

Family carers and dementia

FACT SHEET FROM THE SWEDISH DEMENTIA CENTRE

Anhörigvård och demenssjukdom • faktablad på engelska

Help from relatives is invaluable

It is estimated that nearly 150,000 people in Sweden have dementia. The number is increasing as the population ages. Multiple different healthcare professionals are involved in dementia care and support, but the efforts of family and friends are also essential.

Teamwork in everyday life

Dementia involves a gradual loss of so-called cognitive functions such as memory, language and time perception. With the right support, it is often possible to cope quite well at the onset of the disease.

Relatives can make things easier by staying “one step ahead” and provide support in various aspects of everyday life. There are also aids that can partially compensate for the difficulties that result from the disease.

A feeling of inadequacy is common

The situation for the family carer becomes gradually more demanding, both mentally and physically. Life is often described as meaningful and challenging at the same time. Many relatives feel anxious, inadequate and guilty. A lack of sleep is common. Socializing with family and friends often suffers.

Remember to look after your own health!

Research shows that the health of family carers is often at risk. Therefore, it is also important to consider your own health, not just that of the person you are looking after. There is support available and as a relative it is important to know where to turn.

Different types of support

In accordance with the Social Services Act, municipalities must offer support to those who assist or care for a person with dementia.

Homecare services and other assistance granted to the individual with dementia can also provide respite for relatives. The support available varies between different municipalities. Here are some common examples:

- Day care groups
- Homecare services and respite care in the home
- Advice and training
- Short-term accommodation
- Discussion groups
- Technical aids
- Meeting opportunities for relatives



Contact a family support or assistance case officer for more information about the help available in your municipality. You can also ask a district nurse at your healthcare centre.

You are not alone

Many relatives of people with dementia also contact organizations such as the Dementia Association, the National Lewy Body Association and Carers Sweden. You can get advice and support as well as exchange experiences with other relatives through their local groups. Some groups arrange lectures, study circles and excursions.

Dementia Association (Demensförbundet):
www.demensforbundet.se

National Lewy Body Association (Riksförbundet Lewy body): www.lewybodysverige.se

Carers Sweden (Anhörigas Riksförbund):
www.anhorigasriksforbund.se

© Svenskt Demenscentrum

More information and fact sheets in English are available on Svenskt Demenscentrum's website:

www.demenscentrum.se/en



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, (08) 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se

Anhörigvård och demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

Anhörigas insatser är ovärderliga

I Sverige beräknas närmare 150 000 personer ha en demenssjukdom. Antalet ökar i takt med att befolkningen åldras. Flera olika yrkesgrupper är delaktiga i vården och omsorgen men utan anhörigas och andra närståendes insatser skulle det inte fungera.

Samspel i vardagen

Demenssjukdomen innebär en gradvis förlust av så kallade kognitiva funktioner, till exempel minne, språk och tidsuppfattning. Med rätt stöd kan den drabbade ofta klara sig ganska bra i början av sjukdomsförloppet.

Anhöriga kan underlätta för personen genom att försöka "ligga steget före" och stödja olika moment i vardagen. Det finns även hjälpmedel som delvis kan kompensera för de svårigheter som följer av sjukdomen.

Vanligt att känna sig otillräcklig

Efterhand blir anhörigvårdarens situation mer krävande, både psykiskt och fysiskt. Tillvaron beskrivs ofta som meningsfull och påfrestande på samma gång. Många anhöriga känner oro, otillräcklighet och skuld. Sömnbrist är vanligt. Umgänget med släkt och vänner blir ofta lidande.

Glöm inte bort din egen hälsa!

Forskning visar att anhörigvårdarens hälsa ofta är i riskzonen. Därför är det viktigt att även tänka på sin egen hälsa, inte bara på den sjukes. Det finns stöd att få och som anhörig är det viktigt att veta vart man ska vända sig.

Olika typer av stöd

Genom socialtjänstlagen ska kommunerna erbjuda stöd till den som stödjer eller vårdar en person med

demenssjukdom. Hemtjänst och annat bistånd som beviljas till den sjuke kan också fungera som en avlastning för anhöriga. Vilket stöd som finns att få varierar från kommun till kommun. Här är några vanliga exempel:

- Dagverksamhet
- Hemtjänst och avlösning i hemmet
- Rådgivning och utbildning
- Korttidsboende
- Samtalsgrupper
- Tekniska hjälpmedel
- Träffpunkter för anhöriga



För mer information om vilken hjälp som finns att få i din kommun; kontakta anhörigkonsulent eller biståndshandläggare. Du kan även en fråga en distriktssköterska på vårdcentralen.

Du är inte ensam

Många anhöriga till personer med demenssjukdom söker sig även till Demensförbundet, Riksförbundet Lewy body och Anhörigas Riksförbund. Genom deras lokalföreningar kan du få råd och stöd och utbyta erfarenheter med andra anhöriga. Vissa av dem arrangerar ibland även föreläsningar, studiecirklar och utflykter.

Demensförbundet:

www.demensforbundet.se

Riksförbundet Lewy body:

www.lewybodysverige.se

Anhörigas Riksförbund:

www.anhorigasriksforbund.se

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:
www.demenscentrum.se/Faktablad



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, info@demenscentrum.se

www.demenscentrum.se