Demensteamet

Borås Stad

Glömska syns inte ...



BORÅS STAD

Demensteamet består av sjuksköterska, arbetsterapeut och undersköterskor med specialistkompetens.

Vi på Demensteamet har mycket stor kunskap inom demensområdet och kan ge vägledning. Vi är en stödfunktion både för invånarna och för de kommunala verksamheterna och utgår från träffpunkt Simonsland

Vi finns för stöd och råd på telefon **033-35 50 85.** Eller skicka e-post demensteamet@boras.se

Vi gör hembesök eller tar emot besök. Vi kan även ha digitala möten.

Vi har sekretess och all vår service är kostnadsfri!

Demensteamet - Borås Stad (boras.se)

BORÅS STAD

Demensteamet

- Stöttar, vägleder och ger tips och råd till anhöriga och personer med kognitiv svikt/demenssjukdom
- Anhörigcirklar både dag och kvällstid, även digitala träffar
- Promenader för anhöriga, Tystnaden
- Träffar för par, Livsbalans
- Introducerar till dagverksamhet
- Tipsar om och visar kognitiva hjälpmedel

BORÅS STAD

Tidiga tecken

-vad kan man vara observant på?

Vad skall man gör om man känner sig orolig?

- Problem med att utföra vardagliga uppgifter – glömmer vad man tänkt göra
- Skriver lappar och har rutiner för att komma ihåg
- Tappar ord och har svårt att hålla röd tråd i samtalet.
- Svårt att komma ihåg möten, tider, var man lagt nyckeln, telefonen…
- Svårt att hitta – går vilse ibland.

BORÅS STAD

- Går ner i vikt – glömmer att laga mat.
- Äter ensidigt – enklare maträtter, smörgås, kakor - tycker om sött!!
- Svårigheter att betala räkningar
- Svårt att sköta mobiltelefonen, tvättmaskinen, kaffekokaren
- Tappar intresset för det man tidigare tyckt om – bilen, trädgården, naturen, familjen, vänner

BORÅS STAD

Demens är ett samlingsnamn

- på en rad olika hjärnsjukdomar

- Demens beror på sjukdom eller på skada i hjärnans celler
- Demens går ej att bota – räknas som en palliativ sjukdom
- Demens innebär fortlöpande funktionsförlust och tillkomst av nya symptom

BORÅS STAD

Olika demenssjukdomar

- Alzheimers sjukdom – ca 60-70 %
- Vaskulär demens – ca 20-30 %
- Lewy Body demens – ca 10%
- Mfl…

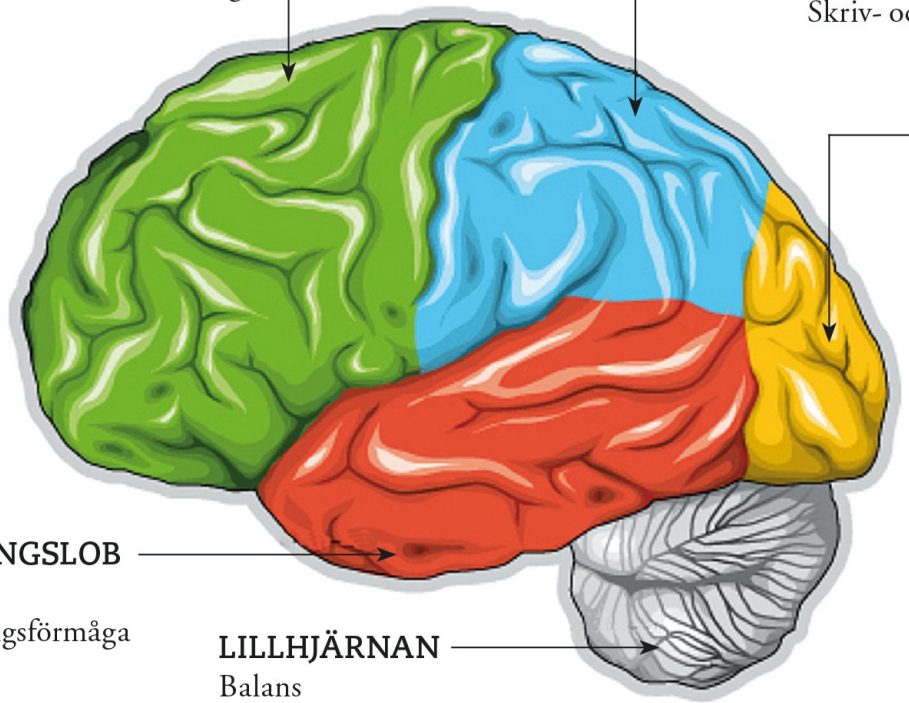


BORÅS STAD

PANNLOB
Koncentration
Omdöme
Tal
Kontroll av handlingar

HJÄSSLOB
Orienteringsförmåga
Avståndsbedömning
Praktisk förmåga
Skriv- och räkneförmåga

NACKLOB
Syn
Känna igen



TINNINGSLOB
Minne
Inlärningsförmåga
Språk
Lukt

LILLHJÄRNAN
Balans
Hållning
Koordination

BORÅS STAD

Tips och råd

- Stressa inte - låt saker ta den tid som krävs
- Ta en sak i taget- inte för mycket på samma gång
- Lugn och ro- undvik stora folksamlingar och röriga miljöer
- Aktivitet och vila- tillåt dig att vila dig ibland

BORÅS STAD

Fem Fingerstudien







BORÅS STAD



FINGER-modellen är baserad på de vetenskapliga resultaten av FINGER-studien, som visar att koordinerade livsstilsåtgärder inom fem områden kan förebygga eller fördröja utvecklingen av kognitiv svikt.

Det finns många olika risk- och friskfaktorer för kognitiv svikt och demens. Det räcker därför inte med bara en åtgärd, utan det krävs att alla fem ”fingrarna” aktiveras.

BORÅS STAD

Bra mat för hjärta och kropp, bra mat för hjärnan

- Högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes och fetma är riskfaktorer för demenssjukdom

- Bra kostvanor förebygger högt blodtryck, höga blodfetter, diabetes och fetma, och därmed också risken att drabbas av demenssjukdom



BORÅS STAD

Kostråd enligt FINGER – modellen baseras på:

De nordiska närings-rekommendationerna (NNR) och Livsmedelsverkets råd

Medelhavskost anpassad till nordiska råvaror



BORÅS STAD

Fysik aktivitet!

Vad är fysisk aktivitet?

Det är aldrig för sent att börja vara fysiskt aktiv!



BORÅS STAD











BORÅS STAD



BORÅS
STAD

BORÅS STAD

Sociala aktiviteter

Många studier har visat att sociala aktiviteter och socialt engagemang kan minska risken för kognitiv svikt.
Våra hjärnor mår bra av att vi umgås med vänner och känner oss delaktiga i ett socialt sammanhang.

Mötesplatser, träffa vänner och bekanta, umgås.



Kognitiv Träning/Hjärngympa

Våra hjärnor kan och bör tränas genom hela livet. Forskning har tydligt visat att mental stimulans under alla tider i livet minskar risken för kognitiv svikt och demens. Tack vare hjärnans plasticitet och formbarhet kan vi stärka vår kognitiva reserv oavsett ålder.

Utbildning, yrke och fritidsaktiviteter är viktiga faktorer vad gäller kognitiv hälsa. Efter pensionen är det bra att hitta hjärngymnastik som kompenserar för den dagliga stimuleringen man fått på jobbet.

20 minuters fokuserad tankeverksamhet om dagen!



BORÅS STAD

Daglig hjärngympa

Ledorden för den mentala träningen är att bryta rutiner, variera sig och tänka på nya sätt. Att stimulera sinnena med nya smaker, dofter och ljud skapar nya associationer och är därför bra. Även aktiviteter som sudoku, korsord, läsning, stickning och olika typer av brädspel är bra för hjärnan











HJÄRT OCH KÄRLVÄRDEN

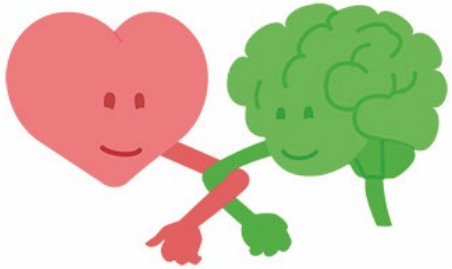
Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan
Håll koll på dina värden för högt blodtryck, kolesterol, diabetes och vikt.

Högt blodtryck ökar risken för demens och därför är det viktigt att ha kontroll på sitt blodtryck.



BORÅS STAD

Svenskt Demenscentrum



FINGER abc

En avgiftsfri webbutbildning som ger konkreta råd om hur hjärnhälsan kan förbättras.
Utbildningen vänder sig till allmänheten och är baserad på den senaste forskningen om livsstilsförändringars betydelse för demenssjukdom.

BORÅS STAD

10 mötesplatser för seniorer

Målgruppen är seniorer 65+

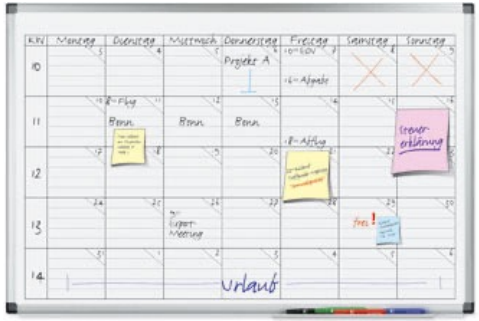
Fokus på social samvaro, meningsfullhet, fysisk aktivitet, kost, digital inkludering och delaktighet

Arbetet knyts till FINGER-/femfingermodellen

På mötesplatser för seniorer kan du vara med och bidra till social samvaro, nya upplevelser och stimulerande aktiviteter.

Mötesplatserna ger dig möjlighet till möten med andra människor. Du kan läsa mer om Mötesplatsernas verksamhet och aktiviteter i vår Seniorkalender







Underlättar i vardagen!

Kognitivt stöd gör det lättare att förstå, minnas, tänka, planera och hantera tid. Kognitivt stöd kan vara tekniskt avancerade apparater som datorer, mobiltelefoner, appar och program. Det kan också vara tekniskt enkla saker som färgmarkeringar, bilder och symboler av olika slag.

BORÅS STAD

TACK!

BORÅS STAD