

Åbenhed i demensen Med den pårørendes erfaringer i bagagen giver Bente Møgelhøj i denne og de kommende ugers klummer i Ugeavisen nogle gode råd i områder med at passe på sig selv i forskellige stadier af demensudviklingen. Den første klumme handler om åbenhed.

Fhv. apoteker og pårørende Bente Møgelhøj, Skt. Klemens

Demens

BENTE MØGELHØJ ER TIDLIGERE APOTEKER OG PÅRØRENDE TIL EN DEMENT. PRIVATFOTO

Klumme: Åbenhed om demenssygdommen er en meget vigtig ting, såvel i den demensramtes som i den pårørendes liv. Hvorfor behøver man være åben? – der er jo mange, som ikke har lyst til at fortælle til omgivelserne, om at man selv eller ens ægtefælle har en demenssygdom.

Det behøver begge – i hvert fald, når mere end små-glemsomheden begynder at tegne billedet af hverdagen. Den demensramte vil i langt de fleste tilfælde opleve hjælpsomhed og hensyntagen fra omgivelserne, hvis de kender årsagen til, at den syge måske ikke reagerer helt som forventet, f.eks. i en indkøbssituation, i tog og bus eller i mere private sammenhænge.

Nogle demensramte har også fundet på at lave et par badges a la ”Jeg har demens”, som beskytter mod at folk f.eks. tror, at man er fuld, når man ikke kan finde ud af helt almindelige ting eller måske ikke kan huske sin adresse. Langt de fleste kender nu lidt til demens og vil gerne hjælpe. En badge som f.eks. den afbillede kan erhverves på Demensfællesskabet på Kalleupvej 58, der ligger i Odense M.

Den pårørende har et stort behov for kontakt med folk, der ved ”hvor skoen trykker” og derfor skal man ikke love sin syge ægtefælle, at man aldrig vil fortælle noget om tilstanden hos sin demensramte ægtefælle.

Nogle kan med tiden have det som en trykkoger, - og her ved enhver, at der er brug for en ventil. Det er ikke nødvendigvis vrede, der får trykket til at stige, men sorg og frustrationer over hverdagens praktiske problemer - især, hvis man ikke har nogen at vende tankerne om demsen med.

Der er forhåbentlig en demenskoordinator tilknyttet familien, men det er også vigtigt med kontakt til gamle venner og veninder, familie og børn - og jo værre sygdommen bliver, jo større er kontaktbehovet. Men ud over de kendte kontakter kan der blive stort behov for at knytte kontakt til en eller flere andre, som selv er eller har været i situationen med en demensramt ægtefælle.

Muligheden for at finde nye kontakter kan være svær lige at se eller en mulighed for rådgivning, men et par forslag kunne være:

1 En demenskoordinator kan fortælle om kommunale muligheder. Odense Kommune har nu en pårørende-politik og -handlingsplan og der tilbydes en mulighed for rådgivning i Demens i Centrum i Odense.

2 Demensfællesskaber Kallerupvej (se egen hjemmeside) med pårørendegrupper og aktiviteter

3 Pårørendecafé i Seniorhuset, Toldbodgade (mandage i lige uger kl 13-15).

Så om godt i gang med åbenhed og netværksopbygning - det vil kun gøre jer begge godt!

Min næste klumme vil handle om fastholdelse af den pårørendes eget liv.
