecirklar och utflykter.

*Demensförbundet:*

[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

*Riksförbundet Lewy body:*

[www.lewybodysverige.se](http://www.lewybodysverige.se)

*Anhörigas Riksförbund:*

[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

---

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:  
[www.demenscentrum.se/Faktablad](http://www.demenscentrum.se/Faktablad)

---



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, [info@demenscentrum.se](mailto:info@demenscentrum.se)

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)