

Kognitiivinen tuki dementiaan

TIETOLOMAKE RUOTSIN DEMENTIAKESKUKSESTA

Kognitiivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på finska

Dementia vaikeuttaa arkea

Dementia vaikuttaa ajattelukykyyn, muistiin, kieleen ja muihin niin sanottuihin kognitiivisiin toimintoihin. Syynä ovat erilaiset aivovammat ja -sairaudet. Dementiasairaus, jota kutsutaan myös kognitiiviseksi sairaudeksi, vaikeuttaa yleensä jopa yksinkertaisia tehtäviä ja vaikeuttaa vähitellen itsensä huolehtimista.

Kognitiivinen tuki näyttää erilaiselta

Samalla tavalla kuin rollaattori voi kompensoida fyysistä vammaa, kognitiivinen tuki voi auttaa dementiapotilaita. Kognitiivinen tuki voi olla kodin mukauttamista niin, että sairaudesta huolimatta on mahdollista pitää huolta itsestään, ehkä sukulaisten tuella. Se voi sisältää myös kognitiivisia apuvälineitä, jotka tukevat muistia ja auttavat pysymään aktiivisena ja osallistumaan pidemmän aikaa.

Yksinkertaisia sopeutumistoimia kotona

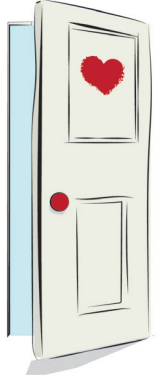
Yleinen yksinkertainen mukautuminen on laittaa joitakin tavaroita pois kodista. Vähemmän laitteita voi helpottaa keskittymistä ja oikeiden asioiden löytämistä. Kodinkoneiden käyttöä voidaan helpottaa merkitsemällä napit korostevärisillä teipeillä. Myös värikoodatut ovet ja suihkukahvat voivat olla hyödyllisiä.

Jos kylpyhuoneen valot ovat päällä ja ovi raollaan, on sinne helpompi löytää keskellä yötä. Ja valkotaululle (ilmoitustaululle) voi kirjoittaa ylös tulevat ajat ja päivän aikana tehtävät asiat. Jääkaapin ovi on yleensä sopiva paikka.

Lisää esimerkkejä kognitiivisesta tuesta

Valkotaulut ovat vain yksi esimerkki kognitiivisesta tuesta, jota voi ostaa kaupoista. Muita ovat langattomat esineiden etsimet sekä kaukosäätimet ja matkapuhelimet, joissa on yksinkertaiset toiminnot ja selkeät painikkeet.

On myös kognitiivisia apuvälineitä on olemassa. Toimintaterapeutit voivat arvioida apuvälineen tarpeen ja kokeilla erilaisia vaihtoehtoja sopivimman löytämiseksi. Esimerkkejä ovat elektroniset kalenterit, mobiilihälytykset ja liesivahdit. Muut apuvälineet toimivat suorana tukena omaisille tai hoitohenkilökunnalle.



Älä odota apuvälineiden kanssa

Saatetaan ajatella, että on hyvä odottaa kognitiivisen tuen kanssa niin kauan kuin mahdollista, kunnes se tuntuu ehdottoman välttämättömältä. Itse asiassa se on päinvastoin. Tämä johtuu siitä, että oppimiskyky heikkenee vähitellen dementiaassa. Monet apuvälineet on opeteltava, jotta niitä voidaan käsitellä. Mitä aikaisemmin tämä tapahtuu, sitä suurempi on mahdollisuus, että henkilö voi hyötyä niistä.

Räätälöity tuki

Ei ole olemassa kognitiivista tukea, joka sopisi kaikille. Dementian oireet voivat vaihdella ja muuttua myös ajan myötä. Siksi tuki on räätälöitävä ja mukautettava jokaisen henkilön olosuhteisiin, tarpeisiin ja toiveisiin. Toimintaterapeutit voivat auttaa tässä.

Ota yhteyttä toimintaterapeuttiin

Kotikäynnin jälkeen toimintaterapeutit voivat antaa neuvoja kognitiivisesta tuesta ja auttaa kodin mukauttamisessa. He voivat myös määrätä ja kokeilla kognitiivisia apuvälineitä. Kognitiivista tukea on myös seurattava käyttäjän tarpeiden muuttuessa ajan myötä.

© 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

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.

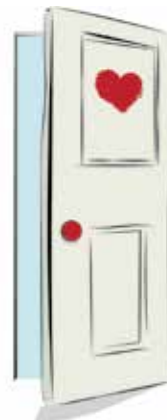
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

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