

Когнітивна підтримка при деменції

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ ВІД ШВЕДСЬКОГО ЦЕНТРУ ДЕМЕНЦІЇ

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på ukrainska

Деменція ускладнює повсякденне життя

Деменція впливає на мислення, пам'ять, мову та інші когнітивні функції. Симптоми спричинені різними захворюваннями та пошкодженням мозку. Деменція, яку також називають когнітивним розладом, зазвичай ускладнює навіть прості завдання та поступово виконувати їх стає дедалі важче без сторонньої допомоги.

Різні типи когнітивної підтримки

Так само, як ходунки можуть компенсувати фізичну інвалідність, когнітивна підтримка може допомогти людям з деменцією. Когнітивна підтримка може включати адаптацію дому, щоб можна було справлятися, незважаючи на хворобу, можливо, за певної підтримки родичів. Вона також може включати когнітивні допоміжні засоби, які підтримують пам'ять і допомагають Вам залишатися активними протягом тривалішого періоду часу.

Прості пристосування вдома

Простий і поширений спосіб адаптації — прибрати деякі речі в домі подалі, щоб вони не були на виду. Коли речей менше, легше зосередитися та орієнтуватися. Використання кухонної та побутової техніки можна спростити, позначивши кнопки наліпками контрастних кольорів. Може бути корисним маркування дверних ручок та елементів керування душем різними кольорами.

Легше знайти ванну кімнату посеред ночі, якщо світло залишається увімкненим, а двері прочинені. Ви можете записувати зустрічі та щоденні справи на магнітно-маркерній дошці або дошці для нотаток. Зазвичай для цього чудово підходять дверцята холодильника.

Більше прикладів когнітивної підтримки

Магнітно-маркерні дошки – це лише один із прикладів допоміжного засобу когнітивної підтримки, який можна придбати в магазині. Інші приклади включають бездротові пристрої для пошуку або трекари, а також пульт дистанційного керування та мобільні телефони з простими

функціями та зрозумілими кнопками. Існують також когнітивні допоміжні засоби, які можна випробувати після обстеження ерготерапевтом. Наприклад, електронні календарі, мобільні будильники та датчики безпеки для плити. Інші допоміжні засоби призначені для безпосередньої підтримки родичів або персоналу, який здійснює догляд.

Не відкладайте використання допоміжних засобів

Ви можете думати, що найкраще почекати якомога довше, перш ніж використовувати когнітивну підтримку, доки це не стане абсолютно необхідним. Насправді все навпаки. Це пов'язано з тим, що при деменції поступово погіршується здатність засвоювати нову інформацію. Багато допоміжних засобів потрібно вивчити, щоб мати змогу їх використовувати. Чим раніше це станеться, тим більша ймовірність того, що вони будуть корисними для Вас.

Індивідуальна підтримка

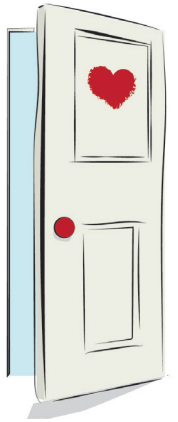
Не існує когнітивної підтримки, яка підійде всім. Симптоми деменції можуть відрізнятися та змінюватися з часом. Тому підтримку необхідно адаптувати до індивідуальних обставин, потреб та побажань. Ерготерапевти можуть допомогти в цьому.

Зверніться до ерготерапевта

Ерготерапевти можуть після домашнього візиту надавати поради щодо когнітивної підтримки та допомагати з адаптацією вдома. Вони також можуть рекомендувати, замовляти та випробовувати когнітивні допоміжні засоби. Когнітивну підтримку також необхідно контролювати, оскільки потреби користувача змінюються з часом.

© Svenskt Demenscentrum

Більше інформації та інформаційних бюлетенів українською мовою доступні на вебсайті Svenskt Demenscentrum: www.demenscentrum.se/uk



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