

Livet som pårørende

For nogle kan en demensdiagnose komme som et chok, og for andre kan det være en lettelse at få en forklaring på den ændring, man oplever hos sin nærmeste.

Det kan være forbundet med mange svære følelser og udfordringer, når den, man holder af, ændrer sig på grund af en demenssygdom. Som pårørende kan man opleve situationer, man ikke er forberedt på, og samtidig kan demensdiagnosen give bekymringer om fremtiden.

Her får du information, som kan støtte dig i livet som pårørende.

Hverdagen med demens

Som pårørende vil du opleve, at du har en vigtig rolle i forhold til at støtte og hjælpe din nærmeste med demens. Du begynder måske at tage over på flere opgaver i hjemmet. Tålmodigheden kan komme på prøve, og måske går I skævt af hinanden, når I taler sammen.

Efterhånden som demenssygdommen udvikler sig, vil I begge få brug for hjælp. Det kan fx være hjemmehjælp eller aktivitetstilbud, men det kan også være hjælp til, hvordan du som pårørende bedre kan kommunikere med din nærmeste med demens. I din kommune findes der demensfaglige specialister, fx demenskoordinatorer, som kan give dig råd og vejledning.

I hæftet "Når kommunikation svigter" kan du få gode råd til kommunikation og samvær med mennesker med demens.

Husk dig selv

Det er vigtigt at passe på sig selv, selvom det kan være vanskeligt at prioritere. I din situation som pårørende er det især vigtigt, at du får nogle pusterum i hverdagen, som giver dig glæde og energi, så du kan bevare et overskud til at kunne støtte din nærmeste med demens og få din egen hverdag til at fungere.

Tag kontakt til din kommunes demenskoordinator for at få viden om, hvad der kan være en god løsning for dig. Mange pårørende har erfaret, at det hjælper at være åben om sin situation over for venner og familie. Det gør, at de bedre kan forstå, hvorfor personen med demens har ændret sig. De vil også bedre kunne forstå din situation og støtte dig i det, som du har behov for.

I hæftet "Psykologiske udfordringer og reaktioner" kan du læse mere om det at passe på sig selv som pårørende.

Forbered dig på fremtiden

Du vil opleve, at rollerne i jeres parforhold eller relation og i familien vil ændre sig. Personen med demens vil efterhånden få sværere og sværere ved at klare tingene selv, fx tage vare på sin økonomi og personlige forhold. Det er derfor en god idé, at du sætter dig ind i, hvad der kan være vigtigt for jer begge at tage stilling til tidligt i sygdomsforløbet, mens din nærmeste med demens stadig kan tage stilling og give udtryk for egne ønsker til fremtiden. Du kan læse mere i hæftet "Når du skal handle på en anden persons vegne".

Få mere viden

Kontakt din egen kommune eller besøg din kommunes hjemmeside.

Du kan også finde mere viden på Alzheimerforeningens hjemmeside: www.alzheimer.dk.

Du kan downloade de omtalte hæfter her: www.videnscenterfordemens.dk/haefter-til-paaroerende.

Lokale kontaktoplysninger: