

# ET GODT LIV SOM PÅRØRENDE TIL PERSONER MED DEMENS FORUDSÆTTER

## 1 AT DU FÅR MULIGHED FOR SÅ NORMALT ET LIV SOM MULIGT PÅ TRODS AF DEMENS

Det betyder, at du tilbydes tilstrækkelig praktisk hjælp og hjælpemidler til, at du ikke kommer til at fungere som den demensramtes plejer og opsynsperson, men at I så længe som muligt kan opretholde et godt familieliv og/eller et ægteskabeligt samliv. Det betyder også, at du får viden, støtte og redskaber til at sikre kvaliteten af dit eget liv efter den demensramtes død.

## 2 AT DU BLIVER LYTTET TIL OG OPLEVER, AT DIN MENING OG DINE BEHOV TAGES ALVORLIGT

Det betyder, at du kan deltage i samtaler med fagpersoner, som altid aktivt efterspørger din viden og inddrager dig i beslutninger om din nærtståendes pleje og behandling. De skal tage hensyn til dine individuelle ønsker og begrænsninger samt til din trivsel.

## 3 AT DIN INDSATS SOM PÅRØRENDE TIL EN PERSON MED DEMENS BLIVER VÆRDSAT OG RESPEKTERET

Det betyder, at fagpersoner møder dig med anerkendelse og lydhørhed, at du kan få den nødvendige hjælp, og at du kan sætte grænser for dit engagement og om nødvendigt helt sige fra. Det betyder også, at dine omgivelser er lydhøre omkring din livssituation, så du åbent kan tale om demenssygdommen og hvordan den påvirker dig og din familie.

## 4 AT MYNDIGHEDER OG FAGPERSONER ER INTERESSEREDE I DIT VE OG VEL

Det betyder at du kan få en samtale med din praktiserende læge, visitator, kommunens demenskonsulent mv. om dine tanker og følelser og om hvordan situationen påvirker dig. Det betyder også, at der er relevante og tilstrækkelige støttende tilbud til dig, fx praktisk hjælp i hjemmet, aflastning, afløsning og psykologisk støtte.

## 5 AT DER FINDES TRYGGE ALTERNATIVER TIL DIN INDSATS

Det betyder, at du kan have tillid til, at andre træder til, hvis du i en periode eller permanent ikke kan eller vil påtage dig opgaver som pårørende, eller hvis du siger fra over for visse opgaver. Det gælder både praktiske opgaver, koordinerende og administrative opgaver, samt ledsagelse af personen med demens til dagtilbud, træning og motion, lægebehandling (akut og planlagt) mv.

## 6 AT DU HAR MULIGHED FOR AT HOLDE EN PAUSE OG GØRE NOGET GODT FOR DIG SELV

Det betyder, at du har adgang til tilstrækkelig fleksibel og tryk aflastning af god kvalitet, sådan at du kan fokusere på omsorg for dig selv og lade batterierne op, fx ved at bruge tid på dit helbred og velvære, dine venner og resten af din familie. Du skal understøttes i, at det er vigtigt at gøre.

## 7 AT DU KAN FÅ RÅDGIVNING OM PÅRØRENDEROLLEN OG OM HVORDAN DEMENS KAN PÅVIRKE DIT LIV

Det betyder, at der altid er en demenskonsulent, pårørendevejleder eller en anden fagligt kompetent nøgleperson i kommunen eller på hospitalet, som kan rådgive dig lige fra mistanken om demens over udredning og de tidlige sygdomsstadier til den svære beslutning om plejehjemsflytning og tiden som efterladt. Det betyder også, at det italesættes, hvor krævede plejen kan blive for dig, og at du tilbydes viden om, hvordan du kan passe på dig selv fysisk, mentalt og socialt.

## 8 AT DU HAR MULIGHED FOR AT MØDE ANDRE I SAMME SITUATION

Det betyder, at du tilbydes netværk med andre pårørende, fx gennem en pårørendegruppe, pårørendecafé, rådgivningscenter eller værested. Selvhjælpsgrupper bør igangsættes af fagpersoner, men kan senere overtages af kompetente frivillige.

## 9 AT DU NEMT KAN KOMME I KONTAKT MED MYNDIGHEDER OG FAGPERSONER

Det betyder, at du kan kontakte centrale fagpersoner på e-mail eller telefon, og at du altid kan forvente svar inden for en rimelig tid. Det betyder også, at konsultationer, behandlinger mv. planlægges mindst muligt forstyrrende for dine øvrige forpligtelser. Endelig betyder det, at du kan få nemt tilgængelig information om det offentlige tilbud og om ankesmuligheder.

## 10 AT DIT ARBEJDE OG DINE FAMILIEFORPLIGTELSE ER I KONFLIKT

Det betyder, at din arbejdsplads er forstående over for din situation, tilbyder fleksible arbejdstider og giver dig mulighed for at holde fri, så du kan deltage i konsultationer mv. Det betyder også, at din indtægt nu og i fremtiden ikke påvirkes unødigt, hvilket kan nødvendiggøre deltidsløsninger mv. med kompensation for tabt arbejdsfortjeneste.