



SAMTALE
VERKTØY
○○○
DEMENS

VERKTØY FOR SAMTALE MED
PERSONER MED DEMENS

Veiledning
til
samtalekort

○○○○○○○○○○
○○ DEMENSPLAN
○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○ 2020

Introduksjon

Denne veiledningen er et supplement til håndboken «Samtaleverktøy – demens». Veiledningen kan brukes som oppslagsverk i praksis og inneholder en oversikt over samtalekortene til Samtalehjulet samt de tilhørende ICF-kodene og definisjonene.

Helse- og omsorgspersonell kan bruke Samtalehjulet og de tilhørende samtalekortene til samtaler med personer med mild til moderat demens og deres pårørende. Verktøyet er med på å sikre en helhetsorientert prosess der personene med demens trekkes inn når vi skal avdekke behov, ønsker og ressurser hos dem og deres pårørende. Verktøyet kan bidra til å sette i gang samtalen og holde fokus, og til å oppnå oversikt.

Verktøyet kan dermed både brukes som utgangspunkt for å utføre helsefremmende rådgivning, pasient- og brukerrettet forebygging og rehabilitering overfor målgruppen.

En dansk ekspertgruppe har valgt ut de 40 ICF-kodene som anses å være de viktigste ved mild til moderat demens. Til enkelte koder er det knyttet flere kort, på samme måte som enkelte kort dekker flere koder. Dermed er det 43 kort til de 40 utvalgte ICF-kodene. En del av Samtalehjulet omhandler personlige faktorer. I ICF-kodesystemet finnes det imidlertid ikke koder for dette. Derfor inneholder kortene med personlige faktorer (de seks hvite kortene) kun tekst, og de er ikke beskrevet i denne veiledningen. Et sett med samtalekort inneholder dermed totalt 49 kort.

I håndboken «Samtaleverktøy – demens» finnes det en detaljert beskrivelse av hvordan man bruker Samtalehjulet og samtalekortene i praksis.

Erfaring med ICF er en forutsetning

Helse- og omsorgspersonell som ønsker å bruke verktøyet, bør ha kunnskap og erfaring med ICF, altså WHO's internasjonale klassifikasjon av funksjon, funksjonshemming og helse, og de bør kjenne den tilhørende forklaringsmodellen om sammenhengen mellom disse. I tillegg bør de ha en anerkjennende og relasjonell tilnærming til samarbeid og kommunikasjon med personen med demens jamfør en personsentrert omsorgstilnærming.

Materiellet til bruk i samtalen med personer med demens og deres pårørende kan lastes ned fra **www.aldringoghelse.no**.



Å være orientert for tid

Kortnummer: 1

ICF-kode: b114

- Beskrivelse:** Grunnleggende kognitive funksjoner som er bestemmende for bevissthet om og kjennskap til egen person, til andre personer og til tid, sted og andre omgivelser.
- Inklusive:** Orientering for tid, sted og egen person, orientering om en selv og andre, desorientering for tid, sted og data om egen person.
- Eksklusive:** Bevissthetstilstand (b110), oppmerksomhet (b140), hukommelse (b144).



Å koordinere en handling

Kortnummer: 1.1

ICF-kode: b114

- Beskrivelse:** Grunnleggende kognitive funksjoner som er bestemmende for bevissthet om og kjennskap til egen person, til andre personer og til tid, sted og andre omgivelser.
- Inklusive:** Orientering for tid, sted og egen person, orientering om en selv og andre, desorientering for tid, sted og data om egen person.
- Eksklusive:** Bevissthetstilstand (b110), oppmerksomhet (b140), hukommelse (b144).
- Kommentar:** Kan personen nå et mål ved en sammensatt handling, f.eks. treffe kaffekoppen når han vil skjenke kaffe? Eller finne fram på kjente og ukjente steder, f.eks. til matbutikken?



Personlighet

Kortnummer: 2

ICF-kode: b126

- Beskrivelse:** Grunnleggende medfødte mentale funksjoner som er bestemmende for en persons tendens til å reagere på bestemte måter i ulike situasjoner, deriblant de personlighetsmessige særtrekk som skiller et individ fra andre personer.
- Inklusive:** Utadvendthet, innadvendthet, imøtekommenhet, samvittighetsfullhet, psykisk og emosjonell stabilitet og åpenhet for nye opplevelser, optimisme, opplevelsestrang, tillit, pålitelighet.
- Eksklusive:** Intellektuelle funksjoner (b117), energi og handlekraft (b130), psykomotoriske funksjoner (b148), emosjonelle funksjoner (b152).
- Kommentar:** Kortet kan inkluderes i samtalen sammen med det hvite kortet «Mitt liv og min oppfatning av meg selv».



Energi og handlekraft

Kortnummer: 3

ICF-kode: b130

- Beskrivelse:** Grunnleggende kognitive funksjoner knyttet til fysiologiske og psykiske mekanismer som fører til vedvarende innsats for å tilfredsstille spesifikke behov og nå overordnede mål.
- Inklusive:** Energinivå, motivasjon, appetitt, opplevelse av behov (herunder behov for stoffer som kan misbrukes), impuls kontroll.
- Eksklusive:** Bevissthetstilstand (b110), temperament og personlighet (b126), søvn (b134), psykomotoriske funksjoner (b148), emosjonelle funksjoner (b152).



Søvn

Kortnummer: 4

ICF-kode: b134

- Beskrivelse:** Periodisk, reversibel og selektiv fysisk og mental avkobling fra ens umiddelbare omgivelser, ledsaget av karakteristiske psykologiske forandringer.
- Inklusive:** Funksjoner for innsovning og vedlikehold av søvn, søvnkvalitet og regulering av søvnmengde. Funksjoner knyttet til søvnsyklus som for eksempel søvnløshet, hypersomni, narkolepsi.
- Eksklusive:** Bevissthetstilstand (b110), energi og handlekraft (b130), oppmerksomhet (b140), psykomotoriske funksjoner (b147).



Å være oppmerksom på det som skjer

Kortnummer: 5

ICF-kode: b140

- Beskrivelse:** Funksjoner som er avgjørende for å fokusere på ytre stimuli eller indre opplevelser så lenge som det behøves.
- Inklusive:** Opprettholde oppmerksomhet, skifte oppmerksomhet, være oppmerksom på mer enn én ting om gangen, ha felles oppmerksomhet med andre, konsentrasjon, la seg avlede.
- Eksklusive:** Bevissthetstilstand (b110), energi og handlekraft (b130), søvn (b134), hukommelse (b144), psykomotoriske funksjoner (b147), evne til å oppfatte sansestimuli (b156).
- Kommentar:** Kan f.eks. undersøkes sammen med gult kort nr. 24, 25 og 26 eller grønt kort nr. 28.



Å huske avtaler

Kortnummer: 6

ICF-kode: b144

- Beskrivelse:** Spesifikke kognitive funksjoner for registrering, lagring og utenting av informasjon etter behov.
- Inklusive:** Korttids- og langtidshukommelse, umiddelbar gjenkalling i hukommelsen, hukommelsesspenn, gjenkalling og gjenkjenning av minner; nominell, selektiv og dissosiativ amnesi.
- Eksklusive:** Bevissthetstilstand (b110), orienteringsevne (b114), intellektuelle funksjoner (b117), oppmerksomhet (b140), evne til å oppfatte informasjon (b156), tenkning (b160), høyere kognitive funksjoner (b164), spesifikke språkfunksjoner (b167), regnefunksjoner (b172).
- Kommentar:** Kan f.eks. undersøkes sammen med gult kort nr. 16, 18, 24, 25, 26 og 26.1 eller grønt kort nr. 21 og 31.

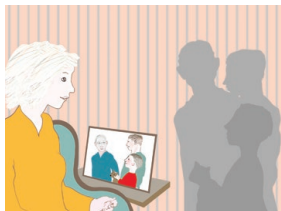


Å håndtere egne følelser

Kortnummer: 7

ICF-kode: b152

- Beskrivelse:** Spesifikke funksjoner knyttet til følelser og affektive mentale prosesser.
- Inklusive:** Adekvate følelsesreaksjoner, regulering og omfang av følelser, affekt, tristhet, lykkefølelse, kjærlighet, frykt, sinne, hat, anspenhet, angst, glede, sorg, emosjonell labilitet, avflatning av følelser.
- Eksklusive:** Temperament og personlighet (b126), energi og handlekraft (b130).
- Kommentar:** Kortet kan inkluderes i samtalen sammen med det hvite kortet «Mitt liv og min oppfatning av meg selv».

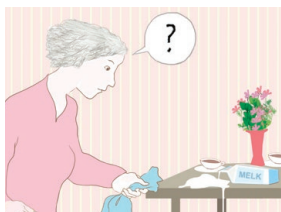


Sansebedrag

Kortnummer: 8

ICF-kode: b156

- Beskrivelse:** Spesifikke kognitive funksjoner for å gjenkjenne og fortolke sensoriske stimuli (appersepsjon).
- Inklusive:** Oppfatning av hørsels-, syns-, lukt- smak, berørings- og visuospatielle sanseintrykk, hallusinasjoner eller illusjoner.
- Eksklusive:** Bevissthetstilstand (b110), orienteringsevne (b114), oppmerksomhet (b140), hukommelse (b144), språkfunksjoner (b167), syn (b210-b229), hørsel (b230-b249), øvrige sansefunksjoner (b250-b279).
- Kommentar:** Appersepsjon = selvbevissthet, bevissthet om å være bevisst.



Problemløsning

Kortnummer: 9

ICF-kode: b164

- Beskrivelse:** Spesifikke mentale funksjoner som er spesielt knyttet til hjernens pannelapper og omfatter kompleks målrettet atferd. Disse er å ta beslutninger, planlegging og gjennomføring av planer og evne til å avgjøre hva slags atferd som er hensiktsmessig under hvilke omstendigheter.
- Inklusive:** Abstraksjon og organisering av idéer, administrering av tid, innsikt og dømmekraft, begrepsdannelse, kategorisering og kognitiv fleksibilitet.
- Eksklusive:** Hukommelse (b144), tenkning (b160), språkfunksjoner (b167), regnefunksjoner (b172).
- Kommentar:** Risiko for konkret tolkning, f.eks: «Jeg drikker ikke melk». Spør om andre situasjoner ut fra det personen forteller om hverdagen sin.



Å forstå det som blir sagt og skrevet

Kortnummer: 10

ICF-kode: b167

- Beskrivelse:** Spesifikke mentale funksjoner for å gjenkjenne og bruke tegn, symboler og andre språklige komponenter.
- Inklusive:** Oppfatte og tyde tale, skrift, tegn eller andre former for språk, for eksempel tegnspråk, evne til å kunne uttrykke de samme former for språk, integrerende språkfunksjoner, alle former for afasi.
- Eksklusive:** Oppmerksomhet (b140), hukommelse (b144), regnefunksjoner (b172), styring av sammensatte bevegelser (b176), alle koder tilhørende kapittel b2 Sanser og smerte, kapittel b3 Stemme og tale.
- Kommentar:** Kan undersøkes sammen med grønt kort nr. 21 og 28.



Sansene dine

Kortnummer: 11

ICF-kode: b210, b230

- Beskrivelse:** (b210) Sanser lys og farge, og se størrelse, form og avstand.
- Inklusive:** Synsstyrke (visus), synsfelt, syn på ett eller begge øyne, samsyn, synsbildets kvalitet, synsskarphet, fargesans, alle former for brytningsfeil (refraksjonsanomalier) og synsfeltutfall, fargeblindhet, dobbeltsyn, nattblindhet og mangelfull tilpasning til lysstyrke.
- Eksklusive:** Persepsjonsfunksjoner (b156).
- Beskrivelse:** (b230) Sanser lyd og skille mellom lyders tonehøyde, styrke, egenart og sted.
- Inklusive:** Hørsel, skille mellom ulike lyder, steds- og sidebestemmelse av lyd, talegjenkjenning, døvhhet, annet hørselstap.
- Eksklusive:** Persepsjonsfunksjoner (b156), språkfunksjoner (b167).

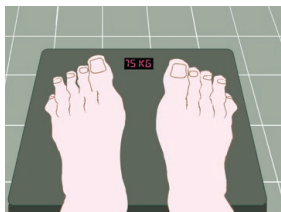


Å oppfatte kroppslig ubehag og smerter

Kortnummer: 12

ICF-kode: b280, b460

- Beskrivelse:** (b280) Oppfatte ubehagelige fornemmelser som tegn på mulig eller faktisk skade eller annen tilstand på deler av kroppen.
- Inklusive:** Generell eller lokalisert smerte i en eller flere deler av kroppen, stikkende smerte, sviende smerte, dump smerte, verkende smerte, myalgi, analgesi, hyperalgesi.
- Beskrivelse:** (b460) Fornemmelser av at hjertet hopper over et slag, hjertebank og kortpustethet.
- Inklusive:** Trykk- og sammensnøringsfornemmelse i brystkassen, fornemmelse av uregelmessige hjerteslag, tung pust, kortpustethet, lufthunger, kvelningsfornemmelse, fremmedlegemefølelse i halsen, hvesende ekspirasjon.
- Eksklusive:** Smertesans (b280).

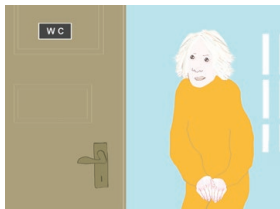


Regulering av kroppsvekt

Kortnummer: 13

ICF-kode: b530

- Beskrivelse:** Regulering av kroppsvekt, herunder vektøkning under vekst og utvikling.
- Inklusive:** Opprettholde et akseptabelt forhold mellom høyde og vekt, for eksempel uttrykt ved «Body Mass Index» (BMI), undervekt, sykdomsrelatert avmagring, vekttap, overvekt, primær og sekundær fedme.
- Eksklusive:** Næringsopptak (b520), generelle stoffskiftesfunksjoner (b540), indresekretoriske funksjoner (b555).
- Kommentar:** Kan undersøkes med gult kort nr. 25.



Vannlatings- og avføringsfunksjoner

Kortnummer: 14

ICF-kode: b620, b525

- Beskrivelse:** (b620) Funksjoner for uttømming av urin fra urinblæren.
- Inklusive:** Vannlatning, vannlatingshyppighet, kunne holde på vannet, urininkontinens, stressinkontinens, imperiøs vannlatingstrang og urgeinkontinens, refleksblære, blæreautonomi, paradoksal inkontinens, polyuri, urinretensjon.
- Eksklusive:** Urinutskillelse (b610), sansefønelser tilknyttet urinsystemets funksjoner (b630).
- Kommentar:** Kan undersøkes sammen med gult kort nr. 24.
-
- Beskrivelse:** (b525) Funksjoner for utskillelse av avfallsstoffer og ufordøyet mat i form av avføring fra tarmen, med tilhørende funksjoner.
- Inklusive:** Funksjoner for utskilling av avføring, avføringens konsistens, avføringshyppighet, evne til å holde på avføring, luftavgang, forstoppelse, diaré og svikt i lukkemuskelen eller inkontinens av annen årsak.
- Eksklusive:** Fordøyelse (b515), næringsopptak (b520), sansefønelser fra fordøyelsessystemet (b535).



Sex og samliv

Kortnummer: 15

ICF-kode: b640

- Beskrivelse:** Psykiske og fysiske funksjoner med tilknytning til kjønnsakten, herunder seksuell opphisselse (eksitasjonsfase), funksjoner under selve kjønnsakten (platåfase), utløsning (orgasme) og påfølgende avspenning (resolusjonsfase).
- Inklusive:** Seksuell lyst og handlinger, ereksjon av penis og klitoris, vaginalsekresjon, ejakulasjon, impotens, frigiditet, vaginisme, prematur ejakulasjon, priapisme og forsinket ejakulasjon.
- Eksklusive:** Forplantningsfunksjoner (b660), sansefølelser med tilknytning til kjønnsfunksjoner og forplantning (b670).
- Kommentar:** Her menes det de fysiske funksjonene, men undersøk også om samlivet med partneren oppleves tilfredsstillende.
MERK! Utelates hvis den pårørende er en voksen sønn/datter eller liknende.



Å lære noe nytt

Kortnummer: 16 ICF-kode: d155, d160, d175

- Beskrivelse:** (d155) Utvikle grunnleggende ferdigheter i håndtering av sammensatte handlinger eller oppgaver med den hensikt å tilegne seg nye ferdigheter, som for eksempel å håndtere verktøy eller spille spill
- Inklusive:** Tilegne seg enkle og sammensatte ferdigheter.
- Beskrivelse:** (d160) Bevisst fokusere på spesifikke stimuli som for eksempel å utelukke distraherende lyder.
- Beskrivelse:** (d175) Finne løsninger på spørsmål eller en situasjon ved å identifisere og analysere problemstillinger, utvikle valgmuligheter og løsninger, bedømme mulige virkninger av løsningene og iverksette en valgt løsning, som ved å avgjøre en meningsforskjell mellom to personer.
- Inklusive:** Løse enkle og sammensatte problemer.
- Eksklusive:** Tenke (d163), ta beslutninger (d177).



Å ta beslutninger

Kortnummer: 17

ICF-kode: d177

- Beskrivelse:** Gjøre valg mellom alternativer, iverksette valget og vurdere konsekvensene av det, som ved å velge ut og deretter kjøpe en bestemt gjenstand, eller å bestemme seg for å påta seg en oppgave blant flere som bør utføres.
- Eksklusive:** Tenke (d163), løse problemer (d175).



Å huske å utføre daglige rutiner

Kortnummer: 18

ICF-kode: d230

Beskrivelse: Utføre enkle eller sammensatte og koordinerte handlinger for å planlegge, styre og fullføre det som kreves i dagliglivets gjøremål eller plikter, som å disponere tiden og legge planer for ulike gjøremål gjennom hele dagen.

Inklusive: Styre og gjennomføre dagliglivets rutiner, kontrollere sitt eget aktivitetsnivå.

Eksklusive: Ta på seg flere oppgaver (d220).



Å håndtere stressende situasjoner

Kortnummer: 19

ICF-kode: d240

Beskrivelse: Utføre enkle eller sammensatte og koordinerte handlinger for å mestre og kontrollere de psykiske kravene som stilles ved oppgaver som medfører betydelig ansvar og påkjenninger, stress eller kriser, som å kjøre i tett trafikk eller passe mange barn.

Inklusive: Ta ansvar, tåle stress og kriser.

Eksklusive: Kortet kan inkluderes i samtalen sammen med det hvite kortet «Mitt liv og min oppfatning av meg selv».



Å føre en samtale og kommunisere

ICF-kode: d310, d325,
d330, d345, d355
Kortnummer: 20

- Beskrivelse:** (d310) Forstå det bokstavelige og det underforståtte meningsinnholdet i ytringer på talespråk, f.eks. forstå om et utsagn fastslår et faktum eller er en talemåte.
- Beskrivelse:** (d325) Forstå det bokstavelige og det underforståtte meningsinnholdet i ytringer formidlet ved skriftspråk.
- Beskrivelse:** (d330) Frambringe ord, fraser og lengre ordsammenstillinger i talte ytringer med bokstavelig og underforstått meningsinnhold, f.eks. gi uttrykk for et faktum eller fortelle en historie med talespråk.
- Beskrivelse:** (d345) Frambringe bokstavelig og underforstått meningsinnhold gjennom skriftspråk.
- Beskrivelse:** (d355) Innlede, gjennomføre og avslutte en diskusjon med argumenter for eller imot, ved hjelp av tale, skrift eller andre former for språk, med én eller flere personer, i formell eller uformell sammenheng.
- Inklusive:** Diskusjon med en eller flere personer.
- Kommentar:** Kan undersøkes sammen med grønt kort nr. 28.



Kontakt med andre

ICF-kode: d360
Kortnummer: 21

- Beskrivelse:** Bruke utstyr, teknologi og andre verktøy for å kommunisere, f.eks. ved å ringe en venn.
- Inklusive:** Bruke telekommunikasjonsutstyr, tekstbehandling, og annen kommunikasjonsteknologi.



Å ferdes ute

Kortnummer: 22

ICF-kode: d460

Beskrivelse: Gå og ferdes i ulike omgivelser som fra et rom til et annet eller fra sted til sted utendørs.

Inklusive: Bevege seg omkring i hjemmet, gå, krype eller klatre i hjemmet, gå eller bevege seg omkring i andre bygninger enn hjemmet og utenfor hjemmet og andre bygninger.



Transport – offentlig og privat

Kortnummer: 23

ICF-kode: d470, d475

Beskrivelse: (d470) Bruke et transportmiddel som passasjer, som bil, buss, tog, trikk, båt, luftfartøy eller transportmiddel drevet av trekkdyr eller menneskekraft.

Inklusive: Bruke transportmiddel drevet av menneskekraft, bruke privat motorkjøretøy eller offentlig transportmiddel.

Eksklusive: Bevege seg omkring ved hjelp av utstyr (d465), kjøre (d475).

Beskrivelse: (d475) Selv føre et kjøretøy eller kjøretøyets trekkdyr, reise med et hvilket som helst transportmiddel som man kjører eller styrer selv, som bil, sykkel eller båt.

Inklusive: Føre motorkjøretøy, ridedyr, transportmiddel drevet av menneskekraft eller trekkdyr.

Eksklusive: Bevege seg omkring ved hjelp av utstyr (d465), bruke transportmidler (d470).



Å ivareta personlig hygiene

Kortnummer: 24

ICF-kode: d510,
d520, d530, d540

- Beskrivelse:** (d510) Bruke vann og passende utstyr og metoder for å vaske og tørke seg, som ved å bade, dusje, vaske ulike kroppsdeler og bruke håndkle.
- Inklusive:** Vaske kroppsdeler, vaske hele kroppen, tørke seg.
- Eksklusive:** Kroppspleie (d520), gå på toalettet (d530).
- Beskrivelse:** (D520) Stell av kroppsdeler som trenger mer enn å vaskes og tørkes, som hud-, hår-, ansikts- og tannpleie, stell av negler og kjønnsorganer.
- Inklusive:** Stelle hud, tenner, hår, finger- og tånegler.
- Eksklusive:** Vaske seg (d510), gå på toalettet (d530).
- Beskrivelse:** (D530) Planlegge og utføre fjerning av avfallsprodukter fra kroppen (menstruasjonsprodukter, urin, avføring) og gjøre seg ren etterpå.
- Inklusive:** Regulere vannlating, avføring og menstruasjonspleie.
- Eksklusive:** Vaske seg (d510), Kroppspleie (d520).
- Beskrivelse:** (d540) Ta av og på klær og fottøy i tråd med klimatiske og sosiale forhold, som å ta på seg, rette på og ta av seg alle slags klesplagg og fottøy.
- Inklusive:** Ta på og av klær og fottøy, velge passende tøy.



Mat og drikke

Kortnummer: 25

ICF-kode: d550, d560

Beskrivelse: (d550) Dele opp, føre til munnen og innta servert mat på kulturelt akseptabel måte, åpne matvareemballasje, bruke spiseredskaper, innta måltider til hverdags og fest.

Eksklusive: Drikke (d560).

Beskrivelse: (d560) Gripe, føre til munnen og innta drikke på kulturelt akseptabel måte, blande og skjenke drikkevarer, åpne emballasjen, bruke sugerør, drikke rennende vann fra en kran eller kilde.

Eksklusive: Spise (d550).



Huslige oppgaver

Kortnummer: 26

ICF-kode: D620,
D630, d640

- Beskrivelse:** (D620) Velge ut, anskaffe og transportere alle varer og tjenester som er nødvendige i dagliglivet, og lagre varene, som mat, drikkevarer, klær, rengjøringsmidler, brensel, husholdningsgjenstander, redskaper, kokekar, husholdningsapparater og verktøy, skaffe seg tekniske tjenester og andre husholdnings-tjenester.
- Inklusive:** Skaffe mat til eget bruk.
- Eksklusive:** Skaffe seg et sted å bo (d610).
- Beskrivelse:** (D630) Planlegge, tilberede og servere enkle og sammensatte måltider for seg selv og andre, som ved å sette opp en meny, velge ut mat og drikke, samle sammen ingredienser til matretter, koke og steke, tilberede kald mat og drikkevarer og servere mat og drikke.
- Inklusive:** Tilberede enkle og sammensatte måltider.
- Eksklusive:** Spise (d550), drikke (d560), skaffe seg varer og tjenester (d620), husarbeid (d640), ta vare på eiendeler (d650), hjelpe andre (d660).
- Beskrivelse:** (d640) Være ansvarlig for et hjem når det gjelder rengjøring og rydding av rom og inventar, vask, stell og vedlikehold av klær og skotøy, bruk av husholdningsapparater og kasting av avfall.
- Inklusive:** Vaske og tørke klesplagg, gjøre rent kjøkken og kjøkkenredskaper, vaske boligrom, bruke husholdningsredskaper, lagre det man trenger til daglig, kvitte seg med avfall.
- Eksklusive:** Skaffe seg et sted å bo (d610), skaffe seg varer og tjenester (d620), lage mat (d630), ta vare på husholdningsgjenstander (d650), hjelpe andre (d660).

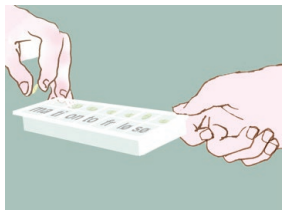


Å vedlikeholde eiendom og eiendeler

Kortnummer: 26.1

ICF-kode: d650

- Beskrivelse:** Vedlikeholde og reparere personlige eiendeler, innbo, klær, kjøretøy og tekniske hjelpemidler, som ved å male eller tapetsere, reparere møbler, vannforsyning og avløp, vanne planter, stelle og mate husdyr.
- Inklusive:** Lage og bøte klær, vedlikeholde bolig, møbler, husholdningsredskaper, kjøretøy og hjelpemidler, ta vare på planter (innen- og utendørs) og dyr.
- Eksklusive:** Skaffe seg et sted å bo (d610), skaffe seg varer og tjenester (d620), husarbeid (d640), hjelpe andre (d660), lønnet sysselsetting (d850).

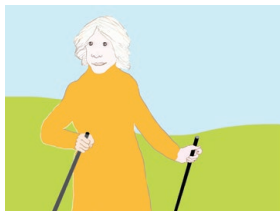


Å ivareta egen helse

Kortnummer: 27

ICF-kode: d570

- Beskrivelse:** Sikre helse, fysisk og psykisk velvære, f.eks. med et balansert kosthold, passende fysisk aktivitet, holde seg varm eller avkjølt, unngå helseskade, ha sikre seksualvaner, herunder bruk av kondom, la seg vaksinere og gjennomgå regelmessig helsekontroll.
- Inklusive:** Sikre sitt fysiske velvære, styre kosthold og fysisk form, holde helsen ved like.



Livsstil

Kortnummer: 27.1

ICF-kode: d570

Beskrivelse: Sikre helse, fysisk og psykisk velvære, f.eks. med et balansert kosthold, passende fysisk aktivitet, holde seg varm eller avkjølt, unngå helseskade, ha sikre seksualvaner, herunder bruk av kondom, la seg vaksinere og gjennomgå regelmessig helsekontroll.

Inklusive: Sikre sitt fysiske velvære, styre kosthold og fysisk form, holde helsen ved like.



Samspill mellom personer

Kortnummer: 28

ICF-kode: d710

Beskrivelse: Interaksjon med mennesker tilpasset situasjon og sosiale krav, som ved å ta hensyn og gi anerkjennelse når det er på sin plass, eller reagere på andres følelser.

Inklusive: Vise respekt, varme, verdsetting og toleranse i mellommenneskelige forhold, svare på kritikk og sosiale signaler i mellommenneskelige forhold, tilpasse fysisk kontakt i mellommenneskelige forhold.



Frivillig arbeid

Kortnummer: 29

ICF-kode: d855

Beskrivelse: Utføre alle typer ulønnet arbeid på heltid eller deltid, herunder organisering av arbeidsaktiviteter, utføre nødvendige arbeidsoppgaver, møte opp til arbeidet i tide, føre tilsyn med andre arbeidere eller være under tilsyn, og utføre de oppgavene som kreves alene eller i gruppe, som ved frivillig arbeid, veldedighetsarbeid, arbeid for et nærsamfunn eller en religiøs gruppe uten vederlag, arbeide i hjemmet uten vederlag.

Eksklusive: Alle koder knyttet til hjemmeliv (kap. 6).



Å håndtere penger og regninger

Kortnummer: 30

ICF-kode: d860

Beskrivelse: Ivareta alle former for i enkle økonomiske transaksjoner, som innkjøp av mat, bytte varer eller tjenester og spare opp penger.

Kommentarer: Undersøkes sammen med lilla kort nr. 36.



Å ta del i et fellesskap

Kortnummer: 31

ICF-kode: d910

Beskrivelse: Delta i alle sosiale livsområder i samfunnet, f.eks. ved å være med i veldedige organisasjoner, sosiale klubber eller profesjonelle organisasjoner.

Inklusive: Uformelle og formelle foreninger, seremonier.

Eksklusive: Ubetalt arbeid (d855), rekreasjon og fritid (d920), religion og åndelighet (d930), politisk liv og statsborgerskap (d950).



Aktiviteter som gjør meg glad

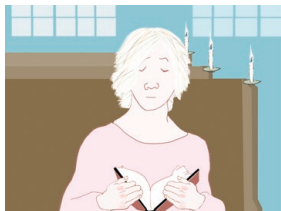
Kortnummer: 32

ICF-kode: d920

Beskrivelse: Delta i all slags lek og spill, rekreasjons- eller fritidsaktiviteter, som uformell eller organisert lek og sport, fysiske treningsprogrammer, avkobling, fornøyelse eller adspredelse, gå på kunstgalleri, museum, kino eller teater, delta i husflid og hobbyer, lese for fornøynsens skyld, spille et musikkinstrument, sightseeing, turisme og reisevirksomhet.

Inklusive: Lek, idrett, kunst og kultur, kunsthåndverk, hobbyer og sosialt samvær.

Eksklusive: Religion og åndelighet (d930), politisk liv og statsborgerskap (d950), betalt og ubetalt arbeid (d850 og d855), ri på dyr i transportøyemed (d480).



Å delta i religiøse eller åndelige aktiviteter

Kortnummer: 33

ICF-kode: d930

Beskrivelse: Delta i religiøse eller åndelige aktiviteter, organisasjoner og aktiviteter for selvtutfoldelse, for å finne mening i livet, religiøse eller åndelige verdier og oppnå kontakt med en guddommelig makt, f.eks. ved å være til stede i gudshus som kirke, tempel, moské eller synagoge, delta i eller utøve bønn eller religiøs messe eller utøve åndelig kontemplasjon.

Inklusive: Organisert religions- og åndsliv.

Kommentarer: Kan undersøkes sammen med det hvite kortet «Mine verdier».



Hjelpemidler som støtter hukommelsen

Kortnummer: 34

ICF-kode: e115

Beskrivelse: Utstyr, produkter og teknologi som er tilpasset eller utviklet med tanke på å kunne benyttes i dagliglivet.

Inklusive: Allmenne produkter og teknologi til personlig bruk i dagliglivet.

Kommentarer: Spør evt. om hjelpemidler som avhjelper fysiske funksjonstap, hvis det er relevant.



Boliginnredning

Kortnummer: 35

ICF-kode: e155

- Beskrivelse:** Produkter og teknologi som utgjør det menneskeskapte miljøet innendørs og utendørs for privat bruk, herunder slike som er tilpasset eller spesielt utformet.
- Inklusive:** Utforming, konstruksjon, byggematerialer og teknologi for blant annet for adkomst, toaletter og skilting.
- Kommentarer:** Fokuser på boligens demensvennlighet, f.eks. kontraster, lys, farger, skilting og innredning.



Inntekt og formue

Kortnummer: 36

ICF-kode: e165

- Beskrivelse:** Produkter eller gjenstander som kan omsettes, som penger, varer, eiendom og andre verdier som er personlig eiendom eller som personen har bruksrett til.
- Inklusive:** Materielle og immaterielle produkter og varer, finansielle aktiva.



Familie og pårørende

Kortnummer: 37

ICF-kode: e310

Beskrivelse: Personer knyttet sammen ved fødsel, ekteskap eller annen relasjon som kulturelt er regnet som nærmeste pårørende, som ektefeller, partnere, foreldre, søsken, avkom, fosterforeldre, adoptivforeldre og besteforeldre.

Eksklusive: Fjernere familie (e315), personer som yter personlig omsorg og hjelp (e340).



Venner

Kortnummer: 38

ICF-kode: e320

Beskrivelse: Personer som er nære og vedvarende deltakere i forhold kjennetegnet ved tillit og gjensidig støtte.



Helse- og omsorgspersonell

Kortnummer: 39

ICF-kode: e355

Beskrivelse: Alle tjenesteytere som arbeider i sammenheng med helsevesenet, som leger, sykepleiere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, logoped, audioteknikere, protesemakere, sosionomer og andre slike tjenesteytere.

Eksklusive: Andre profesjonelle (e360).



Støtte fra det offentlige

Kortnummer: 40

ICF-kode: e580

- Beskrivelse:** Tjenester, systemer og politiske strategier for å forebygge og behandle helseproblemer, bidra til medisinsk rehabilitering og fremme sunn livsstil.
- Eksklusive:** Tjenester, systemer og politiske strategier for allmenn sosial støtte (e575).

© Aldring og helse, 2020

1. utgave / 1. opplag 2020

ISBN 978-82-8061-515-2 (trykt) / ISBN 978-82-8061-516-9 (PDF)

Layout dansk versjon: Lea Rathnov/Hofdamerne. Illustrasjoner: Tea Bendix

Layout/trykk norsk versjon: www.bk.no

Dette heftet tar utgangspunkt i *Vejledning til hjælpkort. Samtalehjulet – version demens*. Materiellet er oversatt til norsk og tilpasset norske forhold med tillatelse fra Nationalt Videnscenter for Demens, Danmark, 2019. (© 2019 Nationalt Videnscenter for Demens)

Veiledning til samtalekort. Samtaleverktøy – demens. Verktøy for samtale med personer med demens er utarbeidet av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet. Heftet er oversatt til norsk av Semantix Translations og bearbeidet til norske forhold av fagpersoner i Aldring og helse.

Det må ikke kopieres fra dette heftet i strid med åndsverksloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Alle henvendelser om heftet kan rettes til:

Aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg



Aldring og helse

Nasjonal kompetansetjeneste

Tlf.: 33 34 19 50 / E-post: post@aldringoghelse.no / www.aldringoghelse.no



DEMENTSPLAN
2020



Aldring og helse

Nasjonal kompetansetjeneste



HelseDirektoratet

Digital utgave

ISBN 978-82-8061-516-9



**NATIONALT
VIDENS-CENTER
FOR DEMENS**