

Inspiration til mere viden om livet med demens



Herlev
Kommune

Anbefalede bøger om demens:

- 'Få det bedste ud af demens'. Nationalt Videnscenter for Demens, 2019, ca. 150 kr.
- 'Demens Guide – Ældre Sagens demensguide til dig, der er pårørende'. Ældre Sagen, 2020, ca. 50 kr.
<https://www.aeldresagen.dk/webshop>
- '300 gode råd til pårørende om plejehjem' Ældre Sagen, 2021, ca. 150 kr. <https://www.aeldresagen.dk/webshop>
- 'Pårørendeguide' Ældre Sagen, 2020, ca. 50 kr.
<https://www.aeldresagen.dk/webshop>

Meget læsetung, men god information, hvis man vil vide mere:

- 'Forstå demens', Hans Reitzels Forlag, 3. udgave, 2022, ca. 350 kr.

Øvrige kilder til viden og rådgivning:

- **Nationalt Videnscenter for Demens:**
 - <https://videnscenterfordemens.dk/da>
 - Rigtig meget (altid opdateret) viden om demens.
 - Fakta-ark om de enkelte sygdomme, symptomer, behandling mm.
 - 3 film om Alzheimers Demens (udredning, medicinsk behandling, typisk sygdomsforløb) samt

forskellige andre bl.a. et menneske med demens fortæller, pårørende, adfærdssændringer mm.

- **Alzheimerforeningen:**

- <https://www.alzheimer.dk/>
- 7 korte film om demens:
https://www.youtube.com/watch?v=j9V_n2CX8Rc
- Folderen 'Hold din hjerne sund hele livet' kan downloades, når man har taget 'Hjernesundtesten' på: <https://www.alzheimer.dk/hjernesund/>
- Demenslinien: tlf. 5850 5850, åben mandag og tirsdag 9-15, torsdag 9-19.
- Højskoleophold for mennesker med demens.
- Feriekurser for par.
- Online foredrag for mennesker og deres pårørende, der lige har fået stillet diagnosen.
- Få tilknyttet en 'Ligeperson', som er en anden pårørende, man kan sparre med. Tilmeld dig på: <https://alzheimerforeningen.nemtilmeld.dk/2435/> eller ring ved spørgsmål på tlf. 5210 9373.

- **Ældre Sagen:**

- <https://www.aeldresagen.dk/>

- Rådgivning: 7089 0081 Åbningstider: mandag, tirsdag, onsdag og fredag kl. 10-14, torsdag kl. 14-18.
- Udkast til forskellige fuldmagter.
- **Røde Kors**
 - Besøgstjenesten: Anne Østergaard Kirketerp tlf. 2750 0799.
- **OK-Fonden:**
 - 5 små film på hver 5 - 10 minutter om at flytte på plejehjem (Indflytning, Ny på plejehjem, Livshistorie, Selvbestemmelse, Livets afslutning): <https://ok-fonden.dk/paaroerende-samarbejde/>
- **Kræftens Bekæmpelse:**
 - Har udviklet en app, der hedder 'Sammenholdet': <https://www.cancer.dk/faa-raadgivning/sammenholdet/>
Den kan bruges af den primære omsorgsperson til at bede om hjælp fra netværket til forskellige praktiske gøremål. Er nem at oprette, find den i apple store eller play butikken på din telefon.

- **Pårørende i Danmark:**

- <https://paaroer.dk/>
- Forskelligt materiale om at være pårørende.
- Årlig temadag.
- Print eventuelt et pårørendekort:

<https://paaroer.dk/hjaelp-til-selvhaelp/paaroerendekortet/>

Jeg er pårørende til _____ som er helt afhængig af min hjælp til <table border="0"><tr><td>☐ indtagelse af medicin</td><td>☐ toiletbesøg</td></tr><tr><td>☐ måltider/spisning</td><td>☐ hjælp om natten</td></tr><tr><td>☐ personlig pleje</td><td>☐ andet</td></tr></table> fordi han/hun <table border="0"><tr><td>☐ har fysiske funktionsnedsættelser</td><td></td></tr><tr><td>☐ har kognitive funktionsnedsættelser</td><td></td></tr><tr><td>☐ lider af psykisk sygdom</td><td></td></tr><tr><td>☐ andet: _____</td><td></td></tr></table>  www.paaroer.dk	☐ indtagelse af medicin	☐ toiletbesøg	☐ måltider/spisning	☐ hjælp om natten	☐ personlig pleje	☐ andet	☐ har fysiske funktionsnedsættelser		☐ har kognitive funktionsnedsættelser		☐ lider af psykisk sygdom		☐ andet: _____		Hvis jeg ikke er kontaktbar, giv venligst besked til _____ på tlf.nr. _____ eller send hjælp til min nærtstående adresse: _____ så hurtigt som muligt. TAK! Dato: _____ Navn: _____  www.paaroer.dk
☐ indtagelse af medicin	☐ toiletbesøg														
☐ måltider/spisning	☐ hjælp om natten														
☐ personlig pleje	☐ andet														
☐ har fysiske funktionsnedsættelser															
☐ har kognitive funktionsnedsættelser															
☐ lider af psykisk sygdom															
☐ andet: _____															

- **Familieretshuset:**

- <https://familieretshuset.dk/>
- Telefon 7256 7000, åben mandag, tirsdag og torsdag 8 - 15, onsdag 8 - 12, fredag 8 - 14.
- Viden om bl.a. fremtidsfuldmagt og værgemål.

- **Borger.dk**

- <https://www.borger.dk/>
- Viden om bl.a. digital fuldmagt, fremtidsfuldmagt, værgemål, behandlingstestamente, omsorgsforlov, plejeforlov, de 5 selvbetalte omsorgsdage.

- **Herlev Kommune:**

- Vejledning og rådgivning om demens (åben for telefonhenvendelser alle hverdage imellem kl. 9 – 14):
 - Demensvejleder Nord Anna Malling, Tlf.: 21 19 33 78.
 - Demensvejleder Syd Mette Bitsch Sørensen, Tlf.: 21 19 33 77.
 - Faglig demenskoordinator varetager eksternt samarbejde, udvikling, undervisning og foredrag på demensområdet, Stine Elisabeth Schiermer, Tlf.: 24 59 29 95.
 - Fælles mail: Demens@herlev.dk
- <https://herlev.dk/borger/sundhed-voksne-og-aeldre/hjaelp-og-pleje-i-hjemmet/demens>
 - Oplysninger om demens.
 - Muligheder for hjælp: hjemmepleje, hjemmesygepleje, omsorgstandpleje, aktivitetstilbud, træningstilbud, netværkstilbud, kurser, pårørendegrupper, aflastningsophold mm.
 - Vigtige overvejelser i forbindelse med en demenssygdom: økonomi, fuldmagter,

værgemål, kørekort, behandlingstestamente, livshistorie, plejetestamente mm.

- Herlev Kommune – forsiden: <https://herlev.dk/>

Stresshåndtering, åndedræts- og afspændingsøvelser mm.:

- På Lær at tackle-kursernes hjemmeside findes gratis afspændingsøvelser. Prøv f.eks. fantasirejse, muskelafspænding eller kropsgennemgang.
 - Lær at tackle:
<https://www.laerattackle.dk/afspaendingsovelser-til-alle-laer-tackle-kurser/>
- App'en RO, som er udviklet af Psykiatrien i Region Syddanmark til unge studerende for at skabe ro og forebygge stress, er finansieret af de fem regioner. Kan downloades (uden brugeroprettelse) i App Store og Play Store.