

DEMENS



LETTLEST



Aldring og helse
Nasjonalt senter

I dette heftet
kan du lese om demens.
Demens skyldes en sykdom i hjernen.
Noen får demens når de blir eldre.

Hva er DEMENS?



Demens påvirker mange ting.
Vi merker det mest på hvordan folk husker
og hvordan de oppfører seg.

Hjernen

Hjernen forteller kroppen
hva den skal gjøre.
Her ser du noe av det
hjernen hjelper oss med.

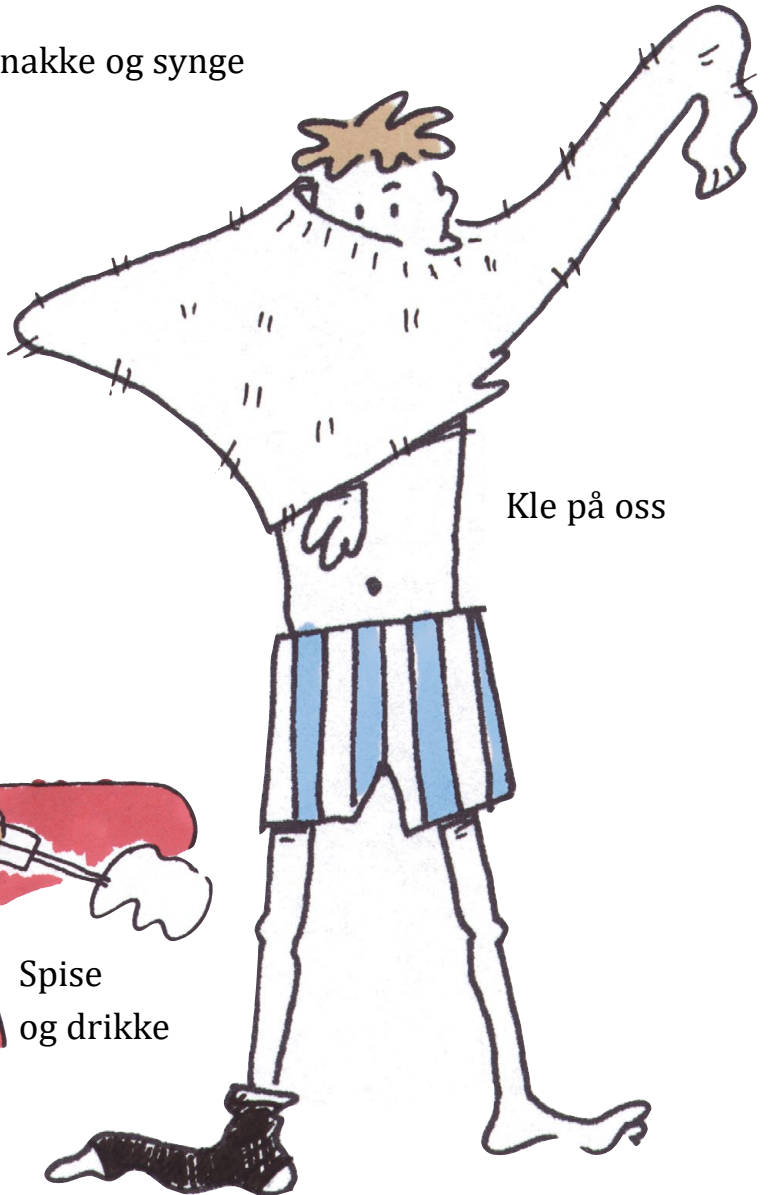


Huske på ting

Gå og løpe

BLA!
BLA!

Snakke og synge



Kle på oss

Spise
og drikke



Hva kan skje?

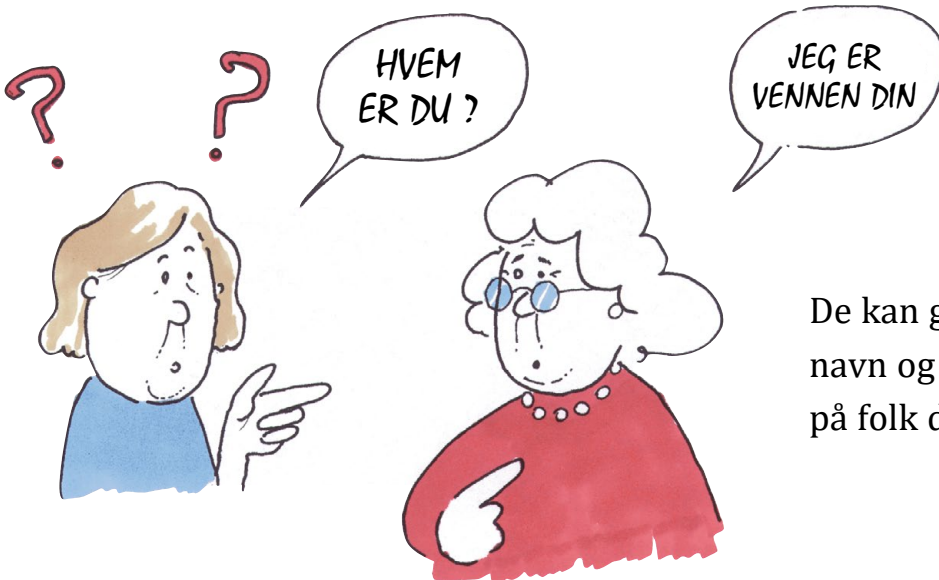
De som har demens,
oppfører seg annerledes.
De kan glemme
hvordan de gjør vanlige ting.



John reiste alltid alene til arbeidet.
Nå glemmer han hvor han skal gå av bussen.



De kan stå opp
midt på natta
fordi de tror
det er morgen.



De kan glemme
navn og ansikt
på folk de kjenner.

De kan til og med glemme ditt navn!

Noen ganger kan en som har demens begynne å skrike og kaste ting .
Det er mange grunner til dette.

Det kan være fordi de er:



sinte



redde



triste

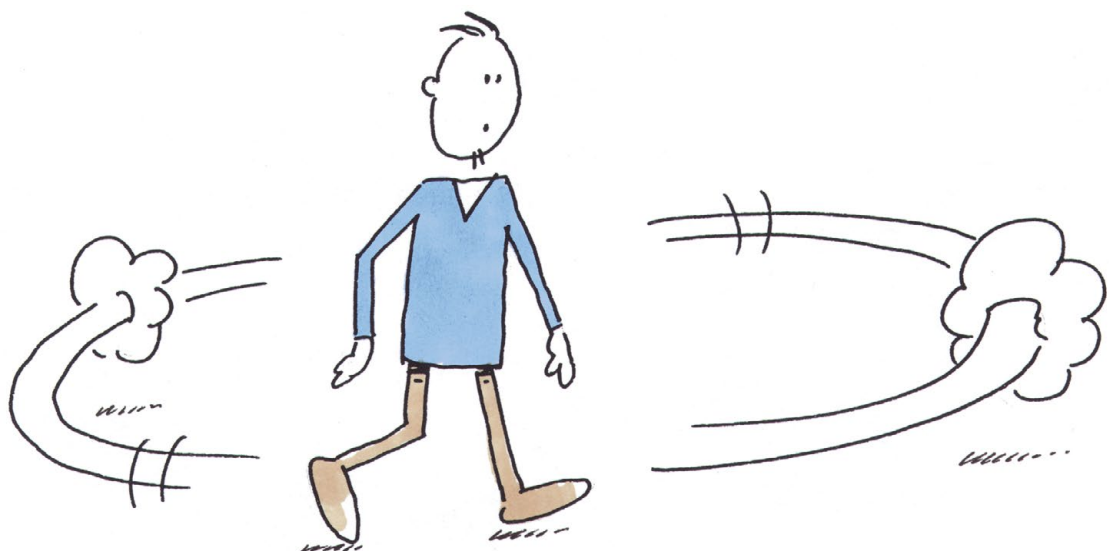


ensomme



syke

Når noen har demens, glemmer de ofte ordene de trenger for å si hvordan de har det.
Noen ganger roper og skriker de i stedet.

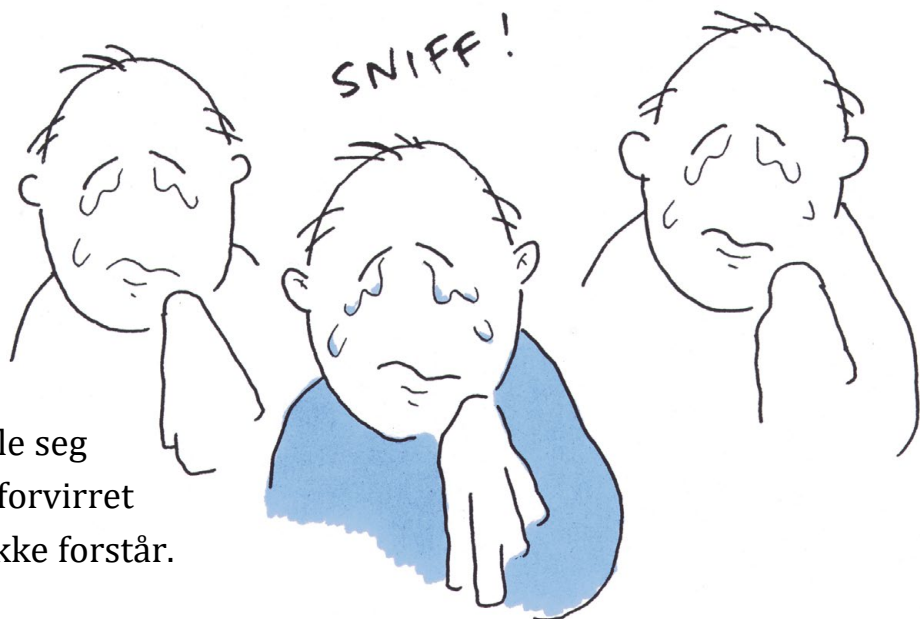


De som har demens kan holde på å gå frem og tilbake, frem og tilbake i rommet.

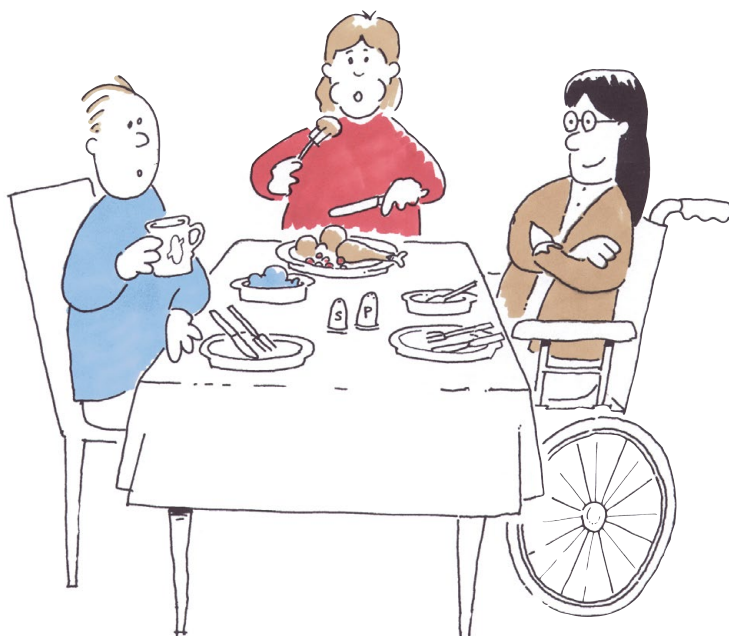


De kan stille det samme spørsmålet om og om igjen.

De som har demens kan gråte mye.



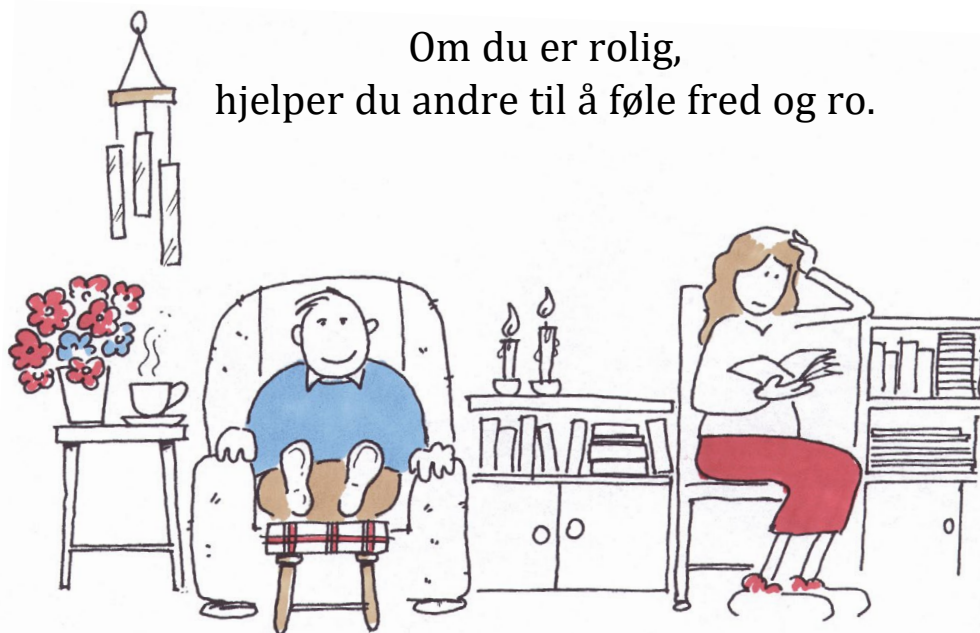
De kan føle seg
redde og forvirret
fordi de ikke forstår.



De bruker lengre
tid på alt,
lengre tid på å spise,
lengre tid
på å kle på seg.

Ta HENSYN

Om du er rolig,
hjelper du andre til å føle fred og ro.



Dere kan finne et rolig sted å være sammen.



Ville denne mannen være rolig og avslappet?

Gode ting

Sitte stille å se
på fotografier,
blader og bilder.

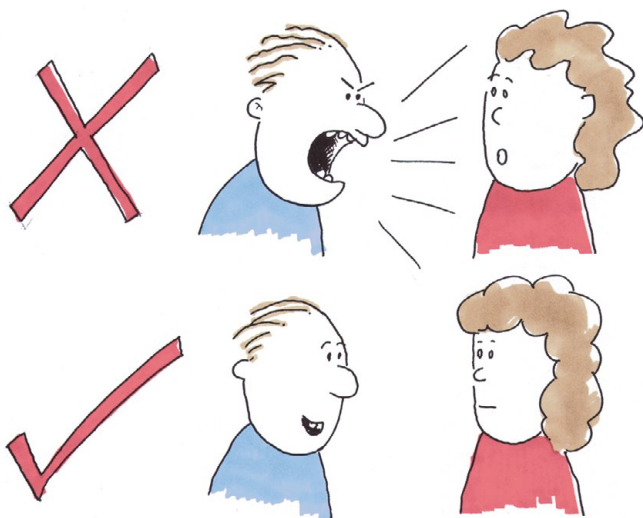


Lytte til musikk en er glad i.
Dempet musikk kan gi ro.

Få lov til å ta det mer med ro enn før.



Noen liker at du holder dem i hånden eller stryker dem forsiktig.



De vil at folk skal snakke sakte og rolig.

Du bør ikke krangle med en som har demens, selv om det er du som har rett.

VIKTIG å huske!

Hvem kan hjelpe?

Primærkontakt og
andre tjenesteytere

Lege

Noen i familien

En venn

Verge



Utgitt av:

© Forlaget aldring og helse, 2019

Norsk utgave 2006

Oversettelse: Sissel Hofgaard Swensen

Idé og utvikling Britt-Evy Westergård, Aldring og helse

Grafisk oppsett: www.bk.no i samarbeid med Aldring og helse

Oppdatert utgave 2019 / 2. opplag 2026

ISBN 978-82-8061-492-6 (papirutgave)

ISBN 978-82-8061-493-3 (digital utgave)



Aldring og helse Nasjonalt senter

Nasjonalt senter for aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf.: 33 34 19 50

E-post: post@aldringoghelse.no

En stor takk til den skotske foreningen for Downs syndrom som er utgivere av originalbrosjyren og som har stilt tekst og illustrasjoner til disposisjon for den norske utgaven i 2006.

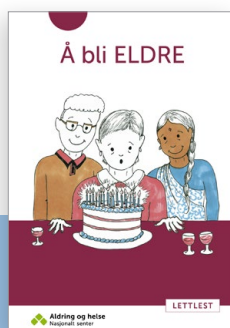
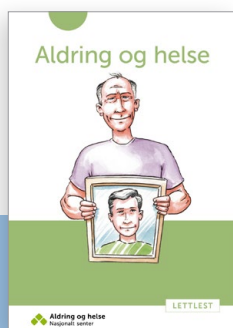
Down's Syndrome Scotland

Email: info@dsscotland.org.uk

www.dsscotland.org.uk

Written by: Diana Kerr & Mo Innes. Illustrated by: Paul Burns. Thanks to: Ian Lyon; Michelle Cozzi; Ruth Haldane; Kathleen Fulton; all the members of the Surging Ahead Group and to Lloyds TSB Foundations for support in producing this publication. (Eng. versjon)

Les også de andre heftene
som er utgitt i denne serien.



Disse kan lastes ned digitalt eller bestilles fra
www.aldringoghelse.no

ISBN 978-82-8061-493-3