

Kognitivna podrška kod demencije

INFORMATIVNI LIST OD ŠVEDSKOG CENTRA ZA DEMENCIJU

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på bosniska

Demencija otežava svakodnevni život

Demencija utiče na sposobnost razmišljanja, pamćenje, jezik i druge takozvane kognitivne funkcije. Uzrok su različita oštećenja i bolesti u mozgu. Demencija, koja se također naziva kognitivna bolest, otežava čak i jednostavne zadatke i postepeno čini sve težim samostalno funkcionisanje.

Kognitivna podrška izgleda različito

Na isti način kao što hodalica može kompenzirati fizičko oštećenje, kognitivna podrška može pomoći osobama s demencijom. Kognitivna podrška može biti prilagođavanje stambenog prostora tako da, uprkos bolesti, postane moguće samostalno funkcionisanje, možda uz određenu podršku od strane porodice. Također može uključivati kognitivna pomagala koja podržavaju pamćenje i doprinose tome da osoba može biti aktivna i više uključena tokom dužeg perioda.

Jednostavne prilagodbe kod kuće

Uobičajena jednostavna prilagodba je sklanjanje nekih stvari u stanu. Manje predmeta može olakšati koncentraciju i pronalaženje pravih stvari. Korištenje bijele tehnike i kućanskih aparata može se olakšati označavanjem dugmadi trakom u kontrastnim bojama. Također, označavanje bojama vrata i ručki za tuš može biti od pomoći.

Ako svjetlo ostane upaljeno u kupaonici i vrata ostanu odškrinuta, lakše je pronaći put tamo usred noći. Na bijeloj tabli (oglasnoj ploči) mogu se zapisati termini i stvari koje treba obaviti tokom dana. Vrata frižidera obično su pogodno mjesto za to.

Više primjera kognitivne podrške

Whiteboard je samo jedan primjer kognitivne podrške koja se može kupiti u trgovinama. Neki drugi primjeri su bežični pronalazači predmeta, daljinski upravljači i mobilni telefoni s jednostavnim funkcijama i jasnim tipkama.

Postoje i kognitivna pomagala koja radni terapeuti mogu procijeniti i prilagoditi. Primjeri su elektronski kalendari, mobilni alarmi i nadzor za šporet. Druga pomagala služe kao direktna podrška rodbini ili osoblju za njegu.

Ne čekajte s pomagalima

Može se misliti da je dobro čekati s kognitivnom podrškom što je duže moguće, dok ne postane apsolutno neophodno. U stvarnosti je suprotno. To je zato što se sposobnost učenja postepeno pogoršava kod demencije. Mnoga pomagala treba naučiti koristiti. Što se ranije to dogodi, veća je mogućnost da osoba može imati koristi od njih.

Prilagođena podrška

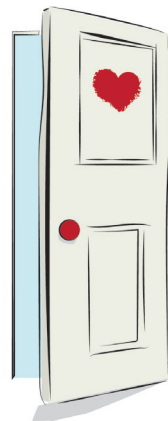
Ne postoji kognitivna podrška koja odgovara svima. Simptomi demencije mogu varirati i mijenjati se s vremenom. Zato podrška treba biti prilagođena i usklađena s uvjetima, potrebama i željama svake osobe. Ovdje radni terapeuti mogu pomoći.

Kontaktirajte radnog terapeuta

Radni terapeuti mogu nakon kućne posjete dati savjete o kognitivnoj podršci i pomoći s prilagodbom stambenog prostora. Oni također mogu propisati i prilagoditi kognitivna pomagala. Kognitivna podrška također treba biti praćena jer se potrebe korisnika mijenjaju s vremenom.

© Svenskt Demenscentrum

Više informativnih listova na bosanskom jeziku može se preuzeti sa web stranice Svenskt Demenscentrum:
www.demenscentrum.se/bs



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.

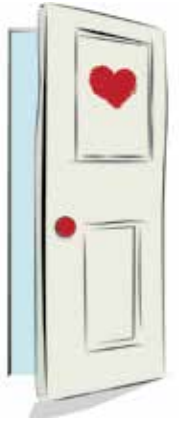
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

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