

# Anhörigvård och demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

## Anhörigas insatser är ovärderliga

I Sverige beräknas närmare 150 000 personer ha en demenssjukdom. Antalet ökar i takt med att befolkningen åldras. Flera olika yrkesgrupper är delaktiga i vården och omsorgen men utan anhörigas och andra närståendes insatser skulle det inte fungera.

## Samspel i vardagen

Demenssjukdomen innebär en gradvis förlust av så kallade kognitiva funktioner, till exempel minne, språk och tidsuppfattning. Med rätt stöd kan den drabbade ofta klara sig ganska bra i början av sjukdomsförloppet.

Anhöriga kan underlätta för personen genom att försöka ”ligga steget före” och stödja olika moment i vardagen. Det finns även hjälpmedel som delvis kan kompensera för de svårigheter som följer av sjukdomen.

## Vanligt att känna sig otillräcklig

Efterhand blir anhörigvårdarens situation mer krävande, både psykiskt och fysiskt. Tillvaron beskrivs ofta som meningsfull och påfrestande på samma gång. Många anhöriga känner oro, otillräcklighet och skuld. Sömnbrist är vanligt. Umgänget med släkt och vänner blir ofta lidande.

## Glöm inte bort din egen hälsa!

Forskning visar att anhörigvårdarens hälsa ofta är i riskzonen. Därför är det viktigt att även tänka på sin egen hälsa, inte bara på den sjukes. Det finns stöd att få och som anhörig är det viktigt att veta vart man ska vända sig.

## Olika typer av stöd

Genom socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda stöd till den som stödjer eller vårdar en person med

demenssjukdom. Hemtjänst och annat bistånd som beviljas till den sjuke kan också fungera som en avlastning för anhöriga. Vilket stöd som finns att få varierar från kommun till kommun. Här är några vanliga exempel:

- Dagverksamhet
- Hemtjänst och avlösning i hemmet
- Rådgivning och utbildning
- Korttidsboende
- Samtalsgrupper
- Tekniska hjälpmedel
- Träffpunkter för anhöriga



För mer information om vilken hjälp som finns att få i din kommun; kontakta anhörigkonsulent eller biståndshandläggare. Du kan även en fråga en distriktssköterska på vårdcentralen.

## Du är inte ensam

Många anhöriga till personer med demenssjukdom söker sig även till Demensförbundet, Alzheimer Sverige och Anhörigas Riksförbund. Genom deras lokalföreningar kan du få råd och stöd och utbyta erfarenheter med andra anhöriga. Vissa av dem arrangerar ibland även föreläsningar, studiecirkel och utflykter.

*Demensförbundet:*

tfn: 010 175 50 56 • [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

*Anhörigas Riksförbund:*

tfn: 0200 239 500 • [www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

2024 • Svenskt Demenscentrum ©

---

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:  
[www.demenscentrum.se/Faktablad](http://www.demenscentrum.se/Faktablad)

---



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, [info@demenscentrum.se](mailto:info@demenscentrum.se)

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)