

Arvidsjaurs hälsocentral och Arvidsjaurs kommun

# BÖRJAR DU BLI LITE GLÖMSK?

Information om vilken hjälp du kan få

DÄR DIN  
HÄLSA ÄR  
CENTRAL



HÄLSOCENTRALERNA  
NORRBOTTENS  
LÄNS LANDSTING

## När bör du söka vård?

Kontakta hälsocentralen när du själv eller en närstående till dig har problem med att minnet sviktar. Vissa minnesstörningar kan exempelvis bero på brist på vissa ämnen i kroppen, depression, läkemedelsbiverkningar, demens eller missbruk. En tidig diagnos är en förutsättning för att lindra symptomen.

## Vilken hjälp kan du få av hälsocentralen?

För att utreda minnessvikten bokar du ett läkarbesök på hälso-centralen. Vid besöket får du berätta om dina besvär och ta blodprover. Du får remiss till arbetsterapeut för utredning. Arbetsterapeuten gör ett minnestest (MMSE-SR), en aktivitetsbedömning och pratar med din/dina närstående. Du får också en remiss för att göra hjärnröntgen. Därefter kallas du åter till läkaren för en bedömning.

Via arbetsterapeut finns även möjlighet att i ett tidigt skede få hjälp att kompensera för minnessvikten. Detta genom olika tips och råd om hur du kan göra för att bättre komma ihåg saker, eller genom att använda minneshjälpmedel.

## Vilken hjälp kan du få av kommunen?

Efter utredning kan du ansöka om att få hjälp från kommunen. Detta är exempel på insatser som kommunen kan bistå med:

- Trygghetslarm, nödsändare och andra typer av larm
- Hemtjänst
- Avlösning i hemmet, högst 10 timmar/månad utöver hemtjänst
- Matdistribution
- Dagverksamhet
- Korttidsvistelse utanför hemmet, akut eller i form av växelvård
- Särskilt boende

Vill du göra en ansökan?

Kontakta kommunens biståndshandläggare.

## KONTAKT

### Arvidsjauris hälsocentral

Tidsbokning till läkare, distriktssköterska, arbetsterapeut

Telefon: 0960-102 15

*Hälsocentralen använder telefonsystemet CallMe. Detta innebär att när du ringer oss kommer du till ett talsvar. Följ instruktionerna, lämna ditt telefonnummer så ringer någon upp dig vid angiven tid.*

**[www.nll.se/arvidsjaurshc](http://www.nll.se/arvidsjaurshc)**

### Arvidsjauris kommun

#### Biståndshandläggare

Telefon: 0960-155 00 (växel)

#### Anhörigstöd

Telefon: 073-076 55 90, 0960-155 00 (växel)

**[www.arvidsjaur.se](http://www.arvidsjaur.se)**

### Övrig verksamhet

#### Demensförbundet

Telefonrådgivning: 0485-375 75

**[www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)**

#### Arvidsjauris församling, Svenska kyrkan

Telefon: 0960-478 00

**[www.svenskakyrkan.se/arvidsjaur](http://www.svenskakyrkan.se/arvidsjaur)**

Tveka inte med att söka hjälp för din egen eller närståendes del. Vänta inte, sök vård i tid!



Arvidsjauris  
kommun

