

Kognitive Unterstützung bei Demenz

INFOBLATT DES SCHWEDISCHEN DEMENZ-ZENTRUMS

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på tyska

Demenz erschwert den Alltag

Demenz beeinträchtigt das Denkvermögen, das Gedächtnis, die Sprache und andere sogenannte kognitive Funktionen. Die Symptome werden durch verschiedene Krankheiten und Schädigungen des Gehirns verursacht. Demenz – auch kognitive Störung genannt – erschwert normalerweise selbst einfache Aufgaben und erschwert es allmählich immer mehr, ohne Hilfe zurechtzukommen.

Verschiedene Arten kognitiver Unterstützung

Genauso wie ein Rollator eine körperliche Behinderung ausgleichen kann, kann kognitive Unterstützung Menschen mit Demenz helfen. Kognitive Unterstützung kann die Anpassung der Wohnung umfassen, um ein Zurechtkommen trotz Krankheit zu ermöglichen, eventuell mit etwas Unterstützung durch Angehörige. Es gibt auch kognitive Hilfsmittel, die das Gedächtnis unterstützen und Ihnen helfen, länger aktiv zu bleiben.

Einfache Anpassungen zu Hause

Eine gängige, einfache Anpassung besteht darin, einige Dinge in der Wohnung wegzuräumen und außer Sichtweite zu bringen. Wenn weniger Dinge da sind, kann es einfacher sein, sich zu konzentrieren und sich zurechtzufinden. Die Benutzung von Küchen- und Haushaltsgeräten kann erleichtert werden, indem die Tasten mit Klebeband in Kontrastfarben markiert werden. Die farbliche Kennzeichnung von Türgriffen und Duscharmaturen kann auch hilfreich sein.

Es ist einfacher, das Badezimmer mitten in der Nacht zu finden, wenn das Licht an bleibt und die Tür leicht offen steht. Sie können Termine und tägliche Aktivitäten auf einer Tafel oder Pinnwand notieren. Die Kühlschranktür ist üblicherweise ein geeigneter Ort dafür.

Weitere Beispiele für kognitive Unterstützung

Tafeln sind nur ein Beispiel für ein kognitives Hilfsmittel, das im Laden gekauft werden kann. Weitere Beispiele sind kabellose Tracker sowie Fernbedienungen und Mobiltelefone mit einfachen Funktionen und übersichtlichen Tasten.

Es gibt auch kognitive Hilfsmittel, die nach einer Beurteilung durch einen Ergotherapeuten ausprobiert werden können. Beispiele sind elektronische Kalender, mobile Alarmsysteme und Herdabschaltautomatik. Andere Hilfsmittel dienen als direkte Unterstützung für Angehörige oder Pflegepersonal.

Zögern Sie den Einsatz von Hilfsmitteln nicht hinaus

Vielleicht denken Sie, dass es am besten ist, so lange wie möglich mit der Nutzung kognitiver Unterstützung zu warten, bis es absolut notwendig ist. Tatsächlich ist das Gegenteil der Fall. Dies liegt daran, dass die Fähigkeit, neue Dinge zu lernen, bei einer Demenz schrittweise abnimmt. Viele Hilfsmittel müssen erlernt werden, um sie nutzen zu können. Je früher dies geschieht, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie davon profitieren können.

Individualisierte Unterstützung

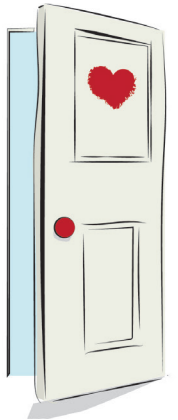
Nicht jede kognitive Unterstützung ist für jeden geeignet. Die Symptome einer Demenz können variieren und sich im Laufe der Zeit verändern. Daher muss die Unterstützung auf die individuellen Umstände, Bedürfnisse und Wünsche zugeschnitten und angepasst werden. Ergotherapeuten können dabei helfen.

Kontaktieren Sie einen Ergotherapeuten

Nach einem Hausbesuch können Ergotherapeuten zur kognitiven Unterstützung beraten und bei der Anpassung der Wohnung helfen. Sie können zudem kognitive Hilfsmittel empfehlen, bestellen und Ihnen helfen, diese zu probieren. Die kognitive Unterstützung muss zudem regelmäßig angepasst werden, da sich die Bedürfnisse des Nutzers im Laufe der Zeit ändern.

© Svenskt Demenscentrum

Weitere Informationen und Infoblätter auf Deutsch sind auf der Website des Svenskt Demenscentrum verfügbar:
www.demenscentrum.se/de



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.

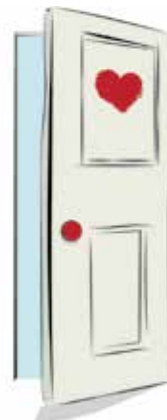
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

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