

# Kognitivt stöd vid demens

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

## Demens försvårar vardagen

Demens är ett samlingsnamn för symptom som 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 en rad olika kognitiva hjälpmedel som arbetsterapeuter 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

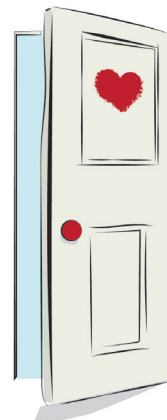
Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symptomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

## 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.

10 augusti 2020 • 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 151, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, [info@demenscentrum.se](mailto:info@demenscentrum.se)

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