

Omaishoito ja dementiasairaudet

TIETOLOMAKE RUOTSIN DEMENTIAKESKUKSESTA

Anhörigvård och demenssjukdom • faktablad på finska

Omaisten ponnistelut ovat korvaamattomia

Arvioiden mukaan Ruotsissa lähes 150 000 ihmisellä on dementiasairaus. Määrä kasvaa väestön ikääntyessä. Hoitoon ja tukeen osallistuu useita eri ammattiryhmiä, mutta ilman omaisten ja muiden läheisten ihmisten ponnisteluja se ei toimisi.

Vuorovaikutus arkielämässä

Dementiaan liittyy niin sanottujen kognitiivisten toimintojen, kuten muistin, kielen ja ajan havaitsemisen, asteittainen menetys. Oikeanlaisella tuella sairastunut voi usein selviytyä varsin hyvin sairauden alussa.

Omaiset voivat helpottaa henkilön elämää yrittämällä ”pysyä askeleen edellä” ja tukea arjen eri osa-alueita. On myös apuvälineitä, jotka voivat osittain kompensoida sairaudesta johtuvia vaikeuksia.

On yleistä tuntea riittämättömyyttä

Vähitellen omaishoitajan tilanne muuttuu vaativammaksi sekä henkisesti että fyysisesti. Olemassaoloa kuvataan usein merkityksellisenä ja rasittavana samaan aikaan. Monet omaiset tuntevat ahdistuneisuutta, riittämättömyyttä ja syyllisyyttä. Unenpuute on yleistä. Sosiaalinen kanssakäyminen perheen ja ystävien kanssa kärsii usein.

Älä unohda omaa terveyttäsi!

Tutkimukset osoittavat, että omaishoitajien terveys on usein vaarassa. Siksi on tärkeää ajatella myös omaa terveyttä, ei vain sairaan henkilön terveyttä. Tukea on saatavilla, ja omaisen on tärkeää tietää, kenen puoleen kääntyä.

Erilaisia tukimuotoja

Sosiaalipalvelulain vuoksi kuntien on tarjottava tukea muistisairasta henkilöä tukeville tai

hoitaville. Kotihoito ja muu sairaalle myönnettävä apu voivat helpottaa myös omaisten elämää. Saatavilla oleva tuki vaihtelee kunnasta toiseen. Tässä on joitakin yleisiä esimerkkejä:

- Päivähoito
- Kotihoito ja sijaisomaishoito kotona
- Neuvonta ja koulutus
- Lyhytaikaisasuminen
- Keskusteluryhmät
- Apuvälineet
- Omaisten kohtaamispaikat



Lisätietoja kunnassasi saatavilla olevasta avusta saat omaisneuvojalta tai tukihenkilöltä. Voit myös kysyä terveydenhoitajalta terveyskeskuksessa.

Et ole yksin

Monet muistisairaiden omaiset hakeutuvat myös Ruotsin muistisairaiden yhdistykseen, Lewy Body -yhdistykseen ja omaisyhdistykseen. Heidän paikallisten yhdistystensä kautta voit saada neuvoja ja tukea sekä vaihtaa kokemuksia muiden omaisten kanssa. Jotkut niistä järjestävät joskus myös luentoja, opintopiirejä ja retkiä.

Muistisairaiden yhdistys (Demensförbundet):
www.demensforbundet.se

Lewy body -yhdistys (Riksförbundet Lewy body):
www.lewybodiesverige.se

Omaisyhdistys (Anhörigas Riksförbund):
www.anhorigasriksforbund.se

© Svenskt Demenscentrum

Lisää tietoisukuja suomeksi voi tulostaa
Svenskt Demenscentrumin verkkosivuilta:
www.demenscentrum.se/fi



Svenskt Demenscentrum

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

www.demenscentrum.se

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 fråga en distriktssköterska på vårdcentralen.

Du är inte ensam

Många anhöriga till personer med demenssjukdom söker sig även till Demensförbundet, Riksförbundet Lewy body 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, studiecirklar och utflykter.

Demensförbundet:

www.demensforbundet.se

Riksförbundet Lewy body:

www.lewybodysverige.se

Anhörigas Riksförbund:

www.anhorigasriksforbund.se

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