

# Cognitive support in dementia

FACT SHEET FROM THE SWEDISH DEMENTIA CENTRE

Kognitivt stöd vid demenssjukdom • faktablad på engelska

## Dementia makes everyday life more difficult

Dementia affects thinking ability, memory, language and other so-called cognitive functions. The symptoms are caused by various diseases and damage to the brain. Dementia – also called cognitive disorder – normally makes even simple tasks more difficult and gradually makes it more and more difficult to manage without help.

## Different types of cognitive support

In the same way that a walking frame can compensate for a physical disability, cognitive support can help people with dementia. Cognitive support can involve adaptation of the home to make it possible to manage despite the illness, perhaps with some support from relatives. It can also involve cognitive aids that support memory and help you to participate and remain active for a longer period of time.

## Simple adaptations at home

A common, simple adaptation is to put some things in the home away and out of sight. It can be easier to concentrate and find your way around when there are less things about. The use of kitchen and household appliances can be made easier by marking the buttons with tape in contrasting colours. Marking door handles and shower controls in different colours can also be helpful.

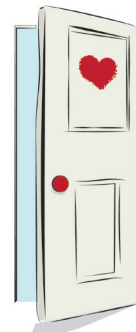
It is easier to find the bathroom in the middle of the night if the light remains on and the door is left ajar. You can write down appointments and daily activities on a whiteboard or noticeboard. The refrigerator door is usually a suitable location.

## More examples of cognitive support

Whiteboards are just one example of a cognitive support aid that can be bought in a shop. Other examples include wireless object finders or trackers

as well as remote controls and mobile phones with simple functions and clear buttons.

There are also cognitive aids that can be tried out following an assessment by an occupational therapist. Examples are electronic calendars, mobile alarms and stove monitors. Other aids act as direct support for relatives or care staff.



## Don't delay the use of aids

You may think that it is best to wait as long as possible before using cognitive support, until it seems absolutely necessary. In fact, the opposite is true. This is because the ability to learn new things gradually deteriorates in dementia.

Many aids need to be learned in order to be able to use them. The earlier this happens, the greater the possibility that you can benefit from them.

## Customized support

There is no cognitive support that suits everyone. The symptoms of dementia can vary and also change over time. Therefore, support needs to be tailored and adapted for individual circumstances, needs and wishes. Occupational therapists can help with this.

## Contact an occupational therapist

Occupational therapists can give advice on cognitive support and help with home adaptations after a home visit. They can also recommend, order and try out cognitive aids. Cognitive support also needs to be followed up as the user's needs change over time.

© Svenskt Demenscentrum

---

More information and fact sheets in English are available on Svenskt Demenscentrum's website:  
[www.demenscentrum.se/en](http://www.demenscentrum.se/en)

---



Svenskt Demenscentrum

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

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)

# Kognitivt stöd vid demenssjukdom

FAKTABLAD FRÅN SVENSKT DEMENSCENTRUM

## Demens försvårar vardagen

Demenssjukdom påverkar tankeförmåga, minne, språk och andra så kallade kognitiva funktioner. Orsaken är olika skador och sjukdomar i hjärnan. Demenssjukdom, som också kallas kognitiv sjukdom, försvårar normalt sett även enkla sysslor och gör det efterhand allt svårare att klara sig själv.

## Kognitivt stöd ser olika ut

På samma sätt som en rollator kan kompensera för en fysisk funktionsnedsättning kan kognitivt stöd hjälpa personer med demenssjukdom. Kognitivt stöd kan vara att anpassa bostaden så att det, trots sjukdomen, blir möjligt att klara sig själv, kanske med en del stöd från anhöriga. Det kan också handla om kognitiva hjälpmedel som stöttar minnet och som bidrar till att man kan vara aktiv och mer delaktig en längre tid.

## Enkla anpassningar hemma

En vanlig enkel anpassning är att ställa undan en del saker i bostaden. Färre prylar kan göra det lättare att koncentrera sig och hitta rätt. Användningen av vitvaror och hushållsapparater kan underlättas av att knapparna märks med tejp i kontrasterande färger. Även färgmärkning av dörrar och duschhandtag kan vara till hjälp.

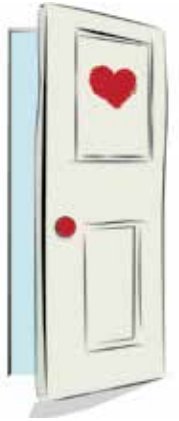
Om lampan får lysa i badrummet och dörren stå på glänt hittar man lättare dit mitt i natten. Och på en whiteboard (anslagstavla) kan man skriva upp tider att passa och saker att göra under dagen. Kylskåpsdörren brukar vara en lämplig placering.

## Fler exempel på kognitivt stöd

Whiteboard är bara ett exempel på kognitivt stöd som går att köpa i affärer. Några andra är trådlösa sakfinnare samt fjärrkontroller och mobiltelefoner med enkla funktioner och tydliga knappar.

Det finns också kognitiva hjälpmedel som arbets-

terapeuter kan bedöma och prova ut. Exempel är elektroniska kalendrar, mobila larm och spisvakt. Andra hjälpmedel fungerar som ett direkt stöd till anhöriga eller omsorgspersonal.



## Vänta inte med hjälpmedel

Man kan tro att det är bra att vänta med kognitivt stöd så länge som möjligt, tills det verkar absolut nödvändigt. I själva verket är det tvärtom. Det beror på att inlärningsförmågan gradvis försämras vid demenssjukdom. Många hjälpmedel behöver man lära sig för att kunna hantera. Ju tidigare det sker desto större möjlighet att personen kan få nytta av dem.

## Skräddarsytt stöd

Det finns inget kognitivt stöd som passar alla. Symtomen vid demenssjukdom kan variera och förändras dessutom med tiden. Därför behöver stödet skräddarsys och anpassas till varje persons förutsättningar, behov och önskemål. Här kan arbetsterapeuter hjälpa till.

## Kontakta en arbetsterapeut

Arbetsterapeuter kan efter ett hembesök ge råd om kognitivt stöd och hjälpa till med anpassningar av bostaden. De kan även ordinera och prova ut kognitiva hjälpmedel. Det kognitiva stödet behöver också följas upp eftersom användarens behov förändras över tiden.

2025 • Svenskt Demenscentrum ©

---

Fler faktablad på olika språk kan skrivas ut från Svenskt Demenscentrums webbplats:  
[www.demenscentrum.se/Faktablad](http://www.demenscentrum.se/Faktablad)

---



Svenskt Demenscentrum

Svenskt Demenscentrum, Sveavägen 155, 113 46 Stockholm, 08 - 690 58 00, [info@demenscentrum.se](mailto:info@demenscentrum.se)

[www.demenscentrum.se](http://www.demenscentrum.se)