

**SVÅRT ATT MINNAS,**

**DEMENS...**

**Har du en demenssjukdom?  
Eller är orolig för att ha drabbats?**



**BOTKYRKA  
KOMMUN**



Långt ifrån lagom

## Vad är demens?

Demens är ett samlingsnamn på olika demenssjukdomar som kan drabba människor i olika åldrar. Sjukdomen visar sig på olika sätt; till exempel att du får svårare att orientera dig, ha koll på tiden, att minnas stora händelser eller att komma ihåg det som hände för bara en stund sedan. Ibland kan dina anhöriga säga att din personlighet förändrats.

Minnesvårigheter behöver inte vara tecken på demens, utan kan lika gärna bero på normalt åldrande. Men för dig som har fått en demenssjukdom och för dina anhöriga finns stöd att få.



## Vårdcentralen – din första kontakt

Om du är orolig för eller misstänker att du drabbats av en demenssjukdom ska du först vända dig till vårdcentralen. Här kan en läkare göra en utredning om minnesvårigheter, och du får hjälp med behandling och mediciner.

Hos vårdcentralen får du och dina anhöriga psykologiskt stöd. Du kan också få råd om vad du kan göra för att förebygga och bromsa demenssjukdomen, och tips om vilka hjälpmedel som finns. Om det behövs remitterar din läkare vidare till minnesenheten på Karolinska Universitetssjukhus i Huddinge.

**Alby vårdcentral .....08-123 422 00**

**Fittja vårdcentral.....08-123 428 00**

**Hallunda vårdcentral.....08-123 423 00**

**Storvretens vårdcentral.....08-530 677 00**

**Tullinge vårdcentral.....08-123 424 00**

**Tumba vårdcentral .....08-123 427 00**

Mer information om demens och olika vårdmottagningar hittar du hos Vårdguiden: [www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se), tel. 08-230 100.

## Läkarintyg – färdtjänst/god man

Din läkare kan också hjälpa till med intyg för att ansöka om färdtjänst eller god man.

# Stöd och hjälp hemma

Om vissa saker börjar kännas svårare att göra hemma, kan du få hjälp genom kommunen. En del av stödet måste du ansöka om. Ring kommunens kontaktcenter så hjälper de dig.

## Trygghetslarm

Med ett trygghetslarm kan du snabbt få hjälp om du skulle ramla eller bli sjuk. Larmet använder du hemma, och är en liten dosa med en larmknapp som du bär på armen eller runt halsen.

## Hemtjänst

Hemtjänsten kan hjälpa dig att städa, tvätta, handla, laga mat eller att komma ut och göra ärenden. Du kan också få stöd med din personliga omvårdnad, som att duscha, klä på dig och att komma ihåg att ta medicin.

## Dagverksamhet

På dagverksamheten får du möjlighet att komma ut och träffa andra. Det kan vara ett bra sätt att bryta ensamheten, vara med på olika aktiviteter och att behålla fysiska, sociala och kognitiva förmågor.

## Botkyrkafixaren – fixarhjälp hemma

Av Botkyrkafixaren kan du få hjälp med enklare saker som att byta glödlampa, hämta saker från källare och vind, byta gardiner eller sätta upp t.ex. ett medicinskåp. Hjälpen är gratis, och till för att du inte ska ramla och skada dig.

## Syn- och hörselinstruktör

Syn- och hörselinstruktören ger råd och visar hur du använder och sköter om dina syn- eller hörhjälpmedel. Hjälpen är gratis.

# För dig som är anhörig

Demens kallas ofta en anhörigsjukdom, och du som är anhörig kan ibland själv behöva hjälp med avlastning, svar på frågor, eller bara få prata ut en stund.

## Botkyrkas anhörigstöd

Genom kommunens anhörigsamordnare får du personlig rådgivning och kontakt med andra i liknande situation. Du kan också få prata med en demenssjuksköterska om frågor som rör minnesvårigheter. Varje termin ordnar anhörigstödet aktiviteter som föreläsningar, anhöriggrupper och träffar. Det finns också ett anhörigstöd på internet som du kan få tillgång till. Anhörigstödet är gratis. Hör av dig till kontaktcenter och be att få tala med anhörigstödet på vård- och omsorgsförvaltningen.

## Avlastning

Om du behöver tid för egna aktiviteter eller vila kan du få hjälp med avlastning. Exempel på avlastning är avlösning från hemtjänsten (som kan vara med din närstående några timmar medan du är borta), dagverksamhet, och växelvård (där din närstående får bo på ett vård- och omsorgsboende under kortare återkommande perioder). Avlastning måste du ansöka om. Ring kommunens kontaktcenter så hjälper de dig. Be att få prata med en biståndshandläggare.

**Kontaktcenter:**

**08-530 610 00**

**BOTKYRKA  
KOMMUN**



Långt ifrån lagom

# Vård- och omsorgsboende

Om det inte längre fungerar att bo hemma, och du behöver mer omsorg än du kan få med hjälp av hemtjänst eller anhöriga, kan du ansöka om att få flytta till ett vård- och omsorgsboende. På boendet hyr du en lägenhet eller ett rum och har tillgång till stöd och omsorg dygnet runt. Det finns olika typer av boende du kan ansöka om. Ring kommunens kontaktcenter så hjälper de dig. Be att få prata med en biståndshandläggare.

## Tillfällig omsorg på boende

Du kan också få omsorg tillfälligt på ett vård- och omsorgsboende – till exempel om du är svag efter en sjukhusvistelse, eller om dina anhöriga behöver avlastning. Du kan få omsorgen vid ett enstaka tillfälle (så kallad korttidsplats) eller under återkommande perioder (så kallad växelvård). Korttids- och växelvård måste du ansöka om. Ring kommunens kontaktcenter så hjälper de dig. Be att få prata med en biståndshandläggare.

BOTKYRKA  
KOMMUN



Långt ifrån lagom

**Kontaktcenter:**

**08-530 610 00**

# Föreningar & annat stöd



## **Botkyrka Demensförening**

Tel. 08-530 332 18 eller 08-530 614 68

[www.demensforeningen-sthlm.com](http://www.demensforeningen-sthlm.com)

## **Demensförbundet**

Telefonrådgivning: 0485-375 75

[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)

## **Svenskt demenscentrum**

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

## **Alzheimerföreningen**

Tel. 046-14 73 18, telefonrådgivning: 020-73 76 10

[www.alzheimerforeningen.se](http://www.alzheimerforeningen.se)

## **Studieförbundet Vuxenskolan**

Studiecirklar för dig som nyligen har fått demensdiagnos och dina anhöriga tel. 08-120 551 52

## **Väntjänsten/sällskap för dig som är äldre**

Samaritvägen 12, Tumba äldreboende

Tel. 08-530 626 38

## **Anhörigas Riksförbund**

[www.ahrisverige.se](http://www.ahrisverige.se)

## **Hjälpmedelsinstitutet/Kognitiva hjälpmedel**

[www.hi.se/kognitionsportal](http://www.hi.se/kognitionsportal)



## Har du frågor?

Kontakta Janina Stenlund, demenssjuksköterska  
vård- och omsorgsförvaltningen, Botkyrka kommun

tel: 08-530 634 57

e-post: [janina.stenlund@botkyrka.se](mailto:janina.stenlund@botkyrka.se)

Brochuren är framtagen genom ett  
samarbete mellan vård- och omsorgs-  
förvaltningen i Botkyrka och Tullinge  
vårdcentral. Tryckt oktober 2013.

