

Olofs hustru Marianne

OLOFS UPPMANING TILL MYNDIGHETER OCH RÅD TILL ANHÖRIGA

Olof Arvidsson var med och startade Ystads demensförening där han nu är ordförande. Han har även varit verksam på riksplanet.

SKILLNADER I KVALITETEN PÅ VÅRD

Han är skarpt kritisk till hur eftersatt vården av kognitiva hjärnsjukdomar är i Sverige. Trots att det är en av våra största och snabbast växande folksjukdomar är resurserna till vård, forskning och utbildning bara en bråkdel av de medel som går till flera andra medicinska områden.

Han ser också en fara i de ojämlikheter som råder mellan kommunerna, vilka bär huvudansvaret för omvårdnaden av demenssjuka. "Det är alldeles för stora skillnader i kvalitet på vården", menar han och kräver en skärpning på riksplanet. Med bättre kontroll

och styrning av verksamheterna ute i landet för en rättvisare och effektivare behandling av individer med alzheimers och andra kognitiva sjukdomar.

Han föreslår en kraftig utbyggnad av demensboenden, och en bättre organiserad och djupverkande utbildning för personal, men även för anhöriga, som får dra ett enormt lass och ofta saknar stöd och verktyg från myndigheter och vårdapparater.

Olof Arvidsson efterlyser även en prioriterad insats för de speciella behov unga kognitivt insjuknade patienter har. Många är högaktivt yrkesverksamma, kanske med hemmavarande barn, vilket ställer särskilda krav på stödkontakter och insatser från samhället.

OROLIG? GÖR EN MINNESUTREDNING

Till personer som är oroliga för minnesstörningar och till deras anhöriga ger Olof Arvidsson rådet att omedelbart besöka en vårdcentral/minnesmottagning och få saken utredd. Helst tillsammans med en partner eller nära vän. Ju tidigare och ju öppnare man hanterar misstankarna desto större är förutsättningarna för att hitta lösningar med kvalitet och framförhållning.

I händelse av en demenssjukdom - se till att diagnosformuläret fylls i. Det är viktigt att godkänna att kommunen kontaktas. Det är där hjälpen och stödet ska finnas. För patienten och för anhöriga.

"SÖK STÖD OCH AVLASTNING"

Olof Arvidsson inser hur lätt det kan vara att prata över huvudet på den kognitivt sjuke, brusa upp, stöna eller sucka när saker går alldeles för långsamt, eller inte går alls. "Det måste man försöka undvika", säger han. "Det stressar personen, gör den ledsen och allt blir bara ännu besvärligare. Sök stöd och avlastning av kommunen. Ta kontakt med anhörigcenter."

Att vara lyhörd för förändringarna är en grundbult för en trygg och värdig tillvaro tillsammans, menar Olof Arvidsson. Vidare: "Bemöt det obönhörliga sjukdomsförloppet så tålmodigt, smidigt och följsamt det bara går."



Olof Arvidsson menar att det är för stor skillnad i kvaliteten på vården från kommun till kommun. Foto: COLOURBOX



Marianne dog i november 2018, 72 år gammal. Foto: CHRISTIAN ÖRNBERG

Ystadsbon vill hjälpa andra – berättar om livet innan och

Den öppna och aktiva Marianne blev mer inbunden. Ville helst vara hemma. Undvek telefon. Glömde meddela när någon ringt. Tyckte fjärrkontroller och ljusknappar var krångliga.

– Vi insåg båda att något var fel. Kanske var det stress, utbrändhet, dålig hörsel. Marianne misstänkte tumör i hjärnan, berättar maken Olof Arvidsson i Ystad.

– Det dröjde flera år innan diagnosen fastställdes. Alzheimer.

Marianne dog i november 2018, 72 år gammal.

Närmare 25 000 personer insjuknar varje år i en kognitiv hjärnsjukdom av vilka alzheimers är den vanligaste.

Sextiofem individer per dygn, två till tre i timmen. Bara i Sverige.

Tillvaron vänds för alltid upp och ner. Sjukdomen förörklar undantagslöst livet för hela familjer. En del krossas och tillintetgörs.

– Vi hade båda bestämt oss för att gå i pension när Marianne fyllde 60. Det var 2006, fortsätter Olof, som då var 62 år.

– Planerna var vidlyftiga, ljusa och spännande. Vi hade

gott ställt. Vi älskade att resa. Vi hade bland annat köpt ett strandnära hus i Thailand.

Marianne hade visserligen av och till varit lite frånvarande. Hon hade haft svårt att ta till sig den nya persondatorn hon fått på skolan där hon var lärare. Och hon kunde plötsligt glömma bort vad de kommit överens om alldeles nyligen.

– Men det där skulle säkert rättas till nu när vi var lediga. Och med den nya hörapparaten skulle hon nog hänga med som vanligt i umgänget och i samtalen, minns Olof att de då tänkte. Marianne var hårt engage-

rad i sitt jobb och sina lågstadielever. Hon var ambitiös. Kanske var hon utarbetad och behövde vila, trodde de.

Men varken ledighet, hörapparater eller en bekymmersfri och omväxlande pensionärstillvaro hjälpte Marianne tillbaka.

Hon blev allt tystare. Hon började tappa ord och initiativförmåga.

– Vi hade en plan för drömmesor som vi ville göra. Kina, Venedig, ishotellet, Sankt Petersburg, Hurtigrutten hann vi avverka. Men Marianne saknade lusten. Hon ville ofta helst sitta kvar på hotellrummet eller gå ner i hyt-



"Vi insåg båda att något var fel. Kanske var det stress, utbrändhet, dålig hörsel. Marianne misstänkte tumör i hjärnan", berättar maken Olof Arvidsson i Ystad vars hustru drabbades av alzheimers. Foto: CHRISTIAN ÖRNBERG

– Det var förstås ett oerhört slag när vi till sist fick diagnosen Alzheimers sjukdom, en chock.

– Hur skulle vi klara ut allt det här. Allt vi drömt om fick ställas in. Marianne skulle bara bli sämre, dag för dag, tills det var över.

– Vårt liv tillsammans skulle bli allt torftigare.

Men det mesta av alla dystra tankar kom på skam. Mest på grund av att Marianne var den som tog beskedet lugnast.

– Vi har alltid haft ett kärleksfullt, mjukt och harmoniskt förhållande. Tryggt och tillitsfullt. Marianne accepterade situatio-

ten, berättar Olof.

Hon tog beskedet lugnast

Ingenting lockade längre.

Huset i Thailand fick de sälja. Marianne var helt ointresserad och uppskattade inte längre sol, bad och den exotiska miljön.

SAKER DU KAN GÖRA FÖR ATT MINSKA RISKEN ATT DRABBAS AV ALZHEIMER

■ Det finns saker vi kan göra själva för att minska risken att drabbas av Alzheimers sjukdom. Och det är bra och starta tidigt i livet, helst redan i medelåldern med en hälsosam livsstil.



Begränsa din alkoholkonsumtion.

Skyddande faktorer är:

- ✓ Begränsa din alkoholkonsumtion
- ✓ Avstå från rökning
- ✓ Se till att äta balanserat och välkomponerat
- ✓ Regelbunden fysisk aktivitet,



Regelbunden fysisk aktivitet.

motionera och håll vikten så att du undviker högt blodtryck, höga blodfetter och högt blodsocker

- ✓ Utmana hjärnan och var mentalt och socialt aktiv.
- ✓ Studier visar också att långvarig stress



Utmana hjärnan. Foto: COLOURBOX

i medelåldern med inslag av hopplöshet där känslan av att livet inte leder någon vart sätter i gång processer i hjärnan som på sikt kan få negativa effekter på vår kognitiva förmåga.

Källa: Hjärnfonden.se