

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Har du demens?

Informasjon og råd til
deg som har demens.



Innholdsfortegnelse

Hva er demens?	7
----------------	---

Ulike typer demens	15
--------------------	----

Å leve med demens	21
-------------------	----

Praktiske råd og hjelpemidler	29
----------------------------------	----

Rettigheter og offentlig støtteapparat	37
---	----

Informasjon til deg	44
---------------------	----



Denne brosjyren er for deg som har eller lurer på om du har demens. Det er viktig å vite mest mulig om sykdommen din. Da står du og din familie bedre rustet til å takle de utfordringene som kommer.

Å få demens fører til store endringer i livet. Det vil være både gode og mindre gode dager. Likevel kan du fortsatt leve et godt liv. Mye avhenger av hvordan du og de rundt deg blir møtt. Det kan bidra til at du kan leve et godt liv til tross for de utfordringer demens medfører.



Hva er demens?

I denne delen får du informasjon om:

- ◆ Vanlige symptomer
- ◆ Diagnose er viktig
- ◆ Reaksjoner på diagnose
- ◆ Åpenhet om sykdommen
- ◆ Behov for tilrettelegging

Det finnes flere typer demens, og alle skyldes forskjellige sykdommer eller skader i hjernen. Demens utvikler seg ulikt fra person til person. Ingen kan helt sikkert si hvordan din sykdom vil utvikle seg. Som oftest er demenssykdom en lang prosess.

De aller fleste som får demens, er eldre mennesker, men yngre personer under 65 år kan også rammes. I Norge har over 100 000 personer demens.

Vanlige symptomer

Symptomer på demens vil variere litt fra person til person, og type demenssykdom. Noen av de mest vanlige symptomene ved demens er:

- ◆ nedsatt korttidshukommelse
- ◆ problemer med å planlegge og gjennomføre oppgaver
- ◆ vanskeligere å uttrykke seg, og finne de riktige ordene
- ◆ redusert orienteringsevne
- ◆ vanskeligere å finne igjen ting

Mange opplever også:

- ◆ forandringer i humøret
- ◆ problemer med å håndtere penger og regninger
- ◆ at det er vanskelig å komme i gang med gjøremål
- ◆ at man trekker seg tilbake fra sitt sosiale liv
- ◆ nedsatt dømmekraft

Diagnose er viktig

Demens starter ofte med uklare og vage symptomer. Mange går lenge og føler at noe er galt, og bekymrer seg over endringene, uten å forstå hva det kommer av. Er du eller en dine nære bekymret, bør dere ta kontakt med fastlegen din. Utredning starter hos fastlegen, som gjør en grunnleggende demensutredning.

Utredning innebærer:

- ◆ kognitive tester, som kan være å svare på spørsmål og gjøre noen få praktiske oppgaver.
- ◆ Det gjøres medisinske undersøkelser, inkludert blodprøver for å utelukke andre sykdommer.
- ◆ I utredningsfasen vurderer fastlegen om det er behov for røntgenundersøkelser eller andre spesialistundersøkelser.

Når du har fått en diagnose, skal du følges opp av lege og helsepersonell i kommunen. De kan gi deg og dine informasjon og veiledning. Det kan være fornuftig å ha kontakt med en fast person i kommunen som følger deg og dine over tid. Kontaktpersonen kan fange opp behov etter hvert som sykdommen utvikler seg, og når behov for mer hjelp oppstår.

Fastlegen kan bistå med å knytte kontakt med hukommelsesteam/demenskoordinator, eller du kan finne informasjon på kommunens hjemmeside. Det kan bli enklere for deg å håndtere sykdommen hvis du får mer informasjon og kunnskap.

En diagnose er viktig fordi den:

- ◆ gir en mulighet til å finne ut om det er andre årsaker til symptomene
- ◆ er nødvendig for eventuell medisinsk behandling
- ◆ gjør det lettere for omgivelsene å forstå situasjonen, slik at du og din familie kan få hjelp og støtte
- ◆ gjør det mulig å planlegge framtiden
- ◆ kan gi tilgang til informasjon og hjelp fra kommunen



Reaksjoner på diagnosen

Man kan reagere ulikt på å få en demensdiagnose. Noen opplever lettelse over å få vite hva som er galt, mens andre kan reagere med fornektelse, sorg og frykt for framtiden. Følelsen over å få en slik alvorlig beskjed kan svinge og oppleves ulikt fra øyeblikk til øyeblikk.

Åpenhet om sykdommen

Mange opplever at åpenhet er befriende. Det vil være til stor hjelp for deg hvis du greier å dele dine tanker og følelser med dine nærmeste.

De fleste lever gode liv til tross for demenssykdom. Forståelse fra omgivelsene og det å akseptere sykdommen er viktig for å få til dette. Mange synes dette er utfordrende, og det er en prosess å klare å tilpasse seg den nye situasjonen. Kontaktperson, i kommunen, hukommelsesteam eller demenskoordinator, kan være viktige bidragsytere i prosessen. Nasjonalforeningen for folkehelsens demenslinje (23 12 00 40) kan tilby støttesamtaler.

Kunnskap og informasjon kan bidra til at du og dine nærmeste kan planlegge best mulig framover.

Behov for tilrettelegging

I denne brosjyren skriver vi om ulike typer demens og hvilke utfordringer de kan gi. Utfordringene vil variere fra person til person, uavhengig av hvilken diagnose man har. De vil også variere ut fra typen aktivitet og hvordan dagsformen er.

Du kan leve et godt liv med demens, men noe må kanskje tilrettelegges på andre måter enn før du ble syk. Det kan hende du husker dårligere og blir fortere sliten enn før, og at det blir utfordrende å forholde seg til mange personer på en gang. Kanskje tåler du støy dårligere enn før, og at du synes store forsamlinger er slitsomme. Det kan også være utfordrende å finne fram, både på kjente og ukjente steder. Dette er vanlig ved demens, og må tas hensyn til.

Det er viktig å være åpen om de utfordringene du har til enhver tid, slik at de som er sammen med deg kan legge best mulig til rette for de behovene du har. De som skal hjelpe deg må få vite hva du trenger hjelp til og på hvilken måte de kan bistå.



Ulike typer demens

**I denne delen får
du informasjon om:**

- ◆ Alzheimers sykdom
- ◆ Vaskulær demens
- ◆ Frontotemporal demens
- ◆ Demens med Lewy-legemer
- ◆ Andre typer demens
- ◆ Arvelighet og forebygging

Alzheimers sykdom

Den vanligste formen for demens er Alzheimers sykdom. Om lag 60 prosent av alle med demens har denne type demens. Både yngre og eldre kan få Alzheimers sykdom. Sykdommen fører til skader og tap av hjerneceller. Sykdommen utvikler seg vanligvis langsomt. Det er ofte problemer med praktiske gjøremål og nedsatt korttidshukommelse. Orienteringsevne, som å finne fram i nye omgivelser kan bli vanskeligere. Humør og språk kan etter hvert også påvirkes.

Vaskulær demens

Vaskulær demens skyldes hjerneblødning, blodpropp eller andre sykdommer i hjernens blodårer. Sykdommen kan forverre seg etter nye skader i hjernen. Symptomene kan ligne mye på Alzheimers sykdom. I tillegg opplever mange at det oppstår en treghet både i kropp og i tanke. Mange har vaskulær demens og Alzheimers sykdom samtidig.

Frontotemporal demens (frontallapp-demens)

Frontallappdemens er en hjernesykdom som rammer hjernens fremre deler, og kjennetegnes ved at personligheten endrer seg.

Hukommelsen blir mindre påvirket enn ved andre demenssykdommer. Typiske symptomer kan være manglende innsikt og forståelse for sin egen og andres situasjon. Noe av personligheten kan endres. Som ved andre demenssykdommer kan det være vanskelig å planlegge og gjennomføre oppgaver.

Demens med Lewy-legemer

Symptomer ved demens med Lewy-legemer kan minne om både Alzheimers sykdom og Parkinsons sykdom. Symptomene kan svinge mye i løpet av dagen, og preges av stivhet i kroppen og falltendens. I tillegg opplever mange hallusinasjoner (opplever å se og høre ting som ikke er virkelige).

Andre typer demens

I tillegg finnes det mange sykdommer og tilstander som kan gi demenssymptomer. Dette kan være hjernesvulst, hodeskader, vitaminmangel, infeksjoner i hjernen, alkohol- og rusmiddelmisbruk. Noen av disse tilstandene kan behandles. Det er derfor viktig å få en korrekt diagnose.

Arvelighet og forebygging

Når en i familien har fått demens, kan flere bekymre seg over om dette er en arvelig sykdom. Fortsatt vet vi ikke nok om arv. Forskning viser at noen har sårbare gener, men det er til nå umulig å vite hvem som utvikler sykdom.

Det vi imidlertid vet er at levevaner kan påvirke utvikling av demens. Det er derfor viktig å følge myndighetenes anbefalte aktivitets- og kostråd. Det er også viktig å sjekke helsetilstand hos fastlege når man har helseutfordringer. Ubehandlete sykdommer kan skade både kropp og hjerne. Kontroll og regulering av disse sykdommene kan forebygge at hjernen blir skadet og demenssykdom utvikles. Sunn livsførsel med fysiske og sosiale aktiviteter, variert og sunt kosthold, er bra. Røyking, alkohol og rusmidler kan ha en negativ effekt på demensutvikling.

Det forskes stadig, og medisiner som kan forebygge eller kurere demens vil etter hvert komme på markedet. Foreløpig er det kun på forskningsstadiet.

Noen kan ha nytte av medisiner som kan føre til bedring av enkelte symptomer. Legen kan vurdere om dette kan være aktuelt for deg.

Demens arter seg forskjellig fra person til person, selv om man har samme diagnose. Det gjør at symptomer og forløp kan variere. Hos noen utvikler demens seg hurtig, hos andre går det langsommere. De ulike demenssykdommene har også forskjellige symptomer og problemer.



Å leve med demens

**I denne delen får
du informasjon om:**

- ◆ Omstilling
- ◆ Følelsesmessig nærhet og parforholdet
- ◆ Venner
- ◆ Aktivitet og daglige gjøremål
- ◆ Tren sammen
- ◆ Kosthold
- ◆ Å ta vare på minnene

Omstilling

Når du har fått demens, kan mye oppleves utrygt. Mange har likevel erfart at det er mulig å ha et godt liv med demens. Målet er at du kan være mest mulig selvhjulpen og trygg, uten å forandre for mye i livet ditt.

Etter hvert som sykdommen utvikler seg kan du komme til å trenge hjelp til ting du alltid har klart selv. Det kan være utfordrende, både for deg selv og dine nærmeste. Ved å snakke sammen om dette kan det bli enklere for dere å takle situasjonen.

Det er fortsatt like viktig å være sammen med andre. Fellesskap og aktivitet kan være til god hjelp for deg. Det er viktig å finne en god balanse mellom aktivitet og hvile. Du kan oppleve å måtte ha mer ro nå enn før du ble syk.

Demens kan gjøre det vanskelig å sortere inntrykk. Det kan det være lurt å minne andre om at «Nå ble det litt for mye for meg. Kan vi ta én ting av gangen?» Store selskaper kan bli slitsomme. De fleste har det best i rolige og hyggelige omgivelser.

Noen unngår situasjoner som de synes er vanskelige. Det er ikke uvanlig å trekke seg unna. Andre er mer sosiale, og får god støtte og forståelse fra venner og familie.

Følelsesmessig nærhet og parforholdet

Det er viktig å beholde nærhet til din partner. Men sykdommen kan føre til endringer i parforholdet eller i familien. Arbeidsoppgaver og roller kan endres. Du kan oppleve å bli avhengig av dine nærmeste, og det kan kjennes vanskelig for noen.

For mange kan forholdet rundt nærhet og seksualitet endre seg. Dette kan det være lurt å være oppmerksom på. Snakk gjerne om det.

Mange pårørende sier at det er godt å få gi omsorg. Det er bra om dere kan snakke med hverandre om hva demens gjør med familien. Noen opplever at sykdommen også kan føre til tettere bånd.

Venner

Mange som har demens, opplever at forholdet til venner endrer seg. Noen opplever at venner stiller opp.

Andre opplever at de trekker seg tilbake. For å opprettholde kontakten med venner, kan det være godt å fortelle at du har fått en sykdom. Åpenhet om sykdommen kan gjøre det enklere for vennene dine å forholde seg, både til deg og sykdommen din.

Aktivitet og daglige gjøremål

Noe du kan gjøre for helsen din når du har fått demens, er å være i fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan forebygge nye symptomer. Det kan også gjøre at du blir i bedre humør, og mindre stresset.

Trening som gjør at du blir litt svett på ryggen, som for eksempel å gå, jogge og sykle, er bra. Du trenger ikke trene hardt, men det er viktig at du gjør det jevnlig, helst 30 minutter om dagen.

Hvis du er vant til å trene, er det viktig at du fortsetter å trene som før, hvis du kan.

Etterhvert kan balansen bli påvirket, så det kan også være nyttig med balanse- og styrketrening for å forebygge at du snubler.



Tren sammen

Ta gjerne med deg noen du trives sammen med på aktiviteter. Du kan enten gå turer, eller trene på annen måte. Både kroppen og hjernen har godt av trening. Det er i tillegg sosialt og hyggelig.

Kosthold

Forskning viser at det som er bra for hjertet, er også bra for hjernen. Gode levevaner ser ut til å kunne bremse symptomene hos dem som allerede har fått en demenssykdom. Spis mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. Det er lurt å begrense hvor mye du spiser av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Samtidig er det viktig å leve så normalt som mulig.

Å ta vare på minnene

Selv om demens kan føre til at du glemmer, er det alltid mye du husker. Det kan være hyggelig å se på fotoalbum, filmer og lytte til musikk sammen med dine nærmeste. Skriv ned, eller få hjelp til å notere det du husker fra minnene. Dette er positivt for dine nærmeste, og kan komme til nytte for deg selv, dersom du senere får problemer med å komme på det.

Det kan også være godt å snakke om minner du har fra tidligere.

Minner kan også sitte i kroppen. Liker du å danse, eller å synge, fortsett med det. Ofte kan vi gjenoppleve det vi følte, da vi hørte én sang eller melodi for første gang. Hvis vi opplever sang og musikk sammen med andre, får vi også noe å snakke om.



7.00

7.30

8.00

8.30

9.00

9.30

10.00

Praktiske råd og hjelpemidler

**I denne delen får
du informasjon om:**

- ◆ Gjennomgang av boligen
- ◆ Trygghet
- ◆ Bilkjøring og demens

Gjennomgang av boligen

Det kan være lurt å ta en gjennomgang av boligen for å gjøre den så trygg som mulig. Det kan du gjøre sammen med familien, eller be om hjelp fra kommunen din.

Ergoterapeuten, eller en annen i kommunen, kan hjelpe deg med å finne ut om du har behov for hjelpemidler og hvor du eventuelt kan få tak i disse. Ergoterapeuten kan også hjelpe deg med tilrettelegging av generell trygghet i hjemmet ditt. De kan komme med gode råd, som for eksempel å skaffe komfyrvakt eller andre sikkerhetstiltak som kan komme til nytte.

Fast plass til det du bruker mest

Finn en fast plass til de tingene du bruker mest: briller, telefon, radio, fjernkontroll, kalender, avis og så videre. Det skaper fort frustrasjon hvis du glemmer hvor du har lagt dem.

Nyttige hjelpemidler

Mange kan ha god nytte av enkle hjelpemidler. En stor og god almanakk eller en app på mobilen din kan for eksempel hjelpe deg å holde orden på dagene, hva du har gjort og hvilke avtaler du har.

Trygghet

GPS - lokaliseringshjelpemidler

Det finnes forskjellige typer GPS, ofte kalt lokaliseringshjelpemidler, som kan være nyttig. Det kan du få som et hjelpemiddel av kommunen. GPS kan være fint å bruke hvis du er glad i å gå tur, men litt redd for å ikke finne veien hjem.

Dersom du har en smarttelefon er det greit å være klar over at det her er mulighet til å legge inn lokalisering. Slik kan telefonen din hjelpe deg på linje med en egen GPS.

Trygghetsalarm

Det finnes også trygghetsalarm for å tilkalle hjelp i akutte situasjoner. Den kan for eksempel brukes hvis man faller hjemme og ikke selv kommer seg opp. Alarmen går til en sentral som sender hjelp til deg.

Selv om du ikke føler at du trenger hjelpemidlene nå, er det lurt å bli kjent med dem tidlig. På den måten blir du vant til å bruke dem, og kan lettere ta dem i bruk når du virkelig trenger det.

Bilkjøring og demens

Det stilles en rekke krav til deg som skal kjøre bil. I tillegg til egne kjøreferdigheter skal du også ta hensyn til andre som er på veien, og kjøre etter vei- og føreforholdene. Demenssykdom påvirker etter hvert kjøreferdighetene dine. Det er derfor nødvendig at legen jevnlig vurderer dette.

Demens kan føre til problemer med oppmerksomhet, dømmekraft og reaksjonstid. Dette er nødvendige ferdigheter i trafikken. Det er mange situasjoner i trafikken som kan oppleves som stressende og krevende. For en person med demens, kan stress føre til handlingslammelse.

Vurdering av egen kjøring

Det kan være vanskelig å vurdere sin egen kjøring. Demens er en sykdom som utvikler seg, og det kan ofte være vanskelig for deg å se hvilke endringer som skjer. Det er derfor viktig å få andre til å vurdere kjøreevnen din.

Snakk med flere om det

For mange kan det beste være å snakke med dem rundt seg. Be om at de følger med og ser hvilke endringer som skjer. Etterpå kan dere diskutere når det kan være riktig å slutte å kjøre

bil. For andre kan det være lettere med en utenforstående. Du kan eventuelt ta en kjøretime med en erfaren kjørelærer for å få en vurdering. Legen har også plikt til å vurdere alle helseproblemer som kan påvirke kjøreferdighetene dine.

Når bør du slutte å kjøre bil?

Selv om en legeundersøkelse viser at du fortsatt kan kjøre bil, må du regne med at sykdommen svekker kjøreferdighetene. Den dagen du, eller legen din, er i tvil om det er forsvarlig for deg å kjøre bil, bør du velge å slutte.

Lover og regler om sertifikat

Du har plikt til å melde fra til legen, dersom du mener at du ikke lenger er en trygg sjåfør. Legen på sin side plikter å advare deg hvis han/hun mener du ikke lenger oppfyller kravene. Legen skal da gi melding til fylkesmannen, som oversender saken til politiet, som så tar en avgjørelse. Du får to ukers frist til å levere inn sertifikatet, eller til å klage på vedtaket. Hvis du da ikke leverer inn sertifikatet, kan politiet hente det.



Livet uten sertifikat

Hvis du ikke lenger får lov til å kjøre bil, bør du snakke med legen din om å få et TT-kort (tilrettelagt transport). TT-kort er et tilbud om alternativ transport for personer som ikke kan kjøre selv eller bruke kollektivtransport. Vær oppmerksom på at reglene er forskjellige fra fylke til fylke.

Informasjon om hvordan du søker TT-kort finnes på nettsiden til din fylkeskommune. Fylkeskommunen, eller kommunen, kan gi veiledning og informasjon.



Rettigheter og offentlig støtteapparat

**I denne delen får
du informasjon om:**

- ◆ Hva du bør tenke på når du har fått en demensdiagnose
- ◆ Hvem som kan være til støtte for deg
- ◆ Fullmakter
- ◆ Rettigheter

Fastlegen skal følge deg opp

Når du har fått en diagnose, er det fornuftig at du har jevnlig kontakt med fastlegen din. Hos legen skal du kunne få informasjon om sykdommen, og om aktuell behandling og støtte. Ofte er det lurt at en pårørende, eller en nærstående, er med. Det er lettere å ta opp det man ønsker, og huske hva som ble sagt, når man har med seg en man stoler på.

Be gjerne om faste oppfølgingstimer, og bestill ny time hver gang du er hos legen. Det er viktig at legen din har god oversikt over sykdomsforløpet ditt. Fastlegen din kan også være behjelpelig med å søke tjenester fra kommunen.

Hvis du eller dine pårørende opplever at fastlegen ikke følger deg godt nok opp, kan det være lurt å ta dette opp med legen. Dersom dette ikke fører frem, kan du skifte fastlege. Dette kan du gjøre selv på internett, via Helfo.no.

Hukommelsesteam/ demenskoordinator

Mange kommuner har hukommelsesteam/demenskoordinator som skal samarbeide med deg og fastlegen. De kan både utrede, og følge opp personer med demens. Dersom du

ikke allerede har kontakt med disse, bør du sjekke om din kommune har dette tilbudet. Det kan være til god hjelp å ha en fast person å forholde seg til.

Noen som kan tale din sak

Det kan være lurt å tenke igjennom og sette opp en plan for fremtiden din. Dette kan du gjøre sammen med familien din, eller sammen med en fra kommunen som du har kontakt med. Det kan være en fra hukommelsesteamet eller en saksbehandler fra kommunen. Kanskje fremtiden synes mindre vanskelig hvis du har snakket med familie eller gode venner om den?

For å sikre deg at viktige saker blir ivaretatt slik du ønsker, er det allerede nå klokt å snakke med personer du har tillit til. Hvem av dine nærmeste kan tale din sak?

Det er også viktig at dine egne ønsker om framtidig behandling blir formidlet til de som skal ivareta dine ønsker. Det kan komme en dag hvor du ikke lenger kan si ifra om hva du har behov for.

Fullmakter

Det kan være aktuelt å gi noen skriftlige fullmakter. Hvis du er redd for at det kan oppstå uenighet i familien om hva de tror er din vilje, bør du skrive ned viktige punkter i en fullmakt.

Fremtidsfullmakt

Hensikten med en fremtidsfullmakt er å sikre at dine ønsker knyttet til personlige og økonomiske forhold blir oppfylt. Den trer først i kraft når du ikke lenger er i stand til å ta egne avgjørelser.

Denne gir fullmakt til en eller flere personer som så kan representere deg og handle på dine vegne i fremtiden. Har du spørsmål om fremtidsfullmakt, ta kontakt med Statsforvalters vergemålsavdeling.

Legalfullmakt

Dette er ikke en skriftlig fullmakt som du må undertegne, men en ordning som gir din nære familie rett til å representere deg når du ikke lenger kan ivareta dine interesser. Legalfullmakt gjelder kun den daglige økonomien din. Det kan for eksempel gjelde dagligdagse innkjøp, de faste forpliktelsene du har som regninger, låneavdrag, skatter og avgifter. Det kan også gjelde oppsigelse av abonnement på aviser og lignende.

Å få en verge

Det kan oppstå situasjoner der du har behov for å få oppnevnt en verge. Det kan være hjelp til konkrete oppgaver, som å styre økonomien din, eller hjelp til å søke om offentlig støtte. Vergen kan være en pårørende eller andre du stoler på. For mer informasjon om verge, snakk med fastlegen din eller vergemålsavdelingen hos Statsforvalter i ditt fylke.

Du har krav på informasjon om tjenester

Pleie- og omsorgstjenestene i kommunen har plikt til å informere deg om de tjenester som er, eller kan bli, aktuelle for deg. De kan også hjelpe deg med å fylle ut nødvendige søknadsskjemaer for å få tjenester fra kommunen.

Å skrive testamente

Demens i et tidlig stadium er normalt ikke til hinder for at du kan skrive et gyldig testamente. Hvis du ønsker å gjøre det, bør det skje så snart som mulig etter at du har fått diagnosen. Du bør legge ved en legeuttalelse som bekrefter at din evne til å uttrykke din vilje ikke er påvirket av sykdommen.

Rettigheter

Du har krav på informasjon om tjenester

De fleste får etterhvert bruk for mer hjelp enn de nærmeste kan gi. Det er bra å ha kontakt med kommunens hukommelsesteam/demenskoordinator og omsorgstjeneste. De skal gi deg informasjon om tilbudene som finnes i kommunen, og som kan være aktuelle for deg. De skal legge til rette for hjelp når du har behov for det, og hjelpe deg å fylle ut nødvendige søknadsskjemaer. Når kommunen skal tilby deg tjenester, plikter de å ta med deg og dine pårørende på råd. Det skal legges stor vekt på hva du mener.

Kvalitetskrav til pleie- og omsorgstjenestene

Pleie- og omsorgstjenestene har flere kvalitetskrav. Du skal bli møtt med respekt, og oppleve trygghet og forutsigbarhet i kontakt med dem.

Du har rett til å klage

Når du har søkt om tjenester, får du et vedtak fra kommunen. Du har rett til å klage på vedtaket, og få saken din vurdert på nytt. Det skal alltid stå informasjon om klagerett på vedtaket du får fra kommunen. Saksbehandler i kommunen eller hjemmesykepleien kan være behjelpelig med å skrive en klage.

Pasient- og brukerombudet kan hjelpe

Hvis du ikke får den hjelpen eller den behandlingen du og dine pårørende ser du har behov for, kan pasient- og brukerombudet hjelpe deg. De kan gi bistand, råd og veiledning. Ombudet finnes i hvert fylke. Tjenesten er gratis, de har taushetsplikt, og du kan være anonym.

Du kan få økonomisk støtte

Diagnosen kan bidra til at du får økonomisk støtte. Er du i arbeid, vil du med en demensdiagnose kunne få innvilget uførepensjon. Fastlegen din hjelper deg med dette.

Har du ekstrautgifter på grunn av sykdommen, kan du søke NAV om grunnstønad og/eller hjelpestønad. Ditt lokale NAV-kontor skal hjelpe deg å skrive søknad om grunn- og hjelpestønad, hvis du trenger det.

Omsorgsstønad til pårørende

Hvis du har behov for mye hjelp av din nærmeste pårørende, kan hun/han søke kommunen om omsorgsstønad. Det er den enkelte kommune som vurderer behovet, og tildeler dette.

Informasjon til deg

Demenslinjen 23 12 00 40

På Nasjonalforeningen for folkehelsens Demenslinje kan du snakke med fagpersoner som kan mye om demens. Vi har tid til å snakke med deg. Demenslinjen er åpen mandag til fredag mellom 9-15.

Kurs og samtalegrupper

Fellesskap med andre i samme situasjon kan være en viktig støtte for både pårørende og den som har demens. I de fleste kommuner arrangeres det pårørendeskoler. Flere steder har de også brukerskoler/demensskoler for de som har demens. Det arrangeres også samtalegrupper mange steder. Ta kontakt med kommunen for mer informasjon.

Demensforeninger

Vi har demensforeninger mange steder i landet. Disse er til for både deg og dine pårørende. Se Nasjonalforeningen for folkehelsens nettsider, www.nasjonalforeningen.no, eller ring Demenslinjen på 23 12 00 40, og hør om det finnes en demensforening i nærheten av deg.

Aktivitetsvenn

– du kan fortsette å gjøre ting du liker

Du som har demens, vil kanskje oppleve at enkelte aktiviteter kan bli vanskeligere å gjøre alene.

Sammen med en aktivitetsvenn kan du fortsette med de aktivitetene du setter pris på. Våre aktivitetsvenner får veiledning og kurs, slik at de har et godt innblikk i sykdommen.

Les mer på Nasjonalforeningen for folkehelsens nettsider, www.nasjonalforeningen/aktivitetsvenn eller ring oss på 23 12 00 00, eller send en e-post til aktivitetsvenn@nasjonalforeningen.no for mer informasjon.

Snakk med en likeperson

Hvis dine pårørende trenger noen å snakke med, kan våre likepersoner dele erfaringer og gi råd som gjør det enklere å mestre hverdagen.

Ring Demenslinjen på 23 12 00 40, eller gå inn på nasjonalforeningen.no/likeperson.

Les mer om demens på www.nasjonalforeningen.no/demens.

Her kan du fylle inn opplysninger om dine
kontakter:

Fastlege: _____

Kommune: _____

Hjemmetjenesten: _____

Hukommelsesteam/
demenskoordinator: _____

NAV: _____

Demensforening/
pårørendegruppe: _____

Pasient- og
brukerombudet: _____

Notater

[illegible]

Bli med oss!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon med helselag og demensforeninger over hele landet.

Våre mål er å fremme folkehelsen og finansiere forskning på hjerte- og karsykdommer og demens. Organisasjonen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Vi jobber med aktuelle og fremtidsrettede oppgaver som har betydningen for folkehelsen. Vår innsats finansieres med innsamlede midler og gaver.



Oscars gate 36 B | Postboks 7139 Majorstua | 0307 Oslo
Telefon: 23 12 00 00 | E-post: post@nasjonalforeningen.no

DEMENSLINJEN 23 12 00 40 | HJERTELINJEN 23 12 00 50

nasjonalforeningen.no

Følg oss:



facebook



twitter



instagram



linkedin