

# SIKKERHED OG TRYGHED I MIN HVERDAG

Redskaber  
og gode råd  
til hverdagen  
med demens



### **Sikkerhed og tryghed i min hverdag**

Værktøjskasse til rådgivning, undervisning og støtte af personer med demens og pårørende  
– Initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025

Redaktion: Nationalt Videnscenter for Demens

Design: Lea Rathnov/Hofdamerne

Illustrationer: Tea Bendix

Tryk: Red Hill

© 2021 Nationalt Videnscenter for Demens

1. udgave, 1. oplag 2021

[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)

# Indledning

Dette hæfte er henvendt til dig, der for nylig har fået stillet en demensdiagnose. Hæftet kan også læses af dine pårørende.

Tryghed og sikkerhed i hverdagen er afgørende for at kunne trives. Det gælder for alle mennesker. Når man får en demenssygdom, kan trygheden blive udfordret på grund af de forandringer, som sygdommen medfører, og de tanker man måske gør sig om sygdommen.

Trygheden kan også blive udfordret, hvis ens helbred i øvrigt ændrer sig. Man kan være i tvivl om, hvordan man skal forholde sig. Måske er man vant til at være fysisk og social aktiv og er bekymret for, hvordan man kan bevare sin sundhed og trivsel.

I dette hæfte kan du få information og gode råd til forskellige muligheder for en tryk og sikker hverdag i livet med demens.

Det er naturligvis forskelligt fra person til person, hvad der skal til for, at hverdagen opleves tryk og sikker. Vi lever vores liv på forskellige måder. Det er derfor ikke sikkert, at du kan genkende alle de udfordringer, der er beskrevet her i hæftet, og måske du ikke ser behov for at følge alle rådene.



Informationerne og de gode råd er generelle og skal tilpasses din situation og dine behov.

Du kan med fordel læse hæftet sammen med familie, venner og andre, som du har nær kontakt til. Det kan give jer en fælles forståelse af de udfordringer, som du kan stå med i hverdagen, og det kan give mulighed for at tale om, hvordan I sammen kan skabe sikkerhed og tryghed for dig i hverdagen.

Du kan med fordel også læse hæfterne "Når hukommelsen svigter" og "Min bog om hverdagen med demens", som også henvender sig til mennesker, der har fået en demenssygdom.

På [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk) kan du også finde baggrundsviden om demenssygdomme og hjernens funktioner.

## Tryghed i hverdagen

Tryghed er et grundlæggende behov for at kunne trives, men det er forskelligt fra person til person, hvad der skaber tryghed.

At få en demenssygdom kan fremkalde en følelse af utryghed og usikkerhed. Man mærker måske, at der er flere ting, som bliver sværere at klare i hverdagen. Det kan fx være problemer med at finde vej, huske sine ting, eller at man har fået sværere ved at skabe sig et overblik over, hvad der skal ske nu, i morgen og i fremtiden.

Det kan være en udfordring selv at holde styr på lægeaftaler, tandlægeaftaler osv. For nogen kan det også være svært selv at opdage hvis der kommer symptomer på anden sygdom.

En følelse af utryghed kan gøre det sværere at mestre hverdagen, og det kan forringe livskvaliteten. Omvendt kan en følelse af tryghed medvirke til, at man kan have en aktiv og meningsfuld hverdag, som giver livskvalitet og øger trivsel trods demenssygdommen.

Det er derfor vigtigt, at du spørger dig selv:





### Hvem og hvad giver mig tryghed i hverdagen?

- For nogle mennesker ligger der en stor tryghed i at have en forudsigelig hverdag med daglige vaner og rutiner.
- For andre kan tryghed være det at have mennesker omkring sig.
- Det kan også give tryghed at vide, at de nærmeste kender ens livshistorie, behov og ønsker.
- Det kan give tryghed at aftale med en nærtstående person, at vedkommende hjælper med at holde styr på fx læge- og tandlægeaftaler og holde øje med ændringer i dit helbred.
- Tryghed kan også være i forhold til at holde styr på økonomien, kontakten kommunen, banken og andre formelle gøremål, som ellers kan være svært at overskue.
- At indrette sit hjem mere demensvenligt kan give tryghed og sikkerhed i hverdagen.
- Det kan også give tryghed at ændre på sin måde at komme omkring på, så man færdes sikkert i trafikken.

På de følgende sider kan du få viden og inspiration til, hvad der kan øge trygheden og sikkerheden hos dig.



## Tryghed i forhold til andre

Relationer til andre mennesker skaber tryghed og øger livskvaliteten i hverdagen. Alle har brug for relationer til andre mennesker. Når man får en demenssygdom, skal man ofte justere eller finde nye måder at være sammen på. Det kan der komme nye positive oplevelser ud af. Men nogle oplever også, at familie og venner trækker sig. Det kan der være flere grunde til. Ofte er det, fordi de ikke ved, hvad de skal sige eller gøre, når I er sammen.

Her følger nogle gode råd til, hvordan du kan bibeholde og opnå tryghed i relation til andre.

### Familie og venner

Åbenhed og dialog i familien og med venner er et godt udgangspunkt for et trygt og godt hverdagsliv. Det kan gøre, at du ikke føler dig alene om det at leve med en demenssygdom.

Et godt råd er at være åben om din demenssygdom over for din familie og venner, selvom det kan være svært at tale om. Med åbenhed undgår du, at dine omgivelser misforstår dig. De vil bedre kunne forstå dine

behov og føle sig bedre klædt på til at vide, hvad de skal tage hensyn til, så I kan skabe gode oplevelser sammen.

Åbenhed om, hvad der er vigtigt for dig i livet, og hvilke behov og ønsker du har, giver mulighed for, at din familie og venner bedre kan støtte dig i at have et trygt og aktivt hverdagsliv. Hvis du senere hen i sygdomsforløbet får svært ved at give udtryk for dine egne behov og ønsker, vil dine nærmeste kunne være dit talerør til de sundhedsprofessionelle. Det er en stor hjælp for dem at vide, hvad der kan skabe en tryk og meningsfuld hverdag for dig.

Når du skal til lægen, have besøg af demenskoordinatoren eller til møde kan det være en god idé at tage en ven eller et familiemedlem med. Det er nemmere at lytte og stille spørgsmål, når man er to, og det er trygt at vide, at du ikke er alene om at huske det hele.



## Demenskoordinator

Når man får konstateret en demenssygdom, er der flere muligheder for hjælp og støtte til en tryk hverdag, men det kan være svært at overskue, hvem man skal kontakte og hvornår.

Den kommunale demenskoordinator kan blive din og dine pårørendes vigtigste kontaktperson og sparringspartner igennem sygdomsforløbet. Demenskoordinatoren kan vejlede dig i, hvordan du bedst muligt kan leve med demens i hverdagen og hjælpe med at koordinere de forskellige støtte- og hjælpemuligheder igennem dit sygdomsforløb.

For at demenskoordinatoren kan støtte og vejlede dig bedst muligt, kræver det, at I lærer hinanden at kende. Man behøver ikke at mødes så tit, men det er godt at lære hinanden at kende tidligt i forløbet, så du har en god kontakt, som du har tillid til og kan kontakte, hvis der skulle opstå noget, som kræver hjælp fra en demenskoordinator.





I dine samtaler med demenskoordinatoren vil det være godt, at du fortæller om, hvordan du synes, det går i hverdagen, hvad du finder vanskeligt, og hvad der er vigtigt for dig. Det kan også være en hjælp for demenskoordinatoren, at du fortæller lidt om dig selv, fx om din livshistorie, din familie og andre ting, som har været med til at gøre dig til den, du er i dag. Det gør det nemmere at forstå dig og støtte dig igennem demensforløbet.

I bogen "Min bog om hverdagen med demens" kan du få inspiration til emner, som du tænker er relevant at drøfte med din demenskoordinator.



### **At mødes med andre med demenssygdom**

Det kan være trygt at vide, at man ikke er alene med sin sygdom, og at man kan få støtte og inspiration fra andre til at leve et socialt og aktivt liv med demens.

I kommunen og i flere frivillige organisationer findes der muligheder for at være sammen med andre, der ligesom dig har en demenssygdom. Det kan være befriende og trygt at mødes med andre, som også kender til det at leve med demens.

Du kan kontakte demenskoordinatoren eller Alzheimerforeningen på [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk) for at høre om mulighederne for at mødes med andre i samme situation som dig.



# Sikkerhed og tryghed i mit hjem

Dit hjem er din base og har betydning for din trivsel og livskvalitet. I takt med at demenssygdommen udvikler sig, og det bliver sværere at huske og orientere sig, kan det give frustration og usikkerhed, fx når man ikke kan finde sine ting eller glemmer at slukke for kaffemaskinen. Meget kan dog gøres. En demensvenlig indretning af dit hjem og brug af enkle hjælpemidler kan være med til at understøtte, at din hverdag bliver mere overskuelig, sikker og tryk.

## Demensvenlig indretning af hjemmet

Menneskets sanser er centrale i forhold til at forstå omgivelserne. Når man får en demenssygdom, får man ofte svært ved at rumme mange sansestimuli og bearbejde dem korrekt. Derfor kan indretning med bevidst brug af lys, kontrastfarver, overskuelighed og faldforebyggende tiltag være med til at gøre det nemmere for dig at begå dig i dit hjem og dermed give dig en sikker og tryk hverdag.

Her er et udpluk af de mange gode råd til indretning:

## Orientering



- Mærkater med tekst eller fotos på skabe og skuffer kan gøre det lettere at finde det, du skal bruge.
- Glaslåger i køkkenskabene kan gøre det lettere at se, hvad der er inde bag.
- En opslagstavle med kalender kan gøre det lettere for dig at orientere dig i dagens og ugens begivenheder.

## Overskuelighed



- Ryd op, så kun de ting som skal bruges i situationen, står fremme.
- Giv alle vigtige ting i hjemmet en fast plads, fx et fast sted for dine nøgler, din telefon og telefonoplader. Det gør det nemmere for dig at finde dine ting.

## Lys

- Sørg for god belysning ved fx spisebordet, på badeværelset, i entreen og køkkenet. Mørke områder i hjemmet kan være sværere at overskue og kan skabe utryghed.
- Undgå brug af levende lys, men brug i stedet LED-lys. Det forebygger brand.
- Lad dæmpet lys være tændt om natten, så du lettere kan finde til og fra toilettet. Det forebygger også fald.

## Farver og kontraster



- Farvekontraster kan fremhæve det, du skal bruge, og gøre det nemmere at se forskel på tingene. Spis fx af en ensfarvet tallerken i en kontrastfarve til dækkeservietten eller dugen. Brug en ensfarvet dækkeserviet eller dug. Det kan gøre måltidet mere overskueligt.
- Andre steder i hjemmet kan kontrastfarver også hjælpe dig til at orientere dig. Et farvet toiletbræt kan fx være lettere at få øje på end et hvidt toiletbræt på et hvidt toilet.

## Tæpper

- Fjern de løse tæpper, så du ikke overser kanterne og snubler.
- Læg alternativt et skridsikkert underlag under dine tæpper, så du ikke falder i dem.
- Undgå tæpper med mørke felter, da de kan snyde øjet og minde om et hul i gulvet.
- Brug en skridsikker bademåtte i badet.



## Hjælpemidler til sikkerhed og tryghed i hjemmet

Der findes mange hjælpemidler til at kompensere for de færdigheder, der gradvist kan forsvinde ved demens. Hvis du bor alene, kan der være ting, som du skal være særligt opmærksom på, fx at huske at få slukket for komfuret. Her kan du læse mere om hjælpemidler, som kan gøre det lettere at leve med hukommelsestab og være med til at skabe tryghed og sikkerhed i hverdagen.



Flere af hjælpemidlerne kan købes i butikker eller på internettet, og andre hjælpemidler kan man søge om at få bevilget af kommunen. Det er kommunen, som ud fra en individuel vurdering afgør, om du kan få bevilget hjælpemidlet.

Her kan du læse om nogle af de mange hjælpemidler, som kan øge sikkerheden og trygheden i dit hjem:



**Sensor:** Man kan installere vandhaner med en sensor, der selv tænder og slukker for vandet. En lampe kan også tændes og slukkes ved hjælp af en sensor, fx i din entre. Den kan også have en lyssensor, så lampen tænder automatisk ved mørkets frembrud.

**Røgalarm:** En røgalarm advarer om røg ved hjælp af et højt lydsignal.

**Nøglefinder:** En nøglefinder er en lille fjernbetjent alarm, man sætter fast på fx nøgler, pung eller taske. Ved aktivering bipper alarmen, så man kan høre, hvor tingen er, og man kan også se på sin mobiltelefon, hvor den befinder sig.

**Medicinhusker:** En medicinhusker giver et signal, når det er tid til, at du skal tage din medicin.

**Telefon:** Der findes brugervenlige bordtelefoner, hvor man kan ringe til udvalgte numre ved tryk på et billede. Der findes også mobiltelefoner med store taster eller med mulighed for at kunne ringe til udvalgte numre med et enkelt tastetryk.

**Komfurvagt:** Komfurvagter kan indstilles til at slukke for komfuret efter et bestemt tidsrum. Den kan også registrere, hvis en kogeplade står tændt og afbryde den.

**Vandalarm:** En vandalarm reagerer på opstigende eller ud-sivende vand, fx hvis man har glemt at slukke for vandhanen. Der findes også teknik, som kan indstilles til at afbryde vandtilførslen efter et bestemt antal minutter eller liter.

**Gasalarm:** En gasalarm kan registrere udslip af gas fra fx et komfur og advare ved hjælp af et lydsignal.

**Nødkald:** Et nødkald kan være anvendeligt, hvis man fx har tendens til at falde og ikke selv kan komme op eller ringe efter hjælp. Nødkaldet aktiverer en alarm, så man hurtigt kommer i kontakt med professionelle. Nødkaldet sidder ofte som et armbånd eller i en snor rundt om halsen og virker kun i hjemmet.

**Dørvagtanlæg:** Et dørvagtanlæg kan gøre, at du kan se, hvem der ringer på din dør.



Du kan søge råd og vejledning hos kommunen, fx gennem demenskoordinatoren eller den sagsbehandlende ergoterapeut om, hvilke hjælpemidler, du selv skal købe, og hvilke hjælpemidler, du kan ansøge om at få bevilget af kommunen. Nogle kommuner giver mulighed for, at man kan se og afprøve hjælpemidlet, inden man beslutter sig for at købe eller ansøge om dem.

Du kan læse mere om hjælpemidler og kompenserende strategier i hæftet "Når hukommelsen svigter" og på [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk) og [www.hmi-basen.dk](http://www.hmi-basen.dk).

## Sikkerhed og tryghed, når jeg færdes uden for mit hjem

For de fleste er det vigtigt at komme ud dagligt og at være aktiv med indkøb, motion, sammenkomster, foreningsliv, kultur og andre aktiviteter uden for hjemmet. Dog kan det være sværere på grund af hukommelsestab og problemer med at orientere sig. I værste fald kan det betyde, at man opgiver sine udadvendte aktiviteter, fordi det opleves uoverskueligt og utrygt.





Her følger nogle gode råd, som kan være med til at give dig en aktiv og tryk hverdag uden for dit hjem.

## GPS

Hvis du har svært ved at orientere dig uden for dit hjem, kan en mobiltelefon eller en GPS-tracker være en hjælp for både dig og dine nærmeste, så du kan blive fundet i tilfælde af, at du farer vild.

- Mobiltelefoner kan have en indbygget GPS-sporingsfunktion, der gør det muligt at finde den person, som har telefonen på sig. På mobiltelefonen kan du også have en app med et kort, som viser dig, hvor du helt præcist er, og den kan vise og fortælle dig vejen til en bestemt adresse.
- GPS-tracker er en lille elektronisk anordning, som gør det muligt at finde den, der har GPS-enheden på sig. Du kan også trykke på en knap på GPS'en, som sender en besked eller ringer op til en person, hvis du ønsker hjælp til at finde hjem. En GPS-tracker fås i mange forskellige udgaver og størrelser. En GPS skal som regel lades op dagligt ligesom en mobiltelefon, så overvej at få en person tæt på dig til at hjælpe dig med at lade den op.



Du kan selv købe en GPS-tracker, og i nogle kommuner kan den bevilges til dig som et hjælpemiddel. Kontakt din demenskoordinator for at høre mere til dine muligheder for at få en GPS-tracker.

## Transport og kørsel

Når man får en demenssygdom, kan det være nødvendigt at bruge andre transportmidler end dem, du er vant til. Måske oplever du allerede nu at have brug for hjælp til at komme rundt, hvis du skal besøge familie eller deltage i andre aktiviteter uden for dit hjem.

Her følger forskellige gode råd til måder, hvor du kan færdes trygt og sikkert uden for dit hjem.

### Bilkørsel

Når man har en demenssygdom, skal man på et tidspunkt stoppe med at køre bil. Din årelange erfaring som bilist er ikke længere tilstrækkelig. Det skyldes, at demens kan påvirke vores dømmekraft, vores evne til at orientere os og være koncentreret og opmærksom. Demenssygdommen kan også gøre, at man ikke reagerer i tide på uforudsete ting i trafikken, fx hvis et barn pludselig løber ud på vejen.

Det er svært at sige, hvornår tidspunktet kommer, hvor man ikke længere kan køre bil. Det afhænger af, hvilken demenssygdom du har, hvordan demenssygdommen påvirker dine kognitive evner, og hvor hurtigt sygdommen udvikler sig.

Hvis du allerede nu er i tvivl om, om du bør fortsætte med at køre bil, kan du tale med din læge, hukommelsesklinikken eller demenskoordinatoren. De kan vejlede i forhold til, hvornår det ikke længere er sikkert at køre bil. Det vigtigste er at stoppe med at køre bil, inden der sker noget alvorligt, som kan gå ud over både dig selv og/eller andre.

For de fleste mennesker med demens er det svært selv at opdage, hvornår det ikke længere er forsvarligt at sidde bag rattet i en bil. Ofte er



det en af dine pårørende, som først ser, at dine køreevner ikke længere er som før. Hvis lægen er i tvivl om dine køreevner, kan han indstille dig til en vejledende helbredsmæssig køretest. Hvis lægen vurderer, at det ikke længere er forsvarligt for dig at være bilist, vil du få et kørselsforbud fra lægen og må ikke længere køre bil.

Du og dine pårørende kan læse mere om stop med bilkørsel på grund af demenssygdom på hjemmesiderne [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk) og [www.gftrafiksikker.dk](http://www.gftrafiksikker.dk).

### Busser og tog

Det kan være en god idé, at du taler med dine pårørende om, hvilke alternativer der kunne være for dig, når du ikke længere skal køre bil. Kan dine pårørende eventuelt køre for dig, eller kan den kollektive trafik være en mulighed?

Det er forskelligt afhængigt af, hvor man bor, hvordan mulighederne er for at benytte sig af den kollektive trafik.



### Flextur

Hvis tog og bus ikke kører, hvor du bor, eller hvis du har svært ved at overskue at køre med bus og tog, kan Flextur være en mulighed.



Flextur er et supplement til den kollektive trafik og kan i de fleste kommuner benyttes af alle borgere uden visitation. Mens almindelige tog og busser kører fra stoppested til stoppested, kører du med Flextur i bil fra adresse til adresse efter dit valg.

Du bestiller selv din tur, men du kan ikke selv bestemme det præcise afhentningstidspunkt. Skal du nå noget bestemt, kan du fortælle det, når du bestiller din tur. Så kan du være sikker på at nå din aftale. Flextur-bilen har andre passagerer med, så du kan ikke forvente en direkte vej til din ønskede adresse.

Du kan spørge din demenskoordinator, om Flextur er en mulighed i din kommune.

## **Cykel**

Måske er cyklen et godt alternativ for dig til at komme rundt. At cykle giver også frisk luft og er god motion. Hvis du er vant til at cykle, så kan du fortsætte med det, så længe du ikke er til fare for dig selv og andre i trafikken.

Man kan let blive fristet til at investere i en elcykel. Det er en hurtigkørende cykel, som ikke kræver den samme muskelkraft som en almindelig cykel. Det kan dog meget hurtigt blive usikkert på grund af farten. Og samtidig skal du kunne reagere på uventede situationer i trafikken for ikke at bringe dig selv og andre i fare.

Et alternativ til den almindelige cykel kan være en tandemcykel. Så bruger I begge benene, men det er kun den ene, som styrer.

## **Demensvenner**

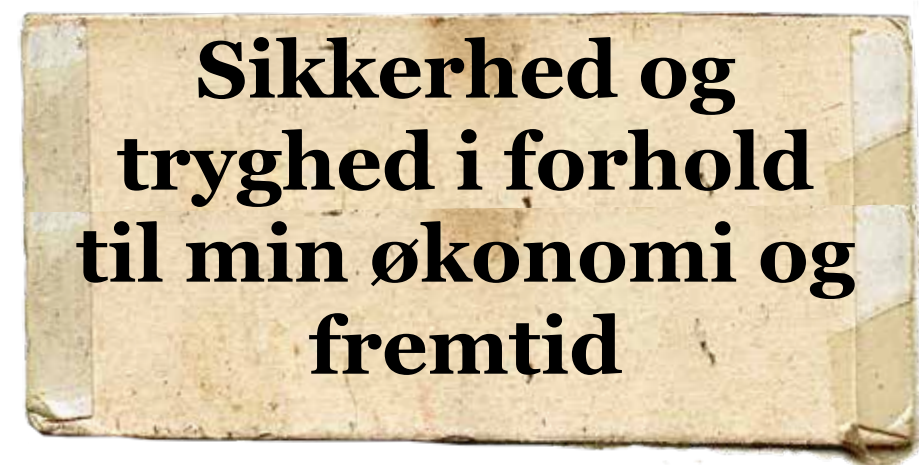
En Demensven er en person, som gerne vil gøre en forskel for dem, der lever med en demenssygdom. En Demensven har forståelse for livet med demens og giver en hjælpende hånd til mennesker med demens.

En Demensven kan støtte dig i at gøre de ting, som du holder af, fx vandreture, løbeture, museumsbesøg, at komme til gymnastik eller badminton, eller at få en hyggelig snak over en kop kaffe.

Du kan kontakte Alzheimerforeningen for at få hjælp til at finde en Demensven, som matcher dine behov.

Mange idrætsforeninger, supermarkeder, apoteker, offentlige og private virksomheder har også Demensvenner, og flere kommer til. Det er alt sammen med til at gøre Danmark mere demensvenligt, så du og andre kan have gode betingelser for en tryk og aktiv hverdag.

Du kan få mere viden om Demensvenner på Alzheimerforeningens hjemmeside [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)



Din demenssygdom kan med tiden betyde, at du får sværere ved at overskue din økonomi og tage stilling til vigtige beslutninger. Det vil derfor være en god idé, at du tidligt i dit sygdomsforløb tager stilling til, hvem du gerne vil have hjælp af til at varetage dine personlige og økonomiske forhold nu og i fremtiden. Vælg en af dine nærmeste, som du har tillid til. Der er flere juridiske muligheder for at varetage dine behov, og her i hæftet er kun nævnt nogle få eksempler. For mere viden kan du kontakte din demenskoordinator.

I hæftet "Min bog om hverdagen med demens" kan du læse mere om overvejelser om fremtiden.

## Fuldmagter

Det kan være en god ide at oprette en fuldmagt til den eller de personer, du har tillid til, da det er med til at sikre, at de kan handle på dine vegne og varetage dine interesser. Der findes flere former for fuldmagter:

**Fremtidsfuldmagt:** Det er en fuldmagt, som giver en eller flere pårørende, som du har tillid til, mulighed for at sørge for dine økonomiske og personlige forhold, når du på et tidspunkt i fremtiden ikke længere selv kan. Her kan det også være en god ide at få hjælp af en advokat til udformningen af fuldmagten. En fremtidsfuldmagt skal registreres og underskrives digitalt med Nem-Id i Fremtidsfuldmagtregistret. Derefter skal en notar i byretten bekræfte din identitet og bekræfte, at du kan handle fornuftsmæssigt på det tidspunkt, hvor du opretter din fremtidsfuldmagt. Fremtidsfuldmagten sættes i kraft, når du eller den fremtidsfuldmægtige anmoder om det til Familieretshuset.



**Generalfuldmagt:** Det er en fuldmagt, hvor du giver én eller flere personer, som du har tillid til, fuldmagt til at varetage dine personlige og/eller økonomiske interesser. Det vil i de fleste tilfælde være en god ide at få hjælp fra en advokat til at udforme fuldmagten, så du er sikker på, at den tager hensyn til dine individuelle forhold og interesser. Fuldmagten kan oprettes af notaren i skifteretten eller med underskrifter af to vidner, som bekræfter, at du er i stand til at handle fornuftsmæssigt og forstår konsekvenserne af din beslutning på det tidspunkt, hvor du opretter fuldmagten. Der er ingen offentlig tilsyn med generalfuldmagter.

**Specialfuldmagt:** Det er en fuldmagt, hvor du giver en person ret til at varetage et specifikt og afgrænset område for dig. Det kan fx være en bankfuldmagt, så personen kan hjælpe dig med at betale regninger eller disponere over dine konti. Specialfuldmagterne oprettes hos de respektive instanser fx i banken, hvis det er en bankfuldmagt.

Du kan læse mere om fuldmagter på blandt andet [www.familieretshuset.dk](http://www.familieretshuset.dk), [www.borger.dk](http://www.borger.dk), [www.aldresagen.dk](http://www.aldresagen.dk), [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk) og [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk).

## Værgemål

Et værgemål betyder, at en person bliver beskikket af det offentlige til at varetage dine interesser. Du kan selv bede om at få en værge, men det kan også være din familie eller det offentlige, som vil sikre sig, at dine behov og interesser bliver varetaget. Et værgemål kan blive aktuelt, hvis du ikke kan tage hånd om dine økonomiske og/eller personlige forhold og ikke har fået tegnet en fuldmagt i tide, som dækker dit aktuelle behov. Det kan fx være, hvis du bliver foreslået at flytte i plejebolig, men har svært ved at vurdere, hvad du siger ja eller nej til. Her kan du have brug for, at en anden tager beslutningerne for dig eller sammen med dig. Der findes forskellige værgemål alt afhængigt af dine behov.





Der kan kun beskikkes én værge. Nogle ønsker, at en pårørende bliver værge, men det kan også være en professionel værge, som er udpeget af Familieretshuset. Det er Familieretshuset som i udgangspunktet afgør, om der er grundlag for et værgemål, og om hvem der skal være værge. Der bliver ført tilsyn med værgen fra det offentlige.

Du kan læse nærmere om værgemål på [www.familieretshuset.dk](http://www.familieretshuset.dk) og [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk).

## Plejetestamente

I et plejetestamente kan du formulere dine ønsker til fremtidig pleje og omsorg. Formålet er at give plejepersonalet gode muligheder for at give dig den pleje, som du vil have det bedst med. Det kan fx være dine ønsker til påklædning, mad, personlig hygiejne, fysiske og kulturelle aktiviteter.

Plejetestamentet er således en vejledning til kommunens personale, når de skal tilrettelægge omsorg og pleje til dig. De skal så vidt muligt respektere denne vejledning.

Der er ikke formelle krav til, hvad der skal stå i plejetestamentet eller formen. Du kan fx skrive det på et stykke papir, på computeren, indtale det på en lydfil eller video-optage dine ønsker.

Du kan læse mere om plejetestamente på [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk), [www.borger.dk](http://www.borger.dk) og [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk).



### **Opsamling på gode råd til tryghed og sikkerhed i livet med demens:**

- Vær åben og tal med dine nærmeste om din demenssygdom og om dine ønsker og behov.
- Hav tidlig og løbende kontakt med den kommunale demenskoordinator.
- Fortæl de sundhedsprofessionelle om dig selv og om, hvad der er vigtigt for dig.
- Vær sammen med andre mennesker og mød andre i samme situation som dig.
- Indret dit hjem, så det tager hensyn til de udfordringer, som du må støde på.
- Brug hjælpemidler, som kan støtte dig i de daglige aktiviteter og hjælpe dig med at undgå faresituationer i og uden for dit hjem.
- Tag stilling til, hvordan du sikkert kan transportere dig rundt.
- Tag stilling til, hvem du har tillid til og gerne vil have hjælp fra til at varetage dine personlige og økonomiske forhold nu og i fremtiden.



## **Afslutning**

Vi håber, at dette hæfte har givet dig inspiration til, hvordan du sammen med dine pårørende kan håndtere nogle af hverdagens udfordringer, så du oplever en tryk og sikker hverdag med demens.

Du kan læse mere om gode råd til demensvenlig indretning her:

Bo bedre med demens – tips og tricks til demensvenlig indretning.  
Center for Demens – træning og rådgivning. Københavns Kommune.

Demensvenligt hjem – inspiration til indretning af din bolig og hverdag.  
Aalborg Kommune. 2018.



**VÆRKTØJSKASSEN**  
- støtte til et liv med demens

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

