

# Fastholdelse af den pårørendes eget liv

Med den pårørendes erfaringer i bagagen giver Bente Møgelhøj i disse ugers klummer i Ugeavisen nogle gode råd i områder med at passe på sig selv i forskellige stadier af demensudviklingen. I sidste uge handlede det om vigtigheden af åbenhed. Men det gælder også fastholdelsen af den pårørendes eget liv.

Fhv. apoteker og pårørende Bente Møgelhøj, Skt. Klemens

---

## Demens

DET ER VIGTIGT, AT DER ER ÅBENHED OM SYGDOMMEN FOR AT UNDGÅ, AT VENNER OG FAMILIE LIGE SÅ STILLE FORSVINDER.

Hvad med dit/jeres gamle netværk? I starten af demenssygdommen kan det gamle netværk godt holde til det forandrede samvær, men hvis der mangler åbenhed om sygdommen og der derfor ikke kan tales om ”elefanten i rummet”, så bliver det forandrede samvær efterhånden så akavet, at venner og familie lige så stille forsvinder. Det skyldes, at med tiden lader det sig jo ikke skjule, at sygdommen skrider fremad. Det er nogle gange sådan, at den syge ikke selv vil bringe emnet på bane endsige tale om situationen, men hvis det så i det mindste er sådan, at den pårørende kan fortælle om situationen, tilstanden og udviklingen – måske pr. telefon, i køkkenet ”over opvasken” etc., så kan vennerne måske også udtrykke ønske om at hjælpe til og i hvert fald ”lægge øre til”.

Det er meget tungt for en pårørende, når den demenssyge ægtefælle efter nogle år måske ikke selv er klar over omfang og alvor i sygdommen. Den pårørende har mistet sin samtalepartner, sin fortrolige og går i en bestandig sorg over at se udviklingen i sygdommen. Så hvis man heller ikke kan dele sorgen med gamle venner og familie – så slider der endnu hårdere, end hvis man kan få opbakning fra det gamle netværk, som faktisk ofte gerne vil prøve at forstå situationen, hvis man vil lukke dem ind i sin tankeverden.

Men ofte rækker ikke en gang den gode vilje hos familie og venner – det er så svært at forstå, hvordan det er at ”være på” 24 timer i døgnet 7 dage om ugen – hverdag og søndag, sommer og vinter. Her kan det være en rigtig god løsning at finde et supplerende nyt netværk til at supplere de gamle venner – evt. bare et enkelt menneske, som er eller har været i samme situation som en selv.

Men hvor finder man det? Prøv at kontakte din/jeres demenskoordinator i kommunen og bed om hjælp eller kontakt Demensfællesskabet på Kallerupvej. Her er der flere pårørende-aktiviteter f. eks. En Pårørendecafé i Seniorhuset, Toldbodgade på mandage i lige uger. Her samles 10-20 pårørende, som udveksler tanker og ideer, man får en snak – alvorlig eller bare hyggelig og her er pårørende i alle ”stadier” – også pårørende til afdøde ægtefæller, Så der er mulighed for en god snak mellem ligestillede. En gang om måneden deltager en af kommunens demenskoordinatorer. På Kallerupvej kan man få en personlig samtale med Center-lederen Anja Kajberg og der tilbydes også andre aktiviteter. Vil du i kontakt med Demensfællesskabet, så kig på deres hjemmeside, ring på tlf. 66194091 eller skriv til Anja på mail [kallerupvej58@gmail.com](mailto:kallerupvej58@gmail.com)

Der kommer en sidste klumme i denne miniserie, som vil fokusere netop på at komme i gang med sit eget liv igen – typisk efter den syge er kommet i plejebolig – også hvis man synes, at man helt har tabt modet og ”ikke orker noget som helst”.

---