

Språkstöd till Demens ABC

En arbetsbok från Svenskt Demenscentrum

Text: Karin Bellinder – vårdlärare och lärare i
svenska som andraspråk

Svenskt Demenscentrum
Gävlegatan 16
113 30 Stockholm
Tel: 08-690 58 00
www.demenscentrum.se
epost: info@demenscentrum.se

Språkstöd till Demens ABC
© 2016 Svenskt Demenscentrum
Text: Karin Bellinder
Illustrationer och grafisk form: Johanna Klefbeck
ISBN: 978-91-981084-9-1
Tryck: Åtta.45 Tryckeri AB, Stockholm 2016

Innehåll

Förord	7
Hur du kommer igång	9
Kapitel 1 Att ge personcentrerad vård	13
Kapitel 2 Demenssjukdomar	23
Kapitel 3 Att arbeta tillsammans	31
Kapitel 4 Att skapa en trygg miljö	39
Kapitel 5 Aktiviteter för en meningsfull vardag	45
Kapitel 6 Skapa lust till mat och måltid	51
Kapitel 7 Trygg vård och omsorg	57
Kapitel 8 Att förstå och bemöta BPSD	71
Kapitel 9 Att använda hjälpmedel	81
Kapitel 10 Stöd till anhöriga	87
Tips & råd	93
Facit	97



Förord

Goda språkkunskaper är en förutsättning för att kunna ge god vård och omsorg. Språket är också en nyckel till att kunna etablera sig i samhället men även för att få arbete. Varje yrke har sitt språk med olika ord, begrepp och formuleringar. I den här arbetsboken tar vi upp det som är specifikt för demensvård men också sådant som kan gälla all vård och omsorg. Boken är tänkt som ett språkstöd till webbutbildningen Demens ABC.

Utbildningen Demens ABC bygger på Socialstyrelsens nationella riktlinjer och ger grundläggande och praktisk kunskap om vård och omsorg för personer med demenssjukdom. Utbildningen är väl etablerad och används på många arbetsplatser i hela Sverige. Hösten 2015 hade fler än 80 000 personer genomfört utbildningen och fått sina diplom.

Denna arbetsbok fokuserar på ord- och begreppsförståelse men innehåller även övningar som uppmuntrar till dialog och diskussion.

Boken är framtagen i samarbete med Vård- och omsorgscollege och Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum. Den kan användas på arbetsplatser, gärna tillsammans med språkombud. Den kan också användas i undervisningssyfte, till exempel i gymnasiets vård- och omsorgsprogram och SFI (svenska för invandrare). Vår förhoppning är att språkstödet kommer att ge fler personer möjlighet att genomföra webbutbildningen Demens ABC och därmed lära sig grunderna för att arbeta efter de nationella riktlinjerna om demenssjukdom.

Stockholm den 22 januari 2016

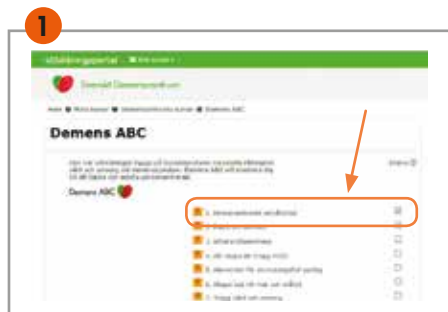


Wilhelmina Hoffman, chef för Svenskt Demenscentrum

Hur du kommer igång

Den här arbetsboken från Svenskt Demenscentrum är ett språkstöd till Demens ABC - en utbildning för dig som arbetar eller vill arbeta inom äldreomsorg. Boken hjälper dig att genomföra Demens ABC. Tillsammans med webbutbildningen ger den dig även bättre förståelse för den svenska som används på arbetsplatser runt om i Sverige.

Vi rekommenderar att du använder dig av boken och utbildningen på följande sätt:



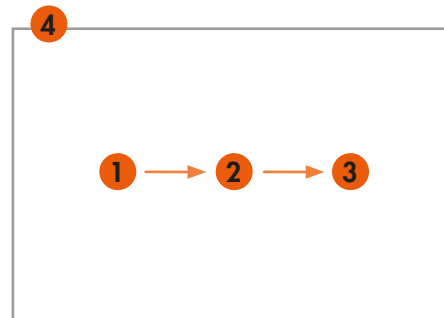
Gör kapitel 1 i webbutbildningen Demens ABC.



Gör kapitel 1 i den här boken.



Gör kapitel 1 i webbutbildningen igen.



Fortsätt på samma sätt med kapitel 2 till 10.

Skapa konto

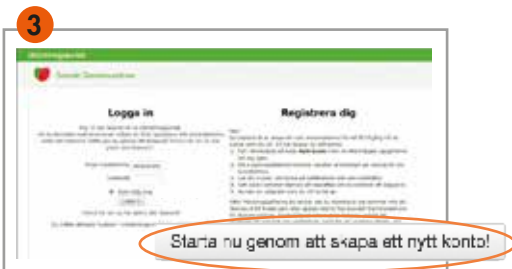
För att få tillgång till webbutbildningen Demens ABC behöver du skapa ett konto på Svenskt Demenscentrums utbildningsportal.



Börja med att gå till www.demenscentrum.se och klicka dig vidare till **utbildning**



Klicka dig sedan vidare till **utbildningsportalen**



Registrera dig och skapa ett konto i **utbildningsportalen**

Om du får problem vid registreringen skicka ett mejl till: webbutbildningar@demenscentrum.se

Symboler

I boken förekommer följande symboler:



= hänvisning till externa länkar



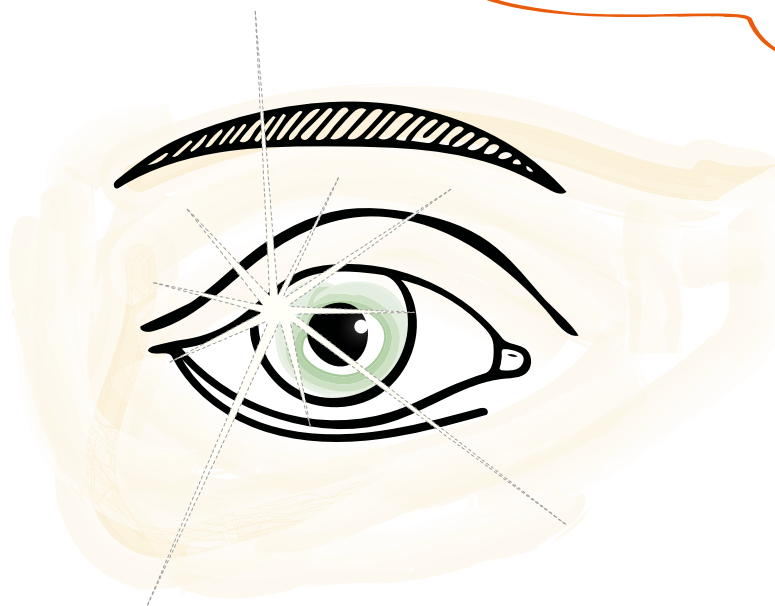
= diskutera



= hänvisning till webbutbildningen Demens ABC

Hon förklarade det med
lite humor.

Aha, så hon gjorde det med
glimten i ögat, som man
brukar säga.



Kapitel 1 Att ge personcentrerad vård

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 1 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

(en) aktivitet _____

(att) centrera _____

delaktig _____

(en) insats _____

(att) kommunicera _____

(att) kräva _____

(att) påverka _____

(att) reflektera _____

(en) rekommendation _____

(en) relation _____

(att) sträva _____

(en) åtgärd _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Motsatsord (antonym)

Para ihop ord från vänster kolumn med ord från höger kolumn.

frisk 5

teori _____

besvärlig _____

viktigt _____

abstrakt _____

respekt _____

innehållsrik _____

centralt _____

1. innehållslös

2. perifert

3. konkret

4. respektlöshet

5. sjuk

6. praktik

7. oviktigt

8. lätt

Para ihop de tre texterna nedan med rätt personlighet (personens sätt att vara).

utåtriktad person

energisk person

självssäker person

Text 1. Gunnar var ute och promenerade. Han satte sig på en bänk i parken. Bredvid honom satt en tioårig pojke.

Hej på dig! sa Gustaf.

Hej! sa pojken.

Är du inte i skolan idag? sa Gustaf.

Nej, vi har ledigt idag, sa pojken.

Gustaf pratade med pojken länge, innan han gick vidare.

Gustaf är en _____ person.

Text 2. Maria hade varit inne hos Gustaf i en timme. Hon hade hjälpt till med morgonduschen. Nu ropade Anna att det var dags för fika. Men Maria sa att hon först ville sätta på en tvättmaskin och ringa till Gustafs son. Maria tänkte: *Sedan kanske jag tar en fika.*

Maria är en _____ person.

Text 3. Anna berättade för Maria att hon snart skulle sluta jobba på Solens hemtjänst. Hon hade kommit in på omvårdnadsprogrammet och skulle börja nästa termin.

Jag hoppas att studierna ska gå bra, sa Maria.

Det blir inte några problem. Jag behöver bara läsa en text en gång och sedan kan jag allt som står där, sa Anna.

Anna är en _____ person.

C

Vilka ord passar tillsammans med vilka meningar?

Para ihop **a-f** med **1-6**.

a. lyhörd = 2

b. vara i fred =

c. vård =

d. omsorg =

e. symptom =

f. personlig hygien =

1. En person vill vara ensam kortare eller längre tid.

2. En person lyssnar noggrant.

3. En person duschar och tvättar håret.

4. Personal tar hand om sjuka och skadade personer.

5. Personal ger omvårdnad och visar omtänksamhet.

6. Tecken på sjukdom t.ex. feber.

Vad betyder det?

D. 1

Vad betyder *Ont om tid*? Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- att man har för mycket tid till olika arbetsuppgifter
- att man har för lite tid till olika arbetsuppgifter
- att man inte har någon tid alls till olika arbetsuppgifter

D. 2

Vad betyder *Plocka*? Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- att man städar lite grann, t.ex. tar upp saker från golvet och tar bort gamla tidningar
- att man stoppar in tvätt i tvättmaskinen
- att man gör i ordning frukost



Ordet *plocka* används på sidan 9 i kapitel 1 i Demens ABC.

Vilka av meningarna beskriver personcentrerad vård?

D. 3

Sätt ett kryss (**X**) för rätta meningar. Det finns flera rätta svar.

- 1. Du lyssnar på Gustaf utan att avbryta.
- 2. Gustaf måste duscha samma dag och tid varje vecka.
- 3. Det är viktigt att läsa Gustafs livsberättelse.
- 4. Du behöver inte kommunicera med Gustafs anhöriga.

E

Bemötande är mycket viktigt

Bemötande betyder på vilket sätt du möter och uppför dig, när du träffar en annan person. Det finns positivt och negativt bemötande. Texterna nedanför beskriver båda sätten. Skriv **+** för positivt bemötande och ett **-** för negativt bemötande i rutan efter de olika texterna.

1. Johan var hemma hos Greta på eftermiddagen en dag i juni. Han skulle städa Gretas lägenhet. Greta tyckte att det var så jobbigt med ljudet från dammsugaren.

Greta, vill du sitta på balkongen när jag dammsuger? frågade Johan. Då hör du inte så mycket från dammsugaren.

Ja, gärna, svarade Greta.

2. Mathias från hemtjänsten är hemma hos Berit för att ordna frukost. Berit förklarar att hon inte vill ha gröt idag. Mathias säger att gröt måste man ha till frukost för att orka med dagen.

3. Maria kommer in till Gustaf som inte riktigt har vaknat. Maria säger högt: *Nu ska du duscha Gustaf.*

4. Maria berättar för Gustaf att idag skall det bli ett event i restaurangen på bottenvåningen.

Vad för något? säger Gustaf.

Maria skrattar.

Ursäkta Gustaf! Event, sa jag. Det är ett engelskt ord. Det används numera för alla möjliga festligheter. Jo, eventet är att det ska bli sång och musik med en man som heter Erik Fors.

Ja, det är många nya ord som jag inte förstår, säger Gustaf. Igår sa Ahmed att en bok han läst var keff. När jag frågade vad det betydde sa han att boken var dålig.

Ja, man får försöka tänka sig för, vilka ord man använder. Det beror ju på vem man pratar med. Gustaf, du som är 85 år kan säkert många ord som jag inte alls förstår.

Ja, så är det nog. Vet du vad baluns betyder? frågar Gustaf.

Nej, svarar Maria.

Baluns betyder en fest med dans.



Livsberättelse

F

Det är viktigt att veta så mycket som möjligt om en vårdtagares liv (livsberättelse). Då kan du möta personen på ett bra sätt och ge personen bra vård. Nedanför finns åtta meningar. I varje mening fattas ett ord. Placera rätt ord i rätt mening.



Lyssna om vad en livsberättelse är på sidan 17 i kapitel 1 i Demens ABC.

gå ut tror arbetade gillar ~~stad~~ dog tycker om anhörig

1. Gustaf är uppvuxen i en stad.
2. Gustafs pappa _____ i en trafikolycka.
3. Gustafs fru är död och närmaste _____ är sonen Lars.
4. Gustaf _____ hela sitt liv på Handelsbanken.
5. Gustaf _____ att se på fotboll på TV.
6. Gustaf _____ inte på Gud.
7. Gustaf älskar naturen och vill _____ så ofta som möjligt.
8. Gustaf _____ inte _____ pasta.

Människosyn inom vård och omsorg

Vilka meningar passar ihop med vilken text? Nedanför har du fyra meningar. Två av meningarna passar ihop med **Text a** och två av meningarna passar ihop med **Text b**.

1. Alla människor kan förbättra sitt liv.
2. Alla människor är unika.
3. Alla människor har rätt att påverka sin livssituation.
4. Alla människor har lika värde och rättigheter.

Text a

På den här arbetsplatsen är det centralt att alla mår bra. Då tror vi att alla kan göra ett bra jobb. Det är inte viktigt vilken religion du har. Du får tro på vad du vill. Det är din privatsak. Vad du har för sexuell läggning är också något som tillhör privatlivet. Det viktiga är att du trivs här på avdelningen, så du kan sköta ditt jobb.

Svar: _____ och _____

Text b

Gustaf får prata med sin kontaktman Maria en halvtimme i lugn och ro varje månad. Då kan han berätta om han vill ändra eller få hjälp med något.

När Maria och Gustaf träffades i förra veckan bad han om hjälp att köpa en TV. Gustaf vill ha en TV i sitt rum. Han älskar att se på naturfilmer och lära sig mer om naturen i hela världen. Om han har en egen TV behöver han inte bråka med de andra boenden om vilket program de ska se på.

Svar: _____ och _____

Genomförandeplan

H



Vad betyder ordet genomföra och vad som kan stå (vara nedskrivet) i en genomförandeplan? Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan.



Man pratar om *vårdplan* och *genomförandeplan* i Demens ABC i kapitel 1 på sidorna 23 och 24.

Personcentrerad omvårdnad – vårdtagaren är huvudpersonen

Läs rekommendationer om **personcentrerad omvårdnad**. Texten är redigerad och hämtad från Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom, Socialstyrelsen.



Vad betyder meningarna i det skuggade området? Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan.

Personcentrerad omvårdnad

En personcentrerad vård och omsorg sätter fokus på personen snarare än på demenssjukdom. Syftet är att göra vården och omsorgen mer personlig.

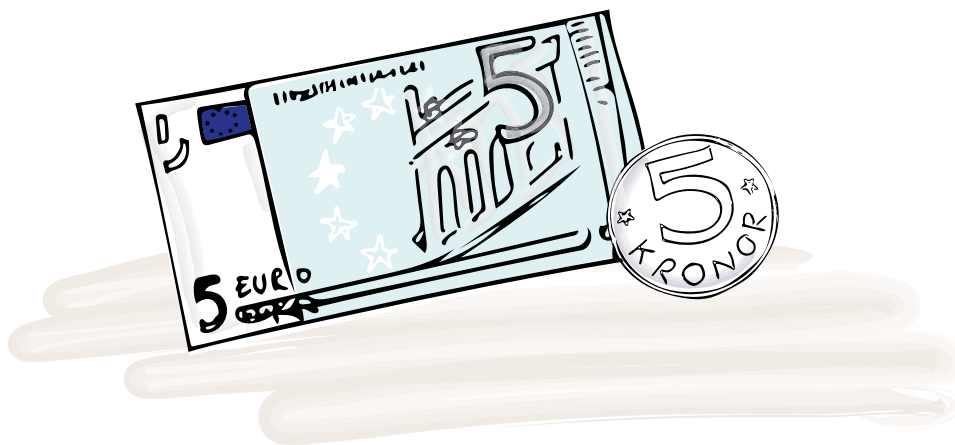
Den personcentrerade omvårdnaden utgår från vårdtagarens värderingar, önskemål och rutiner. Personal inom demensvård ska tillgodose hans eller hennes behov.

Det är viktigt att ta hänsyn till vårdtagarens intressen. Till exempel att det finns möjligheter att hålla på med fritidsaktiviteter.

En vårdtagare med annan kulturell eller språklig bakgrund kan ha särskilda behov. Det innebär bland annat att personen måste ha möjlighet att utöva sin religion, att han/hon kan få kulturellt anpassad mat och att personen kan bevara sina kulturella traditioner.

Vi kan alltid ta tåget dit,
men hur vi kommer hem
igen är en annan fråga.

Ja, det är *en annan femma*,
som man brukar säga.



Kapitel 2 Demenssjukdomar

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 2 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

(ett) beteende _____

(att) drabba _____

(en) empati _____

(en) funktion _____

(en) hallucination _____

initialt _____

kognitiv _____

(en) koncentration _____

(en) omgivning _____

(att) orientera sig _____

social _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Ord

Följande ord är viktiga att känna till när man jobbar inom vård och omsorg. Orden används när läkaren och annan vårdpersonal undersöker (utreder) vad en person har för sjukdom.

en riskfaktor – ett symptom – en diagnos – en undersökning – en behandling

Sätt in följande ord i rätt ruta nedanför.

alkohol	glömska	Alzheimers sjukdom	minnestest
röntgen	läkemedel	minnesträning	vaskulär demens
orolig	ärflighet (demens finns i släkten)		

riskfaktor <u>alkohol</u> _____ _____	symptom _____ _____	diagnos _____ _____
undersökning _____ _____	behandling _____ _____	

Ord med likvärdig betydelse (synonym)

B.1

intellektuell skakning rörelse fara lätt vanlig ~~attraktiv~~

1. vacker attraktiv
2. darning _____
3. motorik _____
4. risk _____
5. kognitiv _____
6. lindrig _____
7. normal _____

Ord med likvärdig betydelse (synonym) och motsatsord (antonym)

B.2

försämrade snabb främja ~~ful~~ vig sölig oböjlig ~~attraktiv~~

- | | Synonym | Antonym |
|--------------|------------------|------------|
| 1. vacker | <u>attraktiv</u> | <u>ful</u> |
| 2. långsam | _____ | _____ |
| 3. stel | _____ | _____ |
| 4. förbättra | _____ | _____ |

C

Placera ord från rutan i rätt mening

minns glömmet ~~minne~~ glömsk

1. Gustaf har i hela sitt liv haft ett mycket gott minne. Men nu _____ han hela tiden.
2. Gustaf _____ inte namnet på sina bästa vän längre. Han har blivit så _____.

hjärnan glömska smygande

3. Demens beror på skador i _____.
4. Alzheimer, som är en av demenssjukdomarna, kommer _____.
5. Ett av de första symptomen på demens är _____.

D

Vad betyder det?

Vad betyder *Hålla många bollar i luften*? Kryssa (X) för rätt alternativ.

- att tänka bra
- att ha många problem
- att göra flera saker samtidigt

Vad betyder *Gustaf hänger inte riktigt med*? Kryssa (X) för rätt alternativ.

- Gustaf förstår inte allt som man säger på mötet.
- Gustaf hör inte allt som man säger på mötet.
- Gustaf gillar inte det man pratar om på mötet.

Ersätt de överstrukna orden

E.1

Nedanför finns meningarna **a-e**. Placera rätt ord från rutan i rätt mening.

~~initialt~~

drabbar

empatisk

kognitiva

beteende

- a.** En person med pannlobsdemens har ~~i början~~ initialt inga problem med minnet.
- b.** Demens ~~skadar~~ _____ olika delar i hjärnan.
- c.** Lisa har ett konstigt ~~sätt att vara på~~ _____ när någon hon känner gråter. Då skrattar hon nervöst.
- d.** Hjärnans funktion som tänkande, minne och språk kallas ~~intellektuella~~ _____ funktioner.
- e.** Maria är verkligen ~~förstående~~ _____ när Gustaf mår dåligt.

E.2

Vi repeterar orden

Nedanför finns texterna **a-e**. I varje text fattas ett ord. Placera rätt ord från rutan i rätt text.

initialt drabbar empatisk beteende ~~kognitiva funktioner~~

- a.** Minnestestet visade att Josef hade bra kognitiva funktioner.
- b.** Maria bemöter Gustaf så bra. En anhörig till Gustaf sa: "Maria lyssnar på Gustaf och förstår honom". Hon bemöter Gustaf som en medmänniska som ibland behöver hjälp. Hon är mycket _____.
- c.** Rökning _____ lungorna.
- d.** _____ var det en katastrof när Gustaf fick diagnosen Alzheimers sjukdom. Men nu försöker Gustaf och hans fru Barbro göra det bästa av situationen. Gustafs vardagsliv fungerar fortfarande bra.
- e.** Ditt _____ igår var oacceptabelt, sa Maria till Anna.
Varför då? undrade Anna.
Du kan inte bara gå ifrån ett möte, för att andra i personalen tycker annorlunda än du, sa Maria.
Hm, ja det var dumt av mig. Förlåt, jag blev så arg, sa Anna.

Lyssna och svara

F

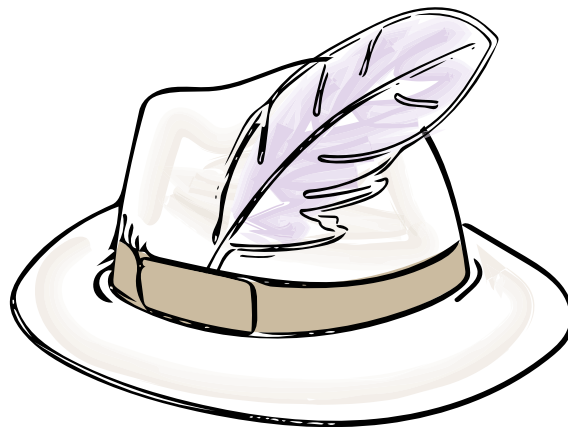
Varför drabbas fler och fler människor av demens i Sverige?



Lyssna på sidan 20 i kapitel 2 i Demens ABC och svara på följande fråga.

Hon gjorde ett utmärkt jobb
och fick mycket beröm för det.

Ja, hon fick en fjäder i hatten,
som man brukar säga.



Kapitel 3 Att arbeta tillsammans

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 3 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

(en) erfarenhet _____

flexibel _____

(att) fungera _____

(att) misstänka _____

(en) kompetens _____

(ett) perspektiv _____

(att) prioritera _____

(att) samarbeta _____

(en) trygghet _____

(en) vårdgivare _____

(en) vårdtagare _____

(en) utredning _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Ordet: få

få = *inte många*

färre = då är det ännu mindre än *få*

– Oj vad få vi är idag, säger Ahmed på avdelning 3 på Rosens sjukhem. Vi måste ringa en vikarie.

– Ja, vi ringer Lisa, svarar Maria. Det är många som är sjuka. Men vi var ännu färre i fredags. Då behövde vi flera vikarier.

Använd **få** och **färre**:

Det är _____ människor som dör av en förkylning.

Det blir bara _____ och _____ korvkiosker i Sverige.

Det var _____ elever här idag. Ja, men i tisdags var det ännu _____.

B

Ord med likvärdig betydelse (synonym)

Para ihop orden i vänsterspalten med rätt ord från rutan.

flexibel ~~undersöka~~ team gemensam riktlinje kontinuerlig

1. utreda undersöka
2. fortlöpande _____
3. delad _____
4. arbetslag _____
5. direktiv _____
6. rörlig _____

Skriv in rätt ord i rätt lucka

C

~~personalen~~ timme går igenom jobb mår
viktiga vecka boende hälsat på

Maryam berättar: På servicehuset Rosen avdelning 4 har personalen
möte på tisdagar varje _____. Mötet är ungefär
en _____ långt. Det första som händer på mötet är att
vi _____ alla vårdtagare. Det innebär att vi pratar om
alla _____ på avdelningen. Vi undrar t.ex.: Hur _____
Gustaf? Har Stinas dotter som bor i Frankrike _____?
Mötena på tisdagar är så _____ för att vi ska kunna göra
ett bra _____.

D.1

Vad betyder det?



Lyssna på Lena på sidan 2 i kapitel 3 i Demens ABC.

Vad skulle hjälpa Lena? Hon säger: *Jag räcker inte till*. Kryssa (X) för de rätta alternativen.

- 1. Lena skulle behöva bra arbetsskor.
- 2. Lena skulle behöva fler arbetskamrater.
- 3. Lena skulle behöva mer kunskap om demens.
- 4. Lena skulle behöva större möjligheter att få råd av sjuksköterskan.
- 5. Lena skulle behöva bo närmare sitt jobb.

D.2

Vad betyder ”Undersköterskan *flaggar för* om personen med demenssjukdom förändras”? Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- Undersköterskan frågar enhetschefen om personen med demenssjukdom har förändrats.
- Undersköterskan rapporterar om att personen med demenssjukdom har förändrats.
- Undersköterskan informerar sina kollegor om vanor som en person med en demenssjukdom har.



Lyssna vad personen säger och läs även textstödet på sidan 12 i kapitel 3 i Demens ABC.

D.3

Vad betyder ”De här mötena är så bra tycker jag, för vi får chans att *prata av oss*”? Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- Alla får chans att prata om vad som oroar dem. Man blir fri från oroliga tankar.
- Alla får chans att prata om vad som görs fel på avdelningen.
- Alla får chans att prata om sitt privatliv.



Lyssna vad personen säger och läs även textstödet på sidan 14 i kapitel 3 i Demens ABC.

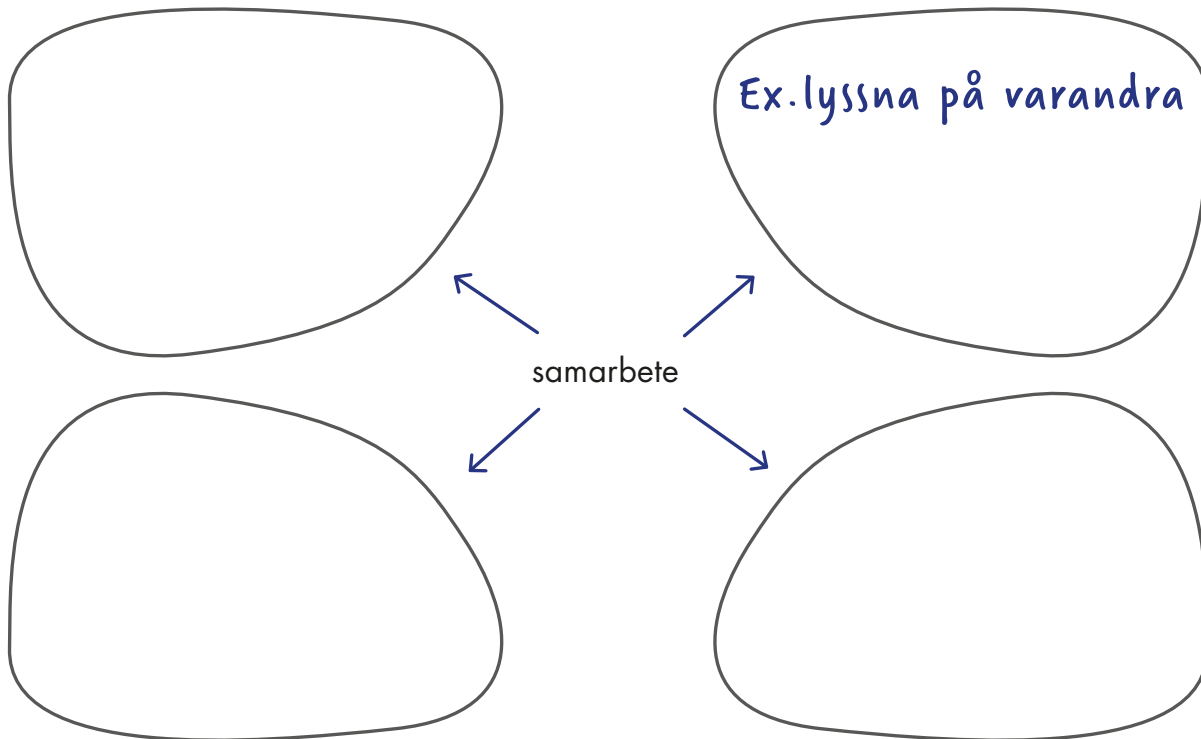
Vilket yrke gör vad?

sjuksköterska	undersköterska	läkare	psykolog
biståndshandläggare	arbetsterapeut	logoped	dietist
fysioterapeut			

1. En läkare undersöker en person och ställer diagnos.
2. En _____ jobbar med fysisk aktivitet, t.ex. styrketräning.
3. En _____ bedömer vilken hjälp en äldre person behöver, t.ex. städning.
4. En _____ kan man få prata med när man är nedstämd eller oroar sig för något.
5. En _____ hjälper en person med vård och omsorg varje dag t.ex. att duscha och påklädning.
6. En _____ hjälper till att prova ut olika hjälpmedel.
7. En _____ hjälper en person att välja rätt mat, t.ex. om man har matallergi.
8. En _____ arbetar med personer som har språkstörningar.
9. En _____ har huvudansvar för omvårdnaden t.ex. på en demensavdelning.

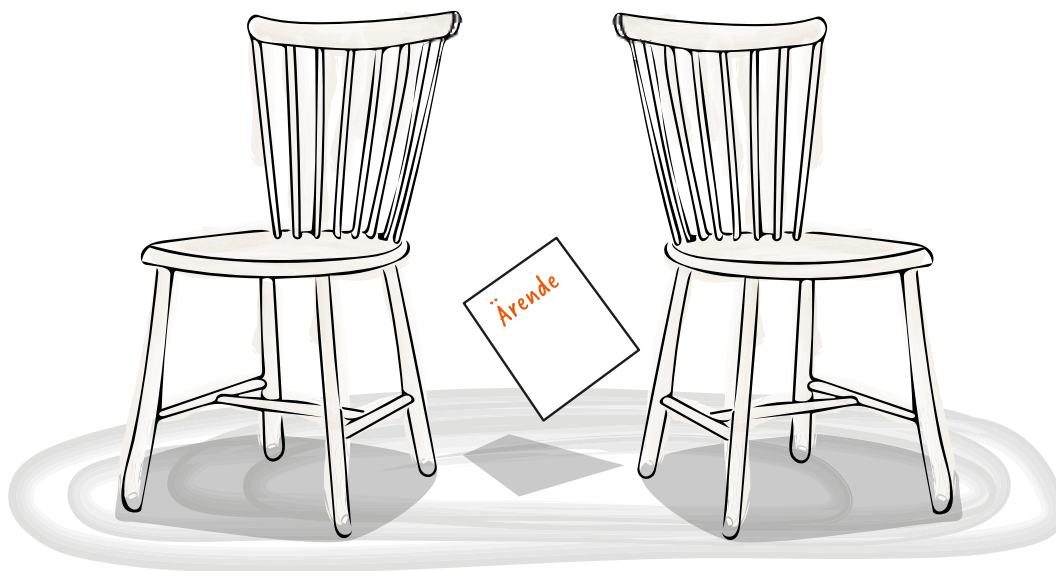


Vad betyder ordet *samarbete*? Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan. Skriv i de fyra bubblorna vad ni tycker är viktigt för ett bra samarbete.



Martin trodde att jag skulle fixa ärendet.
Men jag trodde att det var han som skulle
göra det så det blev inte gjort.

Ja, det föll mellan stolarna,
som man brukar säga.



Kapitel 4 Att skapa en trygg miljö

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 4 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

aggressiv _____

(att) bekräfta _____

(att) förbereda _____

(ett) föremål _____

(en) institution _____

(en) kontrast _____

meningsfull _____

ombonad _____

(en) påfrestning _____

(en) tumregel _____

tålamod _____

(en) verksamhet _____

värdefull _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Ordgåta

Välj rätt ord nedan och skriv in i rutorna.

~~avlasta~~ avlösare anhörig senior natt sjuksköterska patient

1. Att flytta över en del arbete till en annan person.
2. Motsatsen till dag.
3. En person som är sjuk.
4. Nära släkting.
5. Ett värdyrke där man arbetar med omvårdnad.
6. Synonym till äldre.
7. En person som hjälper/avlastar en anhörig som t.ex. har en person med demenssjukdom hemma.

1.	A	V	L	A	S	T	A							
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														

Vad betyder det?

B

Vad betyder att *anpassa ett boende*? Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- att ändra hemma hos någon så att t.ex. en person kan köra rullstol från rum till rum
- att flytta till en annan lägenhet

C

Vilken yrkeskategori brukar hjälpa till med att anpassa bostaden?

Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- en logoped
- en dietist
- en arbetsterapeut

D

Vad betyder att *anpassa dagverksamheten till personer med demenssjukdom*?

Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- Personalen utgår från vårdtagarens behov.
- Personalen måste tänka på vad de anhöriga tycker.

E

Skriv in rätt ord i rätt lucka

avlastning demenssjukdom ~~bo~~ avlösare bott anhörig
dagverksamheten färdtjänsten

Gunnar vill att hans hustru Elsa ska kunna bo kvar hemma så länge som möjligt. De har _____ i samma hus i 45 år. Elsas _____ är ännu inte så svår. Elsa åker varje dag med _____ till _____. Där händer det mycket. Det är sång och musik, lätt gymnastik och mycket annat att göra. Gunnar tycker att det är jättebra med _____. Han kan då göra saker som roar honom. Gunnar och Elsa har inga barn. Gunnar är Elsas närmaste _____. Ibland blir Gunnar så trött trots att Elsa går på dagverksamheten. Då kan det komma en _____ från kommunen.

F

Vilka ord passar under vilken rubrik

~~ångest~~ intellekt kognition nedstämdhet minne förvirring

känsla

ångest

tänkande

Elsa ska flytta

G

Elsa måste flytta från sitt hem till särskilt boende. Svara på påståendena (meningarna) nedan. Markera med **Rätt / R** eller **Fel / F**.

- R** 1. Anhöriga och/eller kommunen måste börja berätta om flytten för Elsa i god tid innan den sker.
2. Elsa ska inte ta med sig några möbler hemifrån.
3. Det är viktigt att Elsa besöker sitt nya boende flera gånger innan hon flyttar.
4. Personalen ska inte veta något om Elsas liv innan hon flyttar in.
5. Det nya boendet ska vara så hemligt som möjligt.
6. Det är bäst för Elsa att bo på ett ställe med få andra boende.



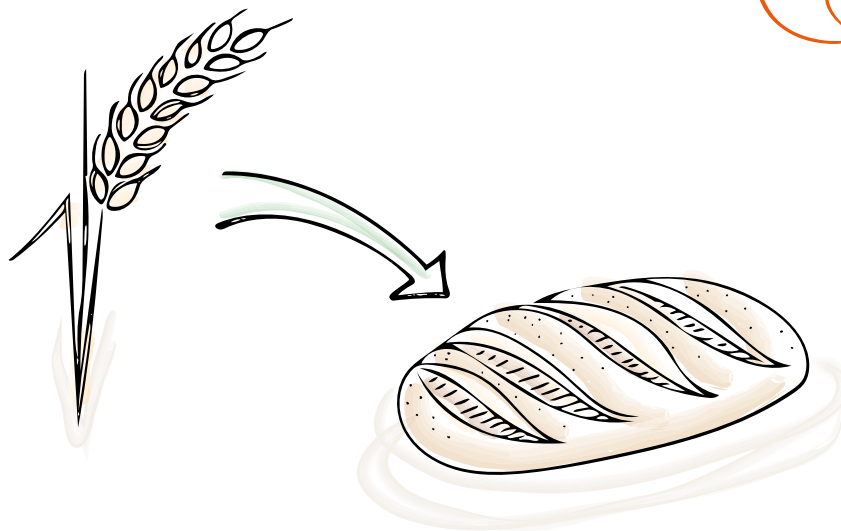
I kapitel 4 i Demens ABC nämns det flera gånger att en person behöver *känna sig sedd och bekräftad*. Vad menar man med det? Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan.



Lyssna på
kapitel 4
i Demens ABC.

Hon både ritar och syr
sina kläder själv.

Aha, så hon gör dem
från **ax** till **limpa**, som
man brukar säga.



Kapitel 5 Aktiviteter för en meningsfull vardag

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 5 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

(att) erbjuda _____

(en) förmåga _____

(ett) förslag _____

(ett) initiativ _____

(att) inspirera _____

(att) locka _____

(en) strategi _____

uppmuntra _____

(en) önskan _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Ord med likvärdig betydelse (synonym)

närstående massera må bra kroppsligt bortfall
 levnadshistoria aktivitet kunnande ~~god~~

1. snäll god
2. knåda _____
3. livsberättelse _____
4. fysiskt _____
5. anhöriga _____
6. förmåga _____
7. förlust _____
8. syssla _____
9. välbefinnande _____

Motsatsord (antonym)

B

vardag

ogilla

nekande

enkelt

~~elak~~

aktiv

1. snäll _____ elak
2. komplicerat _____
3. helg _____
4. gilla _____
5. jakande _____
6. passiv _____

C

Vardagliga aktiviteter

Det är viktigt att stimulera till vardagliga aktiviteter för att personen ska kunna utföra dessa så länge som möjligt. Vad gör Elsa? Skriv in rätt aktivitet vid rätt bild.

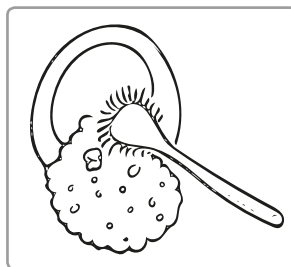
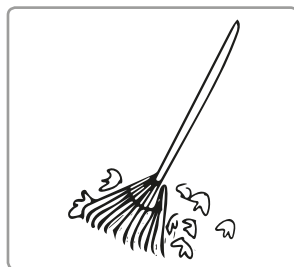
vattnar

dukar

diskar

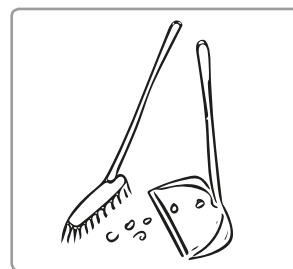
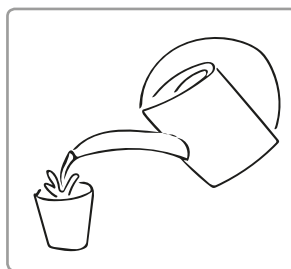
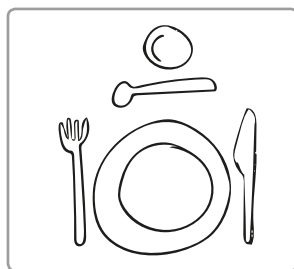
sopar

torkar

~~krattar~~1. krattar

2. _____

3. _____



4. _____

5. _____

6. _____

Vad betyder det?

D.1

Vad betyder *komma igång*? Kryssa (**X**) för det rätta alternativet.

- att någon påbörjar en aktivitet
- att någon kommer till ingången till en affär
- att någon lär sig att gå på nytt



Lyssna på sidan
3 i kapitel 5
i Demens ABC.

D.2

Vad betyder *hålla igång*? Kryssa (**X**) för det rätta alternativet.

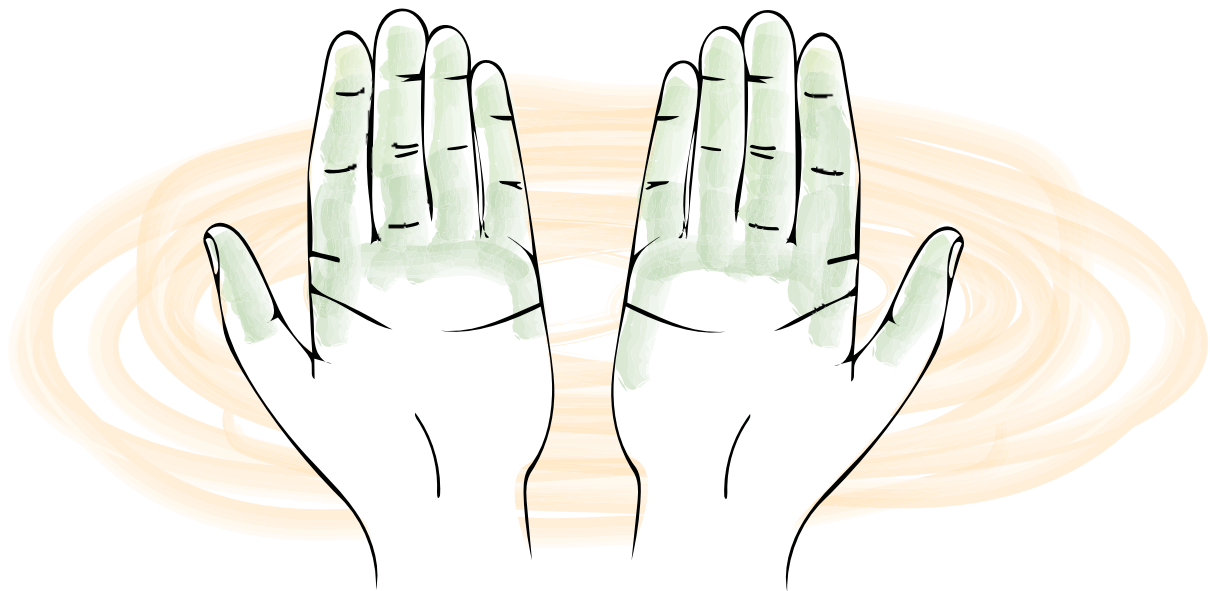
- att någon till exempel tränar regelbundet
- att någon håller i dörren så att andra kan passera
- att någon håller i en person som går



Vad betyder meningsfull? Hur kan personalen göra så att vardagen blir meningsfull för en person med demenssjukdom? Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan.

Han är så bra på att
ta hand om växter.

Ja, han har **gröna fingrar**,
som man brukar säga.



Kapitel 6 Skapa lust till mat och måltid

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 6 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

aptit _____

atmosfär _____

(att) bedöma _____

(att) berika _____

(ett) komplement _____

kränkande _____

lustfylld _____

(att) motverka _____

(en) måltid _____

(en) näring _____

regelbunden _____

(en) skvätt _____

(en) undernäring _____

(att) undvika _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Ord med likvärdig betydelse (synonym)

näring	aptit	anpassat	tablett	tjock	energi
nedsatt	viktigt	bestick	struktur		

1. fet _____ **tjock**
2. väsentligt _____
3. mat _____
4. ork _____
5. ordning _____
6. matlust _____
7. minskad _____
8. skräddarsytt _____
9. kniv, gaffel, sked _____
10. tallriksunderlägg _____

Motsatsord (antonym)

B

fort

~~näringsrik~~

ljus

självständig

fast

hungrig

1. näringsfattig

näringsrik

2. mätt

3. flytande

4. beroende

5. långsamt

6. mörk

C

Vilka ord passar tillsammans med vilka meningar?

Svårigheter som kan drabba en äldre person vid måltider. Para ihop **a-g** med **1-7**.

- | | |
|----------------------------------|--|
| a. tuggproblem = 5 | 1. En person börjar se sämre. |
| b. muntorrhet = | 2. En person har svårt att svälja maten. |
| c. nedsatt aptit = | 3. En persons muskler har blivit svagare. |
| d. sväljsvårigheter = | 4. En person har svårt med ordnade muskelrörelser. |
| e. försämrad syn = | 5. En person har svårt att tugga maten. |
| f. nedsatt muskelstyrka = | 6. En person är torr i munnen. |
| g. motoriska problem = | 7. En person har inte så stor lust att äta. |

D

Rätt ord i rätt lucka

initiativ kognitiva koncentrera

1. Elsa förstår inte alltid vad som finns på bordet. Hennes _____ förmåga är nedsatt.
2. Om det kommer in någon person i matsalen eller om Elsa hör något, så slutar hon äta. Elsa har så svårt att _____ sig.
3. Elsa slutar att äta om inte någon uppmuntrar henne ibland att äta. Hon tar inga egna _____ .

Rätt ord i rätt lucka

E

energi ~~undernär~~ hjälp näringsdrycker aptit vägde
näringstillstånd portioner näringsintag vikt hungrigare

Elsa äter för lite och ingen frukt eller grönsaker. Hon är undernär.

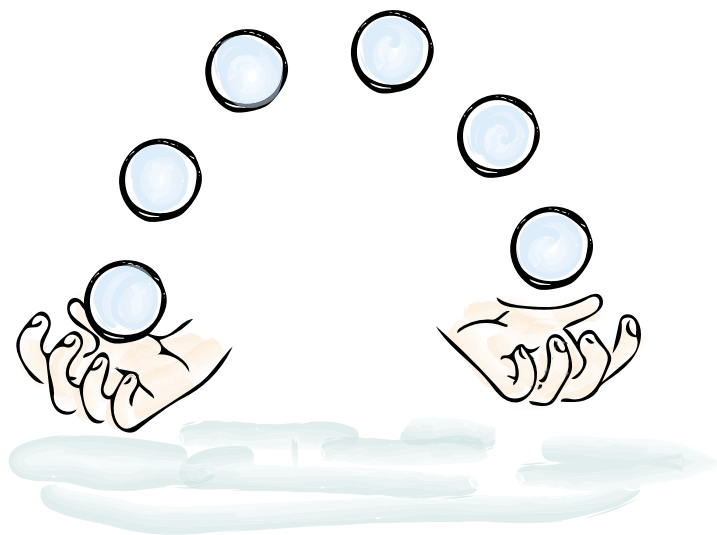
Elsa har så dålig _____. Senaste gången hon stod på vågen _____ hon alldeles för lite. Sjuksköterskan på Elsas avdelning har bett om _____ från en dietist. Personalen är orolig för Elsas låga _____. Dietisten ska bedöma Elsas _____. Dietisten föreslår _____ som mellanmål. Det kan vara en glassdrink eller smoothie. Det kan ge Elsa mer _____. Då kanske Elsa rör på sig mer och blir _____. Mellanmål är viktiga om man inte kan äta så stora _____ till lunch och middag. Mellanmålen ger Elsa extra _____.



En del ord kan betyda flera saker. Diskutera vad ordet *tablett* kan betyda. Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan.

Hon kan göra flera saker samtidigt.

Ja, hon kan ha många bollar i luften, som man brukar säga.



Kapitel 7 Trygg vård och omsorg

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 7 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

(en) anmälan _____

assistans _____

(att) begränsa _____

(att) falla _____

(att) förebygga _____

(en) förstoppning _____

(en) komplikation _____

(att) planera _____

(en) process _____

(att) rapportera _____

(en) risk _____

(en) skyldighet _____

(ett) verktyg _____

(en) vätska _____

(att) upptäcka _____

(att) utvärdera _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Ord med likvärdig betydelse (synonym)

risk	förstoppning	lex	plikt	verktyg	ramla
trygg	övergrepp	kiss	förhindra	inte kunna andas	
klämma med fingrarna		understödjande			

1. palliativ understödjande
2. lugn _____
3. skyldighet _____
4. fara _____
5. hjälpmedel _____
6. förebygga _____
7. våld _____
8. lag _____
9. urin _____
10. hård i magen _____
11. kvävning _____
12. nypa _____
13. falla _____

Ord med likvärdig betydelse (synonym) och motsatsord (antonym)

B

underbemannad vård rörlig misskötsel
för mycket personal orörlig

	likvärdig betydelse	motsatsord
1. överbemannad	_____	_____
2. stilla	_____	_____
3. vanvård	_____	_____

C

Vilka ord passar tillsammans med vilka meningar?

Para ihop **a-f** med **1- 5**.

a. hjälpmedel = 3

b. individuellt anpassad tillsyn =

c. förändringar i boendemiljön =

d. fysisk träning =

e. översyn av läkemedel =

1. Ändra hemma hos en person, så att hon/han inte ramlar. Man kan t.ex. ta bort trösklar.

2. Kontrollera att en person inte får medicin som ökar fallrisken.

3. Rullator ger en person stöd när hon/han går.

4. Personalen har extra uppsyn över en person.

5. En person som t.ex. promenerar eller är med på gymnastik.

Vad ska man tänka på?

D

Det är viktigt att förebygga trycksår. Vilka påståenden (meningar) är rätt och vilka är fel när det handlar om trycksår? Svara på påståendena (meningarna) nedan. Markera med **Rätt / R** eller **Fel / F**.

- R** 1. Personer som har svårt att förflytta sig och ändra läge i en stol eller säng kan drabbas av trycksår.
- 2. En bra madrass kan minska risken för trycksår.
- 3. Bara smala personer kan få trycksår.
- 4. En orörlig person måste få hjälp att byta ställning i sin stol eller i sin säng med jämna mellanrum hela dygnet för att inte få trycksår.
- 5. En person som har trycksår kan drabbas av infektioner.
- 6. Om man tar hårt i en persons arm kan han/hon drabbas av trycksår.

E

Ordgåta

Välj rätt ord nedan och skriv in i rutorna på **nästa sida**.

te	ostkaka	piller	fiber	pannkaka	ingefära
nyttig	öl	gravad lax	näring	surt	ris

1. Vad ska mat innehålla för att magen ska må bra?
2. En dryck.
3. Vad äter man mycket i Asien?
4. Vad brukar man säga att citronen smakar?
5. Den här drycken är bra vid magsjuka.
6. Det finns en småländsk efterrätt som många gillar. Vilken?
7. En maträtt som innehåller mjöl, mjölk, ägg, smör och salt.
8. En synonym till tablett.
9. Motsatsen till onyttig.
10. En krydda man har i te.
11. Ett annat ord för mat.
12. En svensk maträtt.

1.	F	I	B	R	E	R													
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			

F

Rätt ord i rätt lucka

urininkontinens kissa ~~orientera sig~~ kissnödig
tömma kateter toaletten

1. Elsa har svårt att hitta till toaletten. Hon har problem att orientera sig på avdelningen.
2. Bosse har så svårt att _____ blåsan. Han säger till personalen: "Det är så svårt att _____".
3. Många kvinnor drabbas av _____ efter att de har fött barn.
4. När Eva ska prata inför en grupp blir hon nervös. "Jag blir så _____ och springer hela tiden till _____ innan jag ska prata."
5. Bosse kunde inte kissa alls. Han var tvungen att åka till sjukhuset och få hjälp. En sjuksköterska satte in ett slags rör, en _____ genom urinröret upp till blåsan som tömde urinen.

Vilka ord passar under vilken rubrik

G

inkontinensskydd

hård i magen

tömma blåsan

vätskebrist

~~kissa på sig~~

avföring

fiberfattig kost

kissnödig

urininkontinens

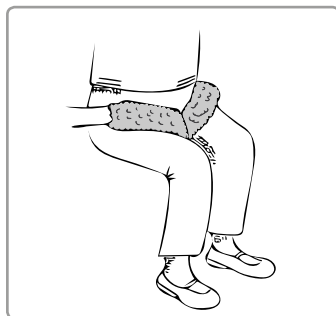
kissa på sig

förstoppning

H

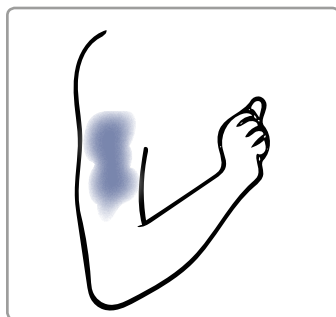
Vad är det?

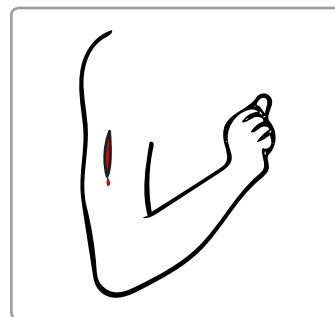
Skriv namnen på saker nedan som ibland kan användas för att skydda personen från att falla från stolen. Personen måste ge sitt samtycke till att de används.





Nedan är bilder på skador en person kan få. Skriv namnen på skadorna.





Ord med likvärdig betydelse (synonym)

hånfull förlöjliga ~~nypa någon~~

1. klämma med fingrarna nypa någon
2. skoja elakt med någon _____
3. nedlåtande _____

Vilka ord passar under vilken rubrik?

Vanvård innebär misskötsel och misshandel av människa. Vanvård omfattar både fysiska och psykiska skador. Sätt orden under rätt rubrik. Några ord passar under båda rubrikerna.

hånfull förlöjliga ~~nypa någon~~ duscha för varmt eller kallt

fysisk vanvård

nypa någon

psykisk vanvård

K

Rätt ord i rätt lucka

hånfull förlöjligar

1. Idag var det verkligen katastrof på boendet Rosen. På morgonen hade Gustaf mycket tandkräm kvar kring munnen när han kom ut till matrummet. Vikarien skrattade åt Gustaf och sa till honom: Har du satt på dig läppstift idag, för att din fru ska komma? Vikarien var så _____ .
2. Ahmed kom fram till vikarien och sa: Så kan man absolut inte skoja med någon som bor här! Vad menar du? sa vikarien. Ja, men förstår du inte att du _____ Gustaf, sa Ahmed.

L

Vad heter lagen?

Enligt lagen måste personalen på ett boende rapportera till verksamhetschefen om något allvarligt händer. En vårdtagare kanske vanvårdas eller tvingas göra något med våld. Vad kallas den lagen: Kryssa (X) för rätt alternativ.

- Lex Maria
- Lex Sarah
- Lex Silvia

M

Vad betyder det?

Vad betyder *i livet slutskede*? Sätt ett kryss (X) i rätt ruta.

- tiden efter att en person fyllt 70 år
- den tid då en person drabbas av många sjukdomar
- en persons sista tid i livet

Vilka av påståendena (meningarna) nedan är riktiga när det handlar om en person som är i livets slutskede? Sätt ett kryss (X) i rutorna för de rätta påståendena.

- 1. Personen får svårt att svälja.
- 2. Personen sätter lätt i halsen.
- 3. Personen sover lite.
- 4. Personen kan drabbas av lunginflammation.
- 5. Personen behöver mindre munvård.

Palliativ vård

Sätt rätt ord i rätt lucka.

lindra

livet

~~slutskede~~

lidande

livskvalité

Kajsa är i livets slutskede . Personalen gör allt för

att _____ Kajsas _____ .

Alla vill att Kajsa sin sista tid i _____ ska ha en så bra

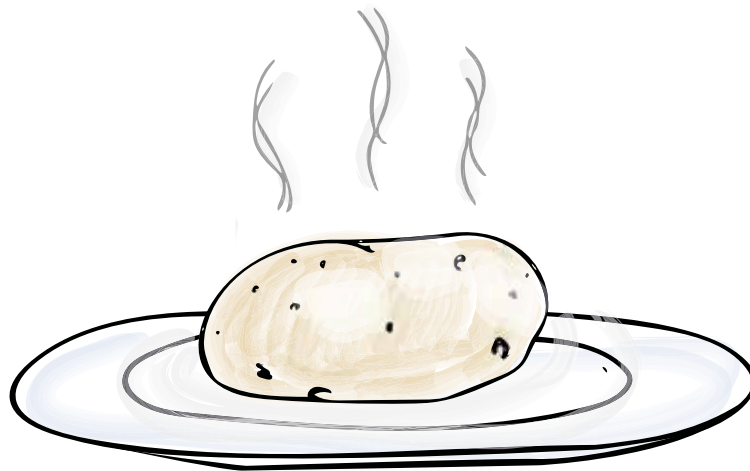
_____ som möjligt.



Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller skolan och ge exempel på: Hur är en *hånfull* person? Hur *förlöjligar* man en person?

Det här är en känslig fråga
som upprör många.

Ja, det är verkligen
en **het potatis**, som
man brukar säga.



Kapitel 8 Att förstå och bemöta BPSD

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 8 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

(en) analys _____

(en) allsång _____

(ett) behov _____

(en) depression _____

(en) frustration _____

(ett) förlopp _____

(en) isolering _____

att kartlägga _____

(en) orsak _____

(en) påfrestning _____

att ropa _____

(en) rutin _____

sexuell _____

(en) sysselsättning _____

(att) uppträda _____

(att) utreda _____

utåtagerande _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

BPSD =
Beteendemässiga och
Psykiska
Symptom vid
Demenssjukdom

A

Ord med likvärdig betydelse (synonym)

vandring ~~ropa~~ område sjukdomstecken stress
ängslig upprörd konfusion yrkesskicklig

1. tala med högt röst ropa
2. promenad _____
3. nervös _____
4. arg _____
5. professionell _____
6. sfär _____
7. symptom _____
8. jäkt _____
9. förvirring _____

Ord med likvärdig betydelse (synonym) och motsatsord (antonym)

B

tiga

~~meningslös~~

lugn

orolig

~~betydelsefull~~

internationell

samtala

inhemsk

	likvärdig betydelse	motsatsord
1. meningsfull	<u>betydelsefull</u>	<u>meningslös</u>
2. kommunicera	_____	_____
3. upprörd	_____	_____
4. nationell	_____	_____

C

Vilka ord passar tillsammans med vilka meningar?

aggressiv depression ångest förvirrad hallucination
vandring skrik vanföreställning ~~plockar~~ motoriskt rastlös

1. Varför plockar Mirjam så mycket, undrar vikarien Anna. Hon flyttar hela tiden runt sakerna på bordet. Det kanske beror på att hon var hemmafru. Och att hon var noga med att familjens lägenhet alltid var städad, säger Ahmed.
2. Anders har just flyttat in på boendet Rosen. Han är orolig och går hela tiden fram och tillbaka i korridoren. Att gå och gå är ett symptom när man har demens. Det kallas _____ .
3. Anders sitter och bankar i bordet och glömmer att äta vid måltiderna. Han är _____ .
4. Sonja känner sig så trött och ledsen. Hon gör ingenting. Hon gillar att laga mat men nu äter hon bara en smörgås då och då. Hon har en _____ .

5. Karim har blivit mycket orolig de senaste dagarna. Ibland hör man höga _____ från hans rum.
6. Elsa är arg hela tiden och säger till Ahmed:
"Jag ska slå dig". Elsa är _____ .
7. Sonja gråter, är orolig och rädd. Hon ropar på Ahmed. Han sätter sig hos Sonja. Ahmed sitter en lång stund hos henne och håller henne i handen. Vissa dagar har Sonja svår _____ .
8. Usch! Jag kan inte tänka klart idag, säger Elsa till Maria. Jag känner mig så _____ , suckar hon.
9. Mirjam är säker på att hennes man har haft en hemlig kärlekshistoria i flera år. Det är inte sant. Mirjam har en _____ .
10. Gustaf har en tid hört röster från badrummet. När hans dotter går dit för att kolla, så finns det ingen där. Det är en _____ .

D

Vilka ord passar under vilken rubrik?

Många personer med demenssjukdom får under sjukdomsförloppet symptom av olika slag. Man brukar dela in symptomen i *beteendemässiga* symptom och i *psykiska* symptom. Sätt rätt symptom under rätt rubrik.

ångest aggressivitet hallucinationer förvirring vanföreställningar
vandring ~~plockande~~ depression motorisk rastlöshet skrik

beteendemässiga symptom

plockande

psykiska symptom

Vad betyder begreppen/orden?

E

Nedan finns sex tankekartor med begrepp/ord. Skriv ett eget förslag på det tomma strecket som passar in på begreppet.

1.

tabletter

magnecyl

läkemedel

panodil

antibiotika

2.

Ta promenader

behov

Ta ett varmt bad varje vecka.

Lyssna på arabisk musik.

3.

samtala

kommunicera

kroppsspråk

lyssna

4.

Veta vilken tid

orientera sig

Att veta vägen till mataffären.

Veta om det är dag eller natt.

5.

baka

sysselsättning

grupp gymnastik

måla

6.

tandvärk

smärta

ont i huvudet

migrän

F

Rätt ord i rätt lucka

säng	promenera	schemat	gå	kontrollera
orolig	smärtor	lugna		

Elsa har varit extra orolig sista tiden. Ahmed har informerat all personal att det är viktigt att man följer _____ för vad Elsa ska göra varje dag. Hon har klagat på _____ i ryggen. Personalen tror att hon behöver en bättre madrass i sin _____ . Personalen har också bestämt att de måste vara mycket _____ när de är med Elsa. Maria tror också att Elsa behöver _____ ut oftare. Någon av personalen ska _____ med Elsa minst fyra dagar i veckan. Avdelningens läkare ska också _____ Elsas mediciner. Personalen tror att hon har för många olika sorters tabletter.

Läs texten ovan om Elsa och svara på: Vilka nya åtgärder har personalen tänkt sig för Elsa?

1. Vilken är förändringen av den **fysiska miljön**?

svar: _____

2. Finns det någon åtgärd som handlar om **stress**?

svar: _____

3. Hur ska de öka Elsas **fysiska aktivitet**?

svar: _____

4. Avdelningens läkare ska kontrollera Elsas **läkemedel**. Brukar det vara vanligt att äldre personer har för många läkemedel?

svar: _____

Dessa meningar beskriver viktiga delar i personcentrerad vård

G

Sätt rätt ord i rätt lucka

bemöter	bemötande	möter	möte
--------------------	-----------	-------	------

1. All personal på Elsas avdelning bemöter henne väl.
2. Marias första _____ med Elsa var jättebra. De fick kontakt direkt.
3. Utan ett bra _____ ingen bra vård.
4. De människor vi _____ ska vi behandla med respekt.



Vad är det för skillnad på orden rop och skrik? Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan.

Nu måste vi se till att folk
inte tappar intresset.

Ja, vi måste **hålla grytan kokande**,
som man brukar säga.



Kapitel 9 Att använda hjälpmedel

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 9 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

att anpassa _____

(en) effekt _____

elektronik _____

(en) fas _____

(att) hantera _____

vilse _____

(en) nytta _____

medveten _____

lämplig _____

mild _____

måttlig _____

otillräcklig _____

(att) påminna _____

särskild _____

teknisk _____

(att) underlätta _____

(en) utmaning _____

(att) utvärdera _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Motsatsord (antonym)

~~kompetent~~

oregelbunden

misslyckas med

generell

1. otillräcklig

kompetent

2. regelbunden

3. klara av

4. individuell

oregelbundet	generellt	klarar av	misslyckas med
individuellt	okunnig	kompetent	regelbundet

1. En arbetsterapeut eller annan personal måste regelbundet kontrollera att hjälpmedlen fungerar.
2. De flesta hörapparaterna är _____ anpassade.
3. Jag tror att Eva _____ att köra en elrullstol, säger Sonja.
4. Jag vet inte hur man skickar meddelande på min nya mobil.
Åh, vad jag känner mig _____, säger Gunnar.
5. Seniorboendet "Äpplet" har mycket _____ personal.
6. En elektronisk almanacka är ett _____ hjälpmedel.
7. Det är hopplöst att lära sig hur en hörapparat fungerar, om man använder den _____.
8. George _____ att sätta på sin nya radio.

C

Vilka ord ska bort?

Det finns många **hjälpmedel** för en äldre person. Stryk de ord som inte representerar hjälpmedel.

en elektronisk kalender ~~en soffa~~ en krycka en spruta
en galge en käpp en hörapparat en robot
ett körkort en GPS-sändare

D

Vilka ord passar under vilken rubrik?

en krycka ~~en käpp~~ en elektronisk medicindosett
ett fickminne en rullator en elektronisk almanacka
en hörapparat en nyckelfinnare

kognitiva hjälpmedel

hjälpmedel

en käpp



Svenskan har många verb som förändrar betydelse när man lägger till en partikel (småord) efter. Exempel: falla = ramla och falla *ifrån* = dö. Diskutera med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan vad tycka och tycka *om* betyder.

Vi håller just på med det här ärendet och är snart klara.

Ja, då ärendet är på G, som man brukar säga.



Kapitel 10 Stöd till anhöriga

Bra ord att kunna

Sök gärna efter betydelsen av orden från listan nedan för att lättare kunna förstå kapitel 10 i Demens ABC. Du kan använda dig av svenskt-svenskt lexikon eller översätta orden till ditt språk.

(ett) ansvar _____

(en) avlastning _____

(en) besparing _____

enskild _____

förhoppningsvis _____

(att) handla om _____

jämnårig _____

kombinera _____

(ett) lyft _____

(att) motverka _____

(att) orka _____

(att) påtvinga _____

(en) situation _____

(en) sorg _____

(ett) syfte _____

(att) utbyta _____

(en) upplevelse _____

(att) överlåta _____



Du kan också använda följande webbsida för att översätta orden: www.tyda.se

A

Ord med likvärdig betydelse (synonym)

existera orätt koppla av ~~närstående~~ ha energi

1. anhörig närstående
2. vila _____
3. orka _____
4. finnas _____
5. skuld _____

B

Motsatser (antonymer)

nedre ~~makt~~ äldre lätt glädje

1. maktlöshet makt
2. sorg _____
3. övre _____
4. yngre _____
5. tung _____

Rätt ord i rätt lucka

C

koppla av ~~situation~~ skuld isolerad
grupp arg maktlös

Idag ska Gunnar gå på psykosocialt stödprogram. Där träffar Gunnar personer i samma situation . Han är med i en _____ som består av sex personer. De andra medlemmarna heter Inger, Oskar, Abdi, Ulf och Birgitta.

Vad skönt det är att komma hit, säger Gunnar. Man känner sig så _____ hemma ibland.

Ja, och det finns inte många stunder man kan _____, säger Ulf.

Det är alltid något som händer eller måste göras, säger Birgitta.

Ibland blir jag så _____ på Bertil, säger Inger. Det känns inte bra.

Du får inte känna _____, säger Abdi. Jag tror att det händer oss alla ibland, att vi blir arga.

Det största problemet för mig är när Ruth ropar på sin mamma, säger Oskar.

Jag känner mig så _____ . Jag försöker lugna henne på många olika sätt. Men ibland tar det väldigt lång tid.

D

Vad betyder det?

Lyssna på sidan 3 i kapitel 10 i Demens ABC. Där finns fraserna **1-4** som hör ihop med förklaringarna **a-d** som är skrivna nedanför. Skriv rätt fras vid rätt förklaring.

1. överlåter ansvaret

a. Gunnar måste ibland få avlastning. Då lämnar han vården av Elsa till någon annan, som ansvarar för Elsa.

Han överlåter ansvaret .

2. finnas till hands

b. När man vårdar en person med demenssjukdom orkar och hinner man inte träffa andra. Man kan _____ .

3. känner sig låst

c. Gunnar måste hela tiden vara i närheten av Elsa, för att kunna hjälpa till vid behov. Han måste _____ .

4. bli socialt isolerad

d. Gunnar känner sig instängd och har ingen rörelsefrihet. Han _____ .

E

Vilket passar?

Gunnar behöver resa till en annan stad och sova över där. Han ska vara med på en släktings begravning. Vilken form av avlösning passar då för Elsa?
Kryssa (**X**) för rätt alternativ.

- dagverksamhet
- korttidsboende
- avlösning i hemmet

Ordgåta

F

Välj rätt ord nedan och skriv in i rutorna.

regelbundna granne ~~avlösning~~ isolerad
övre hallucination närstående

1. Ibland behöver Gunnar gå ut och träffa vänner. Då behöver han ... från hemtjänsten.
2. Ett annat ord för anhörig.
3. En person som ser eller hör saker som inte finns har en ...
4. Motsatsen till *nedre*.
5. Det är viktigt för diabetiker att äta mat på ... tider.
6. Gunnar känner sig ibland socialt ... Det är långt mellan mötena med vänner.
7. Elsa och Gunnar har en ... som ofta hälsar på.

1.	A	V	L	Ö	S	N	I	N	G					
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														

Rätt ord i rätt lucka

~~stöd~~

stötta

stödjer

stödjande

1. Gunnar du är mitt stöd i livet, säger Elsa.
2. En person som fått besked om en nära anhörigs död, kan få _____ samtal av en psykolog.
3. Det du säger _____ min åsikt, säger Gunnar till distriktssköterskan. Elsa måste flytta till ett särskilt boende.
4. Gråt inte Gunnar! säger distriktssköterskan. Jag ska _____ dig och Elsa.



Se sidan 2 i kapitel 10 i Demens ABC. Ett ordspråk som tidigare generationer i Sverige använde som något positivt är: *Ensam är stark*. Gunnar säger flera gånger *Ensam är inte stark*. Diskutera exemplen nedan med någon i din närhet t.ex. på din arbetsplats eller i skolan.

Vad betyder ordspråket: **Ensam är stark**.
 Vad menar Gunnar med att: **Ensam inte är stark**.

Tips & råd

Länkar

www.demenscentrum.se Svenskt Demenscentrum (SDC) är ett nationellt kompetenscentrum som arbetar med att samla och sprida information och kunskap inom demensområdet. SDC arbetar aktivt för att driva på en positiv utveckling av vård och omsorg för ett mer demensvänligt samhälle.



www.aldrecentrum.se Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett kunskapscentrum för forskning, utveckling och utbildning inom äldreområdet.

www.vo-college.se Vård- och omsorgscollege är ett samarbete mellan arbetsgivare, fackförbund och utbildare som arbetar för att öka intresset för utbildningar och yrken inom vård och omsorg.

Språk

www.uttal.se Korta videor som illustrerar hur man uttalar olika ljud på svenska.

www.1177.se Vårdguidens material för SFI.

www.andrasprak.su.se Nationellt kompetenscentrum för svenska som andraspråk, Stockholms universitet.

www.demenscentrum.se Korta faktablad om demenssjukdomar på olika språk.

www.sprakochfolkminnen.se Institutet arbetar med språkvård och språkpolitik. Deras uppgift är att levandegöra och sprida kunskap samt att ge råd i språkfrågor.

www.8sidor.se En nyhetstidning på lättläst svenska.

Tips för att träna svenska språket

- Titta på svenska filmer med svensk text.
- Lär dig svenska sånger.
- Läs gärna på svenska. Du kan börja med sagor eller lättlästa böcker för att sedan övergå till exempelvis tidningar, romaner, deckare.
- Försök att härma svenskt uttal så ofta som du kan.
- Säg gärna till om du vill att dina kompisar eller kollegor rättar din svenska.
- Om du tittar på TV, försök välja svenskspråkiga program. Du kan även använda reklam för att träna svenska: lyssna och upprepa (gärna högt), tänk på att härma uttalet så exakt som möjligt.

Bokstaveringsalfabetet

A	Adam	R	Rudolf
B	Bertil	S	Sigurd
C	Cesar	T	Tore
D	David	U	Urban
E	Erik	V	Viktor
F	Filip	W	Wilhelm
G	Gustav	X	Xerxes
H	Helge	Y	Yngve
I	Ivar	Z	Zäta
J	Johan	Å	Åke
K	Kalle	Ä	Ärlig
L	Ludvig	Ö	Östen
M	Martin		
N	Niklas		
O	Olof		
P	Petter		
Q	Quintus		

Om någon ber dig att bokstavera ditt namn, efternamn eller e-post då kan du använda dig av den här listan. T.ex. bokstavera Selma: S som i Sigurd, E som i Erik, L som i Ludvig, M som i Martin, A som i Adam

Jag skriver en kort instruktion
om hur man använder vårt
journalssystem.

Ja, vad bra! Du gör **en lathund**,
som man brukar säga.



Facit

Kapitel 1

- A** teori – 6, besvärlig – 8, viktig – 7, abstrakt – 3, respekt – 4, innehållsrik – 1, centralt – 2
- B** Text 1 – en utåtriktad person
Text 2 – en energisk person
Text 3 – en självsäker person
- C** b – 1, c – 4, d – 5, e – 6, f – 3
- D.1** att man har för lite tid till olika arbetsuppgifter
- D.2** att man städar lite grann, t.ex. tar upp saker från golvet och tar bort gamla tidningar
- D.3** 1, 3
- E** 1 – plus, 2 – minus, 3 – minus, 4 – plus
- F** 2. dog, 3. anhörig, 4. arbetade, 5. gillar, 6. tror, 7. gå ut, 8. tycker inte om
- G** Text a – 2, 4, Text b – 1, 3

Kapitel 2

- A** Riskfaktor – ärftlighet.
Symtom – glömska, orolig.
Diagnos – Alzheimers sjukdom, vaskulär demens.
Undersökning – röntgen, minnestest.
Behandling – minnesträning, läkemedel.
- B.1** 2 – skakning, 3 – rörelse, 4 – fara, 5 – intellektuell, 6 – lätt, 7 – vanlig
- B.2** 2 – sölig, snabb, 3 – oböjlig, vig, 4 – främja, försämra

- C** 1 – glömmer. 2 – minns, glömsk. 3 – hjärnan. 4 – smygande. 5 – glömska.
- D** att göra flera saker samtidigt.
Gustaf förstår inte allt som man säger på mötet.
- E.1** b. drabbar, c. beteende, d. kognitiva, e. empatisk
- E.2** b. empatisk, c. drabbar, d. initialt, e. beteende

Kapitel 3

- A** få. färre och färre. få. färre.
- B** 2 – kontinuerlig, 3 – gemensam, 4 – team, 5 – riktlinje, 6 – flexibel
- C** vecka. timme. går igenom. boende. mår. hälsat på? viktiga, jobb.
- D.1** 2, 3, 4
- D.2** Undersköterskan rapporterar om att personen med demenssjukdom har förändrats
- D.3** Alla får chans att prata om vad som oroar dem. Man blir fri från oroliga tankar.
- E** 2 – fysioterapeut. 3 – biståndshandläggare. 4 – psykolog. 5 – undersköterska. 6 – arbetsterapeut. 7 – dietist. 8 – logoped. 9 – sjuksköterska.

Kapitel 4

- A** ordet ANPASSA
- B** att ändra hemma hos någon så att t.ex. en person kan köra rullstol från rum till rum
- C** en arbetsterapeut
- D** Personalen utgår från vårdtagarens behov.
- E** bott. demenssjukdom. färdtjänsten, dagverksamheten. avlastning. anhörig. avlösare.
- F** Känsla – nedstämdhet, förvirring
Tänkande – intellekt, kognition, minne.
- G** 2. Fel, 3. Rätt, 4. Fel, 5. Rätt, 6. Rätt

Kapitel 5

- A** 2 – massera, 3 – levnadshistoria, 4 – kroppsligt, 5 – närstående, 6 – kunnande, 7 – bortfall, 8 – aktivitet, 9 – må bra
- B** 2 – enkelt, 3 – vardag, 4 – ogilla, 5 – nekande, 6 – aktiv
- C** 2 – diskar, 3 – torkar, 4 – dukar, 5 – vattnar, 6 – sopar
- D.1** att någon påbörjar en aktivitet
- D.2** att någon t.ex. tränar regelbundet

Kapitel 6

- A** 2 – viktigt, 3 – näring, 4 – energi, 5 – struktur, 6 – aptit, 7 – nedsatt, 8 – anpassat, 9 – bestick, 10 – tablett
- B** 2 – hungrig, 3 – fast, 4 – självständig, 5 – fort, 6 – ljus
- C** b = 6, c = 7, d = 2, e = 1, f = 3, g = 4
- D** 1 – kognitiva, 2 – koncentrera, 3 – initiativ
- E** aptit. väge. hjälp. vikt. näringstillstånd. näringsdrycker. energi. hungrigare. portioner. näringsintag.

Kapitel 7

- A** 2 – trygg, 3 – plikt, 4 – risk, 5 – verktyg, 6 – förhindra, 7 – övergrepp, 8 – lex, 9 – kiss, 10 – förstoppning, 11 – inte kunna andas, 12 – klämma med fingrarna, 13 – ramlar
- B** 1 - för mycket personal, underbemannad. 2 – orörlig, rörlig. 3 – misskötsel, vård
- C** b – 4, c – 1, d – 5, e – 2
- D** 2. Rätt, 3. Fel, 4. Rätt, 5. Rätt, 6. Fel
- E** ordet FÖRSTOPPNING
- F** 2 – tömma, kissa. 3 – urininkontinens. 4 – kissnödig, toaletten. 5 – kateter
- G** urininkontinens – tömma blåsan, kissnödig, inkontinensskydd
förstoppning – fiberfattig kost, avföring, vätskebrist, hård i magen
- H** 1 en grensele, 2 ett brickbord, 3 ett blåmärke, 4 ett sår
- I** 2 – förlöjliga, 3 – hänfull
- J** Fysisk vanvård – duscha för varmt eller kallt
Psykisk vanvård – hänfull, förlöjliga
- K** 1 – hänfull. 2 – förlöjligar
- L** Lex Sarah
- M** En persons sista tid i livet
- N** 1, 2, 4
- O** lindra, lidande. Livet, livskvalité.

Kapitel 8

- A** 2 = vandring, 3 = ängslig, 4 = upprörd,
5 = yrkesskicklig, 6 = område, 7 = sjukdomstecken,
8 = stress, 9 = konfusion
- B** 2 – samtala, tiga. 3 – orolig, lugn.
4 – inhemsk, internationell
- C** 2 – vandring, 3 – motoriskt rastlös, 4 – depression,
5 – skrik, 6 – aggressiv, 7 – ångest, 8 – förvirrad,
9 – vanföreställning, 10 – hallucination
- F** schemat. smärtor. säng. lugna. gå. promenera. kontrollera.
1. Elsa behöver en ny madrass.
2. Personalen måste vara mycket lugna när de är med Elsa.
3. Elsa ska promenera minst 4 dagar i veckan
4. Ja, det händer att äldre personer har för många olika
sorters mediciner.
- G** 2 – möte, 3 – bemötande, 4 – möter

Kapitel 9

- A** 2 – oregelbunden, 3 – misslyckas med, 4 – generell
- B** 2 – individuellt, 3 – klarar av, 4 – okunnig, 5 – komptent,
6 – generellt, 7 – oregelbundet, 8 – misslyckas med
- C** en spruta, en galge, ett körkort
- D** kognitiva hjälpmedel – ett fickminne, en elektronisk
almanacka, en elektronisk medicindosett, en nyckelfinnare
hjälpmedel – en krycka, en rullator, en hörapparat

Kapitel 10

- A** 2 – koppla av, 3 – ha energi, 4 – existera, 5 – orätt
- B** 2 – glädje, 3 – nedre, 4 – äldre, 5 – lätt
- C** grupp. isolerad. koppla av. arg. skuld. maktlös
- D** b – 4, c – 2, d – 3
- E** korttidsboende
- F** ordet ANHÖRIG
- G** 2 – stödjande, 3 – stödjer, 4 – stötta



