

# Checklista för anhöriga till personer med demenssjukdom/kognitiv svikt

Denna lista tar upp saker som kan vara viktiga att tänka på. Använd den som ni själv önskar och utifrån vad som är aktuellt i er situation.

Det är bra att göra förändringar så tidigt som möjligt under sjukdomen då den närstående har störst möjlighet att lära sig nya hjälpmedel och nya rutiner. Många av förslagen på listan kan du klara själv. För andra kan det vara lättare att rådfråga någon som är insatt i frågan. Se därför till att tidigt ta kontakt med kommunens biståndshandläggare, arbetsterapeut eller anhörigkonsulent.

## Hemsituationen

- Ansök hos biståndshandläggare i kommunen om behov av t.ex. trygghetslarm, hemtjänst eller matjänst.
- Ta hjälp av kommunens anhörigstöd om det är svårt för den drabbade att acceptera att ta emot hjälp eller insatser.
- Ansök hos arbetsterapeut i kommunen vid behov av minneshjälpmedel/övriga hjälpmedel i hemmet.
- Kontakta kommunen för information om dagverksamhet.
- Ansökan om Färdtjänst görs via Länstrafiken.
- Personer under 65 år som är drabbade av demenssjukdom har möjlighet att söka stöd och insatser via LSS. Kontakta kommunens Servicecenter/växel och be att få en kontakt med utredningsenheten.

## Minnestips/förenkla i vardagen

Det är bra att ha rutiner som kan underlätta i vardagen och här följer några enkla tips;

- Använd en tydlig almanacka, gärna ett blad per dag eller vecka och kryssa över dagar som gått varje kväll.
- Whiteboard att skriva aktuella händelser på i central plats i hemmet.
- Liten korg att samla ihop viktiga saker i och placera väl synligt (nycklar, plånbok, mobil).
- En enkel mobiltelefon som inte har så många funktioner t.ex. Doro kan vara bra.
- Enklare fjärrkontroll till TV finns på t.ex. [www.varsam.se](http://www.varsam.se). Eller tejpa över vissa knappar.
- ”Keyfinder” finns att köpa och som går att fästa på saker som lätt kommer bort så man kan söka rätt på sakerna.
- Lägg en lapp i t.ex. plånboken med namn och nummer till någon om personen går vilse.
- För er som inte bor nära den sjuke; lämna gärna telefonnummer till grannar, bekanta om de uppmärksammar något bekymmer du som anhörig behöver veta.

- Det är lätt att personer med kognitiva sjukdomar riskerar att ramla/snubbla då de kan få påverkan på sin riskbedömning och balans.
  - Finns onödiga mattor etc att snubbla på som kan tas bort? Kan personen larma, resa sig själv? Kan någon ha en extranöckel till hemmet? Finns fasta handtag i tex badrum och hall att hålla sig i?

### Mediciner och kontakter

- Skaffa gärna APO-dos (beställs via vårdcentralen) eller dosett (apoteket) till mediciner.
- Ta gärna kontakt med anhörigkonsulent/anhörigstöd i kommunen för att skapa en kontakt även om behov inte finns för tillfället.

### Ekonomi

- Skriv gärna fullmakt på banken, Apoteket och övriga fullmakter efter behov. Tänk igenom vem som bäst kan ansvara för att hjälpa till med ekonomin.
- Anhörigbehörighet – att kunna företräda en familjemedlem. Du behöver inte ha en fullmakt för att företräda en familjemedlem i vardagsekonomiska frågor (räkningar, hyra, köpa kläder) om personen tappat förmågan att ta hand om sina ekonomiska angelägenheter på grund av varaktig sjukdom. Familjebevis från Skatteverket styrker släktskapet.
- Se över ekonomin. Återkommande utgifter kan läggas som autogiro, t.ex. hyra, el, telefon.
- Se gärna till att större summor inte finns på det kontot som kortet är kopplat till ifall det kommer bort.
  - Finns prenumerationer/tjänster som kan sägas upp?
  - Kontrollera att bostadstillägg och eventuella andra bidrag/avgifter etcetera är rätt.
- Fundera på om Framtidsfullmakt är ett alternativ.
- Vid frågor om, eller i behov av God man kontaktas kommunens biståndshandläggare för hjälp.
- Underlätta genom att skaffa ID-kort innan körkort går ut/ ev. dras in.

### Övrigt

- Anmäl gärna telefonnumret till NIX-registret för att undvika telefonförsäljare (Ring från telefonen som ska spärras) Tel: 077-228 00 00
- Man kan spärra adressen genom Skatteverkets e-tjänst för att försvåra ID-kapning, där obehöriga använder ens adress.

---

Framtagen av Geriatriska Kliniken Universitetssjukhuset Örebro, Alzheimer Örebro Län, Anhörigcentrum Örebro och Ängens minnesmottagning Örebro.