

# Daryeelayaasha qoyska iyo cudurka asaasaqa

XAASHIDA XAQIIQDA EE KA SOO BAXDAY XARUNTA ISWIDISHKA EE CUDURKA ASAASAQA

Anhörigvård och demenssjukdom • faktablad på somaliska

## Caawinta qaraabada waa mid aad u qiimo badan

Waxaa lagu qiyaasaa in ku dhawaad 150,000 oo qof oo Iswiidhan ku nool ay qabaan cudurka asaasaqa. Tirada ayaa sii kordheysa marka dadku da'doodu sii weynato. Xirfadlayaal caafimaad oo kala duwan ayaa ku lug leh daryeelka iyo taageerada cudurka asaasaqa, laakiin dadaalka qoyska iyo asxaabta ayaa sidoo kale lama huraan ah.

## Wada shaqeynta koox ahaan waa nolol maalmeed

Cudurka asaasaqa waxay ku lug leedahay luminta si tartiib-tartiib ah waxa loogu yeero hawlaha garashada sida xusuusta, luqadda iyo aragtida wakhtiga. Daryeelka saxda haddii la helo, badanaa waxaa suurtagal ah in si fiican loola qabsado cudurka bilawgiisa.

Qaraabadu waxay wax u fududayn karaan iyagoo hore uga sii diyaar garoobaya baahiyaha, isla markaana daryeel iyo caawimaad ka siinaya dhinacyada kala duwan ee nolol maalmeedka. Waxa kale oo jira qalabyo caawiya qayb ahaan kabi kara dhibaatooyinka ka dhasha cudurka.

## Dareenka isku filnaansho la'aanta waa mid caadi ah

Xaaladda daryeelaha qoyska waxay si tartiib-tartiib ah u adkaataa, maskax ahaan iyo jir ahaanba. Nolol waxaa badanaa lagu tilmaamaa mid macno leh isla markaana caqabado leh mararka qaarkood. Qaraabo badan ayaa dareema walaac, isku filnaansho la'aan iyo dareen dembi. Hurdo la'aantu waa wax caadi ah. Isdhexgalka qoyska iyo asxaabta inta badan wuu yaraadaa.

## Xusuusnow inaad daryeesho caafimaadkaaga!

Cilmi-baaristu waxay muujinaysaa in caafimaadka daryeelayaasha qoysku ay inta badan halis ku jirto. Sidaa darteed, sidoo kale waa muhiim inaad tixgeliso caafimaadkaaga, ma aha oo kaliya kan qofka aad daryeesho. Waxaa jirta taageero la heli karo, waxaana qaraabo ahaan muhiim ah in la ogaado meesha laga heli karo.

## Noocyada kala duwan ee taageerada

Sida uu qabo sharciga adeegyada bulshada, degmooyinku waa inay taageero siiyaan dadka caawiya ama daryeela

qof qaba cudurka Asaasaqa. Adeegyada daryeelka guriga iyo kaalmooyinka kale ee la siiyo qofka qaba cudurka Asaasaqa ayaa sidoo kale fursad nasin u sii kara qaraabada. Taageerada la heli karo way ku kala duwan tahay degmooyinka kala duwan. Waa kuwan tusaalooyin caadiyan la arko:

- Kooxo daryeel maalmeed
- Adeegyada daryeelka guriga iyo daryeelka nasinta ee guriga
- Talo iyo tababar
- Hoy ku-meel-gaar ah
- Kooxo wadahalad
- Qalabyo farsamo oo caawiya
- Fursadaha la kulanka qaraabadaw



La xidhiidh sarkaalka kaalmooyinka qoyska ama taageerada bulshada wixii macluumaad dheeraad ah ee ku saabsan kaalmooyinka laga heli karo degmadaada. Waxaad sidoo kale waydiin kartaa kalkaalisada caafimaadka ee xaruntaada caafimaadka.

## Keligaa ma tihid

Qaraabo badan oo dadka qaba Cudurka Asaasaqa ayaa sidoo kale la xiriira ururada sida Ururka Cudurka Asaasaqa, Ururka National Lewy Body, iyo Ururka Daryeelayaasha Iswiidhan. Waxaad ka heli kartaa talo iyo taageero, sidoo kale waad isweydaarsan kartaa khibrado qaraabada kale adigoo adeegsanaya kooxaha deegaanka. Kooxaha qaarkood waxay qabanqaabiyaan muxaadaroooyin, goobo waxbarasho iyo dalxiisyo.

*Ururka Cudurka Asaasaqa (Demensförbundet):*  
[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

*Ururka National Lewy Body (Riksförbundet Lewy body):*  
[www.lewybodysverige.se](http://www.lewybodysverige.se)

*Ururka Daryeelayaasha Iswiidhan (Anhörigas Riksförbundet):*  
[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

© Svenskt Demenscentrum

Warbixin dheeraad ah iyo waraaqaha xaqiiqada oo soomali ah ayaa laga heli karaa website-ka Svenskt Demenscentrum: [www.demenscentrum.se/so](http://www.demenscentrum.se/so)



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)

# 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](http://www.demensforbundet.se)

*Riksförbundet Lewy body:*  
[www.lewybodysverige.se](http://www.lewybodysverige.se)

*Anhörigas Riksförbund:*  
[www.anhorigasriksforbund.se](http://www.anhorigasriksforbund.se)

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)