

## Hej, TIPS från anhöriggruppen!

Vi är en sedan många år tillbaka, en anhöriggrupp i Vallentuna, som gärna vill dela med oss vara våra erfarenheter kring DEMENS. Allt passar inte alla...

Kort sagt så började vi var och en enskilt att träffa Anhörigkonsulenten, för att beskriva våra "problem"... vi blev senare tillfrågade om vi ville ingå i en grupp för "Yrkesarbetande kvinnor till demenssjuka män"... Vi har nu känt varandra i 3-7 år.

Vi har träffats en gång i månaden till en början och nu nästan varje vecka med eller utan hundar, mat tillsammans, bio, gymnastik (Korpen), konsert... ja, vad man kan tänka sig - svamplockning!

Vi har gjort en lista på vad vi fått för hjälp vid olika tillfällen... som vi delvis önskat att vi haft från början...

**\*\*\* bråttom, \*\* bör komma i ett tidigt stadium, \* beroende från person till person ingen prioriteringsordning inom grupperna**

\*\*\*

Generalfullmakt (båda parter) som fås hos advokat, medan "båda" kan skriva under.

Ta kontakt med anhörigkonsulenten i din kommun, i Vallentuna Marie Winbo tel 0858785431.

Få ett anhörigvårdarkort (anhörigkonsulenten) där du skriver in viktiga telefonnummer som du alltid bär med dig i t.ex. plånboken, om något skulle hända dig så att man vet att du är anhörig till en demenssjuk person.

Samtidigt få till en träff med Silviasyster och biståndshandläggare för att kunna planera framåt ... vad behövs??

\*\*

Spisvakt - stängs av efter en viss tid.

Timer till kaffe- och tebryggare.

"Time-table", en white-board med lampor där man kan skriva in t.ex. kommer hem från tandläkaren 15.00 och när lampan tänds så ska man vara hemma (måste få hem den tidigt medan den demenssjuke förstår vad det går ut på).

Nyckel hem i ett snöre som fästs vid hällor i byxor eller i en kjol.

Nyckel byts ut mot en "kopia" som inte går att låsa upp hemdörren med.

"Lägg mig i brevlådan" - bricka, om äkta nycklar används.

Toasits - **RÖD...**

Gärna **röd matta** framför toaletten och vid sängen - svarta mattor kan upplevas som ett hål i golvet.

**"Röda mattor lyser vägen"**, tejpa annars **RÖTT** på golvet.

Bordstabletter gärna röda.

Aktuella telefonnummer på lämplig plats (tejpa fast på mobilen, plånboken, inplastad lapp i jackan...).

Inplastad lapp vid ytterdörren: Kom ihåg (ex) plånbok, glasögon, nycklar, mobil.

Biståndshandläggare som hjälper till med: färdtjänst - dagvårdsverksamhet - växelvård – arbetsterapeut.

Larmmatta vid ytterdörr - om personen ev. vill gå ut (kan ej kliva på mattan utan att larmet går ex vid din säng).

Skruva i vinkeljärn på alla fönster (har hittat öppna fönster...).

GPS-telefon för att hitta den som gått vilse.

Täck över spegel så att spegelbilden inte blir så tydlig, irriterande att inte känna igen sig.

Byt ut original i plånboken.

Mobilt trygghetslarm.

Analog klocka – stor.

Ta kontakt med distriktssköterskan... inkontinens mm.

Duschstol - halkmatta i duschen - förhöjd toasits.

NIX på telefonen - fast och mobil.

Autogiro på "allt".

Lättlästa böcker finns på biblioteket, gärna om "gamla tider".

Tandvårdsstödsintyg

Eltandborste

Läkemedelsdosett

Talande klocka.

Medicinpåminnare

Elljusstakar

Gamla svenska filmer.

Vallentuna i januari 2016

Birgitta Karlqvist

Margareta Eriksson

Gudrun Linck Persson

Marianne Kalmér