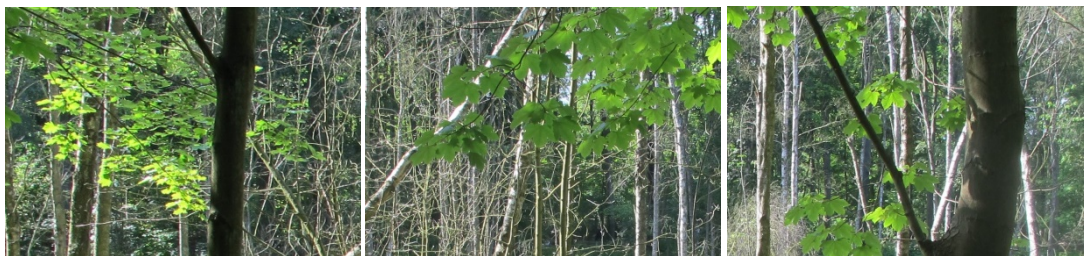




# Information og rådgivning

Tilbud til dig og dine pårørende, hvis du har en demenssygdom



RUDERSDAL  
KOMMUNE

# Rådgivning og tilbud

Har du en demenssygdom, eller er du pårørende til en person med demens, kan du få hjælp og rådgivning. Rudersdal Kommune har en række tilbud om støtte og hjælp i hverdagen med demens.

## **Rådgivning og vejledning**

Hvis du har fået konstateret en demenssygdom, vil du blive kontaktet af kommunens demenskoordinator med tilbud om besøg.

Hvis du eller din familie er bekymret for tegn på begyndende demens, er I også meget velkomne til at kontakte demenskoordinatoren.

Du eller din familie kan løbende få rådgivning om hverdagen med demens og har bl.a. mulighed for at få regelmæssige besøg af demenskoordinatoren. Det er også i samarbejde med demenskoordinatoren, at I vurderer om du har behov for hjælp og støtte i dagligdagen, og om du kunne have glæde af at deltage i aktiviteter.

## **Aktiviteter og samvær**

Har du lyst til aktiviteter, samvær og oplevelser, kan du deltage i et af kommunens tilbud som dag- eller aftengæst. Du kan deltage en eller flere hverdage om ugen efter behov mellem kl. 9:30-14:30 og/eller nogle aftener fra kl. 14:30-20.

Deltagerne er med til at planlægge aktiviteter og ture. Det kan f.eks. være gåture, museumsbesøg, gymnastik, højtlesning, spil, håndarbejde, dans og musik. Har du lyst til fysiske udfordringer, har vi to gange om ugen en vandrekлуб, hvor vi går 5-10 km i al slags vejr.

## **Hjælp og støtte i dagligdagen**

Hvis du og demenskoordinatoren i fællesskab vurderer, at du har behov for hjælp og støtte, kan du få



hjælp til praktiske og personlige gøremål i hverdagen. Det kan fx være hjælp til rengøring, indkøb, personlig pleje eller til at strukturere hverdagen.

Hvis du som pårørende skal på ferie eller lignende, er der mulighed for ekstra støtte i en periode, fx ekstra støtte i hjemmet eller ophold med overnatning på ét af kommunens plejecentre.

### **Plejebolig**

Kan du ikke længere blive boende i din nuværende bolig, kan du søge en plejebolig. Her vil vi sammen med dig vurdere hvilken bolig, der vil være bedst for dig.

Læs mere om plejeboliger på kommunens hjemmeside:  
[rudersdal.dk/aeldrebolig](http://rudersdal.dk/aeldrebolig)

### **Pårørendegrupper**

Rudersdal Kommune har støttegrupper for pårørende, hvor du som pårørende kan få mere viden og indsigt i demens, ligesom

du kan mødes med andre i en lignende situation.

### **Kontakt**

Hvis du vil høre mere om et eller flere tilbud, kan du kontakte demenskoordinatoren eller Social og Sundhed.

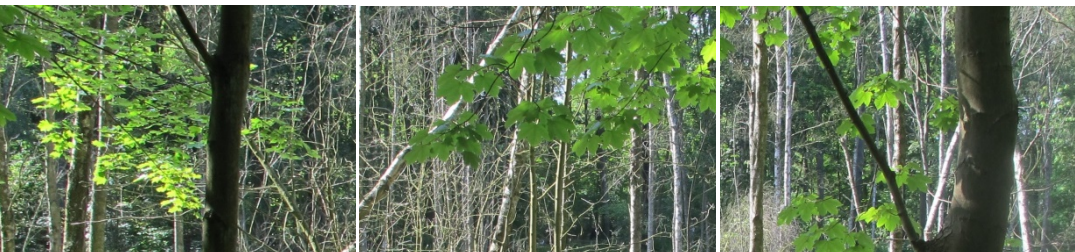
Du kan også læse mere på  
**[rudersdal.dk/demens](http://rudersdal.dk/demens)**

Kontakt demenskoordinatoren på:  
Tlf.: 46 11 50 46

Eller kontakt Social og Sundhed på: Tlf.: 46 11 50 50

### **Læs mere**

- Videnscenter for Demens:  
**[videnscenterfordemens.dk](http://videnscenterfordemens.dk)**
- Ældresagen:  
**[aeldresagen.dk/rudersdal](http://aeldresagen.dk/rudersdal)**
- DemensNetværk Rudersdal:  
**[demensrudersdal.dk](http://demensrudersdal.dk)**
- Alzheimerforeningen:  
**[alzheimer.dk](http://alzheimer.dk)**



# rudersdal.dk/demens



RUDERSDAL  
KOMMUNE

## **Social og Sundhed**

Stationsvej 36 | 3460 Birkerød

[www.rudersdal.dk](http://www.rudersdal.dk)

Telefon 46 11 50 00

Mandag-tirsdag kl. 10-15

Torsdag kl. 10-17

Fredag kl. 10-13

/ 2019