

ናይ ምስትውዓል ደገፍ ኣብ ዲሞንሽያ

መረዳኦታ ወረቐት ካብ ሽወደናዊ ማእከል ዲሞንሽያ

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på tigrinja

ዲሞንሽያ ንመዓልታዊ ህይወት ዝያዳ ከቢድ ይገብር

ዲሞንሽያ ንናይ ምሕሳብ ክእለት፡ ዝኸረ፡ ቋንቋን ካልኣት ምስትውዓላዊ ተግባራት ዝበሃሉ ይጸሉ። እቶም ምልክታት ብዝተፈለለዩ ሕማማትን ማህሰይቲ ሓንጎልን እዮም ዝኸተሉ። ዲሞንሽያ – ምስትውዓላዊ ምምዝባል ተባሂሉ'ውን ይጽዋዕ – ከም ንቡር ዋላ'ውን ቀለልቲ ዕማማት ምዕማም ዝያዳ ኣጸጋሚ ይገብር፡ በብቐሩብ ድማ ብዘይ ሓገዝ ምእላይ ዝያዳ ኣጸጋሚ ይገብርን።

ዝተፈለለዩ ዓይነታት ናይ ኣእምሮ ወይ ምስትውዓላዊ ደገፍ

ብተመሳሳሊ መንገዲ ከምቲ ምርኩስ ንኣካላዊ ስንክልና ክኸሕስ ዝኸእል፡ ናይ ምስትውዓል ደገፍ ዲሞንሽያ ዘለዎም ሰባት ክሕግዝ ይኸእል እዩ። ምስትውዓላዊ ደገፍ፡ ዋላ'ኳ እቲ ሕማም እንተሃለወ፡ ንምእላይ ኸከኣል፡ ካብ ቤተሰብ ዝርከብ ብገላ ደገፍ ተወሲኹም፡ ምውግጋን ናይ ገዛ ከጠቓልል ይኸእል። ንዝኸረ ዝድግፉን ንዝነውሉ እዋን ክትሰተፍን ንቡፍ ክትከውንን ዝሕግዙን ናይ ምስትውዓላዊ ሓገዛት እውን ከጠቓልል ይኸእል።

ቀሊል ምውግጋን ኣብ ገዛ

ልሙድን ቀሊልን ምውግጋን ማለት ንገላ ነገራት ኣብ ገዛ ኣርሒቕካን ሓቢእኻን ምቕማጥ እዩ። ነገራት ምስ ዝውሕዱ ከተተኩርን መንገድኻ ክትረክብን ቀሊል ክኸውን ይኸእል። ንኣጠቓቕማ መሳርሒታት ክሸነን ገዛን ዝቐለለ ክኸውን ምእንታን፡ ነቶም መጠወቂታት ብተጻረርቲ ሕብርታት ምልጣፍ ምልክት ምግባር። ንመትሓዚ ማዕጸን ንመቆጻጸሪ ቡምባ መሕጸቢ ኣካላት ብዝተፈለለዩ ሕብሪ ምልክት ምግባር እውን ሓጋዚ ክኸውን ይኸእል እዩ።

መብራህቲ ተወሊዑን ማዕጸ ከኣ ተፈቂቁ እንተጸኒሑን ኣብ ግዜ ለይቲ ሽቓቕ ክትረክብ ዝቐለለ እዩ። ቆጶራታትን መዓልታዊ ንጥፈታትን ኣብ ጸዕዳ ሰሌዳ ወይ መሓበሪ ሰሌዳ ክትጽሕፍ ትኸእል ኢኻ። መብዛሕትኡ ግዜ ማዕጸ ፍሪጅ ምቕሕ ቦታ እዩ።

ተወሳኺ ኣብነታት ናይ ምስትውዓላዊ ደገፍ

ሰሌዳ ሓይ ኣብነት ናይ ኣእምሮኣዊ ደገፍ ኣብ ድኳን ክዕደግ ዝኸእል እዩ። ካልኣት ኣብነታት ድማ ገመድ ኣልቦ ነገራት ረኽብቲ ወይ ተኸታተልቲ ከምኡ'ውን ናይ ርሑቅ ተቆጻጻርቲን

ቀለልቲ መተግበሪታትን ንጹር መጠወቂታትን ዘለዎም ሞባይል ተሌፎኖን ይርከብዎም።

ብተወሳኺ ብናይ ዕዮ ተራፒስት ዝግበሩ ድሕሪ ገምጋም ክፍተኑ ዝኸእሉ ናይ ምስትውዓል ሓገዛት ኣለው። ኣብነት ኤሌክትሮኒካዊ ዓውደ ኣዋርሕ፡ ሞባይል ኣላርምን ምድጃ መቆጻጻርን እዮም። ኻልኣት ሓገዛት ንኣዝማድ ወይ ንሰራሕተኛታት ክንክን ከም ቀጥታዊ ደገፍ ከይኖም ይዓዩ።

ሓገዛት ንምጥቃም ኣይትደናጉዩ

ቅድሚ ንኣእምሮኣዊ ደገፍ ምጥቃምካ ብዝተኸእለ መጠን ንነዊሕ እዋን ምጽባይ ዝበለጸ እዩ ኢልካ ክትሓስብ ትኸእል ኢኻ፤ ክሳብ ፍጹም ኣድላይ ዝመስል። ግደ ሓቂ ግን ብኣንጻር እዩ። እዚ ዝኸነሉ ምክንያት ድማ ኣብ ሕማም ድሞንሽያ ሓድሽ ነገራት ናይ ምምሃር ዓቕሚ በብቐሩብ ስለዘንቆልቁል እዩ። ብዙሓት ሓገዛት ክትጥቀሙ ምእንቲ ክትከእል ክትመሃር ኣለካ። እዚ ብኣግኡ ብዝተፈጸመ መጠን ክትጥቀም እትኸእለሉ ተኸእሎ ይዓቢ።

ብዓይነት ዝተዳለወ ደገፍ

ንኹሉ ዝሰማማዕ ናይ ኣእምሮ ደገፍ የለን። ምልክታት ዲሞንሽያ ክፈለሉ ይኸእሉን ምስ ግዜ እውን ክቕየሩን ይኸእሉ። ስለዚ፡ ደገፍ ንውልቃዊ ኩነታትን ንድሌታትን ምንጭታትን ዝመጠን ንሞትን ምትዕጽጻፍን የድሊ። ናይ ዕዮ ተራፒስት ኣብዚ ክሕግዙ ይኸእሉ እዮም።

ምስ ናይ ሞያ ተራፒስት ቆጶራ ግበር

ምስ ናይ ዕዮ ተራፒስት ብዛዕባ ናይ ኣእምሮኣዊ ደገፍ ምክሪ ክህቡን ድሕሪ ናይ ገዛ ምብጻሕ ኣብ ገዛ ምውጋግን ክሕግዙን ይኸእሉ። ብተወሳኺ ክመክሩን ክእዝዙን ምስትውዓላዊ ሓገዛት ክፍትኑንዎን ይኸእሉ። ድሌታት ተጠቃሚ ምስ ግዜ ስለዝቐየር እውን ናይ ኣእምሮኣዊ ወይ ምስትውዓላዊ ደገፍ ምክትታል የድሊ።

© Svenskt Demenscentrum

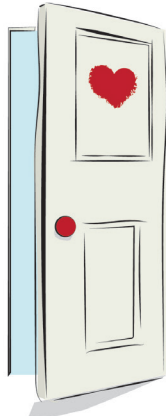
ተወሳኺ ሓበሬታን ወረቐቕትን ብትግርኛ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ይርከብ፤ Svenskt Demenscentrum:
www.demenscentrum.se/ti



Svenskt Demenscentrum

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

www.demenscentrum.se



Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

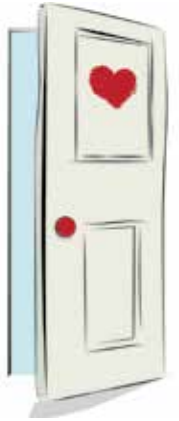
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se