

Demens med lewylegemer - å være nærmeste pårørende

Finn Patrick Nilsen
Pensjonist og ektefelle



Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

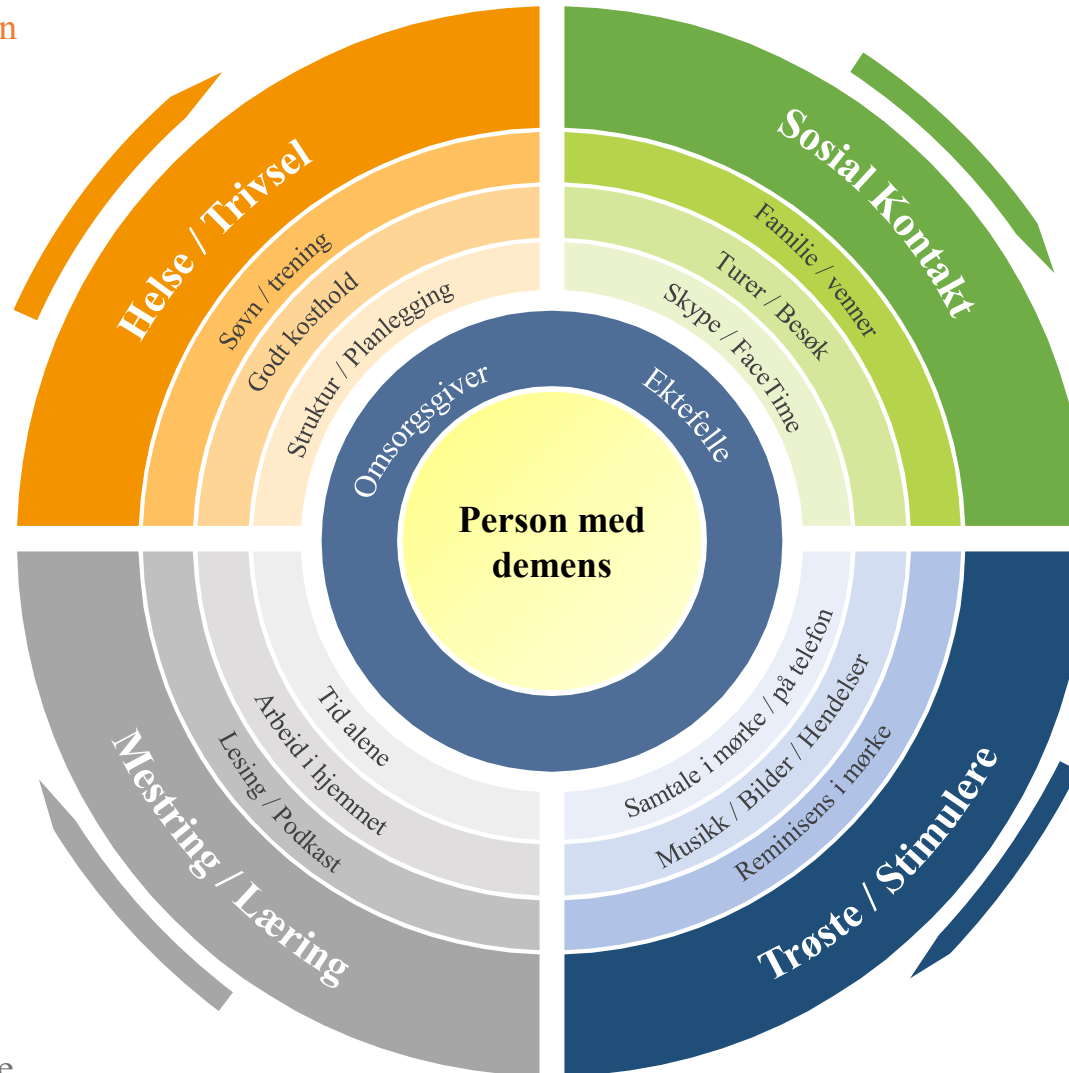


**Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester**

Pårørende – tips for din kjære

- ❑ Etablere enkle målekriterier for en god dag
- ❑ Ha en god struktur på dagen
- ❑ Forstå hvilke kombinasjoner av parametere gir en god dag
- ❑ Musikk og trening er veldig positivt
- ❑ Regelmessige og gode måltider

- ❑ Gi personen mestringsfølelse
- ❑ Gi mest mulig ansvar i forbindelse med hjemmeoppgaver, som vanligvis mestres
- ❑ Ikke overstyr og korrigjer
- ❑ Lese i bok parallell med venn / venninne for så å snakke om innhold er veldig positivt
- ❑ Alenetid gir selvtillit og mestringsfølelse for personen med demens - samtidig får omsorgsgiver tid til å trene / tenke



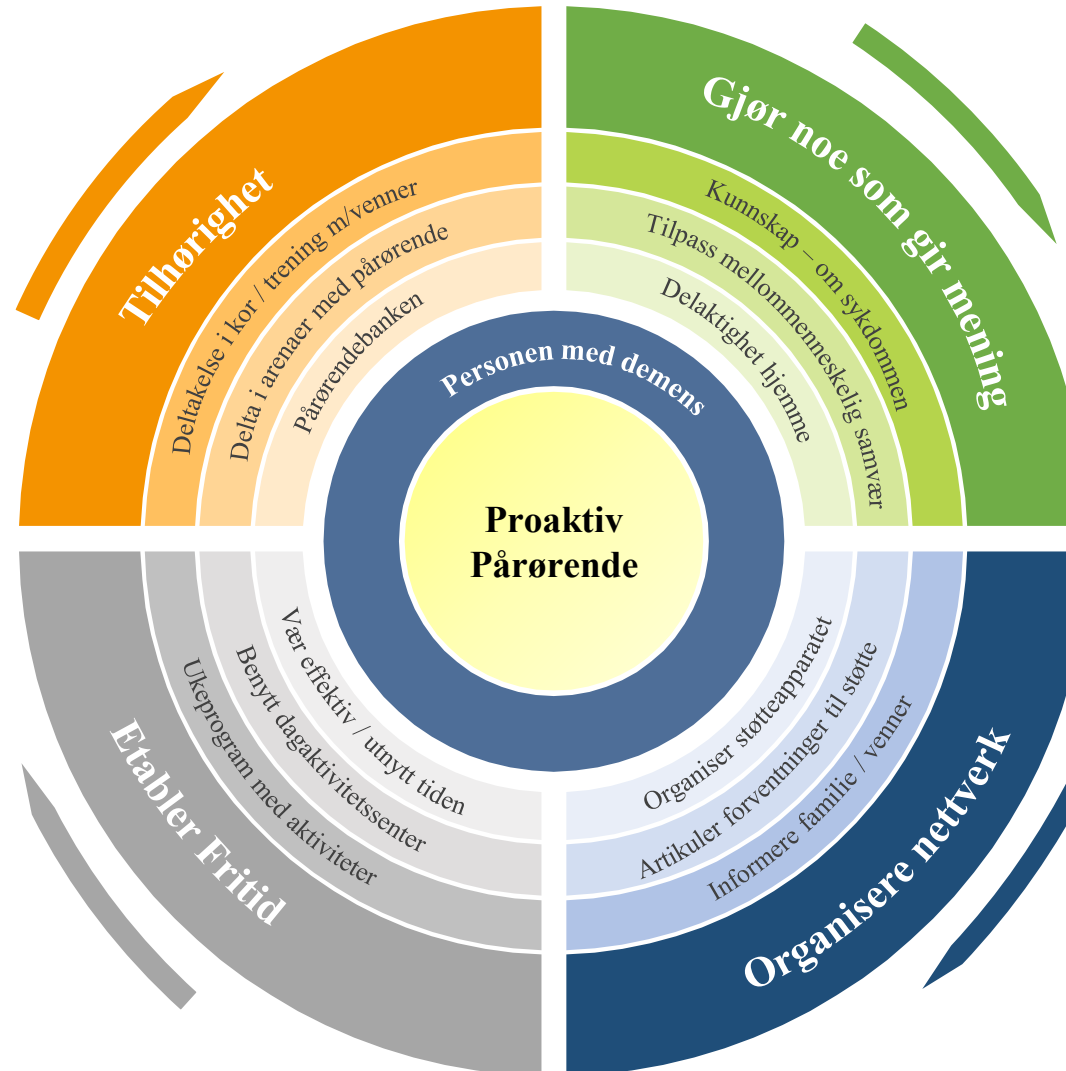
- ❑ Det er svært viktig for personer med demens å ha mest mulig sosial kontakt med familie / venner
- ❑ Bekreft sosial nettverk og artikuler forventninger til støtte i den vanskelige perioden som kommer
- ❑ Nominer en søster / bror med nær kontakt som kan være omsorgsgivers direkte støttespiller for å hjelpe til med krevende situasjoner

- ❑ **Det absolutt viktigste egenskapen omsorgsgiver kan ha er tålmodighet !**
- ❑ Etabler positiv stemning for samtale
- ❑ Vær alltid rolig og bekræftende
- ❑ Vedkjenn deres følelser
- ❑ La personen med demens fokusere på noe, det kan være et egnet radio eller TV program / fotoalbum osv.
- ❑ Bruk humor så ofte som mulig

Pårørende – tips for deg selv

Bruk din kunnskap til å hjelpe andre – det å gjøre noe meningsfylt blir en terapi for deg!

Boken «Personer med Demens, Anne Marie Mørk Rokstad, et.al.» bruker begrepet å ha en mer instrumentell holdning for å få oppgaver gjort i hjemmet – jeg tror dette er et godt begrep – prøv å ha en instrumentell tilnærming!



Høyt nivå av helsekompetanse gir lavere grad av pårørende byrde høyere grad av livskvalitet og man brukte mindre tid på omsorgsoppgaver, Kristin Häikiö, Oslo Met

Familie/venner trenger mer informasjon om hvordan det er å leve med sykdommen for at de kan opptre mer **proaktivt** over familien som er rammet av demens!

Avslutning – visjon

Jeg tror vi kan gjøre mye mer for å hjelpe (aktivere) pårørende til å mestre hjemmesituasjonen !

I Bergen holder vi på å starte noe vi kaller Pårørendebanken

<https://www.uib.no/sefas/175424/p%C3%A5r%C3%B8rendebanken-%E2%80%93-vil-skape-felleskap-p%C3%A5r%C3%B8rende-til-demenssyke>

Visjonen med ordningen

- ❑ Aktivere pårørende
- ❑ Tilføre mestringskompetanse til hjemmehjelptjenesten
- ❑ «Produsere» frivillige til innsats for eldre

Tusen takk for oppmerksomheten !

Ta gjerne kontakt

Finn P. Nilsen (91527049) – finn.p.nilsen@gmail.com