

Teachly Care – Liten guide för dig som anhörig

Att möta demens och kognitiva sjukdomar i vardagen



Du är inte ensam

Att vara anhörig till någon med kognitiv sjukdom är en av de mest kärleksfulla, men ibland också, mest utmanande uppgifter man kan få.

Vi på Teachly Care har mött många anhöriga som delar samma känslor av oro, frustration, dåligt samvete och maktlöshet.

Den här lilla guiden är framtagen som ett stöd i vardagen. Inga färdiga svar – men några konkreta tankar och verktyg.

7 saker att påminna sig själv om

1. **Ditt lugn smittar av sig.**

Ofta speglar den som är sjuk ditt eget känslotillstånd. Andas – ibland är din egen lugna närvaro den bästa hjälpen.

2. **Repetitioner är inte provokation.**

Upprepade frågor eller påståenden är inte avsiktligt tjat – de är ett symptom på minnesstörningen.

3. **Bekräfta känslor – inte logik.**

Istället för att rätta, kan du ibland bekräfta personens känsla:

"Jag förstår att det känns förvirrande just nu."

4. **Ta pauser – du behöver det.**

Ditt eget välmående är en förutsättning för att du ska orka vara ett stöd.

5. **Be om hjälp.**

Du behöver inte klara allt själv. Det finns professionellt stöd – både för dig och din närstående.

6. **Rutiner ger trygghet.**

För både dig och din närstående. Håll dagarna så förutsägbara som möjligt.

7. **Glöm inte skrattet.**

Det finns fortfarande fina stunder mitt i svårigheterna.

Små vardagsstrategier

- Använd enkla meningar och korta instruktioner.
- Skapa rutiner – de ger trygghet.
- Undvik argumentation när det inte leder någonstans.
- Acceptera att "tillräckligt bra" ibland är bra nog.

Poddar och samtal för inspiration & stöd

- **Demenspodden** (Svenskt Demenscentrum)
<https://www.demenscentrum.se/publicerat/poddradio>
Riktat sig både till personal och anhöriga. Intervjuer med forskare, experter och anhöriga.
- **En dag i taget – Livet med demens**
Podden som berättar vardagliga berättelser från anhöriga.
- **Anhörigpodden** (Nationellt kompetenscentrum Anhöriga, NKA)
www.anhoriga.se

Konkret hjälp – här kan du vända dig

1. Din kommun:
 - **Anhörigkonsulent / Anhörigstöd**
De flesta kommuner erbjuder individuell vägledning, samtalsgrupper och avlastning.
Exempel för Halmstad:
<https://www.halmstad.se/omsorgochstod/anhorig/anhorigstod.n825.html>
2. Nationella resurser:
 - **1177 Vårdguiden – Stöd för anhöriga**
<https://www.1177.se/Halland/sa-fungerar-varden/anhorig---narstaende/>
 - **Svenskt Demenscentrum – Anhörigstöd**
www.demenscentrum.se/anhorig
 - **Nationellt kompetenscentrum Anhöriga (NKA)**
www.anhoriga.se
 - Patient- och anhörigföreningar:
 - **Demensförbundet**
www.demensforbundet.se
 - **Alzheimerfonden**
www.alzheimerfonden.se

Extra tips till dig som är anhörig

- Skriv ner frågor och funderingar inför vårdmöten.
- Gör scheman tillsammans med hemtjänst eller äldreboende för att minska missförstånd.
- Acceptera att vissa saker får "flyta" – allt kan inte lösas varje dag.
- Våga sätta gränser för din egen ork.

Teachly Care kan stötta både dig och verksamheten

Vi erbjuder utbildningar, föreläsningar och samtalsstöd för både personal och anhöriga inom vård och omsorg.

Vår filosofi är enkel:

“När vårdpersonal och anhöriga förstår varandra – mår alla bättre.”

Kontakt

Vill du veta mer?

✉ info@teachly.se 🌐 www.teachly.se

☎ Anniqa Othind: +46702551556

