

# Wsparcie poznawcze w demencji

ARKUSZ INFORMACYJNY ZE SZWEDZKIEGO CENTRUM DEMENCJI

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på polska

## Demencja utrudnia codzienne życie

Demencja wpływa na zdolność myślenia, pamięć, mowę i inne tak zwane funkcje poznawcze. Objawy są spowodowane różnymi chorobami i uszkodzeniem mózgu. Demencja – zwana również zaburzeniem poznawczym – zwykle utrudnia nawet proste zadania i stopniowo sprawia, że coraz trudniej jest poradzić sobie bez pomocy.

## Różne rodzaje wsparcia poznawczego

Podobnie jak chodzik mogą pomóc osobom z niepełnosprawnością fizyczną, wsparcie poznawcze może pomóc osobom z demencją. Wsparcie poznawcze może obejmować adaptację domu, aby umożliwić radzenie sobie pomimo choroby, być może z pewnym wsparciem ze strony krewnych. Może również obejmować pomoce poznawcze, które wspierają pamięć oraz pomagają uczestniczyć i pozostać aktywnym przez dłuższy czas.

## Proste adaptacje w domu

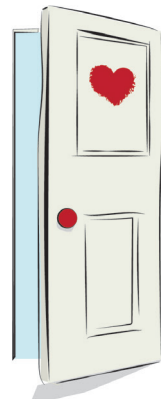
Powszechną prostą adaptacją jest umieszczenie niektórych rzeczy w domu z dala i poza zasięgiem wzroku. Gdy jest mniej rzeczy, łatwiej jest się skoncentrować i odnaleźć. Korzystanie z urządzeń kuchennych i domowych można ułatwić, oznaczając przyciski taśmą w kontrastowych kolorach. Pomocne może być również oznaczenie klamek i przycisków prysznicowych różnymi kolorami.

Łatwiej jest znaleźć łazienkę w środku nocy, jeśli światło pozostaje włączone, a drzwi są uchylone. Spotkania i codzienne czynności można zapisywać na białej tablicy lub tablicy na notatki. Drzwi lodówki są zazwyczaj odpowiednim miejscem.

## Więcej przykładów wsparcia poznawczego

Białe tablice suchościeralne to tylko jeden z przykładów środków wspierających funkcje poznawcze, które można kupić w sklepie. Inne przykłady obejmują bezprzewodowe lokalizatory obiektów lub urządzenia śledzące, a także piloty i telefony komórkowe z prostymi funkcjami i wyraźnymi przyciskami.

Istnieją również pomoce poznawcze, które można wypróbować po ocenie przeprowadzonej przez terapeutę zajęciowego. Przykładami są elektroniczne kalendarze, mobilne alarmy i monitory kuchenne. Inne pomoce działają jako bezpośrednie wsparcie dla krewnych lub personelu opiekuńczego.



## Nie zwlekaj z korzystaniem z pomocy

Może wydaje Ci się, że najlepiej jest poczekać tak długo, jak to możliwe, zanim skorzystasz ze wsparcia poznawczego, dopóki nie wyda się to absolutnie konieczne. W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót. Dzieje się tak, ponieważ zdolność uczenia się nowych rzeczy stopniowo pogarsza się w demencji. Wielu środków pomocy trzeba się najpierw nauczyć, aby móc z nich korzystać. Im wcześniej to nastąpi, tym większa szansa, że będziesz mógł z nich skorzystać.

## Wsparcie dostosowane do potrzeb

Nie istnieje wsparcie poznawcze, które odpowiadałoby każdemu. Objawy demencji mogą być różne i zmieniać się z upływem czasu. Dlatego wsparcie musi być dostosowane do indywidualnych okoliczności, potrzeb i życzeń. Terapeuci zajęciowi mogą w tym pomóc.

## Skontaktuj się z terapeutą zajęciowym

Terapeuci zajęciowi mogą udzielać porad dotyczących wsparcia poznawczego i pomagać w adaptacji domu po wizycie domowej. Mogą oni również polecić, zamówić i wypróbować pomoce poznawcze. Wsparcie poznawcze wymaga również obserwacji, ponieważ potrzeby użytkownika zmieniają się wraz z upływem czasu.

© Svenskt Demenscentrum

Więcej informacji i arkusze informacyjne w języku polskim są dostępne na stronie internetowej Svenskt Demenscentrum: [www.demenscentrum.se/pl](http://www.demenscentrum.se/pl)



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)

# 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.

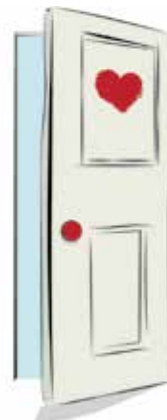
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

## 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](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)