



**LIVET MED
EN MINNES-
SJUKDOM**

ETT LIV PÅ EGNA VILLKOR SOM MÅL

Denna guide är avsedd för personen som insjuknat i en progressiv minnessjukdom och dennes närstående. Guiden ger information och stöd för att fortsätta ett liv på egna villkor och för att upprätthålla funktionsförmågan vid minnessjukdomens olika faser. Ett aktivt och bra liv kan ofta fortgå i flera år trots sjukdomen.

Guiden behandlar sjukdomens olika faser ända från diagnosen till sjukdomens senare faser och ger praktiska tips för vardagen.

Guiden har egna avsnitt för såväl personer med minnessjukdom som deras närstående eller närståendevårdare. Avsnitten ger värdefull information för båda parter.

Guiden har utarbetats i samarbete med Minnesförbundet rf, Huvudstadsregionens kunskapscentrum inom socialbranschen (Gero-Metro-nätverket), Suomen Fysiogeriatra Oy, Gery rf samt Minnesförbundets föreningsaktörer och den nationella expertgruppen Minnesaktiva.



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

MINNESSJUKDOMAR	5	FÖR NÄRSTÅENDE OCH NÄRSTÅENDEVÅRDARE	23
Minnessjukdomars olika faser	7	Olika slags känslor	25
Palliativ vård och vård i livets slutskede	8	Ensamhet	25
God vård vid minnessjukdom	8	Betydelsen av närhet	26
Funktionsförmågan är en helhet	9	Familjens stöd	26
Information och stöd	10	Att känna igen gränser	27
Minnesföreningar och Minneslotsar	10	Sexualitet och parförhållande	27
Första information och anpassningskurser	11	Rusmedel	28
Kamratstöd på webben	11	Kränkande behandling	28
		Matlagning och måltider	29
		Mun- och tandhälsa	30
FÖR PERSONEN MED MINNESSJUKDOM	12	En trivsamt och säker miljö	30
Ett bra liv genom rehabilitering	13	Ändringsarbeten hemma	31
Rehabiliteringsplan	13	Tekniken som hjälp	31
Olika rehabiliteringsformer	14	GPS och applikationer	31
Hälsosamma levnadsvanor och hjärnhälsa	15	Körkort och färdtjänster	32
Motion	15	Tips från personer i samma situation	33
Psyiskt välbefinnande	17	Att tvätta sig	33
Människorelationer och vänner	18	Påklädning	34
Sömn, vila och återhämtning	19	Toalettbesök	34
Konst och kultur	19	Interaktion och bemötande	34
Livskvalitet utav mat	21	Sömnrytm	35
Tunga ord om vikten	21	Att leta efter föremål	36
Hjälpmiddel för vardagen	22	Hallucinationer	36
Att förbereda sig juridiskt	22	Humör	36
		Konditionskort för minnet	38



MINNESSJUKDOMAR

Minnessjukdomar är neurologiska sjukdomar, progressiva hjärnsjukdomar. De försvagar minnet och andra delområden för informationshantering, såsom produktion av tal och talförståelse samt gestaltning av omgivningen. De påverkar även uppmärksamheten, humörsvängningar samt initiativförmågan.

I och med dessa förändringar och då sjukdomen framskrider står både personen med minnessjukdom och de närstående inför många olika slags känslor och utmaningar. Det är dock bra att vara medveten om att progressionen av och symtom på minnessjukdom varierar individuellt. Därför kan man inte ge en exakt bild på vilken inverkan sjukdomen har, vilka symtomen är eller hur sjukdomen kommer att framskrida under de kommande åren på individuell nivå.

I Finland har närmare 200 000 människor någon form av progressiv minnessjukdom, av dem är omkring 7 000 i arbetsför ålder. Varje år insjuknar närmare 15 000 personer i någon progressiv minnessjukdom. Omkring 200 000 finländare har problem med minnet och informationshantering.

Den vanligaste formen av minnessjukdom är Alzheimers sjukdom, vars tidiga symtom ofta är en försämring av

närminne och inlärningsförmåga. Förutom Alzheimers sjukdom är andra vanliga minnessjukdomar vaskulära minnessjukdomar vilka kan grupperas beroende av skadans läge och uppkomstmekanism. Symtom och progression beror på dessa faktorer. Dessa sjukdomar orsakar bland annat språkliga symtom samt symtom relaterade till gestaltning och exekutiva funktioner.

En minnessjukdom som orsakas av degeneration i pann-tinningloben är en allmän benämning för progressiva hjärnsjukdomar som skadar pannloben. Gemensamt för dessa sjukdomar är en försämring av funktioner i hjärnans pann- och tinningloben och symtom på grund av dessa, såsom förändringar relaterade till beteende och initiativförmåga. Förutom de ovan nämnda finns det även minnessjukdomar orsakade av Lewykroppsdemens och Parkinsons sjukdom. Symtom på dessa börjar ofta med förändringar i vakenhetsgrad och uppmärksamhet.

Med demens avses ett syndrom som påverkat mera än ett område för informationshantering, dvs. kognitiva förmågor, i jämförelse med tidigare prestationsförmåga. Den är alltså inte en separat sjukdom, utan ett begrepp som beskriver symtomen.

ÄRFTLIGHET

Största delen av minnessjukdomar beror på annat än ärftlighetsfaktorer. Hos vissa har ärftliga, dvs. genetiska faktorer en betydelsefull roll, men sjukdomsrisken ökar dock mest bland den åldrande befolkningen. Risken för minnessjukdomar kan ändå påverkas med hjälp av hälsosamma levnadsvanor.

MINNESSJUKDOMARS OLIKA FASER

Minnessjukdomen kan delas in i fyra faser baserat på sjukdomssymtomen och funktionsförmågan hos personen med en minnessjukdom.

Lindrig minnessjukdom

Tidiga förändringar kan vara relaterade till minnet, koncentrationsförmågan, humöret och inlärningen. I denna fas upplever personen som insjuknat ofta att vardagen inte längre löper som tidigare och närstående anmärker eventuellt om minnet. Ju tidigare minnessjukdomen diagnostiseras, desto tidigare kan även eventuell medicinering och rehabilitering inledas. På så sätt kan personens funktionsförmåga stödjas bättre.

Ett aktivt liv innefattar vardagssysslor, hobbyer och meningsfulla människorelationer. Psykiskt välbefinnande är en viktig tillgång i vardagen för såväl personen med minnessjukdom som de närstående.

Mild minnessjukdom

I denna fas blir symtomen ofta kraftigare och diagnosen har bekräftats. Nya eller komplicerade minneskrävande saker kräver mera tid, repetition och minnestips. Förändringar kan framträda t.ex. vid matlagning, hanteringen av bankärenden, möten, arbetsuppgifter och i användning av olika apparater. Även bedömning av körförmågan är en viktig del av vårdplanen och det är skäl att föra detta på tal redan i ett tidigt skede, gärna redan vid diagnostiseringskedet. I vårdviljan kan man i god tid skriva ner sina preferenser och vanor samt önskemål inför framtiden, t.ex. gällande vård, boende, hjälpmedel och vård i livets slutskede.

Bra hjälpmedel för att upprätthålla funktionsförmågan och en fungerande vardag:

- mångsidiga minnesövningar
- hobbyer, att träffa vänner och olika kamratstödgrupper (också för närstående)
- övningar och hjälpmedel som stöder den fysiska konditionen. Det lönar sig att träna användningen av dessa redan i sjukdomens tidiga faser
- mångsidig kost och bra behandling av andra sjukdomar
- bekanta rutiner och vanor som ger trygghet och rytm i vardagen.

Medelsvår minnessjukdom

I denna fas behövs oftast redan mer hjälp och handledning i omvårdnad av hälsan och hygien, vid påklädning och utevistelse, i alla fall tidvis. Personligheten, sociala färdigheter och den fysiska konditionen kan emellertid vara oförändrade. Förnekande av sjukdom, dvs. en situation där personen med minnessjukdom inte känner eller identifierar sjukdomssymtomen kan göra det svårare att acceptera hjälp, även om personen kan ha behov av denna hjälp.

Det är bra att fundera över hur välbefinnandet och funktionsförmågan hos personen med minnessjukdom och de närstående kan stödjas samt hur man kan upprätthålla en positiv attityd.

Bra metoder är:

- motion, fysisk aktivitet och regelbundna måltider bidrar med välbehag och främjar hälsan och funktionsförmågan
- minnen, musik, samvaro, närhet och andra angenäma saker för en själv hjälper en att slappna av och stöder det psykiska välbefinnandet.

Svår minnessjukdom

Personen med minnessjukdom är i behov av hjälp i så gott som alla funktioner. Produktionen och förståelsen av tal minskar, orienteringsförmågan och koncentrationsförmågan varierar eller har nästan helt försvunnit. Det är utmanande att gestalta saker, föremål, människor och platser.

Bra metoder är:

- att uppmuntra och motivera personen med minnessjukdom att göra allt det som hen fortfarande orkar och vill
- att erbjuda motion och aktiviteter utgående från personens krafter och preferenser
- att aktivera sinnen och humör, till exempel med hjälp av god mat, musik och minnen.

Du kan läsa mer om olika minnessjukdomar på adresserna www.käypähoito.fi och www.muistiliitto.fi.

PALLIATIV VÅRD OCH VÅRD I LIVETS SLUTSKEDE

Minnessjukdomar är progressiva och obotliga sjukdomar. Övergång till palliativ vård eller vård i livets slutskede är alltid ett beslut om vårdlinje, som läkaren tar i samarbete med personen med minnessjukdom och de närstående. Innan ett beslut om vårdlinjen tas, bör en vårdiskussion alltid organiseras, där personen med minnessjukdom, läkaren, den eventuella närståendevårdaren och de närstående, om personen med minnessjukdom så önskar, är närvarande. Personen med minnessjukdom och de närstående får pålitlig och aktuell information om varför det är aktuellt med en övergång till vård i livets slutskede. Vid vård i livets slutskede är ett öppet diskussionsklimat viktigt så att alla har en enhetlig uppfattning om vårdlinjens innebörd. En bra vård i livets slutskede är varje individs rättighet.

Det lönar sig för personen med minnessjukdom och de närstående att prata om livets slutskede i ett tidigt skede då personen med minnessjukdom

fortfarande kan uttrycka sin vilja. De egna önskemålen är bra att dokumentera i vårdviljan. I vårdviljan kan personen med minnessjukdom uttrycka sina önskemål gällande vård i livets slutskede och saker man själv upplever som viktiga. (Se kapitlet Att förbereda sig juridiskt.) Vårdviljan bör även närstående och vårdpersonal vara medvetna om, ifall personen med minnessjukdom till följd av sjukdomen inte längre kan uttrycka sin vilja. Information om vårdviljan ska antecknas i planen för vård i livets slutskede och vårdviljan bör respekteras. Ett gott liv innefattar en värdig död. Du kan hitta mera information i Minnesförbundets guide för vård i livets slutskede.

GOD VÅRD VID MINNESSJUKDOM

God vård vid minnessjukdom baserar sig alltid på kompetens och evidens. Utgångspunkten är personen med minnessjukdom och närståendes rättighet att leva ett liv på egna villkor, bli hörda och själva besluta om ärenden som berör en själv. God vård innebär diagnostisering i rätt tid, rehabilitering, vård och omsorg, baserade på en individuell vårdplan som regelbundet uppdateras för att motsvara personens nuvarande funktionsförmåga och behov.

God rehabilitering och omsorg handlar inte enbart om att vårda sjukdomar utan också om stöd för att trygga livskvalitet, funktionsförmåga och delaktighet samt förebyggande verksamhet. Läkemedelsbehandling åtföljs av olika icke-farmakologiska metoder och handlingsmodeller med vilka det är möjligt att stärka livskvaliteten, interaktionen och det psykiska välbefinnandet samt förebygga eventuella förändringar i beteendet vid olika faser av sjukdomen.

De egna önskemålen och valen för en person med minnessjukdom kan stödjas och personen kan ges möjlighet att delta i beslutsprocessen för rehabilitering, omsorg och vård. För detta ändamål kan du använda Minnesförbundets checklista för god vård, den innehåller verktyg för att föra rehabilitering, omsorg och vård på tal.

FUNKTIONSFÖRMÅGAN ÄR EN HELHET

Med funktionsförmåga avses förmåga att klara av funktioner och aktiviteter i vardagen. När sjukdomen framskrider försvagas funktionsförmågan och därför behöver den stödjas samt tryggas för att utgöra grunden för en god livskvalitet och vård i sjukdomens alla faser.

Funktionsförmågans delområden har ett starkt samband med varandra och minnessjukdomen kan framträda på de olika delområdena på olika sätt. Funktionsförmågan hos en person med minnessjukdom som t.ex. är i god kondition räcker nödvändigtvis inte till för att utföra vardagssysslor självständigt eller för att röra sig från en plats till en annan på grund av nedsatt kognitiv funktionsförmåga.

Nedan följer en mer detaljerad lista över vad funktionsförmågans olika delområden innefattar.

FUNKTIONSFÖRMÅGA KAN GRANSKAS FRÅN MÅNGA OLIKA SYNVINKLAR:

FYSISK FUNKTIONSFÖRMÅGA

innebär förmåga att klara av grundläggande personliga och dagliga funktioner och vardagssysslor samt att uträtta ärenden.

KOGNITIV FUNKTIONSFÖRMÅGA

alltså informationshantering omfattar bl.a. minnet, inläring, språkliga funktioner, koncentration, orientering, uppmärksamhet, gestaltning och problemlösning. Minnessjukdom kan inte stoppas genom att träna informationshanteringen, men träningen kan anses lika viktig för hjärnan som motion för musklerna.

PSYKISK FUNKTIONSFÖRMÅGA

beskriver den psykiska hälsan och det psykiska välbefinnandet. Detta innefattar bland annat upplevelse av livshantering och tillfredsställelse, självförtroende och -uppskattning, humör, egna resurser, övervinnande av utmaningar samt funktionalitet.

SOCIAL FUNKTIONSFÖRMÅGA

inkluderar handlingsförmåga och förmåga att uttrycka sig själv, deltagande samt social interaktion. Den tar sig uttryck i närhet, social gemenskap, att ta hand om sig själv, känslan av att vara betydelsefull och att livet är meningsfullt.

RÄTTSLIG HANDLINGSFÖRMÅGA

avser förmåga att förstå det juridiska ärendet i fråga, såsom en vårdvilja eller intressebevakningsfullmakt och dess betydelse.

INFORMATION OCH STÖD

En minnessjukdom berör alltid hela familjen och andra närstående. Hela familjen kan vid olika faser av sjukdomen vara i behov av hjälp och handledning. Det är viktigt att få information om och stöd vid alla frågor som berör minnessjukdomen i tid och vid rätt tidpunkt.

MINNESFÖRENINGAR OCH MINNESLOTSAR

Minnesföreningar och Minneslotsexpert- och stödcentraler bildar ett omfattande nätverk som betjänar personer med minnessjukdom, deras närstående samt alla som är intresserade av minnet och minnessjukdomar.

Minnesförbundet har 43 medlemsföreningar runt om i Finland. Föreningarna erbjuder många olika slags verksamhet och möjligheter till kamrattstöd och diskussion. Du hittar mer information om minnesföreningarnas verksamhet på adressen www.muistiliitto.fi.

MINNESLINJEN

-stödtelefonen vägleder och ger råd om minnessjukdomar på måndagar, tisdagar och torsdagar (kl. 12–17) på numret 09 8766 550 (0,08€/min+lna).

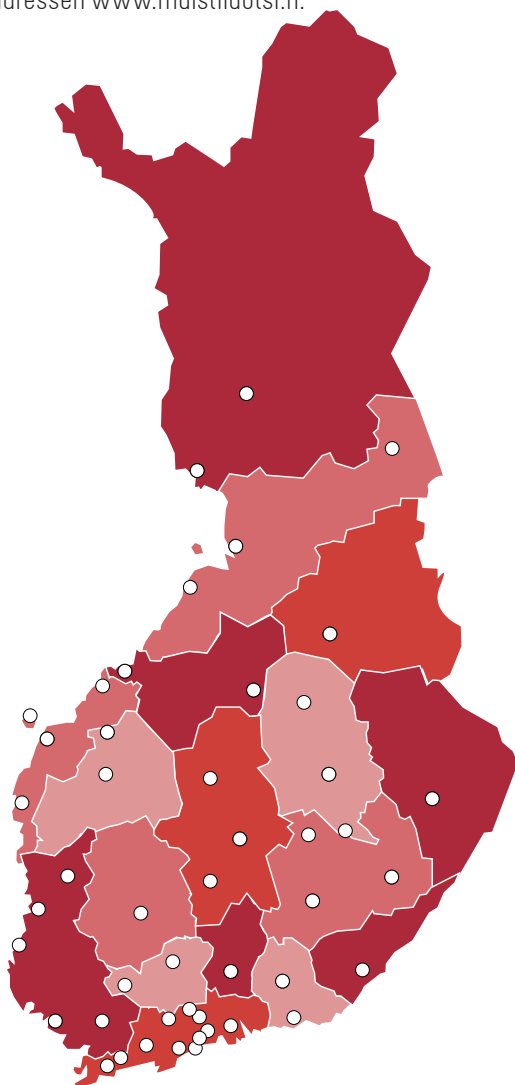
Tjänsten är finskspråkig.

Telefontjänsten på svenska svarar på samma nummer tisdagar kl. 15–17. Samtalen besvaras av professionella inom minnesarbete.

VERTAISLINJA-STÖDTELEFON

Via stödtelefonen erbjuds en god lyssnare då det gäller situationer i en närståendevårdares vardag. Stödtelefonen svarar varje dag (kl. 17–21) året om på numret 0800 9 6000 (avgiftsfri). Erfarna och utbildade närståendevårdare besvarar samtalen. Tjänsten är finskspråkig.

Minneslotsarna är regionala expert- och stödcentraler som erbjuder avgiftsfri hjälp och stöd för personer med minnessjukdom och deras närstående. I landskapen fungerar 18 expert- och stödcentraler som bildar ett nätverk som täcker hela landet. Centren ordnar olika verksamhets- och kamrattstödgrupper, minnescaféer, föreläsningar och rekreation. Via centralerna kan du också få kontakt med frivilliga stödpersoner eller minneskompisar. Du hittar kontaktuppgifterna till den närmaste centralen på adressen www.muistiluotsi.fi.



Kartan visar minnesföreningarna och Minneslotscentren per landskap.

FÖRSTA INFORMATION OCH ANPASSNINGSKURSER

Inom den offentliga hälsovården kan du kontakta minnesskötaren och -koordinatoren inom det egna området i frågor om minnessjukdomar och vård. Socialtjänsten ger information om praxis för färdtjänst och om möjligheten till personlig assistans.

Minnessjukdomar orsakar många frågor som personen med minnessjukdom och närstående behöver information om, ofta rätt snart efter insjuknandet. Det lönar sig att delta i första informationskvällar och -kurser så snart som möjligt efter diagnosen, eftersom de ger aktuell information om vård och stöd vid sjukdomen samt kamratstöd från andra personer i samma situation. Första informationskvällar och -kurser ordnas ofta av de verksamheter som ställer diagnosen i samarbete med Minneslotscentraler och minnesföreningar.

Anpassningskurserna stöder personen med minnessjukdom och närstående i att klara av vardagen hemma genom att upprätthålla och stärka funktionsförmågan samt genom att främja orken och krafterna. Anpassningskurser ordnas individuellt, i grupper, som öppen

verksamhet eller i kursformat. FPA:s anpassningskurser är avsedda för personer under 76 år som har en minnessjukdom som orsakar behov av rehabilitering och som kan anses ha nytta av en anpassningskurs i gruppform. Anpassningskurserna hittas på FPA:s webbplats www.kela.fi.

Rekreations- och semesterverksamheten är avsedd för personer med minnessjukdom och närstående. Semestrar arrangeras runtom i Finland året om. Mera information kan du få från den lokala minnesföreningen, andra organisationer eller "Maaseudun terveys- ja lomahuolto" på adressen www.mthl.fi.

KAMRATSTÖD PÅ WEBBEN

På Facebook finns olika grupper för personer med minnessjukdom och deras närstående.

'Työikäiset diagnoosin saaneet' är en finskspråkig kamratstödgrupp för personer som diagnostiserats med en minnessjukdom i arbetsför ålder, dvs. under 65 års ålder. I gruppen kan man diskutera saker som är viktiga för en själv och för gruppmedlemmarna, ordet är fritt. Minnesförbundet är gruppens administratör.

"Kun isä unohti" är en grupp för unga, 13–35-åringar, som har en närstående med en minnessjukdom. I gruppen kan man diskutera såväl minnessjukdomar, vardagen som utmaningar. Minnesförbundet är gruppens administratör.

Tukinet-diskussionsforumet erbjuder en möjlighet att dela erfarenheter med andra i en liknande situation. På Tukinets 'Muisti ja muistisairaudet'-diskussionsforum kan man prata om minnesrubbingar och -sjukdomar samt dela erfarenheter om livet med en minnessjukdom. Forumet har egna diskussionsforum såväl för personer med minnessjukdom som närstående. Diskussionsforumet finns på adressen www.tukinet.fi.



Kamratstöd
ger
styrka



FÖR PERSONEN MED MINNESSJUKDOM

ETT BRA LIV GENOM REHABILITERING

Att stödja funktionsförmågan genom rehabilitering ingår i god vård av en minnessjukdom. Med rehabilitering avses målmedveten verksamhet för att stödja och främja funktionsförmågan och som utgår från behoven och önskemålen hos personen med minnessjukdom. Rehabilitering främjar eller upprätthåller funktionsförmågan - eller bromsar upp dess nedgång vid olika faser i minnessjukdomen.

Rehabilitering kan riktas till den fysiska, psykiska, sociala och kognitiva funktionsförmågan. I rehabiliteringsplanen för personer i arbetsför ålder ingår vid behov också åtgärder som stöder fortsatt arbete.

REHABILITERINGSPLAN

Rehabilitering, omsorg om och vård av personer med minnessjukdom bygger alltid på regelbundet uppdaterade och individuella planer.

Rehabiliteringsplanen är ett verktyg som håller ihop rehabiliteringen och som kan göras inom den specialiserade sjukvården eller primärvården. Den utgör ofta en del av vård- eller serviceplanen. Vård- eller serviceplanen är en sammanfattning av kundens individuella situation och den service personen behöver.

Den skriftliga rehabiliteringsplanen grundar sig på yrkesutbildade personers bedömning och den uppfattning som personen med minnessjukdom själv har om helhetssituationen.

Bedömningen av rehabiliteringsbehovet är bra att göra omedelbart efter diagnosen.

Rehabiliteringsplanen upprättas av den vårdande parten, dvs. läkaren och skötaren tillsammans med personen med minnessjukdom och dennes närstående. Initiativet till rehabilitering kan också tas av personen med minnessjukdom.

Rehabiliteringsbehovet bedöms ibland genom ett hembesök, om det är nödvändigt att få en mera heltäckande bild av vardagen hos personen med minnessjukdom. Under besöket kan man bedöma bland annat tryggheten i hemmet samt ge råd för

olika stödformer för att hantera vardagen. Utgående från bedömningen av funktionsförmågan upprättas en plan över rehabiliteringsåtgärder som kan inkludera t.ex. mångsidig grupprehabilitering, individuell handledning och träning samt handledning för personen med minnessjukdom och för närstående.

I rehabiliteringsplanens checklista kan man fylla i nedanstående. Checklistan för rehabiliteringsplanen finns på adressen www.muistiliitto.fi.

EN GOD REHABILITERINGSPLAN INNEFATTAR:

- En beskrivning av din situation: sjukdom/ funktionsnedsättning, kort beskrivning av sjukdomens tidiga fas, utveckling och symtom, hjälpmedel, medicinering och övriga individuella ärenden.
- Livssituationen (boende, närstående osv.).
- Aktuell funktionsförmåga (styrkor och utmaningar).
- Målsättningar för rehabiliteringen och konkreta metoder för att uppnå dem.
- Nödvändiga tjänster med motivering, för dig relevanta, konkreta och uppnåbara mål, samt rehabiliteringens tidpunkt, varaktighet, periodisering, frekvens osv.
- Vid behov motivering för att en anhörig eller annan närstående ska kunna delta i rehabiliteringen.
- Tjänster som anordnas av andra parter och nätverkssamarbete.
- Uppföljningen och dess ansvarspersoner samt de personer som deltagit i upprättandet av rehabiliteringsplanen samt kontaktuppgifter som du, din terapeut eller FPA kan använda, om det finns behov av nätverkssamarbete, tilläggsuppgifter eller ändringar i planen.

OLIKA REHABILITERINGSFORMER

Första information och professionell rådgivning som inleds efter diagnosen är centrala för rehabiliteringen. FPA:s anpassningskurser, minnesföreningarnas kamratstödsgrupper och -kurser samt semester- och rekreationskurser är viktiga delområden inom rehabilitering. En aktiv vardag upprätthåller funktionsförmågan i alla faser av minnessjukdomen och stöder det psykiska välbefinnandet.

Medicinsk rehabilitering är en del av sjukvården och ordnas av hälsovårdscentraler, sjukhus, FPA, privata försäkringsinrättningar och -tjänsteleverantörer. Tjänster inom den medicinska rehabiliteringen omfattar t.ex. undersökningar som utreder rehabiliteringsbehovet, rehabiliteringshandledning, hjälpmedelstjänster, olika terapier (fysio-, ergo-,

närings- och talterapi) och anpassnings- och rehabiliteringskurser.

En skriftlig rehabiliteringsplan och B-läkarutlåtande från den vårdande läkaren behövs som bilaga till ansökan om anpassnings- och rehabiliteringskurser som ansöks från FPA. FPA ordnar medicinsk rehabilitering bland annat som individuell terapi och rehabiliteringskurser. Personen med minnessjukdom kan ansöka om en anpassningskurs tillsammans med en närstående. För mer information, se FPA:s webbplats, www.kela.fi.

Många kommuner har också inlett hemrehabilitering som innebär att en fysioterapeut eller ergoterapeut gör hembesök. I vissa kommuner anordnas också distansrehabilitering med handledning via en dator eller pekplatta. Information om dessa nya rehabiliteringsformer fås från den vårdande parten. Mer information om rehabilitering finns på adressen www.terveyskyla.fi/sv.



En aktiv
vardag
upprätthåller
funktionsförmågan
i sjukdomens
alla faser

HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR OCH HJÄRNHÄLSA

Det lönar sig att sköta om hjärnhälsan hela livet. Levnadsvanor har stor betydelse för hjärnans välbefinnande. Hjärnan är kroppens viktigaste regleringscentrum och dess välbefinnande påverkar alla våra funktioner. Därför är det också viktigt för personen med minnessjukdom att upprätthålla hälsofrämjande levnadsvanor såsom hälsosam kost, motion, sömn, det psykiska välbefinnandet och övriga saker som påverkar hjärnhälsan. Hjärnan behöver också nya utmaningar och aktiv verksamhet.

TIPS

- Minnen, gemensamma motionsstunder, att gå på konsert eller koppla av tillsammans med partnern, en vän eller t.ex. en granne piggar upp humöret.
- Övningar som kan göras hemma hittar du på webben med sökorden hjärngymnastik och minnesträning samt på adressen www.muistipuisto.fi.
- Olika grupper för hjärnhälsa och minnet hittar du också via minnesföreningen på din ort.

MOTION

Ett fysiskt och aktivt liv stöder den fysiska funktionsförmågan och bidrar till att orka i vardagen. Med fysisk funktionsförmåga avses förmågan att röra sig och klara av viktiga sysslor. Motion är viktigt för att upprätthålla och främja den fysiska funktionsförmågan och bidrar även med flera avsevärda hälsofördelar. Mångsidig och regelbunden motion förbättrar andningskapaciteten och blodcirkulationen, dvs. uthållighet, muskelstyrka, balans, ledrörlighet och koordinationsförmåga. När blodcirkulationen ökar i musklerna får också hjärnan mera blod och syre och kopplingarna mellan hjärncellerna stärks. Motion har konstaterats förbättra tankeverksamhetens hastighet och

koncentrationsförmågan. Motion är en mycket viktig del av behandlingen vid minnessjukdom, då motion gagnar hjärnan och minnesfunktioner.

I och med naturligt åldrande ökar nedgången i muskelstyrkan vid ca 60 års ålder. Kvinnor har till naturen ca 30 procent mindre muskler än män, därför försvagas muskelstyrkan snabbare hos kvinnor. Rörelseförmågan påverkas särskilt av försämringen i muskelstyrkan i benen. Muskelstyrkan fungerar på sätt och vis som ett lager då man blir sjuk eller är i sängläge. Om det finns mer muskler och muskelstyrka, försämrar ett kortvarigt sängläge inte betydligt rörelseförmågan.

Minnessjukdomar ökar risken för försämring i den fysiska funktionsförmågan och för skörhet och muskelförtvinning. Vid kroniska sjukdomar är det viktigt med styrke-, uthållighets- och balansövningar som främjar funktionsförmågan. Typen av sjukdom påverkar i vilken fas den fysiska funktionsförmågan nedsätts. Till exempel vid Alzheimers sjukdom försvagas den fysiska funktionsförmågan vanligtvis långsamt och jämnt. Därför är det viktigt att motion och fysiska aktiviteter utgör en del av vardagen.

Upprätthållande av den fysiska funktionsförmågan kräver regelbunden träning. En bra muskelstyrka ökar rörelsesäkerheten och gånghastigheten samt minskar smärta. Även om du har rört dig mycket i ungdomen, räcker det inte för att upprätthålla en bra funktionsförmåga när du blir äldre, om du inte rör på dig regelbundet. Du kan lägga till steg varje dag och med hjälp av t.ex. stegräknare eller telefonappar följa den fysiska aktiviteten.

Vardagsmotion är nyttigt, det lönar sig alltså att använda trappor, promenera för att uträtta ärenden, gå ut och motionera. Efter att ha motionerat känner man sig energisk och tankarna löper, då hjärnan har fått syre och näring. Det är aldrig för sent att börja motionera och det finns ingen övre gräns för motion. Med regelbundenhet kommer man långt.

TIPS

Muskelstyrka för benen:

En bra inledande rörelse för hemmaträning är att ställa sig upp från sittande ställning. Detta utvecklar särskilt muskelstyrkan i benen och påminner om knäböj som man gör på gymmet.

1. Sitt på en stadig stol så att fötterna är på golvet och utan att låta ryggen vila mot ryggstödet.
2. Stå upp, sträck dig rak och sitt ner genom att bromsa långsamt.
3. Upprepa rörelsen tio gånger, ta en liten paus och upprepa rörelseserien 2-3 gånger.

Sträva efter att göra rörelsen med benmusklerna utan att hjälpa till med händerna. Vid behov kan du stöda dig mot låren eller stolens armstöd. Då du blir starkare, öka repetitionerna och gör serien både morgon och kväll.

Bättre balans:

Balansen kan övas var som helst, det kräver ingen speciell utrustning eller särskilda lokaler.

Vid balansövning är det viktigt med en så mångsidig motion som möjligt. Bra motionsformer är t.ex. balansövningsgrupper, dans, skidåkning, bollspel, Tai Chi eller golf.

Hemma kan du

1. **Gå på ojämnt underlag**


Utnyttja möjligheterna i omgivningen såväl inne som ute. Exempelvis en ojämn eller snöig sandväg, en stig som är mjuk eller har slingrande rötter samt sluttande gångvägar är bra underlag för balansövningar. Ibland är det bra att också gå barfota utan skor som stöder fötterna.

2. **Klä på strumpbyxor, strumpor eller byxor stående**

En bra balansövning som lämpar sig för vardagen är att klä på sig strumpor, byxor eller strumpbyxor stående. Övningen är bra att göra bredvid väggen med ryggen mot väggen så att höfterna inte träffar väggen då du lutar dig. Om ställningen känns instabil, luta med höften mot väggen så kan du stå säkrare på ett ben. Sträva efter att göra rörelsen lugnt och kontrollerat. Då balansen förbättrats flytta dig längre bort från väggen.

3. **Gunga med ögonen slutna**

Du kan öva balansen genom att gunga i gungstolen, en gunga i parken eller i hammocken. Innerörats balansorgan aktiveras vid gungning. Genom att sluta ögonen gör du rörelsen intensivare.



Energi för
muskler och
rörelse fås från
mat och dryck

PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Även om omständigheter i livet inte alltid kan förutsägas, kan man välja hur man förhåller sig till dem. Exempelvis genom att uppmärksamma de egna resurserna och nära människorelationer samt erinra sig positiva känslor som man upplevt t.ex. i utmanande situationer. En positiv attityd har konstaterats göra det lättare att klara sig.

Du kan använda frågorna nedan för att undersöka de typiska sätten för dig att klara dig och hur du kan stärka de sätt som ännu är okända för dig:

VÄRDERINGAR

Vilka typer av övertygelser och värderingar hjälper dig i svåra situationer?
Hurdan livsåskådning eller -filosofi har du? Vad ger dig hopp?

KÄNSLOR

Vad får dig att känna, skratta, gråta? Väcker konst känslor hos dig?
Pratar du om dina känslor?

MÄNNISKORELATIONER

Fundera över hurdana dina människorelationer är. Kan du umgås mer med sådana människor som du mår bra tillsammans med? Får du hjälp av andra? Kan du ta emot hjälp eller dela dina erfarenheter med andra? Hjälper du själv andra?

FANTASI

Kan du fantisera och drömma? Hurdana drömmar och fantasier har du?
Vad hjälper dig att drömma?

INFORMATION

Vilken typ av information hjälper dig att klara dig? Kan du ta initiativ för att finna lösningar på problem? Kan du söka information om sjukdomen, behandlingar eller tjänster som hjälper dig att reflektera över olika lösningar?

MÄNNISKORELATIONER OCH VÄNNER

Goda människorelationer ökar välbefinnande, upprätthåller en positiv sinnesstämning och gör att livet känns meningsfullt. Det är bra att stärka nära människorelationer. En hobby kan vara ett bra sätt att skapa nya människorelationer. Inom många organisationer finns det till exempel väntjänster och grupper som du kan delta i om du känner dig ensam.

Minnesföreningarna och andra organisationer har kamratstödsverksamhet där du kan prata om dina erfarenheter med andra personer med minnessjukdom. Många kamratstödsgrupper fungerar numera även på webben och via sociala medier.

Även personen med minnessjukdom kan själv vara ledare för gruppen eller hobbyverksamheten. Samtidigt kan personen också fungera som en erfarenhetsexpert som berättar om den egna sjukdomen för andra och hur den påverkat det egna livet. Mer information om hur du kan fungera som en erfarenhetsexpert får du från din närmaste minnesförening.

TIPS

- Skapa en klubb tillsammans med dina vänner och träffas växelvis hemma hos varandra för att dricka kaffe eller på ett närliggande café.
- Hitta en bekant du känner från ungdomen och som du inte har varit i kontakt med på årtal. Facebook och andra sociala medier kan hjälpa dig att leta.
- Inled en ny hobby eller delta i frivilligverksamhet. Frivilligverksamhet kan också göras hemma via telefonen eller datorn.
- Delta i föreningsverksamhet eller i en grupp där du kan vara en del av gemenskapen och få nya vänner. I minnesföreningar och på arbetarinstitut finns flera olika slags grupper som det är enkelt att delta i enligt egna önskemål.
- Social interaktion kan också vara elektronisk. Skriv en blogg om dina erfarenheter efter diagnosen av en minnessjukdom eller delta i diskussioner på olika diskussionsforum.



SÖMN, VILA OCH ÅTERHÄMTNING

Sömn är särskilt viktigt för hjärnan, eftersom hjärnan processerar och organiserar under natten samt överför det lärda till långtidsminnet. På morgonen efter vila är hjärnan redo att ta emot ny information. En utvilad hjärna fungerar bättre.

Sömnlöshet är en riskfaktor för många rubbningar och sjukdomar. Den förvärrar sjukdomssymtomen och påskyndar eventuellt också sjukdomens progression.

Det är bra att uppmärksamma sömnkvaliteten och miljön. Snarkning, andningsavbrott eller många toalettbesök kan även tyda på andra problem som är bra att ta upp med den vårdande läkaren.

TIPS

- Ljuset påverkar insomnande och sömnkvalitet. Mörklägg rummet då du lägger dig och använd en ljusterapilampa som stöd för att vakna.
- Gör en kort lugn promenad innan du lägger dig. Undvik kraftig fysisk ansträngning strax innan du går till sängs, eftersom det piggar upp.
- Det kan vara lättare att somna efter ett lätt kvällsmål.
- Håll en sval rumstemperatur. Använd vid behov ett varmare täcke.
- För att koppla av kan du ha hjälp av ett tyngdtäcke eller avslappningsövningar som du hittar på webben t.ex. med sökorden avslappning och mindfulness.

KONST OCH KULTUR

Konst och kultur samt alla typer av kreativt skapande höjer känslan av meningsfullhet i livet och upprätthåller hjärnhälsan. Konst och kultur kan utövas både genom att delta själv och som åskådare eller lyssnare. Att läsa eller lyssna på böcker, besöka ett bibliotek, delta i en bokcirkel eller att skriva stöder också hjärnhälsan.

TIPS

- Börja morgonen med att lyssna på din favoritmusik medan du förbereder din frukost.
- Lyssna på energisk musik i bakgrunden då du gör din hemmagympa eller byt gympan till dansträning. Du hittar undervisningsvideor på webben, om du inte vill improvisera.
- Träffa dina vänner på museer, konstutställningar, konserter eller dagföreställningar på biografen.
- Återuppliva eller starta en ny målnings-, keramik-, musik- eller sånghobby eller samlas med vänner till en musikjury eller bokcirkel.
- Skaffa ordentliga hörlurar och lyssna på en konsert med klassisk musik hemma dagligen.



LIVSKVALITET UTAV MAT

Vid den tidiga fasen av en minnessjukdom kan funktionsförmågan förbättras genom regelbundna måltider samt hälsosam mat och dryck. Vålbekanta maträtter, dofter och smaker ger glädje. Hjärnan och hela kroppen behöver regelbundet energi och näringsämnen. En regelbunden måltidsrytm utgör grunden för en pig och funktionell vardag.

När du gör val i vardagen bör du uppmärksamma ett tillräckligt intag av protein och mjuka fetter samt att du äter grönsaker mångsidigt.

TIPS

- Du kan skriva upp tidpunkterna för måltiderna i kalendern så att du kommer ihåg dem och ser hur regelbundet du ätit.
- Sök en trevlig matplats utanför hemmet, ät lunch på en restaurang eller på ett servicecenter.

Du kan anteckna viktiga uppköp på en standardinköpslista:

- färggranna frukter, bär och grönsaker
- goda protein-, dvs. äggviteämnen såsom ägg, broiler, helköttspålägg, färsk eller fryst fisk eller baljväxter
- mjuka fetter för hjärnan, dvs. fet fisk (lax, regnbågslax, makrill), nötter och frön (1-2 msk/dag), vegetabilisk olja (rypsolja och vegetabiliskt margarin)
- välsmakande mjölkprodukter såsom yoghurt, fil, grynost, surmjölk eller mjölk.

Använd en smarttelefon till hjälp:

- Fotografera kylskåpets innehåll så du inte köper samma mat i onödan.
- Gör en standardinköpslista i telefonen.
- Ställ in ett larm för att påminna om följande måltid.
- Ta bilder av bra recept och köp de ingredienser som behövs i butiken.
- Använd butikens egna eller andra smarttelefonappar med mattips.

TUNGA ORD OM VIKTEN

Ett av symtomen vid en minnessjukdom kan vara viktminskning. Det är bra att regelbundet följa upp vikten och skriva upp den en gång per månad. En oavsiktlig viktminskning utsätter för ett dåligt näringstillstånd som orsakar trötthet och försämrar funktionsförmågan och motståndskraften.

Om aptiten är dålig, lönar det sig att fästa särskild uppmärksamhet vid gemensamma måltider, vacker dukning och bekanta favoriträtter. Måltider kan göras till dagens höjdpunkt. Målet är att hålla normalvikten.

En minnessjukdom kan också orsaka obegränsat ätande. En alltför stor viktökning, t.ex. till följd av hetsätande är skadligt. Det lönar sig att förbereda sig för begären redan i butiken och köpa hälsosammare alternativ att kalasa på, såsom babymorötter, äpplen, mandelspån, mörk choklad och små glasspinrar. Det är bättre att lämna kakor, wienerbröd, kex och annan energirik mat i butiken.


Regelbundna
måltider och
mångsidig mat är
viktiga för hjärnan

HJÄLPMEDEL FÖR VARDAGEN

För en person med minnessjukdom lönar det sig redan i den tidiga fasen av sjukdomen att vänja sig vid hjälpmedel som passar en själv bäst. På så sätt blir man van vid att använda dem och förmågan håller i sig längre. Egna önskemål om hjälpmedel är bra att också uttrycka i vårdviljan. Människans självbestämmanderätt ska respekteras också när det gäller de hjälpmedel som tas i bruk. Därför är det viktigt att diskutera olika alternativ och handlingssätt med en närstående.

Det finns många olika slags hjälpmedel. Till exempel kan alarm och kalendern i en smarttelefon användas som stöd för minnet så att läkemedlen blir tagna vid rätt tidpunkt. Hjälpmedel för köket, såsom tjockare skedar, slevar och burköppnare kan själv skaffas från affären. En mängd olika hjälpmedel för vardagen och för rörligheten, antingen kort- eller långvarigt, kan kostnadsfritt lånas på hemkommunens hälsovårdscentral eller hjälpmedelsutlåning. De kan också skaffas från företag som säljer hjälpmedel. Behovet av hjälpmedel kan diskuteras t.ex. när rehabiliteringsplanen utarbetas.

Du kan också kontakta hemkommunens fysio- och ergoterapeuter.



Hjälpmedel
möjliggör
en aktiv vardag

TIPS:

- Rutiner ger rytm för vardagen! Förvara föremål på samma välbekanta platser. Du kan skriva på lådor och skåp vad de innehåller.
- Din egen telefon är till stor nytta! Utnyttja påminnelser, alarmklockan, timern, kalendern, kameran, inspelningar, spel och olika applikationer. Lägg in snabbnummer för dina närstående och utnyttja vid behov ansiktsbilder.
- En talande klocka eller telefon berättar vilken dag det är. Om du använder en väggkalender, kryssa i dagen som gått på kvällen för att underlätta gestalta vilken dag det är. Att föra dagbok hjälper dig att strukturera och återkalla dagens händelser i minnet.
- Ett aktivitetsarmband eller stegräknare är ett utmärkt redskap för att följa upp daglig rörlighet och fysisk aktivitet. Ett tillräckligt antal steg är vanligtvis 7 500–10 000.
- Olika gps-hjälpmedel och -klockor gör det möjligt att röra sig mera säkert.

ATT FÖRBEREDA SIG JURIDISKT

I vårdviljan dokumenteras egna önskemål och preferenser samt saker som gäller den egna vården. Det lönar sig att upprätta vårdviljan i tid, då är det lättare för andra att fatta beslut enligt dina önskemål. Vårdviljan och intressebevakningsfullmakten är lämpliga för att förbereda sig juridiskt. Du kan läsa mer om dessa i Minnesförbundets guide Mina rättigheter som du hittar på adressen www.muistiliitto.fi.

Det lönar sig att skriva ner den egna livshistorien för kommande generationer och som stöd för vården. Man kan komma igång t.ex. med böcker som man fyller i själv och som hittas i bokhandlar och supermarketer eller med formulär som laddas ner från webben.



FÖR NÄRSTÅENDE OCH NÄRSTÅENDEVÅRDARE

Diagnosen på en minnessjukdom innebär inte omedelbart att personen med minnessjukdom inte längre kan göra samma saker som tidigare. Aktivitet och självständighet i vardagen upprätthåller funktionsförmågan och livskvaliteten i alla faser av sjukdomen. Den bästa rehabiliteringen såväl för personen med minnessjukdom som för de närstående är sysslor och aktiviteter. Ju längre personen med minnessjukdom kan fungera så självständigt som möjligt, desto längre kan hon eller han fortsätta ett liv på egna villkor och bo hemma. Rutiner ger trygghet och stöder upplevelsen av självständighet och framgång.

Sjukdomen tar inte människans värde, känslor eller behov. En person med minnessjukdom bör behandlas som förut, även om hon eller han inte agerar som tidigare. Även om sjukdomen skulle ha försämrat funktions- och kommunikationsförmågan, kan personen med minnessjukdom t.o.m. mycket noggrant känna om hon eller han behandlas dåligt

eller åsidosätts i diskussioner. Glömskan och utmaningarna orsakas av sjukdomen.

Det lönar sig att ge endast den hjälp som personen med minnessjukdom behöver i det ögonblicket. Alltför många alternativ gör situationen svårare. Personen med minnessjukdom kan till exempel klä på sig självständigt när kläderna är färdigt framlagda. På så sätt undviker man ömsesidig frustration och stöder den dagliga funktionsförmågan. Fysiska aktiviteter stöder dessutom den psykiska, kognitiva och sociala funktionsförmågan.

Det lönar sig att skratta, eftersom humor effektivt lindrar stress och underlättar även svåra situationer mellan människor. Även om funktionsförmågan försvagas betydligt till följd av minnessjukdomen, försvinner inte alla färdigheter, känslor och behov vid något skede. När man fokuserar på saker som personen med minnessjukdom kan hantera och som hon eller han njuter av, stöder detta självkänslan, självförtroendet och meningsfullheten i livet.



OLIKA SLAGS KÄNSLOR

En minnessjukdom påverkar alltid förutom personen med minnessjukdom också hela den närmaste kretsen. Det största ansvaret för vardagen bär vanligtvis partnern eller en annan närstående vårdare. När man förstår och behandlar sina egna känslor i lugn och ro, är det lättare att bära och acceptera såväl de egna känslorna som de känslor som personen med minnessjukdom har. Många närstående till en person med minnessjukdom har nytta av de lokala minnesföreningarnas kamratstödsgrupper där man kan diskutera med människor i samma situation och dela såväl glädjeämnen som sorger.

Sorg är en naturlig reaktion på förlust, avstående och oönskade förändringar. Det kan kännas som att förlora en partner, vän eller förälder på grund av minnessjukdomen och att sakna en människa som inte längre känns som den samma som tidigare. Det kan kännas sorgligt att personen med minnessjukdom inte längre känner igen ens de allra närmaste. Vi kan ändå inte veta hur personen med minnessjukdom känner sig eller vad hon eller han upplever.

Det sätt som personen med minnessjukdom betar sig på t.ex. på en allmän plats kan kännas generande. Det är normalt att ha skuld-känslor för den skam som det förändrade beteendet orsakar, eller för den förlägenhet, ilska och förtvivlan som minnessjukdomen orsakar. Skammen lindras då man försöker förstå att man inte kan något åt sjukdomen. En hjärnsjukdom är inte mer generande eller konstig än andra sjukdomar.

Det hjälper att diskutera och erkänna de egna skamkänslorna. Det lönar sig att berätta öppet om sjukdomen till grannar, bekanta biträden i butikskassan, bankpersonalen och annan närkrets, eftersom öppenhet minskar skammen och kan i bästa fall skydda personen med minnessjukdom om hon eller han t.ex. går vilse.

Även övervägande om det är dags för personen med minnessjukdom att flytta hemifrån till en vårdplats kan bidra med skuld-känslor. Ilska över att sjukdomen förändrat livet oåterkalleligt kan riktas mot personen med minnessjukdom, en själv eller t.ex. läkaren som diagnostiserat sjukdomen. Att diskutera med vänner, familjemedlemmar, personer i samma situation och professionella hjälper att behandla de egna känslorna. Professionellt stöd är särskilt viktigt då ilskan hotar att få fysiska former.

ENSAMHET

Många närstående vårdare drar sig undan sociala kontakter på grund av omständigheterna, sin egen vilja eller för att närstående och vänner verkar ta avstånd på grund av sjukdomen. En närstående vårdare kan känna sig ensam då hon eller han först förlorar den gamla bekanta kontakten med personen med minnessjukdom och därefter även andra vänner. Ensamheten gör att det ofta är ännu svårare att tackla utmaningarna. Det lönar sig alltså att hålla en nära kontakt med vänner och knyta nya vänskapsband t.ex. i kamratstödsgrupper.

Att ta tid för sig själv, träffa vänner och att göra trevliga saker tillsammans är av största vikt. Närstående vårdare har rätt till minst två lediga dagar per månad. Dagverksamhet och korttidsvård erbjuder även en andningspaus i vardagen.

En anhörig eller närstående till en person med minnessjukdom kan också ansöka om FPA:s anpassnings- eller rehabiliteringskurser, antingen tillsammans med personen med minnessjukdom eller ensam. Kurser hittas på adressen www.kela.fi. Det är viktigt att ta hand om sitt eget välbefinnande.

BETYDELSEN AV NÄRHET

Människan behöver beröring under hela livet, det är ett naturligt behov. Känslor är det första sinnet som utvecklas och det bibehålls längst. Betydelsen av beröring från småbarnstid till ålderdom är likadan. Beröring berättar om att man bryr sig, om omsorg och känslor. Den har konstaterats öka välbefinnandet och minska stress, irriterbarhet och orolighet. Man vet att den också inverkar lugnande samt förbättrar sömnen och koncentrationsförmågan. Öm smekning eller massage tröstar och gör att man kan lugna sig och koppla av.

Beröring är ett kommunikationssätt också när talförståelseförmågan försämrats eller i en situation där det känns svårt att hitta de rätta orden. När du rör vid någon annan, blir du också berörd själv. Det är emellertid bra att komma ihåg att alla inte tycker om beröring. Det är viktigt att lyssna till de egna och andra människors känslor samt respektera dem.

TIPS:

- Du kan lära dig beröring genom att först röra vid dig själv. Smek dina armar och skuldror med långa lugna drag. Tänk på hur det känns. Krama slutligen dig själv.
- Fortsätt övningen med din närstående, smek ömt hennes eller hans armar och sedan skuldrorna. Ge slutligen en öm kram och säg någonting uppmuntrande till din närstående.

Sällskapsdjur ger mycket glädje och välbehag. De accepterar människor precis som de är. Människan känner sig inte så ensam om man alltid får samma glada mottagning när man kommer hem och det finns någon att ta hand om hemma. En djup relation av tillgivenhet utvecklas lätt mellan en människa och ett sällskapsdjur, eftersom interaktionen som utgångspunkt alltid är positiv. När sjukdomen framskrider kan det vara nödvändigt att en

närstående också hjälper till med skötseln av sällskapsdjuret.

Att klappa, krasa och kela med ett sällskapsdjur uppfyller människans behov av beröring och sinnet och kroppen slappnar av. Att klappa ett sällskapsdjur utsöndrar oxytocin, dvs. ett lyckohormon, i människans kropp och bidrar med en känsla av välbehag. Det lindrar stress och sänker blodtrycket.

Kennelklubbens Kompishund-verksamhet eller Finlands Lurviga Kompisar rf:s verksamhet är frivilligverksamhet där hunden ger glädje, upplevelser och närhet till människor som inte har en egen hund.

FAMILJENS STÖD

Familjen kan bidra med stort stöd och konkret hjälp eller också orsaka mera krav och stress. Det är viktigt att acceptera hjälp från andra familjemedlemmar, så att man inte ensam bär ansvaret. Om familjen inte hjälper till eller de andra familjemedlemmarna t.o.m. kritiserar sättet att sköta om personen med minnessjukdom, lönar det sig att kalla samman alla och komma överens om gemensamma tillvägagångssätt. Det är också värt att informera om minnessjukdomar och den nuvarande situationen, eftersom kritik ofta beror på brist på information om hurdan vardagen med en minnessjukdom i verkligheten är.

Bördan av känslor blir ofta för stor om man inte delar den med andra. Att drunkna i problem försvårar också vardagslivet med personen med minnessjukdom. Det är lättare för alla om man kan prata om sina tankar med andra. Du bör också förlåta dig själv för känslor som känns svåra, eftersom de är normala reaktioner i en svår situation. Det lönar sig att ta emot allt stöd som erbjuds och fundera över pålitliga personer och parter som du kan kontakta i en krissituation.

ATT KÄNNA IGEN GRÄNSER

Stressen i samband med vård, stöd och daglig verksamhet kan bli okontrollerbar och risken för utmattning lönar sig att beakta på förhand. Ofta känner man igen gränserna för de egna krafterna först när de överskridits. Man bör vara lyhörd vad gäller den egna orken. Det lönar sig att be om hjälp och stöd direkt då man känner att det finns behov för dem. Ensam behöver man inte orka.

Ibland kan det kännas svårt att ta emot hjälp. Många närstående eller t.ex. grannen vill hjälpa till men vet inte hur. Det lönar sig att modigt be om hjälp i de ärenden som behövs. Information om alla stödformer man har rätt till kan fås av läkaren, minneskoordinatoren och den närmaste minnesföreningen. Mera information om tjänsterna och servicen finns på Minnesförbundets webbplats www.muistiliitto.fi.

SEXUALITET OCH PARFÖRHÅLLANDE

Sexualitet innebär längtan efter kärlek, samhörighetskänsla och närhet. Sexualiteten tillhör alla vuxna oberoende av ålder, parförhållandestatus eller sjukdom. I och med en minnessjukdom kan egna preferenser och sätt att uttrycka sin sexualitet förändras hos personen. Nedgång i initiativförmågan, svårigheter i att ta hand om sig själv och en förändring i rollerna mellan partnerna påverkar det sexuella umgänget. Ångest, rädsla och sorg tar sig ofta uttryck i sexuell olust.

Sexualiteten och sexlivet kan vara en enorm resurs för personen med minnessjukdom och partnern. Längtan efter beröring håller i sig hela livet och intim närhet har många positiva effekter bl.a. på det psykiska välbefinnandet och den fysiska hälsan.



Att vara nära partnern här och nu ger glädje och upplevelser av framgång samt stärker känslan av att parförhållandet är likadant som tidigare.

Båda partnerna kan vara oroade över det egna sexuella välbefinnandet när minnessjukdomen framskrider. Det lönar sig att prata om oron över det sexuella, även om det skulle kännas besvärligt. Att diskutera sexualiteten med den egna partnern stärker den ömsesidiga förståelsen och hjälper till att behandla eventuella framtida utmaningar. Professionell hjälp fås av sexualrådgivare, läkare eller minnesskötare. De bästa tipsen för vardagen fås vanligtvis från kamratstödgrupperna.

Det är viktigt att notera att både personen med minnessjukdom och partnern har rätt till att tillgodose sina sexuella behov, men också till orördhet om de så önskar.

TIPS:

- Upprätthåll och stärk sexualiteten, eftersom det är en drivande livskraft för alla. Sätt på avkopplande musik och smek i takt med den varandra på ryggen, armarna och huvudet. Övning i närhet kan även göras tillsammans i duschen genom att tvätta varandras kroppar och hår växelvis.
- Håll i handen, ge komplimanger om utseendet, smek lugnande eller ge en kram - dessa är lika viktiga för personer med minnessjukdom som för alla andra. När minnessjukdomen framskrider och den språkliga kommunikationen försvåras, ökar beröringens betydelse.
- Sjukdomen kan också minska den sexuella aktiviteten. Gemensamma minnen som stärker närhet kan stimuleras, t.ex. genom att besöka platser som är speciella för er, se på en bekant film eller gå ut på en dejt till en restaurang som ni besökt tidigare.
- Sexualitet tillhör inte endast parförhållanden. Rätten till att tillgodose sexuella behov och ta hand om den sexuella hälsan tillhör också dem som bor ensamma.

RUSMEDEL

En person med minnessjukdom kan konsumera alkohol och tobak enligt sina egna tidigare vanor och har samma rätt till det som när hon eller han var frisk. Det lönar sig dock att diskutera med personen med minnessjukdom och den vårdande läkaren om hur mycket alkohol kan avnjutas t.ex. i samband med den medicinering som är i bruk.

En riklig användning av alkohol medför också nervcellsskador och försvårar därför informationshanteringen, sömnen och uppmärksamheten samt personligheten. De här symtomen kan framhävas och försvåra interaktionen mellan personen med minnessjukdom och den närstående. Rökning försvagar också blodkärlen och ökar risken för hjärninfarkt.

TIPS:

- Försäkra dig om att rökning inte orsakar en brandsäkerhetsrisk för personen med minnessjukdom.
- Att sluta använda alkohol och sluta röka kan stödjas eller alternativt erbjudas.

KRÄNKANDE BEHANDLING

När minnessjukdomen hos en närstående framskrider, uppstår situationer där både vårdaren och personen som behöver vård kan bli trötta. En person med minnessjukdom är särskilt utsatt och tyvärr alltför ofta ett lätt offer för t.ex. ekonomiskt eller psykiskt våld. Social isolering ökar också risken för att bli illa behandlad.

Kränkande behandling kan vara:

- psykiskt eller fysiskt våld
- försummelse av vårdbehovet
- ekonomiskt utnyttjande
- kränkning av personliga rättigheter
- sexuellt våld eller trakasserier.

Det är viktigt att komma ihåg att fysiskt och sexuellt våld och bland annat hemfridsbrott, ärekränkning, frihetsberövande, tvång, egendomsbrott, missbruk av förtroendeställning och öppnande av någon annans post, dvs. kränkning av kommunikationshemlighet, är brott.

Den som behandlar någon kränkande kan vara vem som helst, även en närstående, bekant, släkting eller vårdare till personen med minnessjukdom. Man tiger ofta om kränkande behandling och känner inte nödvändigtvis igen den heller. En person med minnessjukdom kan också på grund av sjukdomen oavsiktligt behandla sin närstående våldsamt. Som närstående är det bra att direkt få diskussions- och annan hjälp i situationen. Ensam behöver man inte klara av det. Professionella kan hjälpa med att hitta lösningar.

Det lönar sig att prata med någon man kan lita på. Professionell hjälp kan fås från hemkommunens socialjour, regionens socialarbetare, hemvårdens och hälsovårdscentralens personal, det närmaste skyddshemmet och polisen. Hjälp, stöd och råd ger också Minneslinjen-stödtelefonen, hjälpande telefonsjönsterna för trygg ålderdom, övriga nationella och regionala hjälpande telefonsjönster, församlingar samt organisationer och samfund som specialiserat sig på våldsarbete och på särskilda frågor vad gäller åldrande och äldre.

MATLAGNING OCH MÅLTIDER

Det finns många aspekter på en lyckad måltid. Därför ges rådgivning för näring och måltider individuellt eller familjespecifikt. Om det är utmanande med butiksärenden eller att laga mat, kan måltidsservice eller hjälp för att gå till butiken vara en lösning. Ibland kan färdigheter tränas också med ergoterapeuten. Om utmaningarna gäller val av mat, funderar man tillsammans med en näringsexpert över lämpliga val.

För en del personer med minnessjukdom kan också kompletterande näringspreparat rekommenderas, om energi- och näringsintaget minskat betydligt.

Allteftersom sjukdomen framskrider kan personen med minnessjukdom glömma hur man gör när man äter, t.ex. att föra skeden till munnen. Rörelsen kan stödjas genom att lägga handen ovanpå medhjälparens hand medan medhjälparen för skeden till munnen. Bestick som gjorts tjockare och tyngre kan underlätta födointaget.

Matlagning försvåras ofta vid den mellersta fasen av en minnessjukdom. Det kan vara en stor säkerhetsrisk särskilt för den som bor ensam. Även den fysiska konditionen, såsom svaghet eller skakningar i händerna, kan lättare leda till bränn- och skärskador.

TIPS:

- Som närstående kan du regelbundet bedöma förmågan att använda köket hos personen med minnessjukdom. Ni kan också laga mat tillsammans.
- Installera nödvändig säkerhetsutrustning i köket, såsom en spisvakt. Byt åtminstone ut gasspis mot en elektrisk spis.
- Göm undan onödiga föremål och redskap som ökar risken för olycksfall.
- Vid behov kan du beställa en måltidsservice så att den nedsatta förmågan att tillreda mat inte försämrar näringsintaget.
- Maten kan bättre gestaltas i färggranna kärl. Uppmärksamhet kan även fästas vid bordstextilierna.

En person med minnessjukdom kan glömma att äta eller glömmar redan när hon eller han äter vad som pågår. Användning av bestick kan också försvåras. I de senare faserna av sjukdomen kan det vara svårt att äta självständigt och att svälja maten kan vara besvärligt.

TIPS:

- Du kan vid behov påminna personen med minnessjukdom att äta och dricka regelbundet och använda olika påminnelsetips för måltider.
- Erbjud vid behov mat som det är lätt att äta med fingrarna, såsom frukt, grönsaker eller smörgåsar.
- Stöd personen med minnessjukdom i att äta i lugn och ro, utan brådska och erbjud vid behov en portion eller en matvara åt gången.
- Om känslan för kallt och varmt försämrats hos personen med minnessjukdom, säkerställ att maten och drycken har lämplig temperatur.
- Om personen med minnessjukdom har svårt att svälja, be om råd från en läkare, näringsterapeut eller talterapeut.

TIPS:

- Tandborstning kan göras till en trevlig gemensam stund. Lägg fram alla redskap synligt och berätta vad ni kommer att göra näst. Under tandborstningen kan du också påminna om att göra en sak i taget och vad som står på programmet näst.
- När personen med minnessjukdom inte längre kan borsta tänderna själv, kan den närstående ta tandborsten i handen och be personen med minnessjukdom ta tag i den. Man kan lägga sin hand ovanpå. Detta gör att personen med minnessjukdom minns rörelsen och det känns mera som om hon eller han själv skulle borsta sina tänder.

MUN- OCH TANDHÄLSA

För de äldre är god munhälsa en förutsättning för ett bra liv, eftersom det gör det smidigt att äta, prata och umgås, att behålla utseendet och att det känns behagligt i munnen. Friska tänder och en frisk mun förbättrar livskvaliteten. Munhälsa är kopplad till allmän hälsa, och många allmänna sjukdomar och medicinerings påverkar också munhälsan.

När de egna krafterna och färdigheterna hos personen med minnessjukdom inte räcker till för att rengöra munnen och tandproteserna, bör de närstående och vårdpersonalen sköta om den dagliga munhygien. Lämpliga tandproteser samt kontroll och aktivering av mun-, tung- och svalgfunktionen vid behov hjälper också vid måltider.

EN TRIVSAM OCH SÄKER MILJÖ

Det är viktigt för människan att behålla kontrollen över sitt eget liv så länge som möjligt. Genom att anpassa den egna hemmiljön kan funktionsförmågan och möjligheten att bo hemma stödas för personen med minnessjukdom. En bekant, trivsam och säker miljö stöder funktionsförmågan. Lämpliga färgkontraster kan underlätta gestaltningen och hjälper till att klara sig hemma. Till exempel en stark färg på en stol eller på toaletsitsringen som urskiljs från den övriga miljön gör att det är lättare att både gestalta stolen och att sätta sig på den.

Belysningen är viktig för att stöda dygnsrytmen, eftersom de ljusa somrarna och mörka vintrarna i Finland stör den naturliga dygnsrytmen. På sommaren kan mörkläggningsgardiner göra det lättare att somna och under de mörka månaderna på vintern är det viktigt att uppmärksamma inomhusbelysningen.

En minnessjukdom kan medföra utmaningar med balansen och koordinationen som kan leda till fallolyckor. Olika hjälpmedel ökar säkerheten i hemmet.

TIPS:

- Stödhandtag kan installeras i hemmet.
- Fäst uppmärksamhet på fri passage. Uppmärksamma att t.ex. elledningar eller mattor inte orsakar en risk för att snubbla.
- Du kan markera trappstegen med kantlister eller med tydliga halkskyddsremsor. Dessutom är det bra att ha räcken som urskiljs från väggen eller från den övriga omgivningen på båda sidor av trappan.
- Skaffa en stor kalender där alla ärenden som ska uträttas och besök antecknas tydligt. Lämna den på en synlig plats så att den alltid ligger framme.
- Markera viktiga rum som toaletten, badrummet och köket med synliga och tydliga skyltar.

ÄNDRINGSARBETEN HEMMA

Om det på grund av sjukdomen behövs en ramp i stället för trappor, ändringar i den fasta inredningen eller belysningen, kan du fråga hemkommunens socialtjänster om möjlighet till ändringsarbete i bostaden i enlighet med handikappservicelagen. Kommunen ersätter då rimliga kostnader för utrustning och apparater som ska installeras. Den sökande måste uppfylla kriterierna i handikappservicelagen och -förordningen. Det är bra att diskutera ändringsarbeten i bostaden i samband med att rehabiliteringsplanen utarbetas.

Kommunen kan baserat på sitt övervägande stödja boende hemma genom att bevilja ekonomiskt stöd på basis av socialvårdslagen för att utrusta bostaden och göra ändringsarbeten i den. Dessa kan innebära t.ex. remsor, stödutrustning och ändringar i badrummet. Ersättning kan beviljas de äldre och funktionshindrade som tack vare ändringsarbeten

kan fortsätta bo hemma. Enligt handikappservicelagen ska kommunen ersätta en gravt handikappad person för skäliga kostnader för ändringsarbeten i bostaden samt för anskaffning av redskap och anordningar i bostaden, om dessa åtgärder med hänsyn till handikappet eller sjukdomen är nödvändiga för att personen ska klara de funktioner som hör till ett normalt liv. Ersättningsbidrag för bostäder söks från kommunen.

TEKNIKEN SOM HJÄLP

Det finns många olika redskap för att underlätta vardagen. Teknik och hjälpmedel kan öka säkerheten, stödja funktionsförmågan eller ge glädje i vardagen. Med hjälp av lättanvända apparater kan man t.ex. smidigt hålla kontakt med närstående. Dörr- och fallalarm, en spisvakt och ett säkerhetsarmband ger trygghet. Vardagsrytmen underlättas av läkemedelsautomater, påminnelser och en dygnskalender.

GPS OCH APPLIKATIONER

En person med minnessjukdom har samma behov av att kunna röra på sig och uträtta ärenden som alla andra. Minnessjukdomen kan göra att personen kan gå vilse under en promenad eller gå ut i kläder som är olämpliga för årstiden. Att garantera trygghet är av största vikt, men det får inte ske på bekostnad av självbestämmanderätten.

Ibland kan en minnessjukdom innebära utmaningar i att gestalta omgivningen. Att röra sig i en bekant omgivning kan gå bra, men när omgivningen förändras t.ex. på grund av fällda träd eller en ny byggnad, kan omgivningen verka främmande och risken för att gå vilse ökar. Då ska man inte barrikadera sig hemma utan röra sig aktivt utanför hemmet liksom tidigare.

Med hjälp av olika slags GPS-utrustning går det att säkerställa att de närstående vid behov vet var

personen med minnessjukdom rör sig. Smarttelefoner kan ha GPS-funktion där olika appar kan laddas ner. Separata GPS-apparater och -armband finns också tillgängliga. I vissa enheter kan man också installera en s.k. säkerhetsgräns, t.ex. för hemkvarteret. Enheten informerar då den närstående om koordinaterna, ifall personen med minnessjukdom lämnar området. I vissa enheter är det möjligt att öppna en talförbindelse och vissa alarmerar också om fall.

Det lönar sig att bekanta sig med olika alternativ och diskutera saken med de närmaste. Det är viktigt att också fundera över uppföljning av en persons position även ur ett etiskt perspektiv. Syftet med GPS är inte att begränsa, utan att möjliggöra att personen med minnessjukdom kan röra sig självständigt och tryggt.

TIPS:

- Försäkra att personen med minnessjukdom alltid har med sig nycklar, mobiltelefonen och ett identitetsbevis. Du kan också lägga in dina egna kontaktuppgifter i fickan hos personen med minnessjukdom eller något annat lämpligt ställe, varmed man kan kontakta dig vid behov.
- Placera nycklarna på en spik innanför ytterdörren eller lämna en minneslapp på dörren.
- Förvara en begränsad mängd ytterkläder i tamburen och ta ett foto av dem. I händelse av ett försvinnande är det lättare att ge kännetecken när man ser vilka kläder inte finns i tamburen.
- Om personen med minnessjukdom går vilse, undvik att skylla och klandra på personen efteråt.

KÖRKORT OCH FÄRDTJÄNSTER

Rehabiliteringen samt vård- och serviceplanen inkluderar en bedömning av körförmågan. Möjligheten till delaktighet och att förflytta sig från en plats till en annan är viktigt för människan.

Körförmågan påverkas av nedsatt gestaltnings-, bedömnings- och problemlösningsförmåga samt nedsatt reaktionshastighet. En diagnos på en minnessjukdom är inte nödvändigtvis ett hinder för att köra bil i de tidiga faserna av sjukdomen. I takt med att sjukdomen framskrider försämras körförmågan, och det är bra att diskutera återkallande av körkortet i tid. Det är möjligt att personen med minnessjukdom inte själv kan utvärdera sin nedsatta körförmåga. Ifall läkaren är osäker på sjukdomens inverkan på körförmågan, kan läkaren vid behov ordinera personen med minnessjukdom en hälsobaserad bedömning av körförmågan. Läkaren gör en bedömning av körförmågan och är också skyldig att meddela saken till polisen vid behov.

I Finland finns också ett företag som erbjuder bedömning av körförmågan.

TIPS:

- Gå en finkänslig men allvarlig diskussion med personen med minnessjukdom om nedsatt körförmåga. Du kan också betona att den nedsatta körförmågan ökar risken för fotgängare och andra bilister, om de inte observeras i tid.
- Föreslå att personen med minnessjukdom byter ut bilen till kollektivtrafik eller taxi.

Om personen inte kan använda kollektivtrafiken, kan hon eller han ha rätt till färdtjänst. Då kan personen med minnessjukdom använda taxi eller invataxi till ett lägre pris.

Kommunen kan bevilja färdtjänst utgående från socialvårds- eller handikappservicelagen. Antalet resor har inte preciserats i socialvårdslagen. Enligt handikappservicelagen ska kommunen ordna minst 18 enkelresor per månad. Färdtjänstresor är avsedda för utträttande av ärenden samt rekreation. För att ansöka om färdtjänst krävs ett läkarintyg. Vid resor till hälsovårdscentralen, sjukhuset eller rehabilitering, ska FPA-taxi som beställs på förhand användas. Regionala beställningsnummer finns på FPA:s webbplats, www.kela.fi.

TIPS FRÅN PERSONER I SAMMA SITUATION

Följande tips har samlats in från närstående till personer med minnessjukdom – dvs. de verkliga erfarenhetsexperterna. Vardagen kan ibland vara besvärlig och med en minnessjukdom kan den vara ännu mer utmanande. Det är viktigt att komma ihåg att ingen är perfekt. Det räcker att man gör sitt bästa.

ATT TVÄTTA SIG

En person med minnessjukdom kan ofta glömma att tvätta sig och inser inte längre behovet av att ta hand om sin hygien. Personen kan också ha glömt hur man tvättar sig eller borstar tänderna. Att sköta hygien tillräckligt noggrant är viktigt, även då det inte är lätt. Det är viktigt att respektera värdigheten hos personen med minnessjukdom då man erbjuder hjälp, eftersom situationen ofta är svår på grund av intimitet.

TIPS:

- Gör som tidigare, ändra inte på tidigare bad- eller tvättrutiner hos personen med minnessjukdom och försök göra tvättstunden trevlig och avkopplande. Duschen kan vara behändigare än ett badkar. Om personen med minnessjukdom inte är van vid att duscha, kan det kännas skrämmande. Kanske ett tvättfat skulle vara bra för att tvätta sig?
- Om personen med minnessjukdom vägrar att tvätta sig, pröva på nytt lite senare, personen kan ha ändrat sig. Erbjud t.ex. att fixa håret.
- Låt personen med minnessjukdom göra så mycket som möjligt själv, utan hjälp.
- Om personen verkar generad, täck en del av kroppen t.ex. med en handduk. Börja tvätta nerifrån upp.
- Säkerställ att badrumstemperaturen är lämplig och se till säkerheten i badrummet. Handtag, en halkfri matta och en duschstol kan vara till hjälp.

Om tvätten eller duschen orsakar upprepade gräl, försök med:

- Ett annat sätt sittande eller stående, i bastun eller i duschen, med tvättsvamp eller tvål.
- Kanske personen med minnessjukdom ändå kan sköta situationen själv, åtminstone det mesta?
- Kanske det skulle gå bättre att tvätta sig med någon annans hjälp?

PÅKLÄDNING

En person med minnessjukdom kan glömma hur man klär på sig eller känner inte igen behovet av att byta kläder, till exempel vid olika tider på dygnet eller när kläderna blir smutsiga. Ibland kan personen gå ut olämpligt klädd, eftersom sjukdomen försvårar korrekt bedömning av temperatur och väderlek.

TIPS:

- Lägg fram kläderna färdigt t.ex. på sängkanten i en logisk påklädningsordning.
- Undvik kläder som är svåra att ta på sig, såsom spända och oelastiska tyger samt kläder med flera knappar, spännen eller dragkedjor.
- Uppmuntra till självständighet så länge det går och upprepa lugnt instruktionerna flera gånger, om det är nödvändigt.
- Skaffa bekväma skor som är lätta att dra på fötterna och som inte är hala.
- Byt inte ut alla kläder, eftersom det är lättare att klä på sig bekanta kläder - detta stöder också självkänslan och identiteten.

TOALETTBESÖK

Det kan vara svårt för en person med minnessjukdom att känna igen behovet av att gå på toaletten, hon eller han hittar inte vägen till toaletten eller har glömt hur man gör där.

Inkontinens kan vara en svår sak för personen med minnessjukdom eller en närstående. Situationen kan vara mycket stressande samt orsaka irritation och depression. Det kan också vara utmanande för personen med minnessjukdom att hantera eller berätta om tarmfunktionen. Humor och för situationen lämpliga metoder hjälper även här. Ärendet kan också diskuteras med sjukskötaren, läkaren eller minnesskötaren.

TIPS:

- Påminn om toalettbesök med jämna mellanrum.
- Säkerställ ett tillräckligt intag av fiber och vatten.
- Motion hjälper tarmfunktionen.
- Lämna toalettdörren öppen och ljuset tänd till natten och gör toalettdörren lätt synlig med en tydlig skylt eller t.ex. klara färger. Se till att vägen till toaletten är säker, också på natten.
- Välj kläder som är lätta och snabba att klä av för personen med minnessjukdom.
- Undvik att dricka innan läggnatts.



Kommunikationssvårigheterna ökar vanligtvis när sjukdomen framskrider. En minnessjukdom orsakar ofta en känsla av otrygghet då världen runtomkring verkar splittrad och okontrollerbar. Det kan ibland vara svårt att förstå vad personen med minnessjukdom försöker kommunicera genom sina ord eller med sitt beteende. En person med minnessjukdom kan på grund av det nedsatta närminnet också glömma vad som just sagts eller gjorts och verkar hela tiden upprepa samma saker. Detta leder till att personen med minnessjukdom blir allt mer beroende av sina närstående, vilket ibland kan kännas frustrerande och tungt för dem. Via den lokala minnesföreningen kan du fråga t.ex. om Minneskompis-verksamheten eller på socialväsendet om hemhjälp för att ibland själv kunna uträtta ärenden och få lite fritid. Även kyrkan och organisationer har frivilliga. Kontaktinformation till minnesföreningarna finns på adressen www.muistiliitto.fi.

TIPS

- Försäkra att kommunikationssvårigheterna inte orsakas eller ökar på grund av försämrade sinnen, som nedsatt hörsel eller syn. Redan en hörapparat eller nya glasögon kan underlätta vardagen.
- Var nära och närvarande, ibland kan upprepande av samma saker vara tecken på behov av uppmärksamhet, trygghet och närhet.
- Prata tydligt och vid behov långsamt, fråga eller ge råd om en sak åt gången.
- Var uppmärksam på såväl det egna som personen med minnessjukdom kroppsspråk, ofta berättar det mer än ord. Personen med minnessjukdom kan vara mycket lyhörd för kroppsspråkets budskap.
- Observera hurdana budskap och uppmaningar personen med minnessjukdom förstår bäst. Ofta är det bästa kommunikations sättet en kombination av tydliga och korta meningar med ömsint fysisk handledning.
- Lägg fram ett foto på alla familjemedlemmar och skriv ut namnen på dem för att stödja minnet och en lyckad interaktion.

SÖMNRYTM

En minnessjukdom i kombination med läkemedel kan göra nätterna oroliga. Detta kan också öka oron dagtid och nedsätta funktionsförmågan. En orolig nattsömn stör ofta också den närståendes sömn. Trötthet leder till en mängd olika utmaningar och det kan kännas svårt att orka.

En närståendevårdare har rätt till vilodagar. Korttidsvård kan vara en lösning, om det inte är möjligt att få någon annan närstående eller frivilligt till hjälp. Du kan fråga på stadens socialväsende hur ledigheterna förverkligas i praktiken.

TIPS:

- Uppmärksamma ifall en middagslur är till för- eller nackdel med tanke på nattsömnen. Stöd vid behov en förändring av rytmen så det inte finns behov för en middagslur.
- Daglig fysisk aktivitet, såsom hushållsarbete och promenader, gör det lättare att få sömn på kvällen och stöder en lugn nattsömn.
- Gör sängen till en trygg plats som det är trevligt att krypa ner i.

ATT LETA EFTER FÖREMÅL

En person med minnessjukdom glömmet ofta var hon eller han lagt olika föremål. Ibland kan personen anklaga sina närstående eller omsorgspersonal att de stulit dem eller flyttat dem till en annan plats. Personen med minnessjukdom menar inget illa med det utan försöker eventuellt utreda för sig själv försvinnanden som verkar konstiga, fylla i sina minnesluckor och stöda den egna känslan av kontroll.

Många har någon bekant och säker plats, såsom under dynan, i kylskåpet eller i botten på en blomkruka, dit saker ofta försvinner. Ibland kan de hamna i soptunnan, det lönar sig att kontrollera även den.

TIPS:

- Se till att det för de viktigaste föremålen, t.ex. för hemnycklarna, finns en dubbel uppsättning.
- Kom inte med invändningar, det hjälper vanligtvis inte. Det är förnuftigare att först beklaga att föremålet försvunnit och att hjälpa till med sökandet.

HALLUCINATIONER

Hallucinationer och vanföreställningar förekommer vanligtvis hos några tiotal procent i minnessjukdomens medelsvåra eller svåra fas. De kan vara synes- eller hörselvillor. Personen med minnessjukdom kan t.ex. se människo- eller djurgestalter eller så kan hallucinationerna ha att göra med stöld av föremål, främlingars närvaro i det egna hemmet eller partners otrohet. För personen med minnessjukdom är dessa vanföreställningar verkliga, även om de för andra kan verka helt irrationella. De orsakar ångest och rädsla och kan leda till avvikande beteende när personen med minnessjukdom försvarar sin självkänsla samt saker och föremål som känns viktiga. Det lönar sig att diskutera dessa med en läkare, ifall personen med minnessjukdom får ångest och blir ängslig.

TIPS:

- Undvik att behöva argumentera med personen med minnessjukdom, eftersom hallucinationerna och vanföreställningarna för henne eller honom är verklighet, och gräl leder bara till att båda känner sig ledsna.
- Om hallucinationerna och vanföreställningarna orsakar rädsla och förargelse, för tankarna till något annat och/eller berätta att tankarna och vanföreställningarna beror på sjukdomen och att de inte är verkliga – gör detta mycket empatiskt och försiktigt.
- Om vanföreställningarna är glada och personen med minnessjukdom är på gott humör trots dem, behöver de nödvändigtvis inte åtgärdas.

HUMÖR

Vem som helst är arg ibland.

Hos personen med minnessjukdom kan ilska emellertid framträda t.o.m. som aggression, eftersom impulskontrollen är nedsatt och det är svårare än tidigare att uttrycka känslor på olika sätt. Aggressivitet hos en närstående person kan vara svår att hantera och bemöta.

TIPS:

- Håll dig lugn, visa inte rädsla eller ilska, eftersom det förmodligen bara kommer att göra situationen värre.
- Prata lugnt och försök med hjälp av konversation att förflytta tankarna till andra saker.
- Analysera vad som orsakade aggressionen och undvik sådana situationer i fortsättningen.
- Du behöver dock inte vara en supermänniska eller tolerera någon form av våld, så sök vid behov hjälp och skydd hos sakkunniga eller t.ex. från Vertaislinja som är en avgiftsfri stödtelefon för närstående till en person med minnessjukdom. Tfn 0800 9 6000, varje dag kl. 17–21.



KONDITIONSKORT FÖR MINNET

MÅ BRA I VARDAGEN OCH KÄNN DIG PIGG INFÖR FRAMTIDEN!

Det finns ingen mirakelmedicin för minnets välbefinnande, men de egna valen påverkar. Hjärnans välbefinnande upprätthålls av välbekanta och meningsfulla hobbyer och aktiviteter, men ibland är det också värt att riva loss och söka nya upplevelser och erfarenheter. Minneskonditionen främjas särskilt genom gemensamma aktiviteter.

Övergripande hälsosamma levnadsvanor ger det allra bästa resultatet

- Aktivera hjärnan, måna om sociala relationer och hobbyer.
- Ät mångsidigt och hälsosamt bra fetter samt grönsaker.
- Motion skapar nya hjärnceller.
- Sömmen är livsviktig för hjärnans återhämtning.
- Undvik rökning och överdriven alkoholkonsumtion.

- Följ upp kolesterolet, blodtrycket och blodsockerbalansen, undvik övervikt.

Med hjälp av konditionskortet för minnet är det lätt att följa upp om du aktiverar din hjärna dagligen och om din vardag med tanke på underhållet av minnet är tillräckligt mångsidig. Kortet lämpar sig för alla livsfaser, både för förebyggande av minnessjukdomar och för rehabilitering. Konditionskortet för minnet uppmuntrar till främjande av hjärnhälsan tillsammans med personer med minnessjukdom.

Risken för en minnessjukdom kan påverkas genom dagliga aktiviteter!

MINNESKONDITION FRÅN VARDAGEN

Varför är aktivering av hjärnan och hobbyer tillsammans med en vän så effektiva för att upprätthålla hjärnhälsan?

All aktivering av hjärnan skapar och effektiverar kopplingarna mellan hjärnans nervceller och skyddar hjärnan från degeneration.

Det goda är att kultur och sociala kontakter knappt har några skadeverkningar! Gott humör är som ett läkemedel som förebygger många besvär och sjukdomar samt upprätthåller funktionsförmågan hos människor i alla åldrar.

MINNESKONDITION TILLSAMMANS

Även de människor vars minnesfunktioner redan börjat försagas har glädje och nytta av en förbättring av minneskonditionen. Gemensamma aktiviteter ger förutom njutning och livskvalitet även upplevelser av framgång.

Då minnessjukdomen framskrider behövs det ofta en följeslagare samt kreativitet och uppfinningsrikedom för att upprätthålla minneskonditionen och välbefinnande i vardagen. Att se, lyssna, beröra samt övriga upplevelser är viktiga även då ett aktivt deltagande inte längre är möjligt. På så sätt kan man erbjuda kultur till alla.

KOM MED BLI MEDLEM

Bli medlem i minnesföreningen närmast dig.



Minnesförbundet rf, Böletået 9 B, 00240 Helsingfors, tfn 09 6226 200

www.muistiliitto.fi

© Muistiliitto 2019