

Aktivitetmöte om Alzheimers sjukdom + information om bostadstillägg, 11 oktober 2018

Dagens möte visade sig intressera väldigt många åhörare. Möbelvärdarna fick ställa fram flera stolar så att alla de ca 100 personerna fick plats. Det var vår egen medlem, **Anne Björklund**, f.d. läkare inom geriatriken som skulle hålla föredrag under rubriken "Nedsatt minne, normalt åldrande eller sjukdom?".



Anne hade med sig information från Demensförbundet och ett exemplar av Alzheimer Sveriges tidning "Minnesvärt", som åhörarna kunde plocka åt sig efter föredraget.

Dessa och annan information går att få från www.demensforbundet.se och www.alzheimersverige.se



Anne började med att prata om det naturliga åldrandet: Redan i 40-årsåldern tar det längre tid att lära nytt och man är mer stresskänslig och har sämre koncentrationsförmåga.

Detta är alltså normalt och ingen sjukdom.

Det positiva är att vi med åldern blir visare, vilket tyvärr utnyttjas dåligt idag...

Det är sen, i förekommande fall, en flytande övergång till sjukt. **Det viktiga är att söka vård tidigt** via vårdcentralen, för att få genomgå en minnesundersökning. Det finns bromsmediciner och ju tidigare de sätts in desto bättre.



Det finns olika sorters demens, men Alzheimer utgör ungefär 70 % av dessa. Det är verkligen en folksjukdom, som med en allt äldre befolkning kommer att öka ännu mer.

Symtom att vara uppmärksam på är:

- Att glömma ord,
- lokalsinnet försämras,
- tidsbegreppet luckras upp,
- abstrakt tänkande (räkningar t.ex.) blir sämre,
- närminnet blir sämre,
- igenkänningsförmågan blir sämre.
- praktiska handgrepp fungerar inte,
- initiativlöshet
- trötthet
- ångest,
- depression,
- sömnproblem,
- misstänksamhet,
- aggressivitet,
- frustration,
- hallucinationer



Men Anne betonade att det kan finnas andra orsaker som kan åtgärdas till ett eller flera av dessa symtom. 20 % av de som söker har i stället blodbrist, infektion, läkemedelsbiverkning eller diabetes t.ex. Det är också därför det är så viktigt att söka vård tidigt.



Anne betonade att Alzheimer innebär en väldigt belastning på de anhöriga, så det är viktigt med stöd för dem. Britt-Marie passade då på att presentera **vårt kontaktombud för anhörigfrågor, Birgitta Airas**, som har egna erfarenheter som anhörig i ett sjukdomsförlopp och kan ge många bra tips. Hennes telefonnummer finns i vårt program och på hemsidan.

Anne fortsatte sen med att berätta att det är önskvärt att anhöriga blir involverade i minnestesterna. Det är ju oftast de anhöriga som märker förändringar i beteenden och förmågor. Ofta känner de en rädsla för äftligheten, men den är inte större än ca 10 %. För övriga är risken att få Alzheimer ca 5 %.

Bromsmedicin kan ge många bra år, så tveka inte att söka vård tidigt!

Anne avslutade med att prata lite om förebyggande åtgärder. Det är viktigt att röra på sig. Stavgång t.ex. är bra, men man får göra så gott man kan: Sittgympa och simning är andra bra aktiviteter, om man inte är så rörlig. Det är viktigt att göra det som är roligt, annars blir det inte av.

Allsidig kost med grönsaker är också viktigt.

Anne avtackades slutligen med blommor efter denna verkligt informativa och intressanta föreläsning.



Information om bostadstillägg

Efter föredraget om Alzheimer kunde de som ville stanna kvar och få information om bostadstillägg. Det var vår ordförande Lars-Åke som hade varit på ett seminarium och fått information och material om detta.

Man beräknar att ca 100 000 pensionärer är berättigade till bostadstillägg men aldrig söker, eftersom de tror att de inte har möjlighet att få det.

Lars-Åke riggade dator och projektor och satte igång.



Eftersom denna information inte var annonserad i förväg har Lars-Åke har lovat att ställa upp även vid ett senare tillfälle och ge samma information.

Han är dessutom villig att ge konkret hjälp med att ansöka till de medlemmar som behöver detta



Man kan ha rätt till bostadstillägg, även om man har en slant på banken. Man kan göra en beräkning på Pensionsmyndighetens hemsida via den här länken:

<https://www.pensionsmyndigheten.se/for-pensionarer/ekonomiskt-stod/beraknabt>

Man kan också ansöka direkt på Pensionsmyndighetens hemsida via den här länken:

<https://www.pensionsmyndigheten.se/for-pensionarer/ekonomiskt-stod/ansok-om-bostadstillagg>