



Demens: hvor kan du finde hjælp og støtte?

Til dig der har en demensdiagnose.

Demens er en sygdom og ikke et naturligt tegn på aldring. Der er flere demenssygdomme, men fælles for dem er, at sygdommens udvikling kan sinkes og symptomerne kan dæmpes.

Rebild Kommune arbejder for at støtte og hjælpe dig og dine pårørende med de små og store problemer, der kan opstå i hverdagen.

Vi arbejder gennem sundhedsfremme, forebyggelse og rehabilitering for, at du kan klare mest muligt selv så længe som muligt.

Når du har fået en demensdiagnose

Det kan være rigtig svært at få stillet en demensdiagnose. Både hos dig og din familie opstår der mange tanker og følelser.

Mange beskriver følelser som bekymring, frustration, afmagt, angst og ensomhed. Mange forsøger at dække over symptomerne og dermed sygdommen. Men det er meget vigtigt, at du taler med dine pårørende og andre relationer og er åben om din sygdom og dine følelser, for det vil gøre både din og dine pårørendes hverdag lettere.

Hvad kan du selv gøre

Flere undersøgelser peger på nogle forskellige faktorer, der kan have en positiv effekt på, hvordan man lever med demenssygdommen:

- Et aktivt liv med gode oplevelser
- Sociale relationer med familie, venner og bekendte
- Fysisk aktivitet, hvor pulsen er høj
- Hjernegymnastik, som for eksempel kryds-og-tværs og sudoku
- Sund livsstil – hvad der er godt for hjertet, er godt for hjernen
- Begrænset alkohol og rygning.



Støtte, vejledning og hjælp

Rebild Kommune vil gerne støtte dig i, at du kan klare dig i eget hjem så længe som muligt. Derfor kan du for eksempel ansøge om at få bevilget hjemmehjælp og mulighed for at deltage i et aktivitets- og dagcentertilbud. Der har du mulighed for at møde andre i samme situation til samvær, hygge og fysisk aktivitet.

På et tidspunkt får du måske brug for en plads i en plejebolig. Vi kan vejlede dig og dine pårørende om det rigtige tidspunkt og det rette sted.

Planlæg din fremtid

Allerede nu er det en god ide at tænke over fremtiden.

Vi anbefaler, at du udpeger en værge eller giver fuldmagt til en person, som fremover hjælper dig med dine økonomiske og juridiske forhold.

Vi anbefaler også, at du laver et plejetestamente. Et plejetestamente er ikke et juridisk bindende dokument, men en beskrivelse af, hvordan du ønsker at blive plejet i fremtiden. Plejetestamentet skal vejlede plejepersonale og pårørende i, hvordan du ønsker din pleje. Plejetestamentet er vejledende. Det kan være billeder, tekst eller video, som giver svar på spørgsmålet: Hvordan ser jeg gerne, at min dagligdag er, når jeg en dag ikke længere er i stand til at tage vare på mig selv og bliver afhængig af andres hjælp?

Fremtidsfuldmagt

☎ 99 88 99 88

✉ raadhus@rebild.dk

3106 1 01 4

📘 Følg os på Facebook

🌐 www.rebild.dk





En fremtidsfuldmagt er et frivilligt og privat alternativ til en almindelig fuldmagt og til at være under værgemål. Læs mere herom på:

[Fremtidsfuldmagt \(borger.dk\)](http://borger.dk)

GPS


I sygdomsforløbet får nogle brug for en personlig GPS, som kan benyttes til at positionsbestemme hvor man befinder sig. Hvis det bliver et behov, kan du ansøge om en ved Borgervisitationen.

Vi taler gerne med dig og dine pårørende om fremtiden.

Vores tilbud


Vi vil gerne yde en god omsorg til et sammenhængende forløb. Medarbejderne på pleje-, omsorgs- og sundhedsområdet bliver løbende videreuddannet for at sikre et godt hverdagsliv for mennesker med demens.

Derudover har vi demensfagpersoner, som er faglige konsulenter på lige præcis demensområdet.

 99 88 99 88

 raadhus@rebild.dk

3106 2 01 4

 Følg os på Facebook

 www.rebild.dk





Pårørendegruppe er et tilbud til dig og dine pårørende.

Der er endvidere også tilbud udelukkende varetaget af frivillige for målgruppen af borgere med let demens og deres pårørende. Demensfagpersoner kan formidle nærmere oplysninger herom. Derudover er der de tilbud, du skal henvises til, for eksempel dag- og aktivitetscentres tilbud, via Borgervisitationen.

Hvis du vil vide mere

Læs mere om demens, livet med sygdommen, plejetestamente og meget mere:

- National Videnscenter for Demens: www.videnscenterfordemens.dk
- Læs mere om plejetestamente på www.borger.dk
- Alzheimerforeningen: www.alzheimer.dk
- Alzheimerforeningen: www.demenslinien.dk
- Rebild Kommunes hjemmeside:

[Demens | Rebild kommune](#)

Se mere om Rebild Kommunes tilbud til mennesker med demens.

Du er også altid velkommen til at kontakte Rebild Kommunes demensfaglige personale.

Vi kan give råd og vejledning til demente og pårørende:

- **Demenssygeplejerske Lis Tanderup**
Telefon: 99 88 94 19
- **Demenssygeplejerske Merete Guldhammer Andreasen**
Telefon: 99 88 85 82
- **Demenssygeplejerske Anne Brinch Teglggaard**
Telefon: 99 88 85 75
- **Demenskoordinator Marianne Finderup**
Telefon: 99 88 91 63

Har du behov for en demensudredning, skal du bede om en henvisning fra din egen læge til demenssygeplejersken.