



HUSKEBOKA

OM HVERDAGEN MED DEMENS



© Aldring og helse, 2020

1. utgave / 1. opplag 2020

ISBN 978-82-8061-521-3 (trykt)

ISBN 978-82-8061-522-0 (PDF)

Bilder: Martin Lundsvoll, Aldring og helse

Alle bilder er illustrasjonsfoto. Det er ingen sammenheng mellom personene på bildene og innholdet i boka.

Ugleikon: Headspin

Layout norsk versjon: www.bk.no

Trykk norsk versjon: ETN Grafisk

Denne boka tar utgangspunkt i *Min bog om hverdagen med demens. Værktøjskasse til rådgivning, undervisning og støtte af personer med demens og pårørende*. Materiellet er oversatt til norsk og tilpasset norske forhold med tillatelse fra Nationalt Videnscenter for Demens, Danmark, 2019. (© 2019 Nationalt Videnscenter for Demens).

Huskeboka er utarbeidet av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse på oppdrag fra Helsedirektoratet. Boka er oversatt til norsk av Semantix Translations og bearbeidet til norske forhold av fagpersoner i Aldring og helse.

Sitatene i boka er utsagn fra personer som har demens.

Det må ikke kopieres fra denne boka i strid med åndsverkloven eller i strid med avtaler om kopiering inngått med Kopinor, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk.

Alle henvendelser om boka kan rettes til:



Aldring og helse

Nasjonal kompetansetjeneste

Aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf.: 33 34 19 50

E-post: post@aldringoghelse.no

www.aldringoghelse.no

Innhold

Innledning	4	Støtte og hjelp	44
		Din fastlege	44
Når du får en demensdiagnose	6	Utredning og oppfølging i sykehus	45
Store endringer i livet	6	Hjelp og støtte fra kommunen	45
Endrede roller i parforholdet og familien	6	Andre aktivitetstilbud	50
Gode råd og støtte	8		
Å planlegge for fremtiden	8	Framtiden	54
En god hverdag med mange lyspunkter	9		
		Hvis du trenger hjelp til å ivareta dine interesser	56
Et sunt liv med demens	16	Vergemål	56
Spis sunt og tilstrekkelig	17	Legalfullmakt	56
Vær fysisk aktiv	18	Framtidsfullmakt	57
Alkohol	20		
Andre gode råd	21	Noen fakta om demens	60
Hverdagen med demens	25	Få mer kunnskap	62
Daglige aktiviteter har stor betydning	25		
Når daglige aktiviteter blir en utfordring	25	Min kontaktinformasjon	63
Allsidige aktiviteter er bra for hjernen	26		
Snakk med familien din	30	Litteraturliste	64
Kommunikasjon og demens	32		
Hva kan familien din gjøre?	36		
Følelser, relasjoner og samliv	38		
Hvordan kan demenssykdommen			
din påvirke familie og venner?	43		

Innledning

Denne boka er til deg som nylig har fått en demensdiagnose og er i en tidlig fase av sykdommen. Boka kan brukes i forbindelse med at du deltar på et kurs om demens eller i en samtalegruppe. Den kan også brukes som utgangspunkt for samtaler mellom deg, dine pårørende og/eller helse- og omsorgspersonell. Hvis du ønsker det, kan du la familie, venner og andre som du kjenner, lese boka di. Det kan gi dem en økt forståelse av hvordan du opplever din situasjon, og oppfordrer deg til å tenke gjennom spørsmål og skrive egne notater.

Temaene i boka bygger på at

- hjelp og støtte skal ta utgangspunkt i hvem du er som menneske, det livet du lever og har levd, dine verdier og andre ting som er viktige for deg
- den hjelpen og støtten du får, skal ta utgangspunkt i hvordan demenssykdommen påvirker deg, og hva som er nødvendig og forsvarlig hjelp i din situasjon
- åpenhet om sykdommen og dens konsekvenser gir deg og familien din mulighet for å snakke om situasjonen her og nå, og om framtiden din/deres
- samtale om sykdommen og dens konsekvenser gir deg og familien din økt mulighet for å håndtere utfordringene og få støtte til å bevare de gode tingene i livet på tross av sykdommen

Er du pårørende, kan du bruke boka som en veileder til hvordan du støtter personen med demens i hverdagen.



Boka kan hjelpe deg med

- å bli bevisst på hva som er viktig for deg når du har en demenssykdom – det kan dreie seg om livet ditt, hverdagen din, aktivitetene og dine interesser
- å bli bevisst hvilke personer som er viktige for deg, for eksempel familie, venner eller naboer
- å snakke med familien din om sykdommen
- å støtte opp under handleevnen din, slik at du blir bedre i stand til å leve et liv med demens

For deg som deltar på kurs, kan boka hjelpe deg å huske og gjenkalle temaer og gode råd fra kurset eller fra den samtalegruppa du deltar i.

Når du får en demensdiagnose

Store endringer i livet

Å få demens fører med seg store endringer i livet. Du kan etter hvert oppleve nedsatt evne til å fungere i hverdagen og til å løse problemer. Endringene kan gi deg behov for å tenke gjennom livet ditt på nytt og finne ut hva som er viktig for deg nå og i framtiden. Bli bevisst på hva som er viktig for deg, og del det med andre. Det kan gjøre deg trygg og bidra til at du fortsatt opplever mening med livet. Vi anbefaler at du i tiden etter diagnosen snakker med familien om de følelsene og tankene du har om livet og framtiden.

Endrede roller i parforholdet og familien

Når et familiemedlem får demens, blir hele familien påvirket. Rollene i parforholdet og i familien kan endre seg på mange områder. Kanskje opplever du utfordringer med å håndtere økonomi, forsikringer eller kontakt med det offentlige, og du blir nødt til å overlate dette til andre. Kanskje får du problemer med å håndtere praktiske ting som matlaging, klesvask, rengjøring, innkjøp, vedlikehold og reparasjoner, avtaler utenfor huset og hagearbeid. Sykdommen vil også etter hvert påvirke evnen til å kjøre bil. Det kan være vanskelig å gi slipp på gjøremål og aktiviteter som har vært meningsfulle gjennom livet, og som andre nå må overta.

Sykdommen kan også gjøre deg mer avhengig av andre. Det kan føre til at din partner eller andre familiemedlemmer blir omsorgsgivere for deg. Du kan da oppleve at du går fra å være aktiv og utadvendt til å bli mer forsiktig og innadvendt. Det kan være veldig bra å snakke med partneren eller familien om følelsene du har i forbindelse med at rollene endres.



FAKTA

- Å få stilt en demensdiagnose tidlig i sykdomsforløpet gir ofte følelsesmessige reaksjoner.
- Demens fører med seg endringer i livet, særlig i moderat til sen fase av sykdommen.
- For mange fører demenssykdommen til at rollene endres i parforholdet og/eller familien.
- For å kunne håndtere demenssykdommen har mange nytte av kunnskap og gode råd, i tillegg til menneskelig og (kanskje) profesjonell støtte til å håndtere situasjonen.
- Forskning har vist at personer med demens og deres pårørende lettere kan håndtere sykdommen hvis de får rådgivning og støtte i en tidlig fase av sykdommen.
- Selv om demenssykdommen er vanskelig for deg og din partner, familie og venner, er det mulig å ha en god hverdag med mange lyspunkter.



Gode råd og støtte

Tidlig rådgivning og støtte kan gjøre det lettere for personer med demens og deres pårørende å håndtere sykdommen. Ta derfor gjerne imot gode faglige råd samt menneskelig og profesjonell støtte. Det kan hjelpe deg til å mestre demenssykdommen på en god måte. Rådene kan være relatert til hva du selv kan gjøre, og hvilke muligheter som finnes for behandling, støtte og hjelp fra helse- og omsorgspersonell.

En form for støtte kan være å få hjelp til å holde deg fysisk og mentalt aktiv, og til å finne de aktivitetene som betyr noe for deg og gir deg glede i hverdagen. Mange opplever også støtte i å være sammen med andre som er i samme situasjon, og å utvikle nye sosiale kontakter. Støtte kan også være å få hjelp til å bevare det nettverket du allerede har.

Å planlegge for framtiden

Nå når du har fått en demenssykdom, vil du kanskje oppleve et behov for å planlegge framtiden. Hvem skal hjelpe deg når du ikke lenger selv kan ta beslutninger? Hvem skal ivareta dine interesser og din økonomi? Hvem skal hjelpe deg å få den beste behandlingen og omsorgen du trenger?

Lenger ut i boka kan du lese om opprettelse av framtidfullmakt. Dette er en avtale du kan inngå med partner, familie eller andre. Avtalen handler om at denne personen kan hjelpe deg med å ivareta dine interesser når du en dag ikke lenger klarer dette selv på grunn av demenssykdommen. Det kan være lurt å vurdere å skrive en slik fullmakt allerede nå.

En god hverdag med mange lyspunkter

Selv om du har fått en alvorlig sykdom, er det mulig å ha en god hverdag. Mange personer med demens forteller at de lever et godt og meningsfylt liv til tross for sykdommen. Du er fortsatt den samme personen som før du fikk diagnosen, og du kan fortsatt mange av de samme tingene. Livet fortsetter, men rutiner og gjøremål må kanskje gradvis endres for å få tilværelsen til å fungere etter hvert som sykdommen utvikler seg.

For å tydeliggjøre hva som er viktig for deg, kan du prøve å skrive ned dine verdier og relasjoner på side 12. Du kan eventuelt få noen til å hjelpe deg med å formulere dette. Del gjerne det du har skrevet med din partner, familie eller venner.







Hva kan jeg selv gjøre?

- Tenk gjennom hva som er viktig for deg nå og i framtiden – sett i lys av at du har en demenssykdom.
- Snakk med familien din, venner eller andre om følelsene og tankene du har om livet og framtiden.
- Snakk med andre som er i samme situasjon.
- Tenk igjennom hvem du har behov for å snakke med, og hvem du ønsker skal hjelpe deg i den nye situasjonen. Ønsker du nå å opprette en framtidsfullmakt?
- Henvend deg til fastlegen din eller til en demensforening hvis du ønsker mer kunnskap og støtte.
- Hvis kommunen har et hukommelsesteam, kan disse være til god støtte for deg og dine pårørende.
- Bruk nettsider med god kvalitet til å lese om demens. Anbefalte nettsider er
www.aldringoghelse.no
www.nasjonalforeningen.no
- Søk eventuelt hjelp hos en profesjonell samtalepartner, for eksempel en psykolog.

MINE EGNE NOTATER



Mine verdier er _____

De viktigste personene i livet mitt er _____

Mine viktigste aktiviteter er _____

En god dag for meg er når _____



Du kan også tenke gjennom følgende spørsmål i forkant av en samtale med familien din.

Hvordan vil jeg beskrive meg selv? _____

Hvilket liv har jeg levd?

Hvilke roller (jobb, fritid, familie m.m.) har jeg hatt gjennom livet? _____

Hva betyr noe for meg? _____

HELSE OG LIVSSTILEN MIN



Hvordan er helsa og livsstilen min? _____

Hvordan trives jeg? _____

Hva trenger jeg for å ha det godt? _____

Hvordan vil jeg gjerne at andre skal møte meg? _____



Et sunt liv med demens

Når du har fått en alvorlig sykdom, er det naturlig at du tenker gjennom hva du selv kan gjøre for å leve sunt – slik at livet med sykdommen kan bli så godt som mulig. Men hva er viktig for å leve et sunt liv?

Generelt gjelder de samme rådene for personer med demens som for befolkningen ellers. Vi vil derfor her gi deg noen råd om kosthold og fysisk aktivitet basert på Helsedirektoratets anbefalinger.



Spis sunt og tilstrekkelig

Det er anbefalt å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. Du bør også begrense mengden bearbeidet kjønn, rødt kjøtt, mettet fett, salt og sukker.

Mer konkret betyr dette blant annet:

- Begrens inntaket av sukkerholdig brus, godteri og snacks.
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- Spis grove kornprodukter hver dag.
- Se etter merkeordninger som Nøkkelhullet og Brødskaalen når du handler mat.
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uka.

(Helsedirektoratet, 2016)

Vær fysisk aktiv

Det er mange grunner til å være fysisk aktiv også etter at du har fått demens. Fysisk aktivitet er bra både for hjernen og for kroppen. Få gjerne opp pulsen, men det trenger ikke være hard trening. Det er anbefalt at du er aktiv hver dag, for eksempel at du går en rask tur på 30 minutter.

Det kan være hyggelig å trene sammen med andre. Sosial kontakt har også positiv effekt på hjernen din.

«Hjemme går jeg mest alene. Det er litt kjedelig, så jeg nyter virkelig å ha noen å gå sammen med.»



Alkohol

Er du eldre og har en demenssykdom, er det god grunn til å være forsiktig med alkohol. Både alderen og demenssykdommen din gjør hjernen sårbar og påvirkelig. Du tåler derfor små mengder alkohol før du får koordinasjonsproblemer, og derved økt fare for fall og skader. Hvis du i tillegg bruker legemidler (medisiner), øker det risikoen ytterligere for helseskader, fall og ulykker.

Demens fører til nedsatt hukommelse, og du kan få nedsatt vurderingsevne og impuls-kontroll. Dette kan gi personer med demens en ekstra utfordring med tanke på å kontrollere alkoholinntaket. Hvis du eller noen rundt deg opplever at du har problemer med å kontrollere alkoholforbruket, vil vi anbefale at du tar imot hjelp til å begrense ditt alkoholinntak.

Har du behov for å snakke med noen om ditt alkoholforbruk? Da kan du ringe rustelefonen eller gå inn på deres nettside: www.rustelefonen.no/2010/11/alkokutt/

Rustelefon
08588

*Ring
anonymt*
915 08 588
(kl. 11–18)

Andre gode råd

Sørg for god søvn

Ikke sov på dagen. Legg deg og stå opp til fast tid og ha en fast kveldsrutine. For mange kan det være lurt å unngå kaffe på ettermiddagen og kvelden. Snakk med legen dersom du ofte har problemer med søvnen.

Vær sammen med andre

Mennesker er forskjellige – også når de får demens. Noen liker å møte nye mennesker, andre trives bedre alene eller sammen med personer de kjenner godt. Er du utadvendt og selskaperlig, er det viktig at du fortsetter å være sosial og unngår å bli isolert.



MINE EGNE NOTATER



Hva gjør jeg for å holde meg aktiv? _____

Hva kunne jeg tenke meg å gjøre mer av? _____

Hvem kan støtte meg i å holde meg aktiv og sunn? _____

Hvem kan støtte meg i å håndtere legemidlene mine? _____

Hvem kan eventuelt hjelpe meg med andre helserelaterte behov? _____





Hverdagen med demens

Daglige aktiviteter har stor betydning

Daglige aktiviteter bidrar til å styrke identiteten din og fremme din opplevelse av hvem du er. I tillegg kan aktivitet vedlikeholde ferdighetene dine og gi struktur og livskvalitet i hverdagen.

Det er forskjellig fra person til person hvilke aktiviteter som oppleves meningsfulle. For noen handler livskvalitet først og fremst om å ha gode hverdager sammen med sine nære. For andre er livskvalitet forbundet med god mat og drikke, samvær med andre, mosjon, kulturelle begivenheter som teater, sang og musikk, en god bok, fotturer i naturen eller reiser.

Når daglige aktiviteter blir en utfordring

Når du har demens, kan du oppleve at det blir mer og mer utfordrende å klare daglige aktiviteter. Det kan for eksempel være vanskelig å huske avtaler, håndtere økonomien, kjøre bil, finne veien, lage mat, stelle hus og hage eller strukturere aktivitetene i hverdagen. Det kan bli utfordrende å engasjere seg i samfunnslivet, som å følge med på nyheter i aviser og på TV eller delta i kulturelle tilbud. Kanskje vil du trenge litt hjelp for å fortsette med trening eller andre aktiviteter som du tidligere har vært glad i.

Det kan også hende at du vil kjenne på sosiale utfordringer, særlig hvis det er mange mennesker der. Det kan for eksempel være utfordrende å ha oversikt over hvem som er til stede og følge med i samtaler, eller takle støy og uro når barnebarna kommer på besøk. For noen kan sosiale sammenhenger framkalle stress eller angst, for eksempel fordi man er redd for å gjøre eller si noe galt.

Allsidige aktiviteter er bra for hjernen

Selv om du vil få noen utfordringer, er en aktiv hverdag bra for å opprettholde hjernens funksjoner. Velg gjerne en blanding av «hjerneaktiviteter» og mer fysiske aktiviteter – og gjerne aktiviteter der du er sammen med andre. Samtidig er det også viktig at du tar hensyn til de utfordringene som demenssykdommen gir deg.

Gode tips kan da være:

- Respekter økt behov for pauser og hvile.
- Legg opp dagen slik at du har flest aktiviteter når du er mest opplagt, for eksempel tidlig på dagen.
- Unngå å ha for mange aktiviteter på samme dag.
- Vær oppmerksom på at demenssykdommen kan føre til redusert motivasjon for og lyst til å delta på aktiviteter, spesielt hvis noe oppleves som vanskelig.
- Skaff deg en «aktivitetsvenn», eller ha faste avtaler med andre.
- Planlegg faste aktiviteter i løpet av uka og før det inn i kalenderen. Det kan være lettere å få noe gjort når det er «en avtale».

«Det er viktig å være forberedt på å møte de problemene som kan oppstå i hverdagen, for eksempel at man mister ting. Da kan man rekke å få laget systemer og rutiner.»



Hva kan du selv gjøre?

- Finn ut hvilke aktiviteter og gjøremål som er viktige for deg.
- Snakk med familien og/eller venner om de problemene du opplever med de daglige gjøremålene og aktivitetene dine. Så kan dere sammen finne ut av hva dere kan gjøre framover.
- Søk eventuelt profesjonell rådgivning og veiledning. Kanskje en støttekontakt eller en aktivitetsvenn kan være noe for deg?



For at du skal ha et godt liv med demens, er det som sagt viktig at du holder deg aktiv.

Det kan du gjøre ved å

- fortsette med de aktivitetene som du er glad i, så lenge som mulig

Eksempel: Enkle og rutinepregede oppgaver som du er vant til, og som du kan utføre i ditt eget tempo og på din egen måte, fungerer ofte fint. Ikke still for høye krav til deg selv og aksepter at resultatet ikke nødvendigvis blir slik som før. Mange finner glede i enkle, dagligdagse oppgaver som å vaske opp, lage mat, brette klær, vanne planter, gjøre håndarbeid, slå plenen eller luke i hagen.

- tilpasse aktiviteten etter det du klarer – ofte er det mulig å forenkle en aktivitet eller en hobby

Eksempel: Kanskje kan dere bytte til et enklere kortspill som du kan, hvis det dere pleier å spille, har blitt for vanskelig. Kanskje kan et familiemedlem eller en frivillig hjelpe deg ved å følge deg til en aktivitet.

- finne alternative aktiviteter som du fortsatt mestrer, og som gir deg glede

Eksempel: Mange opplever at de fortsatt har glede av musikk, sang og dans. Selv om det er ting du glemmer, vil du kunne huske melodier og sangtekster. Det samme gjelder hvis du kan spille et instrument eller kan bestemte dansetrinn. Det kan også være verdifullt å lytte til en bestemt radiokanal eller favorittmusikken din. Du kan for eksempel lage en liste over favorittmusikken din.

Vær imidlertid oppmerksom på at radio og musikk kan forstyrre konsentrasjonen din, for eksempel under måltidene.



Finn ut av hva som er viktigst for deg ved å sette kryss i skjemaet

Aktiviteter og gjøremål som gir meg glede	Ja, det er viktig	Høy prioritet
Drikke morgenkaffe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klare personlig hygiene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se TV	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lage mat, bake m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Male, tegne, sy, strikke m.m.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kikke i fotoalbum, snakke om gamledager	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå en tur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mosjonere, gå i trimgruppe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spille kort, brettspill osv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Være hos frisør	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå på kafé, restaurant	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå på kino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Få besøk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lese avis, bok osv.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå på museum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kjøre en tur i bilen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dra på dagaktivitetssenter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Velvære og massasje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lytte til musikk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Synge (eventuelt i kor)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stelle med mine kjæledyr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stelle i haven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gå i kirken (eller annen religiøs aktivitet)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Snakk med familien din

Når du har fylt ut skjemaet over, kan du snakke med familien om hvordan de kan hjelpe deg til å opprettholde de aktivitetene som er viktige for deg. Snakk også om hvordan du kan komme i gang med dem.

Når dere snakker sammen, er det viktig at du forteller hvordan du ønsker å bli hjulpet, for eksempel:

«Jeg vil at dere skal vite at jeg ikke bare kan 'ta meg sammen' og gå i gang med en aktivitet eller finne en løsning på et problem. Det handler ikke om at jeg ikke vil.»

«Det at jeg har demens, betyr at jeg nå tar mindre initiativ og ikke er så god til å løse problemer lenger. Så det er ikke et spørsmål om latskap eller manglende vilje.»

«Til tross for sykdommen min vil jeg gjerne gjøre aktiviteter, men jeg trenger hjelp fra deg til å komme i gang og til å løse eventuelle problemer som oppstår.»

Kanskje har du en annen måte å formulere det du vil si, på?

«Det kan være vanskelig å huske om man har spist. Man kan for eksempel bruke en elektronisk kalender eller et avkrysningskjema.»

Skriv det du har lyst til å si til familien din her:

«Det kan være vanskelig å erkjenne at man trenger huskesystemer.»

«Verden har det travelt. Den travelheten er ikke særlig bra for en person med demens.»

Skriv hvilke problemer du opplever i forbindelse med gjøremålene og aktivitetene dine:

Kommunikasjon og demens

Kommunikasjon er en stor del av det sosiale livet vårt, og det har stor betydning for kontakten med omverdenen. Kommunikasjonen består av *hva* vi kommuniserer, og *hvordan* vi kommuniserer, blant annet gjennom ord, kroppsspråk og toneleie.

Demenssykdommen kan gjøre det vanskelig å


- uttrykke seg språklig – det er særlig substantiver og navnene på familie og venner som blir glemt
- forstå hva andre sier
- holde den røde tråden i samtalen
- huske samtaleemnet
- ta initiativ til samtale – du virker kanskje taus
- huske betydningen av ord og begreper
- uttale ordene riktig og bruke fullstendige setninger



Personer med demens opplever kommunikasjonsproblemer i ulik grad. Etter hvert som sykdommen utvikler seg, kan kroppsspråket og annen nonverbal kommunikasjon bli en større del av kommunikasjonen enn tidligere.

Det finnes gode hjelpemidler og teknikker som kan fungere som «samtalehjelpere». De kan hjelpe den som har demens, til å konsentrere seg i samtalen, finne de riktige ordene og huske hva samtalen handler om.

Du kan snakke med familien din om hvordan du gjerne vil ha hjelp til å kommunisere. I tillegg kan du få gode råd og veiledning av fagpersoner i din kommune, ofte ved hukommelsesteam/koordinator.



*«Vi trenger at folk
snakker med oss
i stedet for å snakke
om oss.»*



Hva kan du selv gjøre?

- Fortell at du har en demenssykdom, og at du derfor har problemer med hukommelsen og å formulere deg.
- Be personen om å snakke rolig med enkelt og konkret språk.
- Vær åpen om hvorvidt du gjerne vil ha hjelp til å finne ord, eller om du vil prøve litt mer selv.
- Bruk gjenstander, bilder eller symboler for å støtte opp under det du vil fortelle.
- Ha en kalender liggende på et fast og synlig sted, slik at du og eventuelt familien eller andre besøkende kan skrive i den.
- Skriv ned avtaler.
- Ved planlagte samtaler kan du skrive ned stikkord slik at du husker hva du gjerne vil si.
- Får råd og veiledning fra kommunen, for eksempel ved hukommelsesteam/koordinator som kjenner til hjelpemidler på området.

Les mer i heftet «Når kommunikasjon svikter – inspirasjon og gode råd til pårørende til personer med demens».

MINE EGNE NOTATER



Oplever du problemer med hukommelsen, med språket og med å formulere deg?

Skriv et par eksempler fra hverdagen her:

Hvordan påvirker det deg når du har problemer med å formulere deg og med å huske hva som blir sagt?

Hva kan familien din gjøre?

Partneren din, familie og venner kan hjelpe deg å kommunisere. De kan hjelpe deg å huske avtaler og minne deg på hva dere har snakket om. Det kan være lurt å være positiv til å få støtte og hjelp til dette.

Du kan be familie og venner om å

- være nærværende og lyttende
- vise tålmodighet og gi deg tid til å forklare
- være oppmerksom på om du ønsker «hjelp til å komme på ordene»
- hjelpe deg å skrive ned viktig informasjon
- gjenta vesentlig informasjon og spørsmål under samtalen
- redusere støy i omgivelsene, for eksempel ved å slå av TV
- snakke rolig, langsomt, tydelig og i korte setninger
- unngå å irettesette deg – det kan gi deg mindreverdighetsfølelse og skape konflikter
- hjelpe deg med å bruke kalender og andre systemer og minne deg på å få skrevet inn avtaler

«Vi har avtalt at jeg noen ganger skal trekke det grønne eller røde kortet, slik at Bjarne vet hvordan jeg har det. Når jeg trekker det røde kortet, så vet han at han skal la meg være i fred, for da er jeg sliten eller lei meg. Når jeg trekker det grønne kortet, så er det et uttrykk for at jeg har det bra, og da er det fint å snakke eller gjøre noe sammen (...).»

MINE TANKER OM KOMMUNIKASJON



Hvordan klarer du og familien å håndtere utfordringene du har i dag når det gjelder hukommelse og språk?

*«Og så trenger vi tid (...)
Vi trenger tid til å formulere oss.
Det er ikke fordi vi ikke kan.
Det tar bare litt lenger tid før
tankene kommer ut som ord.
Vi trenger at folk lytter til oss.»*

Følelser, relasjoner og samliv

Det å få en demenssykdom påvirker både følelseslivet, samlivet, rollen din og forholdet ditt til andre. Det kan medføre bekymringer som: Hva kommer til å skje? Hvordan vil sykdommen påvirke livet mitt? Hvilke muligheter har jeg til å få hjelp?

Sjokk, sorg og sinne er normale reaksjoner når man får en alvorlig sykdom. Det finnes også mennesker som forblir mer eller mindre upåvirket fordi de på grunn av selve sykdommen har problemer med å forstå og erkjenne konsekvensene av sykdommen. Noen kan fortrenge sannheten.

Mennesker er ulike, og motgang påvirker oss forskjellig. Vi mestrer sykdom, sorg, frustrasjoner, utfordringer og motgang i livet på ulike måter. Der finnes ikke en «riktig» måte å reagere eller takle alvorlig sykdom på, men det er viktig at du har noen å snakke med hvis du har behov for det. Sammen kan dere finne din vei videre i livet med sykdommen.

«Selv om det er veldig tungt for meg å ha blitt syk, har det også åpnet opp for helt nye sider av livet. Jeg kan merke at mannen min og jeg har blitt mer åpne for å snakke om hva det er som er viktig for oss her i livet. (...) Så på den måten kan man si at sykdommen min har ført oss nærmere hverandre på det følelsesmessige planet.»

Personer med demens har uttrykt reaksjonene og følelsene sine slik:

Jeg kan ikke merke at jeg har en demenssykdom. Kan det virkelig stemme? Jeg husker da veldig godt!

Jeg er så sint, og det hele er håpløst og urettferdig. Hvorfor skal det være akkurat meg?

Jeg kunne like gjerne ha vært død.

Jeg er så trist og føler at livet, drømmene mine og framtiden min er tatt fra meg.

Jeg blir lei meg hvis jeg skal bli en byrde for familien min.

Jeg skammer meg, og det er flaut å miste forstanden.

Jeg er redd for at familie og venner ikke vil regne med meg lenger.

Jeg er redd for å miste friheten og selvstendigheten min.



Hvordan er følelsene og reaksjonene dine?

Du har kanskje reaksjoner som at

- du føler deg isolert og har mistet lysten til å delta i sosialt samvær
- du lar være å fortelle om sykdommen eller benekter at det er noe galt
- du har skyldfølelse over å ha blitt en byrde for andre
- du bruker humor til å tone ned den vanskelige situasjonen

Humøret ditt kan også være påvirket, og du opplever kanskje

- tristhet, selvbepreidelse og eventuelt depresjon
- irritabilitet og større nærtagenhet enn tidligere
- forvirring eller uro
- endret appetitt og urolig søvn
- angst for framtiden og for å miste kontrollen
- meningsløshet



Hva kan du selv gjøre?

- Skriv ned bekymringene og tankene dine – det kan bidra til å skape klarhet.
- Snakk med ektefelle/partner, familie og andre nærstående om følelsene dine.
- Gi uttrykk for hvordan du gjerne vil behandles og møtes.
- Vær åpen om sykdommen – få eventuelt hjelp fra familien til å informere andre.
- Snakk med legen din, og be eventuelt om samtaler med en psykolog.
- Undersøk hva kommunen kan hjelpe deg med. Kanskje har kommunen et hukommelsesteam eller en koordinator som kan komme på besøk til deg for å gi mer informasjon om kommunens tjenester og hva som kan være nyttig for deg.
- Få hjelp fra kommunen eller en demensforening til å møte andre i samme situasjon.

MINE EGNE NOTATER



Hvilke følelser og tanker har du hatt siden du fikk diagnosen? _____

Hva gjør du når du er lei deg, sint eller frustrert? _____

Snakker du med noen om tankene og bekymringene dine? Hvem? _____

Annet? _____

Hvordan kan demenssykdommen din påvirke familie og venner?

Det er du som har og merker sykdommen, men de rundt deg blir også påvirket av situasjonen. De kan være bekymret og lei seg, og kan oppleve sorg over at du har fått en alvorlig sykdom.

Partneren din og nærmeste familie kan kanskje oppleve

- trøtthet og søvnproblemer
- manglende appetitt
- manglende energi
- bekymringer over hvordan du vil greie å takle hverdagen framover
- at felles framtidsdrømmer brister
- sinne og frustrasjon
- sorg og tristhet
- skyldfølelse og dårlig samvittighet
- skam



Støtte og hjelp

Din fastlege

Legen din har ofte god kjennskap til din helse og situasjon. Han eller hun er derfor en nøkkelperson i demensutredning, oppfølging og samarbeid med annet helse- og omsorgspersonell. Legen bør følge sykdomsforløpet ditt ved å avtale faste samtaler, gjerne med 6–12 måneders mellomrom. Formålet med samtalene er å avklare om

- du og familien din får nok og riktig hjelp
- du trenger nye legemidler (medisiner), eller om legemidlene du bruker bør endres
- det er noen blodprøver du bør ta
- blodtrykket ditt er ok
- det har dukket opp nye helseproblemer

Legebesøket kan finne sted hjemme hos deg hvis det er nødvendig.

Skriv gjerne en liste med spørsmål til legen før besøket, gjerne sammen med partneren din eller et annet familiemedlem. Du kan også ta med partneren din eller et familiemedlem til legen.

Unngå om mulig å bruke sovemedisiner og beroligende legemidler. De er vanedannende og sløver den sårbare hjernen din – selv på dagtid.

Utredning og oppfølging i sykehus

Demensutredning kan for noen skje på sykehus. Når utredningen er gjennomført, fortsetter de fleste pasientene hos sin egen fastlege. Hvis det oppstår nye problemstillinger i forbindelse med demenssykdommen, kan du evt. bli henvist på nytt av legen din.

Hjelp og støtte fra kommunen

Personer med demens har rett til helse- og omsorgstjenester fra kommunen på lik linje med alle andre som har behov for det. En demensdiagnose gir i seg selv ingen rett til tjenester, det er ditt behov for hjelp og din evne til å mestre eget liv og egen helse som er avgjørende.

Når du har fått en demensdiagnose, kan det være godt at noen fra kommunens helse- og omsorgstjenester kjenner til din situasjon og følger deg opp med råd og veiledning. Da kan for eksempel kontakt med og oppfølging av et hukommelsesteam (også kalt demensteam) være til god støtte. Slik oppfølging kan være nyttig også før du får andre tjenester.

Hvis du har behov for hjelp fra kommunen, kan du henvende deg til kommunens vedtakskontor (kommuner har ulike navn på dette). Der kan de veilede deg og eventuelt hjelpe deg å søke om ulike helse- og omsorgstjenester.

Brukermedvirkning

Du har rett til å medvirke når du mottar helse- og omsorgstjenester. Denne medvirkningsretten kalles ofte for brukermedvirkning, og innebærer at tjenestetilbudet så langt som mulig skal utformes og gjennomføres i samarbeid med den som mottar tilbudet. Målet er at du skal få et godt tilbud som er tilpasset dine egne behov. Dersom du ønsker det, kan dine pårørende også få være til stede ved planlegging og gjennomføring av helse- og omsorgstjenester til deg.

Tjenester i hjemmet

For at du skal ha det godt hjemme og kunne bo hjemme så lenge det er forsvarlig, vil hjemmebaserte tjenester ofte være til god hjelp. Du kan blant annet få hjelp til å tilrettelegge hjemmet ditt ved hjelp av teknologiske hjelpemidler (velferdsteknologi). Slik teknologi kan gjøre deg mer trygg og selvhjulpen. I tillegg kan du få hjelp til å være aktiv i hverdagen og komme deg ut å treffe andre.

Aktuelle tjenester i hjemmet kan være:

- Praktisk bistand (hjemmehjelp)
- Støttekontakt
- Dagaktivitetstilbud
- Hjemmesykepleie



Velferdsteknologi som kan være nyttig

Løsninger som kan brukes alene av personen med demens kan være

- elektronisk kalender
- enkel klokke
- enkel mobiltelefon, TV og radio
- tilpasset fjernkontroll

Løsninger som kan brukes sammen med pårørende eller helse- og omsorgspersonell, kan være

- lokaliseringsteknologi/GPS
- elektronisk dørlås
- elektronisk kalender
- medisindispenser

Løsninger som styres av pårørende eller helse- og omsorgspersonell, kan være

- lokaliseringsteknologi/GPS
- automatisk lysstyring
- varmesensor og bevegelsessensor





Individuell plan og koordinator

Etter hvert som demenssykdommen utvikler seg, kan du få behov for flere tjenester fra kommunen. Når du mottar flere tjenester fra kommunen kan du ha rett på individuell plan og/eller koordinator. Dette skal sikre du får tilstrekkelig og riktig tjenester som dekker dine behov.

Individuell plan (IP) er et dokument der dine behov og ønsker skrives ned. I tillegg til god koordinering av de tjenestene du får, er målet med en IP av du skal delta aktivt med å lage en plan for framtiden din. En IP skal kun utarbeides hvis du ønsker det.

En koordinator skal bidra til at du får nødvendig oppfølging og sikre at tjenestene du mottar er samordnet. Du skal få tilbud om koordinator også hvis du takker nei til individuell plan.

Når skal jeg søke om tjenester?

Har du behov for hjelp i hverdagen, kan du søke din kommune om bistand. Kanskje vegrer du deg for å ta imot hjelp. Et godt råd er da å lytte til fagfolk, de har erfaring fra liknende situasjoner. Du kan kontakte din kommune for å få informasjon om hvilke helse- og omsorgstjenester de har, og hva som kan være aktuelt for deg. Det er også viktig å huske på at kommunen har en selvstendig plikt til å tilby nødvendige og forsvarlige tjenester. Dette innebærer blant annet at de skal tilby tjenester til deg selv om du ikke har sendt inn en søknad, dersom kommunen blir gjort oppmerksom på ditt behov og vurderer at det er nødvendig å iverksette tjenester.

Andre aktivitetstilbud

I mange kommuner er det mulig å mosjonere eller gå på trening sammen med andre i samme situasjon. Noen idrettslag tilbyr spesielle treningsopplegg med frivillige hjelpere som kan bistå deg med treningen. Visse kulturtilbud og museer er spesielt tilrettelagt for personer med demens.

Lokale demensforeninger og demenskafe

Det finnes lokale demensforeninger i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen. På deres nasjonale nettside www.nasjonalforeningen.no finner du en oversikt over hvilke kommuner som har lokalforeninger. Demensforeningene arrangerer blant annet møteplasser for informasjon og erfaringsutveksling, de sprer informasjon via nettside og Facebook, og de bidrar med informasjon om demens på ulike arenaer og samarbeider med kommuner om pårørende-skoler.

Mange kommuner har tilbud om *demenskafe*. Det er et tilbud til personer med demens og deres pårørende der de kan treffe andre i samme situasjon.

Demensvennlig samfunn

En del kommuner, sykehus og private servicenæringer har blitt det som kalles demensvennlige. Det betyr at de ansatte har gått på kurs der de blant annet har lært om demens, tips til kommunikasjon og håndtering av ulike situasjoner. Sjekk gjerne om din kommune eller din nærbutikk er demensvennlige. Det vil gi deg en trygghet for at du får den hjelpen du trenger.

Trenger du noen å gjøre aktiviteter sammen med?

Nasjonalforeningen for folkehelsen har et tilbud de kaller *aktivitetsvenn*. En aktivitetsvenn er en frivillig person som du kan gjøre aktiviteter sammen med til avtalte tider. Hvis du lurer på om dette er noe for deg, kan du sende en e-post eller ringe til Nasjonalforeningen og fortelle om ditt behov.

Hva skjer når du har ønsket deg en aktivitetsvenn?

Når du har meldt din interesse for å få en aktivitetsvenn, prøver vi å finne en frivillig som har samme interesser som deg. Det gjør vi fordi vi vet at personlige interesser og god kjemi er viktig. Dere skal begge ha glede av å gjøre aktiviteter sammen.

For mer informasjon kontakt Nasjonalforeningen for folkehelsen på e-post: aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no eller telefon: 23 12 00 00.





Hva kan du selv gjøre?

- Ta med en du stoler på, til samtaler med legen, koordinatoren eller andre du søker råd hos.
- Lag en liste på forhånd over de temaene som du/dere gjerne vil snakke om.
- Skriv ned viktig informasjon under samtalen.
- Samle viktige papirer og notater i en mappe slik at de er enkle å finne.
- Bruk en kalender til å registrere avtaler med legen, koordinatoren eller andre.
- Etter telefonsamtaler bør du skrive et notat i kalenderen om hva dere snakket om, så du har en slags loggbok.
- Ta kontakt med din kommune, eller med frivillige organisasjoner i ditt nærmiljø. Hør om de har aktivitetstilbud som er tilrettelagt for personer med demens, eller andre tilbud som de tenker kan passe for deg.

& GRØNT

Salater

Juice

To



Framtiden

Selv om du i en tidlig fase av demenssykdommen fortsatt har evnen til å ta avgjørelser i eget liv, vil du sannsynligvis trenge hjelp til dette etter hvert som sykdommen forverrer seg. Det kan derfor være lurt å tenke gjennom dette mens du ennå er i en tidlig fase av sykdommen. Vi vil også anbefale deg å dele dine tanker med andre.

Fordeler med å snakke med familie eller venner om fremtiden kan være:

- Du får selv mulighet for å dele dine tanker og følelser. Åpenheten kan være en lettelse både for deg selv og for familien.
- Da kan du (senere) motta mer individuelt tilpassede helse- og omsorgstjenester. Andre vet om dine verdier og ønsker når det gjelder framtidig omsorg og behandling, boligform, økonomi og så videre.
- Du kan selv påvirke hvem som skal hjelpe deg med å ivareta dine personlige og økonomiske interesser.
- Det vil være lettere for familien din å hjelpe deg når de kjenner dine tanker, følelser, behov og ønsker.
- Du kan føle deg tryggere på fremtiden og ha tillit til at du får nødvendig støtte og hjelp i rett tid – og på den måten du selv ønsker.



Hvis du trenger hjelp til å ivareta dine interesser

Etter hvert som demenssykdommen skrider frem, kan det bli vanskelig å ivareta egne interesser. Det finnes i dag flere ordninger som kan hjelpe deg dersom du trenger hjelp for å ivareta økonomiske eller personlige forhold. De mest aktuelle er vergemål, fremtidsfullmakt og legalfullmakt.

Vergemål

En verge kan bistå deg i personlige og økonomiske spørsmål. Det skilles mellom frivillig vergemål, der du selv bestemmer om du vil ha verge eller ikke, og tvungent vergemål. Det er Fylkesmannen som oppnevner verge og ved spørsmål om verge kan du kontakte vergemålsavdelingen i ditt fylke.

Legalfullmakt

Å opprette en legalfullmakt innebærer en at nærstående person av deg kan bistå deg i økonomiske forhold uten å være oppnevnt som verge. Den som får legalfullmakt kan kun hjelpe til med dagligdagse økonomiske gjøremål, som å betale regninger, skatter, kjøpe inn gaver og lignende. Dersom du trenger hjelp til større økonomiske handlinger, som salg av hus, må det oppnevnes verge dersom du har behov for økonomisk hjelp. En legalfullmakt kan aldri handle i strid med dine ønsker. Hvem som kan være legalfullmakt følger av vergemålsloven.

Fremtidsfullmakt

En fremtidsfullmakt er et dokument der du skriver ned hvem du ønsker skal hjelpe deg i økonomiske og/eller personlige forhold hvis du i fremtiden ikke lengre er i stand til å ivareta dette selv. Du bestemmer selv hva denne personen skal hjelpe deg med og om fullmakten skal være avgrenset til en bestemt ting, som for eksempel salg av bolig. En fremtidsfullmakt kan ikke gi andre myndighet til å stemme ved valg for deg eller endre ditt testament eller andre lignende større personlige forhold. Fullmakten underskrives av to vitner, og du som gir fremtidsfullmakt til en annen person må være samtykkekompetent.

Du kan lese mer om vergemål, legalfullmakt og fremtidsfullmakt på www.vergemalsportalen.no og på www.fylkesmannen.no

«Det er viktig å kunne ytre seg på like fot med andre og bli regnet som en fullverdig person.»



Spørsmål om framtiden min

Du kan vurdere å drøfte følgende spørsmål med familien:

- Hvem skal hjelpe meg med økonomien?
- Hva vil jeg gjerne at partneren og familien min hjelper meg med?
- Hvordan vil jeg ha hjelpen?
- Hva tenker partneren og familien min om framtiden?
- Framtidsfullmakt – hva er det, og kommer vi til å få bruk for det?

«Det er vanskelig å forstå at man kommer til å bli så syk at man trenger å ta stilling til pengesaker og så videre uti framtiden.»



Hvilke tanker har jeg om framtiden? _____

Hvilke følelser får jeg av å tenke på framtiden? _____

*«Noen ting er man
nødt til å endre, og man
må ta stilling til de
viktige tingene i livet.»*



Hva kan du selv gjøre?

- Vær åpen om tankene og følelsene du har om framtiden.
- Snakk med partneren og familien din i tide.
- Søk hjelp hos kommunens helse- og omsorgstjeneste, advokat eller sosialrådgiver.

Noen fakta om demens

- **Demens skyldes sykdom – ikke alderdom.** Risikoen for demens øker med alderen, men er aldri en naturlig følge av å bli eldre. Yngre mennesker kan også få demens.
- **Per i dag finnes det ingen behandling som kan helbrede en demenssykdom.** Det er imidlertid mulig at riktig behandling kan forsinke utviklingen noe ved visse typer demens.
- **De fleste personer med demens får hukommelsesproblemer.** Demens kan imidlertid også ramme andre kognitive ferdigheter, som for eksempel handlekraft, stedsans og evnen til å finne ord. I tillegg kan det komme endringer i personligheten.
- **Alzheimers sykdom er den vanligste årsaken til demens,** men er bare én av mange sykdommer eller tilstander som kan føre til demens.
- **Demens er ikke en livsstilssykdom.** Sunn livsstil kan redusere risikoen for demens senere i livet, men kan ikke helt fjerne risikoen for demens. På samme måte kan sunn livsstil heller ikke helbrede demenssykdommer, men mye tyder på at utviklingen av demens kan forsinkes litt hvis man lever sunt.
- **Mennesker med demens, spesielt de med mild grad av sykdommen, kan leve et aktivt og innholdsrikt liv.** Senere i sykdomsforløpet blir symptomene mer alvorlige, og behovet for hjelp øker. Samtidig kan mennesker med demens da i større utstrekning enn før ha glede av nære og enkle aktiviteter, som for eksempel å gå tur.

- **Demens har sjelden arvelige årsaker.** Det kan være relevant å mistenke arvelige årsaker i familier hvor det er flere tilfeller av samme demenssykdom, og hvor sykdommen har debutert tidlig i livet (før 65 års alder).
- **Mosjon og aktivitet kan hjelpe mennesker med demens med å bli roligere og mindre rastløse.** I tillegg er mosjon generelt bra for helse og velvære.
- **Sinne og aggresjon er ikke et karaktertrekk ved mennesker med demens, men det kan likevel forekomme i visse situasjoner.** Denne atferden kan forebygges hvis man identifiserer de bakenforliggende årsakene. Aggressiv atferd kan for eksempel skyldes at personen er sint eller redd, eller føler seg utilstrekkelig eller maktesløs. Sinne og aggresjon kan også skyldes sviktende evne til å styre impulser. Det kan også utløses av smerte eller fysisk sykdom, for eksempel urinveisinfeksjon.
- **Alle mennesker trenger å delta i meningsfulle aktiviteter – også mennesker med demens.** Hverdagens aktiviteter og rutiner skaper trygghet og er samtidig identitets- skapende. For mennesker med demens kan det være vanskelig å opprettholde de aktivitetene og gjøremålene de hadde før de ble syke. Det handler derfor om å finne fram til nye og tilpassede aktiviteter som gir mening for den enkelte. Mange aktiviteter er gjennomførbare hvis man får litt hjelp og støtte.

Få mer kunnskap

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Nettside: www.nasjonalforeningen.no/demens/

Tlf. Demenslinjen: 23 12 00 40

E-post: demenslinjen@nasjonalforeningen.no

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse

Nettside: www.aldringoghelse.no/demens

Tlf. 33 34 19 50

E-post: post@aldringoghelse.no

Nettside om demens på samisk

Det finnes informasjon og verktøy med samisk språk og kulturperspektiv på nordsamisk, sørsamisk og lulesamisk. Se: www.aldringoghelse.no/demens/samisk/

Her finner du informasjon, filmer og verktøy oversatt til de ulike samiske språkene, samt linker til andre aktuelle nettsider på samisk.

Andre aktuelle nettsider

Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse – www.mestring.no

Tips og råd om hjelpemidler som gjør det enklere å klare seg selv i hverdagen – www.hvakanhjelpen.no

Vergemålsportalen – www.vergemal.no

ULOBA – Borgerstyrt personlig assistanse – www.uloba.no

Frivillighet Norge – www.frivillighetnorge.no

Pårørendesenteret – informasjon, tips og råd til pårørende – www.parorendesenteret.no

Barns beste – Nasjonalt kompetansenettverk for barn som pårørende –

www.sshf.no/helsefaglig/kompetansetjenester/barnsbeste

Snakketøyet – digitalt samtaleverktøy for deg som ønsker å støtte og ivareta barn som er pårørende – www.snakketoyet.no

MIN KONTAKTINFORMASJON



Min kommune

Kontaktperson: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Koordinator: _____

Telefon: _____

E-post: _____

Hjemmesykepleien: _____

Vakttelefon: _____

Kontaktperson: _____

Fastlegen min

Navn: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Åpningstider: _____

Andre kontakter

Navn: _____

Telefon: _____

Annet: _____

Navn: _____

Telefon: _____

Annet: _____

Navn: _____

Telefon: _____

Annet: _____

Navn: _____

Telefon: _____

Annet: _____

Litteraturliste

- Caputo, F., Vignoli, T., Leggio, L., Addolorato, G., Zoli, G. & Bernardi, M. (2012). Alcohol use disorders in the elderly: A brief overview from epidemiology to treatment options. *Experimental Gerontology*, 47(6), 411-416.
- Helsedirektoratet. (2012). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, IS-2170*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalinger-om-kosthold-ernaering-og-fysisk-aktivitet>
- Helsedirektoratet. (2016). *Kostrådene og næringsstoffer. Nasjonale faglige råd*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer>
- Helsedirektoratet. (2019). *Demens og rettigheter*. Hentet fra <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/rettigheter-demens>
- Helse- og omsorgstjenesteloven. (2011). *Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m.* (LOV-2011-06-24-30). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/2011-06-24-30>
- Helsepersonelloven. (2001). *Lov om helsepersonell m.v.* (LOV-1999-07-02-64). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-64>
- Helsetilsynet. (2017, 6. juli). *Rett til plass i institusjon, bl.a. sykehjem. Rettigheter til helse- og omsorgstjenester*. Hentet fra <https://www.helsetilsynet.no/rettigheter-klagemuligheter/helse--og-omsorgstjenester/rett-til-kommunale-helse--og-omsorgstjenester/rett-til-sykehjem/>
- Mydland, I. og Wilson, K. (2018). Å jobbe i demensomsorgen – sentrale bestemmelser for den kommunale helse- og omsorgstjenesten. I J. Stordalen (Red.), *Demensomsorgens ABC, Perm 1, Hefte 3*. Tønsberg: Forlaget aldring og helse.
- Pasient- og brukerrettighetsloven. (2001). *Lov om pasient- og brukerrettigheter* (LOV-1999-07-02-63). Hentet fra <https://lovdata.no/lov/1999-07-02-63>
- Öhman H., Savikko N., Strandberg T. E. & Pitkälä K. H. (2014). Effect of physical exercise on cognitive performance in older adults with mild cognitive impairment or dementia: a systematic review. *Dementia and Geriatric Cognitive Disorders*, 38(5-6), 347-365.

MINE EGNE NOTATER



A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal lines for writing notes.

MINE EGNE NOTATER



A large rectangular area with rounded corners, containing 20 horizontal lines for writing notes.



HUSKEBOKA

OM HVERDAGEN MED DEMENS

Denne boka er til deg som nylig har fått en demensdiagnose og er i en tidlig fase av sykdommen. Boka kan brukes i forbindelse med at du deltar på et kurs om demens eller i en samtalegruppe. Den kan også brukes som utgangspunkt for samtaler mellom deg, dine pårørende og/eller helse- og omsorgspersonell.

For de av dere som går på kurs om demens, gjengir boka temaene fra kurset i kortform. Den har også plass til at du kan svare på spørsmål og skrive egne notater. Er du pårørende, kan du bruke boka som en veileder til hvordan du støtter personen med demens i hverdagen.