

Mbështetja kognitive në rastet e demencës

FLETË INFORMACIONI NGA QENDRA SUEDEZE E DEMENCËS

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på albanska

Demenca e bën jetën e përditshme më të vështirë

Demenca ndikon në aftësinë e të menduarit, kujtesën, gjuhën dhe funksione të tjera të ashtuquajtura kognitive. Simptomat shkaktohen nga sëmundje të ndryshme dhe dëmtime në tru. Demenca, e njohur edhe si çrregullim kognitiv, zakonisht e vështirëson kryerjen edhe të detyrave të thjeshta dhe, me kalimin e kohës, e bën gjithnjë e më të vështirë funksionimin pa ndihmë.

Lloje të ndryshme të mbështetjes kognitive

Ashtu siç karroca e ecjes mund të kompensojë një paaftësi fizike, mbështetja kognitive mund të ndihmojë njerëzit me demencë. Mbështetja kognitive mund të nënkuptojë përshtatjen e ambientit të banesës për të mundësuar funksionimin pavarësisht sëmundjes, me mbështetje të mundshme nga familjarët. Mbështetja kognitive mund të përfshijë edhe përdorimin e mjeteve ndihmëse kognitive, që forcojnë kujtesën dhe lehtësojnë pjesëmarrjen aktive të individit për një periudhë më të gjatë kohe.

Përshtatje të thjeshta në banesë

Një përshtatje e zakonshme dhe e thjeshtë është largimi dhe vendosja jashtë pamjes e disa objekteve në banesë. Kur ka më pak gjëra, mund të jetë më e lehtë të përqendrohesh dhe të orientohesh. Përdorimi i pajisjeve të kuzhinës dhe atyre shtëpiake mund të lehtësohet duke shënuar butonat me shirita ngjites me ngjyra të dallueshme. Shënjimi i dorezave të dyerve dhe komandave të dushit me ngjyra të dallueshme mund të jetë gjithashtu i dobishëm.

Është më e lehtë të gesh banjën në mes të natës, nëse drita qëndron ndezur dhe dera lihet pak hapur. Takimet dhe aktivitetet e përditshme mund të shënohen në një tabelë të bardhë ose në një tabelë njoftimesh. Dera e frigoriferit është zakonisht një vend i përshtatshëm.

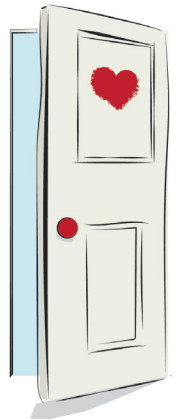
Shembuj të tjerë të mbështetjes kognitive

Tabelat e bardha përbëjnë vetëm një shembull të mjetit mbështetës kognitiv, që mund të blihet në dyqan. Shembuj të tjerë përfshijnë pajisje pa tela për gjetjen e objekteve ose gjurmues, si dhe telekomanda dhe telefona celularë me funksione të thjeshta dhe butona të qartë.

Ekzistojnë gjithashtu mjete ndihmëse kognitive që mund të provohen pas vlerësimit nga terapisti profesional. Shembuj janë kalendarët elektronikë, alarmet e celularëve dhe monitorët e sobave. Mjetet e tjera ndihmëse veprojnë si mbështetje e drejtpërdrejtë për të afërmit ose personelin e kujdesit.

Mos e vononi përdorimin e mjeteve ndihmëse

Mund të mendoni se është më mirë të prisni sa më gjatë të jetë e mundur para se të përdorni mbështetjen kognitive, derisa të duket absolutisht e nevojshme. Në të vërtetë, është krejt e kundërta. Kjo ndodh sepse aftësia për të mësuar gjëra të reja përkeqësohet gradualisht te personat me demencë. Shumë mjete ndihmëse duhen mësuar që të mund të përdoren. Sa më herët të ndodhë kjo, aq më e madhe është mundësia që të përfitoni prej tyre.



Mbështetje e personalizuar

Nuk ka mbështetje kognitive që u përshtatet të gjithëve. Simptomat e demencës mund të jenë të ndryshme dhe gjithashtu ndryshojnë me kohën. Prandaj, mbështetja duhet të përshtatet sipas rrethanave, nevojave dhe dëshirave individuale. Terapistët profesionalë mund të ndihmojnë në këtë drejtim.

Kontaktoni një terapist profesional

Terapistët profesionalë mund të japin këshilla për mbështetjen kognitive dhe, pas vizitës në banesë, të ndihmojnë me përshtatjet e ambientit të jetesës. Ata gjithashtu mund të rekomandojnë, të porosisin dhe të provojnë mjete ndihmëse kognitive. Mbështetja kognitive duhet të ndiqet edhe më tej, pasi nevojat e përdoruesit ndryshojnë me kalimin e kohës.

© Svenskt Demenscentrum

Informacion shtesë dhe materiale informuese në gjuhën shqipe, mund të gjenden në faqen zyrtare të Svenskt Demenscentrum: www.demenscentrum.se/al



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se

Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se