

# Anhörigvård och demens

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

## Anhörigas insatser är ovärderliga

Idag har närmare 150 000 personer i Sverige 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 minne, språk, tidsuppfattning och en rad andra viktiga förmågor. Med rätt stöd kan den drabbade ofta klara sin vardag 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 sjukdomen orsakar.

## 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 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 den anhörige. Utbudet av insatser varierar mellan olika kommuner. 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, biståndshandläggare eller distriktsköterska.

## Du är inte ensam

Många anhöriga till personer med demenssjukdom söker sig även till Demensförbundet, Alzheimer Sverige och Anhörigas Riksförbund. Genom deras lokalföreningar kan du få råd och stöd och utbyta erfarenheter med personer i liknande situation. De brukar även arrangera föreläsningar, studiecirkel och utflykter.

*Demensförbundet:*

tfn: 08 658 99 20 • [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

*Alzheimer Sverige:*

tfn: 046 14 73 18 • [www.alzheimersverige.se](http://www.alzheimersverige.se)

*Anhörigas Riksförbund:*

tfn: 010 155 70 60 • [www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

17 dec 2018 • 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)