



LIVET MED EN MINNES- SJUKDOM

NY, REVIDERAD UPPLAGA

MÅLET ÄR ETT LIV SOM KÄNNES SOM ENS EGET

Den här guiden är avsedd för personer som har insjuknat i en fortskridande minnesjukdom och för deras närstående. Den ger information och stöd för att livet ska kunna fortsätta på ett sätt som känns som ens eget och för att funktionsförmågan ska kunna upprätthållas i minnessjukdomens olika skeden. Ett aktivt och gott liv kan ofta fortsätta i många år trots sjukdomen.

I guiden behandlas sjukdomens olika skeden – från diagnos till sjukdomens slutskede – och ges praktiska råd för vardagen. Guiden innehåller egna avsnitt både för personer med

minnessjukdom och för närstående eller närståendevårdare. Avsnitten innehåller dock värdefull information för båda.

Guiden, som publicerades 2019, har tagits fram i samarbete mellan Minnesförbundet rf, Huvudstadsregionens kompetenscenter inom det sociala området (GeroMetro-nätverket), Suomen Fysiogeriatría Oy (numera Terveystalo Rehabiliteringstjänster), Gery rf samt aktörer inom Minnesförbundets föreningar och den nationella expertgruppen Muistiaktiivit. Minnesförbundet har uppdaterat den svenskspråkiga guiden år 2026.



INNEHÅLL

MINNESSJUKDOMAR	4	FÖR NÄRSTÅENDE OCH NÄRSTÅENDEVÅRDARE	21
Minnessjukdomens olika skeden	6	Resurser och ork	23
God vård vid minnessjukdom	7	Resurser och ork i vardagen	23
Palliativ vård och vård i livets slutskede	7	Ensamhet	24
Funktionsförmågan är en helhet	8	Betydelse av närhet	24
Information och stöd i rätt tid	9	Husdjur	25
Grundläggande information och anpassningsträning	9	Familjens stöd	25
Kamratstöd och ledd verksamhet	9	Att känna igen sina gränser	25
Kamratstöd på nätet	10	Sexualitet	26
		Berusningsmedel	26
		Misshandel och vanvård	27
		Matlagning och måltider	27
FÖR PERSONER MED MINNESSJUKDOM	11	God munhälsa	28
Ett gott liv genom rehabilitering	12	En trivsamt och trygg miljö	29
Rehabiliteringsplan	12	Bostadsanpassningar	29
Olika former av rehabilitering	13	Teknologi som hjälp	30
Hälsosamma levnadsvanor och hjärnhälsa	14	Lokalisering och appar	30
Motion	14	Körkort och tjänster som stöder rörligheten	31
Psykiskt välbefinnande	16	Tips från andra närstående	32
Relationer och vänner	17	Hygien och tvätt	32
Sömn, vila och återhämtning	18	Påklädning	33
Konst och kultur	18	Toalettbesök	33
Livskvalitet genom mat	19	Kommunikation och bemötande	34
Några ord om vikten	19	Att leta efter saker	34
Hjälpmedel i vardagen	20	Sinnesvillor	35
Juridisk framförhållning	20	Humör	35



MINNESSJUKDOMAR

Minnessjukdomar är neurologiska sjukdomar, det vill säga fortskridande hjärnsjukdomar. De försämrar minnet och andra delar av informationsbearbetningen, såsom förmågan att producera och förstå tal samt att uppfatta omgivningen. De påverkar också vakenhetsnivån, kan ge svängningar i sinnesstämningen och påverka initiativförmågan.

Till följd av dessa förändringar och när sjukdomen framskrider möter både den minnessjuka och de närstående många olika känslor och utmaningar. Det är ändå viktigt att vara medveten om att symtomen och sjukdomens utveckling varierar från person till person. Därför går det inte att ge en exakt bild av hur sjukdomen påverkar en enskild person, vilka symtom den ger eller hur den utvecklas under de kommande åren.

I Finland finns över 150 000 personer som har diagnostiserats med en minnessjukdom. Varje år insjuknar omkring 23 000 personer i någon fortskridande minnessjukdom. Av dem är cirka 600 i arbetsför ålder. Problem med minne och informationsbearbetning förekommer hos omkring 200 000 finländare.

Den vanligaste minnessjukdomen är Alzheimers sjukdom. De första symtomen är ofta

försämrat närminne och svårigheter att lära sig nya saker. Förutom Alzheimers sjukdom är vaskulära (blodkärlsrelaterade) minnessjukdomar vanliga. De kan delas in enligt skadans placering och uppkomstmekanism, och symtomen och sjukdomens utveckling beror på dessa faktorer. Sjukdomarna kan bland annat orsaka språkliga svårigheter samt problem med perception och exekutiva funktioner.

Minnessjukdom som orsakas av fronto-temporal degeneration är ett samlingsnamn för fortskridande hjärnsjukdomar som skadar pannloberna. Gemensamt för dessa sjukdomar är att funktionen i pann- och tinningloberna försämras, vilket leder till symtom såsom förändringar i beteende och initiativförmåga.

Utöver de ovan nämnda finns även Lewykroppssjukdom och minnessymtom som är förknippade med Parkinsons sjukdom. Vid dessa sjukdomar börjar symtomen ofta med förändringar i vakenhetsnivå och uppmärksamhet.

Med demens avses ett syndrom där flera kognitiva funktioner, det vill säga funktioner för informationsbearbetning, har försämrats jämfört med tidigare funktionsnivå. Demens är alltså inte en egen sjukdom, utan en term som beskriver ett symtomkomplex.

ÄRFTLIGHET

- En stor del av de fortskridande minnessjukdomarna beror på andra faktorer än ärftlighet.
- I vissa fall spelar ärftliga, det vill säga genetiska, faktorer en betydande roll, men risken för sjukdom ökar framför allt i en åldrande befolkning.
- Risken för minnessjukdomar kan ändå minskas med hjälp av hälsosamma levnadsvanor.

MINNESSJUKDOMENS OLIKA SKEDEN

En minnessjukdom kan delas in i fyra skeden utifrån sjukdomens symtom och den insjuknades funktionsförmåga.

Tidigt skede

De tidigaste förändringarna kan gälla minnet, koncentrationsförmågan, sinnesstämningen och förmågan att lära sig nya saker. I detta skede upplever den som har insjuknat ofta att vardagen inte längre fungerar på samma sätt som tidigare, och närstående kan börja påpeka problem med minnet. Ju tidigare en minnessjukdom diagnostiseras, desto bättre möjligheter finns det att inleda eventuell läkemedelsbehandling och rehabilitering. På så sätt kan personens funktionsförmåga stödas bättre.

Till ett aktivt liv hör vardagliga sysslor, fritidsintressen och meningsfulla relationer. Det psykiska välbefinnandet är en viktig resurs i vardagen, både för personen med minnessjukdom och för de närstående.

Lindrigt skede

I detta skede blir symtomen oftast tydligare och diagnosen har bekräftats. Nya eller mer komplexa uppgifter som kräver minne tar mer tid, och upprepning samt olika minnesstöd behövs oftare. Förändringar kan till exempel märkas vid matlagning, skötsel av bankärenden, vardagliga möten, arbetsuppgifter och användning av olika apparater.

Bedömning av körförmågan är också en viktig del av vårdplanen, och det är bra att ta upp frågan redan i ett tidigt skede, helst i samband med diagnosen. I en vårdvilja kan man i god tid skriva ner sina preferenser, vanor och önskemål för framtiden, till exempel när det gäller vård, boende, hjälpmedel och vård i livets slutskede.

Till stöd för funktionsförmågan och en fungerande vardag är följande till hjälp:

- mångsidig träning av minnet
- fritidsintressen, att träffa vänner och olika kamratstödsgrupper (även för närstående)
- övningar som stöder den fysiska konditionen samt hjälpmedel, vars användning det är bra att lära sig redan i sjukdomens början
- mångsidig kost och god behandling av andra sjukdomar
- etablerade rutiner och vanor som skapar trygghet och ger struktur i vardagen.

Måttligt skede

I detta skede behövs vanligtvis redan mer hjälp, åtminstone tidvis, med att ta hand om hälsa och hygien, klä på sig och komma ut. Personligheten, de sociala förmågorna och den fysiska konditionen kan ändå fortfarande vara relativt oförändrade.

Bristande sjukdomsinsikt, det vill säga en situation där den som är sjuk inte upplever eller känner igen sina symtom, kan göra det svårare att ta emot hjälp, även när den behövs.

Det är bra att fundera på hur man kan stärka välbefinnandet och funktionsförmågan hos både den som har en minnessjukdom och de närstående samt hur man kan upprätthålla en positiv och hoppfull inställning.

Goda sätt att stöda detta är:

- motion, fysisk aktivitet och regelbundna måltider ger välbefinnande och främjar hälsa och funktionsförmåga
- gamla minnen, musik, samvaro, närhet och andra saker man tycker om hjälper till att slappna av och stödjer det psykiska välbefinnandet.

Svårt skede

I detta skede behövs hjälp i nästan alla dagliga aktiviteter. Förmågan att tala och förstå tal minskar, och orienteringsförmågan och koncentrationen varierar eller har nästan helt försvunnit. Det blir också svårt att uppfatta saker, föremål, människor och plats.

Bra sätt att stöda välbefinnandet är att:

- uppmuntra och stödja den som är sjuk att göra sådant som hen fortfarande orkar och vill göra
- erbjuda motion och aktiviteter som motsvarar personens resurser och intressen
- aktivera sinnen och sinnesstämning till exempel genom god mat, musik och minnen.

Mer information om olika minnessjukdomar finns på www.kaypahoito.fi/sv och www.muistiliitto.fi/sv.

GOD VÅRD VID MINNESSJUKDOM

God vård vid minnessjukdom bygger alltid på kompetens och vetenskaplig evidens. Utgångspunkten är att personer med minnessjukdom och deras närstående har rätt att leva ett liv som känns som deras eget, att bli hörda och att fatta beslut om sina egna angelägenheter. God vård innebär en diagnos i rätt tid, rehabilitering, omsorg och vård som baserar sig på individuellt utarbetade planer och som uppdateras så att de motsvarar personens aktuella funktionsförmåga och behov.

God rehabilitering och omsorg handlar inte bara om att behandla sjukdomar, utan också om att stöda livskvalitet, funktionsförmåga och delaktighet samt om förebyggande metoder. Vid sidan av läkemedelsbehandling används olika icke-farmakologiska metoder och arbetsätt som kan stärka livskvaliteten, interaktionen och det psykiska välbefinnandet samt förebygga möjliga förändringar i beteendet i sjukdomens olika skeden.

Personens egna önskemål och val kan stödjas och hen kan ges möjlighet att delta i beslutsfattandet som gäller rehabilitering, omsorg och vård. För detta ändamål kan man använda Minnesförbundets checklista för god

vård, som innehåller verktyg för att ta upp frågor om rehabilitering, omsorg och vård.

PALLIATIV VÅRD* OCH VÅRD I LIVETS SLUTSKEDE

Minnessjukdomar är fortskridande och obotliga sjukdomar. Övergången till palliativ vård eller vård i livets slutskede är alltid en medicinsk linjedragning som görs av läkare i samråd med personen med minnessjukdom och de närstående.

Innan detta bör ett vårdsamtal ordnas där den insjuknade, läkaren, en eventuell egen skötare samt – med den insjuknades samtycke – de närstående deltar. Den insjuknade och de närstående får tillförlitlig och aktuell information om varför övergången till vård i livets slutskede är aktuell.

Under vården i livets slutskede är ett öppet samtalsklimat viktigt, så att alla har en gemensam syn på vårdens riktlinjer. God vård i livets slutskede är en rättighet för alla.

Det är bra att den insjuknade och de närstående talar om livets slutskede i god tid, medan den insjuknade ännu kan uttrycka sin vilja. Dessa frågor är bra att skriva ner i en vårdvilja. I vårdviljan kan personen berätta hur hen vill bli vårdad när livet närmar sig sitt slut och vilka saker som är viktiga för hen. (Se kapitlet Juridisk framförhållning.)

Det är också viktigt att dessa önskemål är kända av de närstående och vårdpersonalen, om den insjuknade på grund av sjukdomen inte längre själv kan uttrycka dem tydligt. Uppgiften om vårdviljan ska finnas antecknad i planen för vård i livets slutskede, och vårdviljan ska respekteras.

Till ett gott liv hör också en god död.

Mer information finns på Minnesförbundets webbplats.

*Palliativ vård är en aktiv och helhetsinriktad vård av en patient som lider av en obotlig, fortskridande sjukdom. Syftet är att minska lidandet och värna om livskvaliteten. Att uppmärksamma och stödja de närstående är också en del av den palliativa vården. (Institutet för hälsa och välfärd)

FUNKTIONSFÖRMÅGAN ÄR EN HELHET

Med funktionsförmåga avses förmågan att klara av vardagens uppgifter och aktiviteter. När minnessjukdomen framskrider försämras funktionsförmågan, och därför är det centralt att stöda och trygga den i alla skeden av sjukdomen. Detta utgör grunden för livskvalitet och god vård.

Funktionsförmågans olika delar hänger nära samman, och en minnessjukdom kan visa sig på olika sätt inom olika områden av funktionsförmågan. Till exempel kan en person med minnessjukdom vara i god fysisk form, men ändå inte klara av vardagliga uppgifter eller att förflytta sig från en plats till en annan på egen hand på grund av nedsatt kognitiv funktionsförmåga.

FUNKTIONSFÖRMÅGAN KAN BETRAKTAS UR FLERA PERSPEKTIV:

Fysisk funktionsförmåga

avser förmågan att röra sig och sköta dagliga aktiviteter och vardagssysslor, vilket gör det möjligt att genomföra sådant som är viktigt i livet.

Kognitiv funktionsförmåga

eller förmågan till informationsbearbetning omfattar bland annat minne, inläring, språkliga funktioner, koncentration, orienteringsförmåga, uppmärksamhet, perception och problemlösning. Träning av informationsbearbetningen kan inte stoppa en minnessjukdom, men kan anses vara lika viktig för hjärnan som motion är för musklerna.

Psykisk funktionsförmåga

beskriver den psykiska hälsan och det psykiska välbefinnandet. Den omfattar bland annat upplevelsen av att ha kontroll över sitt liv och känna tillfredsställelse, självtillit och självkänsla, sinnesstämning, egna resurser, förmåga att hantera utmaningar samt möjlighet att vara aktiv.

Social funktionsförmåga

innefattar förmågan att agera och uttrycka sig, delta i aktiviteter och vara i socialt samspel med andra. Den visar sig till exempel genom närhet, gemenskap, att ta hand om sig själv, känslan av att vara behövd och upplevelsen av att livet är meningsfullt.

Rättslig funktionsförmåga

avser förmågan att förstå en juridisk fråga, till exempel en vårdvilja eller en intressebevakningsfullmakt, samt dess betydelse.

INFORMATION OCH STÖD I RÄTT TID

Att insjukna i en minnessjukdom väcker många frågor och för med sig olika situationer där det är viktigt att få information och stöd i rätt tid. En minnessjukdom berör inte bara den som insjuknar utan ofta också de närstående. Under sjukdomens olika skeden kan hela familjen och andra närstående behöva och få hjälp och handledning.

GRUNDLÄGGANDE INFORMATION OCH ANPASSNINGSTRÄNING

Det är social- och hälsovårdens lagstadgade skyldighet att erbjuda vägledning och rådgivning om service redan från ett tidigt skede av sjukdomen. När en diagnos har ställts ska en individuell vård- och serviceplan utarbetas för personen med minnessjukdom tillsammans med den ansvariga vårdinstansen, den insjuknade och de närstående. Den egna minneskötaren eller minneskoordinatören kan ge information om frågor som gäller sjukdomen och vården. Valfärdsområdets social- och hälsovårdstjänster ansvarar också för hjälpmedel, färdtjänster samt tjänster som gäller personlig assistans.

En minnessjukdom väcker många frågor som både den insjuknade och de närstående behöver information om, ofta ganska snart efter insjuknandet. Att ordna grundläggande information är valfärdsområdets ansvar och sker ofta i samarbete med ett lokalt Minneslots

expert- och stödcenter eller en minnesförening. Det lönar sig att delta i informationstillfällen så snart som möjligt efter diagnosen, eftersom man där får aktuell information om vård och stöd samt kamratstöd från andra i samma situation.

Anpassningsträning är en rehabiliteringsform som riktar sig till personer i ett tidigt skede av minnessjukdom och deras närstående. Syftet med anpassningsträningen är att hjälpa den insjuknade och de närstående att hantera de livsförändringar som sjukdomen medför och att leva ett så gott liv som möjligt trots sjukdomen. Att ordna anpassningsträning hör till valfärdsområdenas lagstadgade uppgifter.

KAMRATSTÖD OCH LEDD VERKSAMHET

Minnesföreningarna och Minneslots expert- och stödcenter finns nära till hands för att ge stöd. Runt om i Finland finns 41 medlemsföreningar inom Minnesförbundet. Föreningarna erbjuder mångsidig verksamhet samt möjligheter till kamratstöd och samtal. Mer information om minnesföreningarnas verksamhet finns på www.muistiliitto.fi/sv.

Minneslotsarna är regionala expert- och stödcenter där yrkespersoner erbjuder kostnadsfri hjälp och stöd till personer med minnessjukdom och deras närstående. Centren ordnar olika verksamhets- och kamratstödsgrupper, minnescaféer, före-



MUISTINEUVU
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

"Minua rohkaistiin hakemaan palveluja, joista en edes tiennyt."



VERTAISLINJA
tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina
kokeneet omaishoitajat

"Vertaistuki antoi uusia näkökulmia tilanteeseemme."

MINNESFÖRBUNDETS STÖDTELEFONER BETJÄNAR PÅ FINSKA.

läsningar och rekreation. Dessutom kan man via dem engagera sig som frivillig eller få kontakt med frivilliga stödpersoner eller Minneskompisar. De yrkespersoner som arbetar vid Minneslotsarna i olika regioner bildar ett riksomfattande nätverk. Kontaktuppgifter till närmaste center finns på www.muistiluotsi.fi.

KAMRATSTÖD PÅ NÄTET

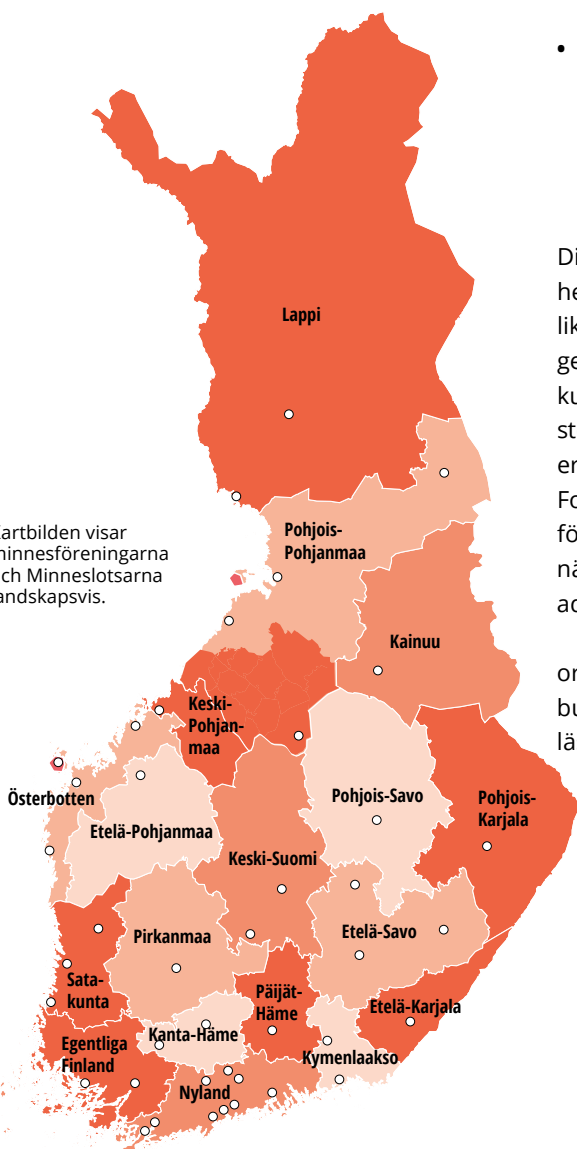
Kamratstöd erbjuds även på nätet på finska. På Facebook finns olika grupper för personer med minnessjukdom och deras närstående. Följande grupper upprätthålls av Minnesförbundet:

- **Työikäiset muistidiagnoosin saaneet** (Personer i arbetsför ålder som har fått en minnesdiagnos) är en kamratstödsgrupp för personer som har fått en minnessjukdomsdiagnos före 65 års ålder. I gruppen kan man diskutera frågor som är viktiga för en själv och för andra i gruppen.
- **Kun isä unohti** (När pappa glömde) är en grupp för 13–35-åringar som har en närstående med minnessjukdom. I gruppen kan man diskutera både minnessjukdom, vardagen och olika utmaningar.

Diskussionsforumet Tukinet erbjuder möjlighet att dela erfarenheter med andra i en liknande situation. Du hittar diskussionerna genom att söka på ordet muisti. På diskussionsområdet kan man tala om minnesstörningar och minnessjukdomar samt dela erfarenheter av livet med en minnessjukdom. Forumet har egna diskussionsområden både för personer med minnessjukdom och för närstående. Diskussionsforumet finns på adressen www.tukinet.net.

Minnesföreningarna och Minneslotsarna ordnar också via nätet bland annat regelbundet återkommande grupper och föreläsningar på finska och svenska.

Kartbilden visar minnesföreningarna och Minneslotsarna landskapsvis.



Av
kamratstöd
kan du få
styrka.



FÖR PERSONER MED MINNESSJUKDOM

ETT GOTT LIV GENOM REHABILITERING

Att stödja funktionsförmågan genom rehabilitering är en del av god vård vid minnessjukdom. Med rehabilitering avses planerad verksamhet som utgår från den minnessjuka personens behov och önskemål och som syftar till att stöda och främja funktionsförmågan. I minnessjukdomens olika skeden kan rehabiliteringen förbättra funktionsförmågan, upprätthålla den eller bromsa försämringen.

Rehabiliteringen kan riktas till den fysiska, psykiska, sociala och kognitiva funktionsförmågan. När det gäller personer i arbetsför ålder kan planen vid behov även omfatta åtgärder som stöder möjligheten att fortsätta arbeta.

REHABILITERINGSPLAN

Rehabilitering, omsorg och vård för personer med minnessjukdom bygger alltid på en individuell utarbetad plan som uppdateras regelbundet. Rehabiliteringsplanen är ett verktyg som håller samman rehabiliteringen och som ska utarbetas av yrkespersoner inom social- och hälsovården. Den är ofta en del av vård- eller serviceplanen. Vård- eller serviceplanen är en sammanfattning av klientens individuella situation och de tjänster som hen behöver.

Rehabiliteringsplanen utarbetas av den ansvariga vårdinstansen, det vill säga läkare och vårdpersonal, tillsammans med personen med minnessjukdom och dennes närstående. Den skriftliga rehabiliteringsplanen bygger både på yrkespersonernas bedömning och på den minnessjuka personens egen uppfattning om den övergripande situationen. Bedömningen av rehabiliteringsbehovet bör göras genast efter att diagnosen har ställts.

Bedömningen av rehabiliteringsbehovet genomförs ibland också som ett hembesök, om man behöver en mer helhetsmässig bild av den minnessjuka personens vardag. Under besöket kan man till exempel bedöma hemmiljöns tillgänglighet och säkerhet samt ge råd

om olika sätt att stöda hanteringen av vardagen. Utifrån bedömningen av funktionsförmågan görs en plan för rehabiliteringsåtgärder, som kan omfatta till exempel mångsidig grupprehabilitering, individuell handledning och träning samt vägledning för personen med minnessjukdom och närstående.

Mer information finns på www.terveyskyla.fi/sv/rehabiliteringshuset

EN GOD REHABILITERINGSPLAN INNEHÅLLER:

- **En beskrivning av din situation:** sjukdom/funktionsnedsättning, en kort beskrivning av sjukdomens början, utveckling och symtom, hjälpmedel, medicinering samt andra individuella faktorer
- **Din livssituation** (boende, närstående osv.)
- **Din aktuella funktionsförmåga** (styrkor och utmaningar)
- **Målen för rehabiliteringen** samt konkreta sätt att uppnå dem
- **Tjänster som behövs med motiveringar**, mål som är meningsfulla, konkreta och möjliga att uppnå för dig, samt rehabiliteringens tidpunkt, längd, uppläggning, frekvens och dylikt
- **Vid behov motiveringar till att en anhörig eller annan närstående deltar i rehabiliteringen**
- **Tjänster som ordnas av andra aktörer samt nätverkssamarbete**
- **Rehabiliteringsplanen kan vid behov ändras när funktionsförmågan förändras.** I planen finns uppgifter om vem som ska kontaktas när förändringar behövs.

OLIKA FORMER AV REHABILITERING

Målet med rehabiliteringen är att stödja den funktionsförmåga som finns kvar och att bromsa de förändringar som sjukdomen medför. Förutom de rehabiliteringskurser som ordnas av FPA och den rehabilitering som genomförs av välfärdsområdet bidrar en aktiv vardag till att upprätthålla funktionsförmågan i alla skeden av sjukdomen och stödjer det psykiska välbefinnandet. Att delta i verksamhet som ordnas av minnesföreningar eller i dagverksamhet kan också stödja funktionsförmågan, ge variation i vardagen och möjliggöra socialt umgänge med andra samt dessutom erbjuda kamratstöd.

FPA:s rehabilitering är avsedd för personer i arbetsför ålder (under 60 år) med demenssjukdom. Rehabiliteringen ordnas i grupp i serviceproducentens lokaler. Man deltar i rehabiliteringen tillsammans med en närstående vuxen. Rehabiliteringen är avgiftsfri.

Målinriktad rehabilitering är en del av behandlingen av sjukdomen. Den ordnas av olika aktörer i olika miljöer, till exempel vid rehabiliteringscenter, polikliniker, privata serviceproducenter eller i hemmiljö. Rehabiliteringstjänster kan till exempel omfatta undersökningar för att bedöma rehabiliteringsbehovet, rehabiliteringshandledning, hjälp-

medelstjänster, olika terapiformer (fysioterapi, ergoterapi, näringsterapi och talterapi) samt rehabiliteringskurser. Inom fysioterapin kan tyngdpunkten till exempel ligga på att stöda rörelseförmågan och balansen samt på att välja hjälpmedel för förflyttning.

Ergoterapi kan fokusera på att underlätta vardagen, till exempel genom att hitta lösningar som stödjer minnesfunktionen. Talterapeuter har expertis inom talproduktion, kommunikation och förebyggande av sväljsvårigheter. Näringsterapi kan bli aktuellt om näringstillståndet behöver bedömas.

Många välfärdsområden har också infört hemrehabilitering, där rehabiliteringen genomförs i hemmet under handledning av en fysioterapeut eller ergoterapeut. I vissa områden är det också möjligt med distansrehabilitering, där handledningen ges via dator, surfplatta eller smarttelefon. Dessa nya former av rehabilitering kan man fråga efter i sitt eget välfärdsområde. Mer information om rehabilitering finns på www.terveyskyla.fi/sv.

Det är möjligt att få hushållsavdrag för behandling som ges i hemmet eller i fritidsbostaden av en legitimerad fysioterapeut eller ergoterapeut, på samma sätt som för annat omsorgs- och vårdarbete som utförs i hemmet. Mer information finns på www.vero.fi/sv.

HÄLSOSAMMA LEVNADSVANOR OCH HJÄRNHÄLSA

Det lönar sig att ta hand om hjärnans hälsa under hela livet. Levnadsvanorna har stor betydelse för hjärnans välbefinnande. Hjärnan är kroppens viktigaste regleringscentrum och dess välmående påverkar allt vi gör. Därför är det också viktigt för personer med minnessjukdom att ta hand om en hälsosam kost, motion, sömn, psykiskt välbefinnande och andra faktorer som påverkar hjärnhälsan. Hjärnan behöver nya utmaningar och aktiv sysselsättning.

TIPS

- Att minnas tillsammans, motionera tillsammans, gå på konserter eller ta stunder av avkoppling med sin partner, en vän eller till exempel en granne piggar upp sinnet.
- Övningar som kan göras hemma hittar du på nätet genom att söka på orden *hjärngympa* och *minnesträning* samt på adressen www.muistipuisto.fi.
- Olika grupper kring temat hjärnhälsa och minnesträning ordnas också av minnesföreningar på din hemort.

MOTION

Ett aktivt och rörligt liv stöder den fysiska funktionsförmågan och hjälper till att orka med vardagens aktiviteter. Med fysisk funktionsförmåga avses förmågan att röra sig och att klara av viktiga uppgifter i vardagen. Motionen är en central faktor för att upprätthålla och främja den fysiska funktionsförmågan. Den har också många betydande hälsofördelar. Mångsidig och regelbunden motion förbättrar konditionen i andnings- och cirkulationssystemet, det vill säga uthålligheten, samt muskelstyrka, balans, ledernas rörlighet och koordinationsförmågan. När blodcirkulationen i musklerna ökar får också hjärnan mer

blod och syre, vilket stärker kopplingarna mellan hjärncellerna. Motion har visat sig förbättra tankehastigheten och koncentrationsförmågan. Motion är en mycket viktig del av behandlingen av minnessjukdomar, eftersom hjärnan och minnesfunktionerna gynnas av fysisk aktivitet.

I samband med det naturliga åldrandet börjar försvagningen av muskelstyrkan tillta omkring 60 års ålder. Kvinnor har naturligt ungefär 30 procent mindre muskelmassa än män, vilket gör att muskelstyrkan hos kvinnor försämras snabbare än hos män. Särskilt försvagning av muskelstyrkan i nedre extremiteterna påverkar rörelseförmågan. Muskelstyrkan fungerar som en slags reserv vid sjukdom eller under sängläge. Ju mer muskler och muskelstyrka man har, desto mindre risk finns det att en tillfällig period av sängläge märkbart försämrar rörelseförmågan.

Minnessjukdomar ökar risken för försämrad fysisk funktionsförmåga, skörhet och muskelförlust. Styrke-, uthållighets- och balansträning är en viktig del av att främja funktionsförmågan vid långvariga sjukdomar. Sjukdomens typ och varaktighet påverkar i vilket skede den fysiska funktionsförmågan börjar försämrans. Vid till exempel Alzheimers sjukdom försämrans den fysiska funktionsförmågan oftast långsamt och jämnt. Därför är det viktigt att motion och fysisk aktivitet ingår i vardagen dagligen.

Att upprätthålla den fysiska funktionsförmågan kräver regelbunden träning. God muskelstyrka ökar tryggheten i rörelse, förbättrar gånghastigheten och minskar smärta. Även om man har rört sig mycket i yngre år räcker det inte för att bevara en god funktionsförmåga i högre ålder om man inte fortsätter att röra sig regelbundet. Man kan öka antalet steg varje dag och följa sin aktivitet till exempel med olika stegräknare eller mobilappar.

Vardagsmotion är nyttig, så det lönar sig att ta trapporna, gå till sina ärenden, vara ute och röra på sig. Efter motion känns sinnet piggare och tankarna klarare, eftersom hjärnan har fått syre och näring. Det är aldrig för sent att börja, och det finns ingen övre gräns för motion. Regelbundenhet är nyckeln.

För att röra på sig och för musklerna behövs energi, som man får från mat och dryck.

TIPS

Muskelstyrka för benen

En bra övning att börja med hemma är att resa sig från sittande till stående. Den tränar särskilt benmusklerna och motsvarar i princip knäböj som görs på gym.

1. Sitt på en stadig stol så att fötterna är på golvet och ryggen är fri från ryggstödet.
2. Res dig upp till stående, räta på dig och sätt dig sedan långsamt ner igen medan du bromsar rörelsen.
3. Upprepa rörelsen tio gånger i följd, ta en kort paus och upprepa serien 2–3 gånger.

Försök göra rörelsen med hjälp av benmusklerna utan att använda händerna. Vid behov kan du ta stöd mot låren eller stolens armstöd. När styrkan ökar kan du göra fler repetitioner och utföra övningen morgon och kväll.

Bättre balans

Balansen kan tränas nästan var som helst och kräver inga särskilda redskap eller utrymmen. För att förbättra balansen är det viktigt med så mångsidig motion som möjligt. Bra motionsformer är till exempel balansgrupper, dans, skidåkning, bollspel, tai chi eller golf.

Hemma kan du till exempel:

1. Gå på ojämnt underlag

Utnyttja möjligheterna i din omgivning både inomhus och utomhus. Till exempel en ojämn eller snötäckt grusväg, en mjuk eller rotig stig eller sluttande gångvägar är bra underlag för att träna balansen. Ibland är det också bra att gå barfota utan skor som stöder fötterna.

2. Ta på strumpbyxor, strumpor eller byxor stående

En balansövning som passar i vardagen är att ta på sig strumpor, byxor eller strumpbyxor stående. Det är bra att göra övningen nära en vägg, med ryggen mot väggen. Om ställningen känns ostadig kan du luta höften mot väggen, vilket gör det tryggare att stå på ett ben. Försök utföra rörelsen lugnt och kontrollerat. När balansen förbättras kan du flytta dig längre bort från väggen.

3. Gunga med slutna ögon

Balansen kan också tränas genom att gunga i en gungstol, i en parkgunga eller i en gunga på gården. När du gungar aktiveras balansorganet i innerörat. Genom att blunda förstärker du övningen.

PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

Även om livets omständigheter inte alltid går att förutse kan man välja hur man förhåller sig till dem. Det är möjligt genom att rikta uppmärksamheten mot sina egna resurser, nära relationer och till exempel de positiva känslor man upplevt i utmanande situationer. Ett positivt förhållningssätt har visat sig underlätta hantering av svårigheter.

Med hjälp av följande frågor kan du fundera över vilka sätt att hantera situationer som är typiska för dig och hur du kan stärka sådana sätt som du ännu inte är så medveten om.

VÄRDERINGAR

Vilka övertygelser och värderingar hjälper dig i svåra situationer?
Hurdan är din livssyn eller livsfilosofi? Vad ger dig hopp?

KÄNSLOR

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

RELATIONER

Fundera på hur dina relationer ser ut. Skulle du kunna tillbringa mer tid med människor i vars sällskap du mår bra? Får du hjälp av andra?
Kan du ta emot hjälp eller dela dina erfarenheter med andra?
Hjälper du själv andra?

FANTASI

Kan du föreställa dig och drömma? Vilka slags drömmar och föreställningar har du? Vad hjälper dig att drömma?

KUNSKAP

Vilken kunskap hjälper dig att hantera situationer? Kan du börja söka olika lösningar på problem? Kan du ta reda på information om sjukdomen, behandlingar eller tjänster och utifrån det överväga olika alternativ?

RELATIONER OCH VÄNNER

Enligt forskning bidrar sociala relationer till att upprätthålla den kognitiva förmågan och förebygga dess försämring. Tillräckligt socialt stöd är också förknippat med lägre dödlighet och är minst lika betydelsefullt för hälsan som motion eller att inte röka. Goda relationer ökar välbefinnandet samt upprätthåller en positiv sinnesstämning och upplevelsen av att livet är meningsfullt. Det lönar sig att stärka nära relationer, och fritidsintressen kan ge goda möjligheter att skapa nya kontakter.

Många organisationer erbjuder till exempel vänverksamhet och grupper som man kan delta i om man känner sig ensam. Minnesföreningar och andra organisationer ordnar kamratstödsverksamhet där man kan dela sina erfarenheter med andra som har insjuknat. Många kamratstödsgrupper fungerar numera också via nätet och genom sociala medier.

Personen med minnessjukdom kan också själv vara ledare för en grupp eller en hobbyverksamhet. Hen kan också verka som erfarenhetsexpert, det vill säga besöka olika organisationer eller aktörer och berätta om sin sjukdom och hur den har påverkat livet. Mer information om att verka som erfarenhetsexpert fås från den närmaste minnesföreningen.

TIPS

- Starta en kaffeklubb med vänner som samlas turvis hemma hos varandra eller på ett café i närheten.
- Försök få kontakt med en gammal bekant från ungdomstiden som du inte har haft kontakt med på många år. Facebook och andra sociala medier kan hjälpa i sökandet.
- Börja med en ny hobby eller delta i frivilligverksamhet. Frivilligverksamhet kan också göras hemifrån via telefon eller dator.
- Delta i föreningsverksamhet eller gå med i en grupp där du kan vara en del av en gemenskap och få nya vänner. Hos minnesföreningar och medborgarinstitut finns många olika grupper som det är lätt att delta i enligt egna intressen.
- Socialt umgänge kan också ske digitalt. Skriv en blogg om dina erfarenheter efter att ha fått en minnessjukdomsdiagnos eller delta i diskussioner på olika diskussionsforum.



SÖMN, VILA OCH ÅTERHÄMTNING

Sömn är särskilt viktig för hjärnan, eftersom hjärnan under natten organiserar information och överför det man har lärt sig 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 störningar och sjukdomar. Den förvärrar symtomen och kan också påskynda sjukdomens utveckling.

Det är bra att uppmärksamma både sömnens kvalitet och sovmiljön. Snarkning, andningsuppehåll eller många toalettbesök under natten kan dock också tyda på andra problem, och därför är det bra att tala om dem med den behandlande läkaren.

TIPS

- Ljuset påverkar hur lätt det är att somna och hur god sömnen är. Mörklägg rummet när du går och lägger dig och använd på morgonen en ljusterapilampa för att underlätta uppvaknandet.
- Ta en lugn promenad före läggdags. Undvik kraftig fysisk ansträngning precis innan du ska sova, eftersom det kan göra dig mer pigg.
- Ett lätt kvällsmål kan hjälpa dig att somna.
- Rummets temperatur bör vara sval. Använd vid behov ett varmare täcke.
- En tyngdfilt eller avslappningsövningar kan hjälpa dig att varva ner. Du hittar sådana övningar på nätet genom att söka på orden *avslappning* och *mindfulness*.

KONST OCH KULTUR

Konst och kultur samt olika former av kreativ verksamhet ökar känslan av mening i livet och bidrar till att upprätthålla hjärnhälsan. Man kan ta del av konst och kultur både genom att själv delta och genom att vara åskådare eller lyssnare. Att läsa eller lyssna på böcker, besöka bibliotek, delta i en bokcirkel eller skriva stöder också hjärnans hälsa.

TIPS

- Börja morgonen med att lyssna på din favoritmusik medan du förbereder frukosten.
- Lyssna på energisk musik när du gör gymnastik hemma eller gör träningen till ett danspass. Det finns instruktionsvideor på nätet om du inte vill improvisera.
- Träffa dina vänner på museer, konstutställningar, konserter eller på bio.
- Återuppta eller börja med en ny hobby som målning, keramik, att spela instrument eller sjunga. Ni kan också träffas med vänner för att ha ett skivråd eller bokcirkel.
- Skaffa ett par bra hörlurar och ordna en daglig konsert hemma.



LIVSKVALITET GENOM MAT

Funktionsförmågan i det tidiga skedet av en minnessjukdom kan stärkas genom regelbundna måltider samt hälsosamma dryckes- och matvanor. Bekanta maträtter, dofter och smaker kan ge glädje i vardagen. Hjärnan och hela kroppen behöver regelbundet energi och näringsämnen. En regelbunden måltidsrytm är grunden för en pigg och fungerande vardag.

I vardagens val är det viktigt att få tillräckligt med protein och mjuka fetter samt att äta en mångsidig mängd grönsaker.

TIPS

- Skriv in måltiderna i kalendern, så att du kommer ihåg dem och kan se hur regelbundet du har ätit.
- Hitta ett trevligt matställe utanför hemmet – gå till exempel på lunch på en restaurang eller i ett servicecenter.

Du kan anteckna viktiga inköp på en permanent inköpslista:

- färgglada frukter, bär och grönsaker
- bra proteinkällor såsom ägg, kyckling, pålägg av helt kött, fisk eller olika växtproteiner
- mjuka fetter för hjärnan, till exempel fet fisk (lax, regnbågslox, makrill), nötter och frön (1–2 msk per dag), vegetabilisk olja (rapsolja och växtmargariner)
- goda mjölkprodukter såsom yoghurt, fil, grynost, surmjölk eller mjölk.

Använd smarttelefonen som hjälp:


- Ta en bild av vad som redan finns i kylskåpet så att du inte köper samma mat i onödan.
- Skriv en permanent inköpslista i telefonen.
- Ställ in en påminnelse som påminner dig om nästa måltid.
- Ta bilder av bra recept och köp ingredienserna i butiken.
- Använd butikens app eller andra appar, som ger mattips.

NÅGRA ORD OM VIKTEN

Ett av symtomen vid minnessjukdom kan vara viktminskning. Det är bra att följa vikten regelbundet och anteckna den en gång i månaden. Oavsiktlig viktnedgång innebär en risk för dålig näringsstatus, vilket kan orsaka trötthet och försämra funktions- och motståndsförmågan.

Om aptiten är dålig kan det vara bra att fästa särskild uppmärksamhet vid att äta tillsammans med andra, duka fint och välja bekanta favoriträtter. Måltiden kan göras till dagens höjdpunkt. Målet är att hålla vikten inom normalnivå.

Minnessjukdom kan också innebära ett obegränsat ätande. Kraftig viktuppgång, till exempel till följd av hetsätning, är skadligt. Det är bra att förbereda sig redan i butiken och välja hälsosammare alternativ för småätande, såsom snacksmorötter, äpplen, nötter, mörk choklad och små glasspinnar. Kakor, wienerbröd, kex och andra mycket energirika livsmedel är det bättre att lämna kvar i butiken.



Regelbundna
måltider och
mångsidig kost
är viktiga
för hjärnan.

HJÄLPMEDEL I VARDAGEN

Det är bra att vänja sig vid hjälpmedel som passar en själv redan i ett tidigt skede av sjukdomen. På så sätt blir användningen bekant och färdigheterna att använda hjälpmedlen kan bevaras längre. Egna önskemål om hjälpmedel är också bra att skriva ner i vårdviljan. Personens självbestämmanderätt ska respekteras också när det gäller vilka hjälpmedel som tas i bruk, och därför är det viktigt att diskutera olika alternativ och tillvägagångssätt tillsammans med närstående.

Det finns många olika slags hjälpmedel. Till exempel kan man använda smarttelefonens alarm och kalender som stöd för minnet så att läkemedel tas vid rätt tidpunkt. Hjälpmedel för köket, såsom tjockare skedar, slevar och burköppnare, kan man själv köpa i vanliga butiker. Olika hjälpmedel för minnet, vardagen och rörligheten kan fås avgiftsfritt för kort- eller långvarigt lån via välfärdsområdets hälsocentral eller en hjälpmedelsutlåning. De kan också köpas från företag som säljer hjälpmedel. Behovet av hjälpmedel kan diskuteras till exempel när rehabiliteringsplanen utarbetas. Man kan också vända sig till fysioterapeuter eller ergoterapeuter inom välfärdsområdet.

TIPS

- Rutiner skapar struktur i vardagen! Förvara saker på samma välbekanta platser. Man kan skriva på lådor och skåp vad de innehåller.
- Ett veckoschema som ger struktur åt dagarna kan vara till hjälp som minnestöd. Där kan man anteckna saker att komma ihåg under dagen: www.muistiliitto.fi/apua-ja-tukea/tukea-arkeen/viikko-ohjelma/ (på finska)
- Den egna telefonen kan användas till mycket! Utnyttja påminnelser,

väckarklocka, timer, kalender, kamera, inspelningsfunktion, spel och olika appar. Välj snabbnummer till dina närstående och använd vid behov bilder på dem.

- En talande klocka eller telefon kan berätta vilken dag det är. Om du använder en väggkalender kan du sätta ett kryss över dagen som gått på kvällen – det underlättar orienteringen. Att skriva dagbok kan hjälpa till att strukturera och minnas dagens händelser.
- Ett aktivitetsarmband eller en stegräknare är ett bra hjälpmedel för att följa hur mycket du rör dig under dagen. Enligt nuvarande kunskap kan man uppnå hälsofördelar redan med 6 000–8 000 steg per dag. All rörelse som samlas under dagen är ändå bra för hälsan. I vissa mätare kan man också ställa in en påminnelse som uppmärksammar om man har suttit stilla för länge.
- Olika gps-baserade lokaliseringshjälpmedel och klockor kan göra det möjligt att röra sig mer självständigt och tryggt.

JURIDISK FRAMFÖRHÅLLNING

I en vårdvilja antecknas frågor som gäller den egna vården samt egna önskemål och preferenser. Det är bra att göra den i god tid, eftersom det då blir lättare för andra att fatta beslut i enlighet med den minnessjuka personens egna önskemål. En vårdvilja och en intressebevakningsfullmakt är viktiga verktyg för juridisk framförhållning. Mer information om dessa finns på adressen www.muistiliitto.fi/sv.

Det är också bra att skriva ner sin egen livshistoria, både för efterkommande generationer och som stöd i vården. Man kan komma i gång till exempel med hjälp av olika böcker som man fyller i själv, som finns i bokhandlar och varuhus, eller med blanketter som kan laddas ner från nätet.



FÖR NÄRSTÅENDE OCH NÄRSTÅENDEVÅRDARE

En minnessjukdomsdiagnos betyder inte genast att den som har insjuknat inte längre kan göra samma saker som tidigare. Aktivitet och självständighet i vardagen upprätthåller funktionsförmågan och livskvaliteten i alla skeden av sjukdomen. Att göra saker och vara aktiv är den bästa rehabiliteringen både för den som är sjuk och för de närstående. Ju längre personen med minnessjukdom kan fungera så självständigt som möjligt, desto längre kan hen leva ett liv som känns som sitt eget och bo kvar hemma. Rutiner skapar trygghet och stöder känslan av självständighet och att lyckas.

Sjukdomen tar inte bort en människas värde, känslor eller behov. Personen ska bemötas på samma sätt som tidigare, även om hen inte längre fungerar som förr. Även om sjukdomen har försämrat funktions- och kommunikationsförmågan kan den minnessjuka ofta mycket väl uppfatta om hen behandlas illa eller förbises i samtal. Glömska och svårigheter beror på sjukdomen.

Det är bra att ge hjälp endast i den utsträckning som personen med minnessjukdom behöver i stunden. Situationer blir lättare om det inte finns för många alternativ. Den minnessjuka kan till exempel klä sig självständigt om kläderna redan ligger framme. På så sätt undviks frustration hos båda parter och den dagliga funktionsförmågan stöds. Fysisk aktivitet stöder dessutom den psykiska, kognitiva och sociala funktionsförmågan.

Det lönar sig att skratta, eftersom humor effektivt lindrar stress och kan göra även svåra situationer i samspelet mellan människor lättare.

Även om en minnessjukdom på många sätt försämrar funktionsförmågan tar den aldrig helt bort människans kunskaper, känslor eller behov. När man fokuserar på sådant som den insjuknade fortfarande kan, behärskar och tycker om att göra, stärker man känslan av egenvärde, självkänsla och upplevelsen av att livet är meningsfullt.



RESURSER OCH ORK

En minnessjukdom påverkar alltid inte bara den som har insjuknat utan också hela den närmaste omgivningen. Det största ansvaret i vardagen bärs ofta av partnern eller en annan närstående vårdare. När man i lugn och ro försöker förstå och bearbeta sina egna känslor är det lättare att bära och acceptera både sina egna och den insjuknades känslor. Många närstående till personer med minnessjukdom har nytta av kamratstödsgrupper som ordnas av lokala minnesföreningar. Där kan man diskutera med andra i liknande situation och dela både glädje och sorg.

Sorg är en naturlig reaktion på förlust, avsked och oönskade förändringar. Man kan uppleva att man har förlorat sin partner, vän eller förälder till följd av minnessjukdomen och sakna den person som inte längre känns som förr. Det kan kännas sorgligt att den insjuknade inte längre känner igen ens sina allra närmaste. Samtidigt kan vi inte veta hur den insjuknade upplever situationen i just det ögonblicket.

Den minnessjuka personens beteende, som kan avvika från sociala normer till exempel på offentliga platser, kan kännas pinsamt. Det är normalt att känna skuld över den skam man upplever till följd av den insjuknades förändrade beteende eller över den ilska, irritation och förtvivlan som sjukdomen kan väcka. Skammen lindras när man försöker förstå att sjukdomen inte är någons fel. En hjärnsjukdom är inte mer pinsam eller märklig än andra sjukdomar.

Att tala om sin situation och att våga erkänna sina känslor av skam kan hjälpa. Det är bra att öppet berätta om sjukdomen för pålitliga personer i omgivningen, till exempel närmaste grannar, bekanta kassörer i butiken, bankpersonal och andra i närmiljön. Öppenhet minskar skammen och kan i bästa fall fungera som ett skydd för den insjuknade, till exempel om hen skulle gå vilse.

Skuld-känslor kan också uppstå när man funderar på om det är dags för den minnes-

sjuka att flytta från sitt hem till ett vårdboende. Ilska över att sjukdomen oåterkalleligt har förändrat livet kan riktas mot den insjuknade, mot en själv eller till exempel mot den läkare som ställde diagnosen. Samtal med vänner, familjemedlemmar, personer i liknande situationer och yrkespersoner kan hjälpa till att bearbeta känslorna. Professionellt stöd är särskilt viktigt om ilskan riskerar att ta fysiska uttryck.

RESURSER OCH ORK I VARDAGEN

Minnessjukdomen och läkemedlen kan göra nätterna oroliga, vilket kan öka oron under dagen och sänka funktionsförmågan. Orolig nattsömn stör ofta också de närståendes sömn. Trötthet kan leda till många utmaningar och orken kan vara på gränsen. Stöd från det egna nätverket är därför mycket viktigt och gör det möjligt för närstående vårdaren att få även korta stunder utan ansvar för omsorgen.

Orken kan också stärkas genom att man inte för tidigt tar över sådana uppgifter som den närstående med minnessjukdom fortfarande klarar av själv.

En närstående vårdare har rätt till vilodagar, och korttidsvård kan vara en lösning om det inte finns andra närstående eller frivilliga som kan hjälpa till.

I många välfärdsområden finns olika tjänster som gör det möjligt för närstående vårdare att ta ut sina lagstadgade lediga dagar. Familjevård kan vara ett alternativ. Familjevård finns i flera olika former. Deltids- och kortvarig familjevård kan vara ett gott stöd i närstående vårdarens vardag. En ambulering familjevårdare kan enligt överenskommelse komma hem till personen med minnessjukdom. Deltidsfamiljevård kan göra det möjligt för närstående vårdaren att fortsätta arbeta. Kortvarig familjevård kan användas på samma sätt som intervallvård, och ett familjehem kan också bli

en persons permanenta hem under livets slutskede – då talar man om långvarig familjevård.

Socialvårdslagen tryggar, enligt prövning, även lediga dagar för dem som inte är officiella närståendevårdare. I sådana fall betalas samma avgift för en kortvarig vård dag som i familjer där det finns ett officiellt närstående-vårdsavtal. En förutsättning för ledighet är att vården dagligen är tillräckligt bindande och behovet av stöd för den som vårdar bedöms samt att den vård och omsorg som ges av en anhörig eller närstående har antecknats i vård- och serviceplanen. Mer information fås från välfärdsområdets social- och hälsovårdstjänster.

Orkande kan också underlättas genom att köpa tjänster, till exempel för personlig omsorg och omvårdnad, måltidsservice, städning, badhjälp, ledsagartjänster samt tjänster som främjar social samvaro. Försäljning av hemservice och dess stödtjänster kan vara momsfri om tjänsterna säljs till en person som behöver socialvård som en del av socialvårdstjänster.

Kommuner, samkommuner och staten kan sälja tjänster momsfritt. Privata serviceproducenter kan sälja socialvårdstjänster momsfritt endast om verksamheten övervakas av en social myndighet. En person vars egen eller en närståendes funktionsförmåga har försämrats kan kontakta registrerade producenter av socialtjänster och ingå ett serviceavtal. Köparen beskriver på vilket sätt den egna eller den närståendes funktionsförmåga har försämrats. För detta behövs inget läkarutlåtande, utan den egna bedömningen räcker. Serviceproducenten avgör om kunden har rätt till momsfritt pris.

ENSAMHET

Många närståendevårdare drar sig tillbaka från sociala kontakter på grund av omständigheterna, av egen vilja eller därför att närstående och vänner verkar ta avstånd på grund av sjukdomen. Att vara närståendevårdare kan

vara ensamt när man först förlorar den tidigare välbekanta kontakten med den som har insjuknat och därefter gradvis även andra vänner. Ensamhet gör ofta utmaningarna ännu tyngre att bära. Därför är det viktigt att hålla kontakten med vänner och man kan också skapa nya vänskapsrelationer i kamratstödsgrupper.

Egen tid, att träffa vänner och att göra trevliga saker tillsammans är mycket viktigt. En närståendevårdare har rätt till minst två lediga dagar per månad. Dagverksamhet och korttidsvård kan också ge en välbehövlig paus i vardagen.

BETYDELSE AV NÄRHET

Människan behöver beröring genom hela livet, eftersom det är ett naturligt behov. Beröringsinnet utvecklas först av alla sinnen och bevaras längst. Beröringens betydelse är densamma från spädbarn till ålderdom. Den förmedlar omtanke, omsorg och känslor. Beröring har visat sig öka välbefinnandet och minska stress, irritation och oro. Den är också känd för att lugna och förbättra sömnen samt koncentrationsförmågan. En mild smekning eller en öm massage kan trösta och ge tillåtelse att lugna ner sig och slappna av.

Beröring är också ett sätt att kommunicera när förmågan att förstå tal har blivit svagare eller när det känns svårt att hitta rätt ord. När man rör vid någon annan blir man samtidigt själv berörd.

Det är ändå viktigt att komma ihåg att alla inte tycker om beröring. Det är viktigt att lyssna på sina egna och andras känslor och respektera dem.

TIPS

- Man kan öva på beröring genom att först röra vid sig själv. Stryk långsamt över dina armar och axlar med lugna rörelser. Känn efter hur det känns. Krama sedan dig själv.

- Fortsätt övningen tillsammans med din närstående. Massera försiktigt hens armar och därefter axlarna. Avsluta med en varm kram och säg något uppmuntrande till din närstående.

HUSDJUR

Husdjur ger människor mycket glädje och gott humör i livet. De accepterar människor precis som de är. Man känner sig inte lika ensam när man alltid möts av ett lika glatt välkomnande när man kommer hem och när det finns någon hemma att ta hand om. Mellan människan och husdjuret utvecklas ofta en djup anknytning, eftersom samspelet i grunden alltid är positivt.

När sjukdomen framskrider kan skötseln av husdjur också kräva stöd från närstående.

Att klappa, smeka och pyssla om ett husdjur svarar mot människans behov av beröring och hjälper både kropp och sinne att slappna av. När man klappar ett husdjur utsöndras hormonet oxytocin, det så kallade lyckohormonet, i människokroppen, vilket skapar en känsla av välbehag. Stressen minskar och blodtrycket sjunker.

Kennelklubbens Kompishundar-verksamhet och verksamheten hos Suomen Karva-Kaverit ry (på finska) är frivilligverksamhet där hundar för med sig glädje, upplevelser och närhet till människor som inte har en egen hund.

FAMILJENS STÖD

Familjen kan vara den största källan till stöd och konkret hjälp, men den kan också innebära ökade krav och stress. Det är viktigt att ta emot hjälp från andra familjemedlemmar så att ansvaret inte behöver bäras ensam. Om man inte får hjälp från familjen eller om andra familjemedlemmar till och med kritiserar sättet

att ta hand om den insjuknade, kan det vara bra att samla alla och komma överens om gemensamma rutiner. Det är också viktigt att ge alla information om minnessjukdomar och om den aktuella situationen, eftersom kritik ofta beror på brist på kunskap om hur vardagen med en minnessjukdom faktiskt ser ut.

Känslornas tyngd blir ofta för stor om man inte delar den med andra. Att känna sig överväldigad av problem gör också vardagen med personen med minnessjukdom svårare. Det blir lättare för alla om man kan prata med andra om sina tankar. Även känslor som upplevs som svåra bör man kunna förlåta sig själv för, eftersom de är normala reaktioner i en svår situation. Det är bra att ta emot allt stöd som erbjuds och att fundera på vilka pålitliga personer eller instanser man kan kontakta i en krissituation.

ATT KÄNNA IGEN SINA GRÄNSER

Stress i samband med vård, stöd och dagliga sysslor kan växa sig okontrollerbar och det är bra att i förväg vara medveten om risken för utmattning. Ofta känner man igen sina egna gränser först när de redan har överskridits. Därför är det viktigt att uppmärksamt reflektera över sin egen ork. Be om hjälp och stöd genast när du känner att du behöver det, för du behöver inte klara allt ensam.

Ibland kan det kännas svårt att ta emot hjälp. Många närstående eller till exempel grannar skulle vilja hjälpa, men vet inte hur. Det är därför bra att modigt be om hjälp just i de situationer där den behövs. Av läkaren, minneskoordinatören eller den närmaste minnesföreningen kan man få information om alla former av stöd som man har rätt till. En översikt över olika tjänster finns också på Minnesförbundets webbplats: www.muistiliitto.fi/sv

SEXUALITET

Sexualitet handlar om längtan efter kärlek, samhörighet och närhet. Sexualitet tillhör alla vuxna oavsett ålder, relationsstatus eller sjukdom. I samband med en minnessjukdom kan den insjuknades preferenser och sätt att uttrycka sin sexualitet förändras. Försämrade initiativförmåga, svårigheter att ta hand om sig själv och förändrade roller mellan makarna kan påverka det sexuella samspelet. Ängest, rädsla och sorg visar sig ofta som minskad lust.

Sexualitet och sexliv kan vara en stor resurs både för personen med minnessjukdom och för partnern. Behovet av beröring finns kvar genom hela livet, och intim närhet har många positiva effekter bland annat för det psykiska välbefinnandet och den fysiska hälsan. Att vara nära sin partner här och nu kan ge glädje och upplevelser av att lyckas samt stärka känslan hos båda av den relation de tidigare haft.

Båda partnerna kan känna oro för hur det egna sexuella välbefinnandet ska kunna förverkligas när minnessjukdomen framskrider. Det är bra att tala om frågor som rör sexualitet, även om det kan kännas svårt. Samtal med den egna partnern om sexualitet stärker den ömsesidiga förståelsen och hjälper att hantera eventuella utmaningar som kan uppstå senare. Professionell hjälp kan fås av en sexualrådgivare, läkare eller minnesskötare. De bästa praktiska råden i vardagen får man ofta i kamratstödsgrupper.

Det är viktigt att komma ihåg att både personen med minnessjukdom och partnern har rätt att få sina sexuella behov tillgodosedda, men också rätt till kroppslig integritet om man så önskar.

TIPS

- Upprätthåll och stärk sexualiteten, för den är en bärande livskraft för alla. Sätt på lugnande musik och smek turvis varandras rygg, armar och huvud i takt med musiken. Övningen i närhet kan också göras tillsammans i duschen genom att turvis tvätta varandras kroppar och hår.
- Håll varandra i handen, ge komplimanger, smek lugnande eller kramas. Detta är lika viktigt för personer med minnessjukdom som för alla andra. När sjukdomen framskrider och det blir svårare att uttrycka sig med ord får beröringen ännu större betydelse.
- Sjukdomen kan också minska den sexuella aktiviteten. Gemensamma minnen som stärker närheten kan väckas till liv genom att besöka platser som är speciella för er, se en bekant film tillsammans eller gå på en dejt till en restaurang där ni har varit tidigare.
- Sexualitet hör inte enbart till parrelationer. Att få sina sexuella behov tillgodosedda och att ta hand om sin sexuella hälsa är också en rättighet för personer som lever ensamma.

BERUSNINGSMEDEL

En person med minnessjukdom kan enligt sina tidigare vanor använda alkohol och tobak. Hen har samma rätt till det som när hen var frisk. Det är ändå bra att diskutera med den minnessjuka personen och den behandlande läkaren till exempel hur mycket alkohol som kan användas tillsammans med de läkemedel som används.

Hög alkoholkonsumtion kan också orsaka skador på nervcellerna och därigenom leda till problem med informationsbearbetning, sömn och vakenhet samt förändringar i personligheten. Dessa symtom kan förstärkas och

försvåra samspelet mellan personen med minnessjukdom och de närstående. Även rökning försämrar blodkärlen och ökar risken för hjärninfarkt utöver minnessjukdomen.

TIPS

- Se till att rökning åtminstone inte innebär en brandrisk för personen med minnessjukdom.
- Man kan erbjuda stöd för att sluta använda alkohol eller tobak eller föreslå alternativa sätt.

MISSHANDEL OCH VANVÅRD

När en närståendes minnessjukdom framskrider kan det uppstå situationer där både vårdaren och den som vårdas blir trötta.

En person med minnessjukdom är särskilt sårbar och kan tyvärr lätt bli utsatt för till exempel ekonomiskt eller psykiskt våld.

Även social isolering ökar risken för att bli utsatt för misshandel eller vanvård.

Misshandel eller vanvård kan vara:

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

Det är viktigt att komma ihåg att fysiskt och sexuellt våld samt bland annat hemfridsbrott, ärekränkning, frihetsberövande, tvång, brott mot egendom, missbruk av förtroendeställning och att öppna någon annans post, det vill säga brott mot kommunikationshemligheten, är brott.

Den som utsätter någon för misshandel eller vanvård kan vara vem som helst, också en närstående, bekant, släkting eller vårdare. Missförhållanden är ofta nertystade och känns inte nödvändigtvis alltid igen. Även den som är

sjuk kan, på grund av sitt sjukdomstillstånd, oavsiktligt behandla en närstående våldsamt. Den närstående behöver då få samtalsstöd och hjälp i situationen så snart som möjligt. Man behöver inte klara det ensam, eftersom lösningar finns med hjälp av professionella.

Det är bra att tala om situationen med någon man litar på. Professionell hjälp finns via socialjouren i det egna välfärdsområdet, områdets socialarbetare, personal inom hemvård och social- och hälsocentraler, närmaste skyddshem samt polisen.

Hjälp, stöd och rådgivning erbjuds också av Minnesförbundets stödtelefon Muistineuvo (09 8766 550), stödtelefonen hos Suvanto ry (på finska), andra nationella och regionala hjälplinjer, församlingar samt organisationer och samfund, som är specialiserade på arbete mot våld och frågor som rör äldre personer.

MATLAGNING OCH MÅLTIDER

Att äta och njuta av måltider påverkas av många olika faktorer. Därför ges rådgivning kring kost och måltider ofta individuellt eller familjevis. Om utmaningarna gäller inköp eller matlagning kan lösningar vara till exempel måltidsservice eller hjälp med inköp. Ibland kan färdigheterna också tränas tillsammans med en ergoterapeut. Om utmaningarna gäller kostval kan man tillsammans med en näringsexpert diskutera lämpliga och tilltalande alternativ.

För vissa personer kan man också rekommendera näringsdrycker om energi- och näringsintaget har minskat betydligt.

När sjukdomen framskrider kan rörelser som behövs vid ätande, till exempel att föra skeden till munnen, glömmas bort. Rörelsen kan underlättas genom att den insjuknade lägger sin hand ovanpå hjälparens hand, som sedan för skeden till munnen. Tjockare och tyngre bestick kan också göra det lättare att äta.

Matlagning blir ofta svårare i sjukdomens mellanfas. Det kan innebära en stor säkerhetsrisk, särskilt för den som bor ensam. Även fysisk svaghet, till exempel svaga händer eller skakningar, kan öka risken för brännskador eller skärsår.

TIPS

- Som närstående kan du regelbundet bedöma den insjuknades förmåga att använda köket. Ni kan också laga mat tillsammans.
- Installera nödvändiga säkerhetsanordningar i köket, till exempel spisvakt. Byt åtminstone ut en gasspis mot en elpis.
- Ta bort onödiga föremål och redskap som kan öka risken för olyckor.
- Vid behov kan du beställa måltidsservice så att försämrade förmåga att laga mat inte leder till sämre näring.
- Mat syns bättre på färggranna tallrikar. Man kan också tänka på färgerna i bordstextilierna.

En person med minnessjukdom kan glömma att äta eller glömma mitt under måltiden vad hen håller på att göra. Det kan också bli svårare att använda bestick. I sjukdomens senare skeden kan personen behöva hjälp med att äta och det kan uppstå svårigheter att svälja.

TIPS

- Påminn vid behov om att äta och dricka regelbundet och använd olika sätt att påminna om måltider.
- Erbjud vid behov mat som är lätt att äta med fingrarna, till exempel frukt, grönsaker eller smörgåsar.
- Stöd personen att äta i lugn och ro utan brådska och servera vid behov en rätt eller ett livsmedel i taget.

- Om den insjuknades känsla för varmt och kallt har försvagats, kontrollera att mat och dryck har en lämplig temperatur.
- Om personen har svårigheter att svälja, be om råd från läkare, näringsterapeut eller talterapeut.

GOD MUNHÄLSA

God munhälsa är en förutsättning för ett gott liv för äldre personer. När munnen mår bra fungerar måltider, tal och socialt umgänge bättre, utseendet bevaras och munnen känns behaglig. Friska tänder och en frisk mun förbättrar livskvaliteten. Munhälsan har också samband med den allmänna hälsan, och många allmänsjukdomar samt mediciner påverkar munhälsan.

När den minnessjukas egna krafter och färdigheter inte längre räcker till för att rengöra munnen och tandproteserna, bör närstående eller vårdpersonal ta hand om den dagliga munhygien. Välpassande tandproteser samt vid behov kontroll och stimulering av mun-, tung- och sväljfunktionen kan också hjälpa i samband med måltider.

TIPS

- Tandborstningen kan göras till en trevlig stund tillsammans. Lägg fram alla redskap synligt och berätta vad som ska göras härnäst. När du borstar kan du också påminna, en sak i taget, om vad som kommer härnäst.
- När tandborstningen inte längre går att sköta själv, kan en närstående ta tandborsten i handen och be personen med minnessjukdom att ta tag i den. Personen kan lägga sin hand ovanpå hjälparens hand. På så sätt kan personen påminnas om rörelsen och det kan kännas mer som om personen själv borstar sina tänder.

EN TRIVSAM OCH TRYGG MILJÖ

Det är viktigt för människan att kunna behålla kontrollen över sitt eget liv så länge som möjligt. Genom att anpassa hemmiljön kan man stöda en person med minnessjukdom i att klara vardagen och bo kvar hemma längre. En bekant, trivsam och trygg miljö stöder funktionsförmågan.

Tydliga färgkontraster kan göra det lättare att uppfatta omgivningen och klara sig i hemmet. Till exempel kan en stol eller en toalettstol med en färg som tydligt skiljer sig från omgivningen göra det lättare att se och sätta sig.

Belysningen är också viktig för att stöda dygnsrytmen. I Finland kan ljusa somrar och mörka vintrar störa den naturliga dygnsrytmen. Under sommaren kan mörkläggningsgardiner hjälpa vid insomning, och under de mörka vintermånaderna är det bra att fästa uppmärksamhet vid inomhusbelysningen.

Vid minnessjukdom kan balans- och koordinationsproblem förekomma, vilket kan öka risken för fallolyckor. Olika hjälpmedel kan förbättra säkerheten i hemmet.

TIPS

- Installera stödhandtag i hemmet.
- Se till att det är lätt att röra sig i bostaden. Se till att till exempel elsladdar eller mattor inte orsakar risk för fall.
- Markera trappsteg med tydliga kantlister eller halkskyddstejp. Det är också bra om trappor på båda sidorna har räcken, som tydligt skiljer sig från väggen eller omgivningen.
- Skaffa en stor kalender där alla aktiviteter och besök skrivs tydligt. Låt den alltid ligga på samma synliga plats.
- Märk viktiga rum, såsom toalett, badrum och kök, med tydliga och synliga skyltar. Kodin muutostyöt

BOSTADSANPASSNINGAR

Genom bostadsanpassningar kan man förbereda hemmet för att motsvara en minnessjuk persons framtida behov. Ekonomiskt stöd för sådana ändringar kan fås från Centralen för statligt stött bostadsbyggande (tidigare ARA) antingen på grund av ålder (över 65 år) eller funktionsnedsättning.

Vissa kommuner kan också bevilja bostadsbolag bidrag för att förbättra tillgängligheten. Reparationsrådgivare från Centralförbundet för de gamlas välfärd erbjuder kostnadsfri expert hjälp och kan till exempel hjälpa till med ansökningar. Tjänsten är avsedd för personer över 65 år.

Lagen om service och stöd på grund av handikapp kan också möjliggöra finansiering av bostadsanpassningar om personen uppfyller lagens kriterier. Det är bra att diskutera bostadsanpassningar i samband med rehabiliteringsplanen.

Välfärdsområden kan ge ekonomiskt stöd för ändringar i hemmet som gör det möjligt för äldre personer och personer med funktionsnedsättning att bo kvar hemma längre. Ansökningskriterierna bör kontrolleras hos det egna välfärdsområdet.

Mer information finns på webbplatserna för Varke, Centralförbundet för de gamlas välfärd, samt via den egna kommunen och välfärdsområdet.

TEKNOLOGI SOM HJÄLP

Det finns många olika hjälpmedel som kan göra livet och vardagen lättare. Teknologi och hjälpmedel kan öka tryggheten, stöda funktionsförmågan eller ge glädje i vardagen. Med lättanvända apparater kan man till exempel enkelt hålla kontakt med närstående. Säkerheten kan förbättras med dörrlarm, fallalarm, spisvakt och trygghetsarmband. Hjälpmedel som läkemedelsautomater, påminnelser och dygnskalendrar kan hjälpa till att strukturera vardagen.

LOKALISERING OCH APPAR

Behovet av att röra sig och uträtta ärenden finns kvar hos en person med minnessjukdom, precis som hos alla andra. En minnessjukdom kan dock göra att personen går vilse under promenader eller går ut i kläder som inte passar årstiden. Säkerheten är mycket viktig, men den får inte ske på bekostnad av självbestämmanderätten.

Ibland kan en minnessjukdom leda till svårigheter att orientera sig i omgivningen. I en bekant miljö kan det fungera bra att röra sig, men om omgivningen förändras, till exempel på grund av trädfällning eller nybygge, kan platsen kännas främmande och risken att gå vilse ökar. Trots det är det viktigt att inte isolera sig hemma, utan fortsätta röra sig utanför hemmet som tidigare.

Med olika GPS-hjälpmedel kan man se till att närstående vid behov vet var den minnes sjuka personen befinner sig. Smarttelefoner kan ha inbyggd lokalisering och det finns även

appar för detta. Det finns också separata lokaliseringsenheter och armband. Vissa enheter kan ställas in med en så kallad trygghetszon, till exempel kvarteret runt hemmet. Då skickar enheten koordinater till närstående om personen lämnar området. Vissa enheter gör det också möjligt att öppna en röstförbindelse eller larma vid fall.

Det är bra att bekanta sig med olika alternativ och diskutera saken med närstående. Det är också viktigt att fundera på personlokalisering ur ett etiskt perspektiv. Syftet med lokalisering är inte att begränsa utan att möjliggöra självständig och trygg rörelse.

TIPS

- Se till att den minnessjuka alltid har med sig nycklar, mobiltelefon och någon form av identitetshandling. Du kan också lägga dina kontaktuppgifter i fickan eller på ett annat lämpligt ställe så att någon kan ringa dig vid behov.
- Häng nycklarna på en krok på insidan av ytterdörren eller sätt en påminnelserapp på dörren.
- Förvara endast ett begränsat antal ytterkläder i hallen och ta ett foto av dem. Vid ett försvinnande är det lättare att beskriva kännetecknen när man ser vilka kläder som saknas.
- Om personen har gått vilse, undvik att anklaga eller skälla på honom eller henne i efterhand.

KÖRKORT OCH TJÄNSTER SOM STÖDER RÖRLIGHETEN

Bedömning av körförmågan är en del av rehabiliterings-, vård- och serviceplanen för den insjuknade. Möjligheten att delta i aktiviteter och förflytta sig från en plats till en annan är viktig för människan.

Körförmågan kan påverkas av försämrad uppfattningsförmåga, bedömning och problemlösning samt långsammare reaktionsförmåga. En minnessjukdomsdiagnos hindrar inte nödvändigtvis bilkörning i sjukdomens tidiga skede. När sjukdomen framskrider försämras dock körförmågan, och därför är det bra att i god tid diskutera att sluta köra bil. Den minnessjuka är inte alltid själv medveten om att körförmågan har försämrats.

Om läkaren är osäker på hur sjukdomen påverkar körförmågan kan personen vid behov skickas till en medicinsk körförmågebedömning. Läkaren gör en bedömning av om körningen fortfarande är säker och är också skyldig att vid behov informera polisen.

Körförmågebedömningen görs av ett privat företag. Läkaren kan också hänvisa personen till ett körprov via Ajovarma för att säkerställa att personen har tillräckliga körkunskaper, reaktionsförmåga och reaktionstid i trafiken.

TIPS

- Oro över en närståendes körförmåga bör inte ignoreras. Förändringar i körförmågan märks inte alltid av

personen själv eller kan vara svåra att bedöma. Genom att ta upp saken kan en närstående hjälpa föraren att inse eventuella brister.

- Diskutera försämrad körförmåga med den minnessjuka på ett varsamt men tydligt sätt. Du kan också betona att försämrad körförmåga ökar risken för andra trafikanter om de inte upptäcks i tid.
- Föreslå att bilen ersätts med kollektivtrafik eller taxi.

Om en person inte kan använda kollektivtrafik kan hen ha rätt till färdtjänst. Då kan personen använda taxi eller specialtaxi till reducerat pris.

Välfärdsområdet kan bevilja tjänster som stöder rörlighet, till exempel färdtjänst enligt socialvårdslagen eller lagen om service och stöd på grund av handikapp. Socialvårdslagen fastställer inte antalet resor. En person med funktionsnedsättning har enligt handikappservice lagen rätt till 18 enkelresor per månad.

Färdtjänsten är avsedd för ärenden och fritidsaktiviteter. För att ansöka om färdtjänst behövs ett läkarintyg.

När man reser till hälsocentral, sjukhus eller rehabilitering ska man använda FPA-taxi, som måste beställas i förväg. Regionala beställningsnummer finns på FPAs webbplats: www.fpa.fi.

TIPS FRÅN ANDRA NÄRSTÅENDE

Följande tips har samlats in från närstående till personer med minnessjukdom, alltså från verkliga erfarenhetsexperter. Vardagen kan ibland vara svår, 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.

HYGIEN OCH TVÄTT

En person med minnessjukdom kan ofta glömma att tvätta sig och kanske inte längre känna behov av att sköta sin hygien. Personen kan också ha glömt hur man tvättar sig eller borstar tänderna. Renlighet behöver ändå upprätthållas tillräckligt noggrant, även när det inte är lätt. Det är viktigt att respektera den minnessjukas värdighet när hjälp ges, eftersom situationen ofta är mycket privat.

TIPS

- Gör som tidigare det vill säga ändra inte personens tidigare bad- eller tvättrutiner och försök göra tvättstunden behaglig och avslappnande. Dusch kan vara enklare än badkar. Om personen inte är van vid att

duscha kan det ändå kännas skrämmande. Skulle tvättning med handfat och tvättfat fungera bättre?

- Om personen vägrar tvätta sig, försök igen lite senare. Sinnesstämningen kan ändras. Man kan till exempel locka med att fixa håret.
- Låt personen göra så mycket som möjligt själv utan hjälp.
- Om personen verkar generad kan du täcka en del av kroppen med till exempel en handduk. Börja tvätta nerifrån och upp.
- Kontrollera att badrummet är varmt och säkert. Handtag, halkskyddsmatta och duschstol kan hjälpa.

Om tvättsituationen ofta leder till konflikter kan man prova:

- ett annat sätt – sittande eller stående, i bastu eller dusch, med tvättsvamp eller tvål
- ifall personen ändå kan klara situationen själv, åtminstone till största delen
- om tvättningen skulle gå bättre med hjälp av någon annan



PÅKLÄDNING

En person med minnessjukdom kan glömma hur man klär på sig eller inte känna behov av att byta kläder när dygnet eller vädret förändras eller när kläderna blivit smutsiga. Ibland kan personen gå ut i olämpliga kläder eftersom förmågan att bedöma temperatur och väder har försämrats.

TIPS

- Lägg fram kläderna i förväg, till exempel på sängkanten, i den ordning de ska tas på.
- Undvik kläder som är svåra att ta på, till exempel av trånga och stela tyger eller kläder med många knappar, spännen och dragkedjor.
- Uppmuntra självständighet så länge det fungerar och upprepa instruktionerna lugnt flera gånger om det behövs.
- Skaffa bekväma skor som är lätta att ta på och som inte är hala.
- Byt inte ut alla kläder, eftersom bekanta kläder gör det lättare att klä sig och stöder självkänslan och identiteten.

TOALETTBESÖK

En person med minnessjukdom kan ha svårt att känna när det är dags att gå på toaletten, hitta vägen dit eller komma ihåg vad man ska göra där.

Inkontinens kan vara en svår situation både för den minnessjuka och för den närstående. Den kan orsaka stress, irritation och nedstämdhet. Även förstoppning eller för snabb tarmfunktion kan vara svår att hantera eller berätta om. Humor och praktiska lösningar kan hjälpa. Det går också att diskutera saken med sjukskötare, läkare eller minnessköterska.

TIPS

- Påminn om toalettbesök med jämna mellanrum.
- Se till att personen får tillräckligt med fiber och vätska.
- Motion hjälper tarmfunktionen.
- Låt toalettens dörr stå öppen och ha lampan tänd på natten. Gör dörren lätt att se med en tydlig skylt eller stark färg. Se till att vägen till toaletten är säker även på natten.
- Välj kläder som är lätta och snabba att ta av.
- Undvik att dricka precis före läggdags.

KOMMUNIKATION OCH BEMÖTANDE

Kommunikationssvårigheter ökar vanligtvis när sjukdomen framskrider. Minnessjukdomen kan skapa en känsla av otrygghet eftersom världen kan upplevas som splittrad och svår att kontrollera. Ibland kan det vara svårt att förstå vad personen med minnessjukdom försöker uttrycka genom ord eller beteende.

På grund av försämrat närminne kan personen också glömma vad hen just har sagt eller gjort och upprepa samma saker gång på gång. Detta gör att personen blir mer beroende av sina närstående, vilket ibland kan kännas frustrerande och tungt.

Från den lokala minnesföreningen kan man till exempel fråga om Minneskompisverksamhet eller via socialtjänsten om hjälp hem, så att närstående ibland kan få tid för egna ärenden och vila. Frivilliga finns också via kyrkan och andra organisationer. Kontaktuppgifter till minnesföreningarna finns på www.muistiliitto.fi/sv.

TIPS

- Kontrollera att kommunikationssvårigheterna inte beror på eller förvärras av försämrad hörsel eller syn. En hörapparat eller nya glasögon kan ibland underlätta mycket.
- Var nära och närvarande. Upprepningar kan ibland vara ett sätt att uttrycka behov av uppmärksamhet, trygghet och närhet.
- Tala tydligt och vid behov långsamt. Fråga eller instruera en sak i taget.
- Lägg märke till kroppsspråket och tänk också på ditt eget kroppsspråk, eftersom det kan säga mer än orden. Den insjuknade kan vara mycket känslig för sådana signaler.

- Observera vilka sätt att tala och instruera som fungerar bäst. Ofta fungerar korta, tydliga meningar tillsammans med mild fysisk vägledning bäst.
- Sätt upp bilder och namn på familjemedlemmar för att stöda minnet och kommunikationen.

SÖMN

- Observera om tupplurar på dagen hjälper eller stör nattsömnen. Försök vid behov justera rytmen så att tupplurar inte behövs.
- Daglig fysisk aktivitet, till exempel hushållsarbete eller promenader, kan göra det lättare att somna och bidra till lugnare nattsömn.
- Gör sängen till en trygg och behaglig plats.

ATT LETA EFTER SAKER

En person med minnessjukdom glömmet ofta var saker har lagts. Ibland kan personen anklaga närstående eller vårdare för att ha tagit eller flyttat föremål. Det är inte av illvilja – personen försöker ofta bara förstå vad som hänt, fylla minnesluckor och återfå känslan av kontroll.

Många har vissa bekanta och trygga gömställen, till exempel under kudden, i kylskåpet eller i en blomkruka, dit sakerna ofta försvinner. Föremål kan ibland också hamna i soporna, så det kan vara värt att kontrollera där.

TIPS

- Se till att viktiga saker, till exempel husnycklar, har reservexemplar.
- Argumentera inte emot. Det hjälper sällan. Det är bättre att först beklaga att föremålet saknas och hjälpa till att leta.

SINNESVILLOR

Sinnesvillor och vanföreställningar förekommer hos en del personer i sjukdomens måttliga eller svåra skede. De kan vara syn- eller hörselhallucinationer. Personen kan till exempel se människor eller djur, eller tro att någon har stulit saker, att främmande personer finns i hemmet eller att partnern är otrogen.

För den minnessjuka är dessa upplevelser verkliga även om de för andra verkar helt ologiska. De kan orsaka rädsla och oro och leda till ovanligt beteende när personen försöker försvara sin värdighet och sina ägodelar. Om hallucinationerna orsakar stark ångest bör man diskutera saken med läkare.

TIPS

- Undvik att argumentera – för personen är upplevelsen verklig.
- Om hallucinationerna orsakar rädsla, försök lugna, avleda uppmärksamheten eller försiktigt förklara att upplevelsen beror på sjukdomen.
- Om hallucinationerna är positiva och personen är på gott humör behöver man inte alltid göra något åt dem.

HUMÖR

Alla människor blir ibland arga. Hos en person med minnessjukdom kan irritationen ibland visa sig som aggressivitet eftersom impuls-kontrollen har försvagats och det blivit svårare att uttrycka känslor på andra sätt. Det kan vara svårt för närstående att hantera och bemöta aggression.

TIPS

- Behåll lugnet. Visa inte rädsla eller ilska, eftersom det kan förvärra situationen.
- Tala lugnt och försök styra samtalet till något annat.
- Fundera efteråt på vad som kan ha orsakat aggressionen och försök undvika liknande situationer.
- Du behöver inte vara en supermänniska och ingen ska behöva tåla våld. Sök vid behov hjälp och stöd från professionella eller till exempel Vertaislinja (0800 9 6000), en kostnadsfri stödtelefon på finska.



 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

MUISTINEUVO
tukipuhelin muistisairaille ja läheisille
sekä muististaan huolestuneille

09 8766 550  vastaajina
alan ammattilaiset

"Minua rohkaistiin hakemaan palveluja, joista en edes tiennyt."

 **Muistiliitto**
Minnesförbundet

VERTAISLINJA
tukipuhelin muistisairaiden läheisille

0800 9 6000  vastaajina kokeneet
omaishoitajat

"Vertaistuki antoi uusia näkökulmia tilanteeseemme."

MINNESFÖRBUNDETS STÖDTELEFONER BETJÄNAR PÅ FINSKA.



www.muistiliitto.fi

© Muistiliitto 2026