

## Kontakta oss gärna

Suzanne Linde, demensvårdskonsulent  
Telefon: 0171-46 84 43  
E-post: [suzanne.linde@habo.se](mailto:suzanne.linde@habo.se)

Amanda Sundberg, demensvårdskonsulent  
Telefon: 0171-528 80  
E-post: [amanda.sundberg@habo.se](mailto:amanda.sundberg@habo.se)

Demensvårds-  
konsulenterna  
- för dig som har  
minnesproblem



# När minnet börjar svika

Har du svårt att få ihop din vardag? Sviktande minne kan ha flera olika orsaker. En del av dem är behandlingsbara. Sviktande minne kan också vara ett tecken på början till en demenssjukdom.

I den här broschyren hittar du information om demenssjukdom och vad du kan göra om du känner att minnet sviktar. Du kan även läsa om demensvårdskonsulenternas uppdrag i Håbo kommun och vad du kan göra för att underlätta för dig eller din anhörig i vardagen.

## Frågor du kan ställa själv

Många gånger kan vi känna att något inte står rätt till. Några enkla frågor kan användas när du misstänker början på demens.

Om du svarar **Ja** på två eller fler av följande frågor, kontakta din husläkare på Vårdcentralen eller Minnesmottagningen i Uppsala.

- Minns du sämre än tidigare?
- Glömmer du tider, möten och överenskommelser oftare än förut?
- Har du svårare att uttrycka dig, hitta ord, läsa och skriva jämfört med tidigare?
- Har du svårare att orientera dig i närmiljö, fjärrmiljö, tagit fel buss, inte hittat rätt i tidigare välkända miljöer?
- Har du fått svårare att utföra praktiska sysslor som exempelvis att handla och laga mat?
- Har din sinnesstämning förändrats? Är du till exempel mer lättretlig, irriterad eller isolerar dig?

# Om demensvårdskonsulenterna i Håbo

Demensvårdskonsulenterna i Håbo kommun består av Suzanne Linde och Amanda Sundberg. Vi finns för dig som upplever sviktande minne eller har en demenssjukdom, alternativt är anhörig. Vi kan ge råd och stöd och informera om strategier i vardagen och hjälpmedel, och vi finns även för dig som är närstående till någon med demenssjukdom.

I samverkan med andra aktörer finns vi demensvårdskonsulenter för att ge hjälp, råd och stöd utifrån den enskildes egna önskemål och behov. Vi kan då fungera som en länk i dessa kontakter.

Vi arbetar också som ett stöd och handleder personal inom hemtjänst, hemsjukvård och på särskilt boende.

Vi sprider kunskap om demenssjukdomar, symptom i olika faser samt konsekvenser det kan medföra för dig som individ eller anhörig.



Vi som är demensvårdskonsulenter heter Suzanne Linde (till höger i bild) och Amanda Sundberg (till vänster).