

Opiekunowie rodzinni i demencja

ARKUSZ INFORMACYJNY ZE SZWEDZKIEGO CENTRUM DEMENCJI

Anhörigvård och demenssjukdom • faktablad på polska

Pomoc krewnych jest nieoceniona

Szacuje się, że prawie 150 000 osób w Szwecji cierpi na demencję. Liczba ta rośnie wraz ze starzeniem się społeczeństwa. W opiekę nad osobami z demencją i wsparcie dla nich zaangażowanych jest wielu różnych pracowników służby zdrowia, ale niezbędne są również starania rodziny i przyjaciół.

Praca zespołowa w codziennym życiu

Demencja wiąże się ze stopniową utratą tak zwanych funkcji poznawczych, takich jak pamięć, mowa i postrzeganie czasu. Przy odpowiednim wsparciu często możliwe jest całkiem dobre radzenie sobie na początku choroby.

Krewni mogą ułatwić sytuację będąc o „jeden krok do przodu” i zapewniając wsparcie w różnych aspektach codziennego życia. Ponadto istnieją środki pomocnicze, które mogą częściowo zrekompensować trudności wynikające z choroby.

Poczucie niedoskonałości jest powszechnym zjawiskiem

Sytuacja opiekuna rodzinnego staje się stopniowo coraz bardziej wymagająca, zarówno psychicznie, jak i fizycznie. Życie jest często opisywane jako wartościowe i wymagające jednocześnie. Wielu krewnych odczuwa niepokój, poczucie niedoskonałości i winy. Brak snu jest powszechnym zjawiskiem. Cierpi na tym często życie towarzyskie z rodziną i przyjaciółmi.

Pamiętaj, aby dbać o swoje zdrowie!

Badania dowodzą, że zdrowie opiekunów rodzinnych jest często zagrożone. Dlatego ważne jest, aby dbać nie tylko o zdrowie osoby, którą się opiekujesz, ale także o swoje własne. Dostępne jest wsparcie i ważne jest, aby jako krewny wiedzieć, do kogo się zwrócić.

Różne rodzaje wsparcia

Zgodnie z ustawą o usługach socjalnych, gminy muszą oferować wsparcie tym, którzy pomagają

lub opiekują się osobą z demencją. Usługi opieki domowej i inne formy pomocy udzielane osobom cierpiącym na demencję mogą również zapewnić odpoczynek krewnym. Dostępne wsparcie różni się w poszczególnych gminach. Poniżej przedstawiono kilka typowych przykładów:

- Grupy opieki dziennej
- Usługi opieki domowej i opieka zastępcza w domu
- Doradztwo i szkolenia
- Krótkoterminowy pobyt w domu pomocy społecznej
- Grupy dyskusyjne
- Pomoce techniczne
- Możliwości spotkań dla krewnych



Aby uzyskać więcej informacji na temat pomocy dostępnej w Twojej gminie, skontaktuj się z urzędnikiem ds. wsparcia rodziny lub pomocy. Możesz również zapytać pielęgniarkę środowiskową w Twoim ośrodku zdrowia.

Nie jesteś sam

Wielu krewnych osób z demencją kontaktuje się również z organizacjami takimi jak: Stowarzyszenie Demencji, Krajowe Stowarzyszenie Ciała Lewy'ego i Opiekunowie Szwecja. Możesz uzyskać porady i wsparcie, a także wymienić się doświadczeniami z innymi rodzinami poprzez lokalne grupy. Niektóre grupy organizują wykłady, koła naukowe i wycieczki.

Stowarzyszenie Demencji (Demensförbundet):
www.demensforbundet.se

Krajowe Stowarzyszenie Ciała Lewy'ego (Riksförbundet Lewy body):
www.lewybody Sverige.se

Opiekunowie Szwecja (Anhörigas Riksförbund):
www.anhorigasriksforbund.se

© Svenskt Demenscentrum

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



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

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

Riksförbundet Lewy body:

www.lewybodysverige.se

Anhörigas Riksförbund:

www.anhorigasriksforbund.se

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