

Kontakt

Demenssteamet

Pleje & Sundhed

Gentofte Kommune

E-post plejeogsundhed@gentofte.dk

Telefon 39 98 65 55

Maj-Britt Joost, demenskoordinator

Iben Falgren, demenskonsulent

Jeanette Mose, demenskonsulent.

Billedet på forsiden – På Tur – og billedet inde i folderen – Familieliv – er venligst stillet til rådighed for Gentofte Kommune af kunstmaler Lise Aarup, Charlottenlund.

April 2017



GENTOFTE KOMMUNE

PLEJE & SUNDHED

Demens



Muligheder i Gentofte Kommune for hjælp og støtte til dig, der netop har fået en demensdiagnose



GENTOFTE KOMMUNE

Demens er en sygdom, ikke et tegn på aldring. Der er flere demenssygdomme, men fælles for dem er, at sygdommens udvikling kan sinkes, og symptomerne kan dæmpes.

Gentofte Kommune arbejder på mange niveauer for at hjælpe dig og dine pårørende med de små og store udfordringer, der kan opstå i hverdagen.

Vi arbejder for – gennem forebyggelse og rehabilitering – at du kan klare mest muligt selv så længe som muligt.

Om af få diagnosen

Det kan være svært at få stillet en demensdiagnose. Både hos dig og din familie opstår der massevis af følelser. Mange beskriver følelser som afmagt, bekymring og angst samt ensomhed og frustration, og det er almindeligt, at man forsøger

at dække over symptomerne og dermed sygdommen.

Du kan opleve frygt for at miste dig selv, og dine pårørende kan frygte at miste dig, hvilket er helt normalt. Det er vigtigt, at du taler med dine pårørende og er åben om din sygdom og dine følelser, for det vil gøre både din og dine pårørendes hverdag lettere.

Hvad du selv kan gøre

Flere undersøgelser peger på forskellige faktorer, der kan have en positiv effekt på, hvordan personer med demens lever med sygdommen:

- et aktivt liv med positive oplevelser
- sociale relationer med familie, venner og bekendte
- fysisk aktivitet med høj puls
- hjernegymnastik, fx krydsogtværs og suduko
- sund livsstil: hvad der er godt for hjertet, er godt for hjernen
- begrænset alkohol og rygning.

Støtte og vejledning

Gentofte Kommune vil gerne støtte dig i, at du kan klare dig selv i dit eget hjem så længe som muligt. Derfor kan du fx ansøge om at få bevilget hjemmehjælp og plads i et dagtilbud, hvor du kan møde andre i samme situation til

afslappet samvær og fysisk aktivitet.

På et tidspunkt vil du måske få brug for plads i en plejebolig. Vi kan vejlede dig og dine pårørende om det rigtige tidspunkt og det rette sted.

GPS

Efterhånden som sygdommen udvikler sig, kan du få brug for en personlig gps. Hvis det bliver aktuelt, kan du ansøge om en hos demensteamet.

Planlæg din fremtid

Allerede nu er det en god idé at tænke over fremtiden. Vi anbefaler, at du udpeger en værge eller giver fuldmagt til en person, som fremover hjælper dig med dine økonomiske og juridiske forhold.

Vi anbefaler også, at du laver et plejetestamente. Plejetestamentet er ikke juridisk gyldigt, men er en beskrivelse af, hvordan du ønsker at blive plejet i fremtiden. Det kan være en video, billeder eller en tekst, som giver svar på spørgsmålet: »Hvordan ser jeg gerne, at min dagligdag er, når jeg en dag ikke længere er i stand til at tage vare på mig selv og bliver afhængig af hjælp fra andre?« Vi taler gerne med dig og dine pårørende om fremtiden. Se mere på Alzheimerforeningens hjemmeside.

Vores indsats

Gentofte Kommune har fokus på den gode omsorg, og medarbejderne på hele pleje- og sundhedsområdet bliver løbende uddannet i pleje og det gode hverdagsliv for mennesker med demens.

Derudover har vi et demensteam med faglige konsulenter.

Demensskolen og pårørendegrupper er nogle af vores tilbud til dine pårørende, og vi samarbejder med Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte.

Læs mere på gentofte.dk/sundhed/sygdome/demens.

Få mere at vide

Nationalt Videnscenter for Demens (www.videnscenterfordemens.dk)

Alzheimerforeningen (www.alzheimer.dk)

Demensnet (www.demensnet.dk)

Diagnosen demens – og hvad så med fremtiden? (www.sm.dk)

Socialstyrelsen (socialstyrelsen.dk)

Frivilligcenter & Selvhjælp Gentofte (www.frivilligcentergentofte.dk)

