

Å leve med demens Demensajn viessot

Informasjon til deg som har en demenssykdom
Diedo dunji guhti le demensas skibás



Norsk/Lulesamisk

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Hva er demens?

2

Demens er en folkesykdom og over 70 000 mennesker i Norge har demens. Årlig får rundt 10 000 nye personer sykdommen.

Demens er en samlebetegnelse for flere sykdommer i hjernen. De vanligste symptomene er redusert hukommelse og orienterings-evne. Du vil antagelig etter hvert få vanskeligheter med å uttrykke deg og utføre praktiske oppgaver. Noen plages av depresjon, angst eller hallusinasjoner. Forløpet varierer fra person til person. Ingen kan helt sikkert si hvordan din sykdom vil utvikle seg. Sykdommen utvikler seg gradvis. Som oftest er en demenssykdom en lang prosess som kan vare fra noen få år til omkring 20 år.

De aller fleste som får demens er eldre mennesker, men også yngre personer rammes. Mellom 2000 og 3000 mennesker under 65 år har demens i Norge, men mange av disse har ikke blitt diagnostisert.

Ulike typer demens

Alzheimers sykdom er den vanligste formen for demens. Omlag 60 prosent av alle med demens har Alzheimers sykdom. Sykdommen fører til skader og død av hjerneceller. Sykdomsutviklingen er vanligvis langsom og jevn. Problemer med hukommelsen, orienteringsevnen og dagliglivets aktiviteter er vanlig.

Vaskulær demens skyldes hjerneslag og sykdommer i hjernens blodårer. Sykdommen kan forverre seg etter nye hjerneslag eller drypp. Mange har vaskulær demens og Alzheimers sykdom samtidig. Symptomene ligner mye på Alzheimers sykdom.

Mij le demænssa?

3

Demænssa le álmмуkskihpudahka massta badjel 70 000 Vuonan li skihppám. Jahkásattjat sulle 10 000 ádá ulmutja skihppáji.

Demænssa le tjoahkkenamma moadda skihpudagájda vuojnjanin. Ájnnašamos symptávmá li mujtodisvuohta ja gássjelisvuoda diehtet gánná le. Mañenagi sjaddi dujna gássjelisvuoda ságastit ja praktihkalasj dahkamusájt dahkat. Muhtema lássismielakvuodajn, balujn jali tjalmmegæjdoj vájvástuvi. Ávddånibme málsu ulmutjis ulmutjij. Ij aktak máhte állu vissásit tjielggit gáktu div skihpudahka sjaddá ávddånit. Skihpudahka ájge bále ávddån. Álu demenssa-skihpudahka guhkev vihpa, muhtem jage rájes gitta sulle 20 jage ájggudahkaj.

Ienemus oasse sijájs gudi demensav oadtju li vuorrasap ulmutja, valla nuorap ulmutja aj skihppáji. Gasskal 2 000 ja 3 000 ulmutja vuollel 65 jage li demensas skihpasa Vuonan, valla moattes sijájs ælla diagnostiseridum.

Lesjuhtik demensslája

Alzheimerera skihpudahka le dábálamos demænssahábme. Sulle 60 prosentá gájkajs gejn le demænssa li Alzheimerera skihpudagás skihpasa. Skihpudagás vuojnjamcella vahágahteduvvi ja jábmi. Skihpudakávdånibme le dábálattjat nuolle ja avtatrajes. Mujtodisvuohta, gássjelisvuoda diehtet gánná le ja bæjválasj dájmej gássjelisvuoda li dábálattja.

Vaskulera demænssa boahdá dassta gá vuojnjamuose li vahágahtedum, dagu slága ja drypp. Moaddásijn le Alzheimerera skihpudahka ja vaskulera demænssa avta bále. Symptávmá li Alzheimerera skihpudagá muoduga.

Andre demenssykdommer

Det finnes også andre demenssykdommer, som f. eks. demens med Lewylegeme og Frontallappsdemens. Disse har andre symptomer. Endringer i væremåten er ofte et større problem enn hukommelses-svikten ved disse sykdommene.

Å få diagnosen

Mennesker reagerer svært ulikt på å få en demensdiagnose. Noen blir overrasket. Andre blir lettet, fordi de lenge har forstått at noe har vært galt. Noen opplever det som udramatisk, mens andre reagerer med depresjon eller sinne. Følelsesmessige endringer er vanlig og helt normalt.

Mange opplever at de har mindre initiativ enn før. Dette kan komme av at man forsøker å unngå situasjoner som kan bli vanskelige. Hverdagen krever så mye at mange blir usikre og engstelige. Det kan være slitsomt å omgås mennesker som ikke har kjennskap til sykdommen. Det er ikke uvanlig å isolere seg, og noen mister gleden av å være sammen med andre. Dette kan være en del av årsaken til at noen føler seg irritable, mistenksomme eller deprimerte.

Ietjá demænsaskihpudagá

Gávnnuji aj ietjá demænsaskihpudagá dagu ávddávuojnjam-demænsa ja demænsa Lewy-rubmáhijn. Dá guoktán li ietjá symptávmá. Ulmutjahtema rievddam le álu stuoráp gássjelisvuoha dájñ skihpudagá ienni gá mujtodisvuoha.

Diagnosav oadtjot

Ulmutja viehka moatte láhkáj demenssadiagnosav dâhkkidi. Muhtema alvaduvvi. Iehtjâda vas giehpeduvvi, danen gâ guhkev juo li árvvedam juoga le gâktu ij galga. Muhtema e vuojga suorggana, madi iehtjâda hádjâni jali moarâdi. Állu dâbâlasj le giehppis mielas lâssis miellaj rievddat álu.

Moattes berusti binnep gâ ávddâla. Dat soajttá dassta boahotá gâ gæhttjal garvvet diliht ma soajtti sjaddat gassjela. Árkkabiejvve nav álov gâjbbet jut moaddâsa iehpesihkara sjaddi ja ballâji. Soajttá lâssât liehket ulmutjij siegen gudi e skihpudagá birra diede. Dâbâlasj le buoremusât soapptsot aktu ja muhtema e desti iehtjâdij siegen hávsskudalâ. Dâ máhtti sivvan liehket gâ muhtema li asjmen, gâddi jali hájen.

Forebygging og behandling

Til tross for mye forskning er det ennå ikke funnet medisiner som kan forebygge eller helbrede demens. Noen personer kan ha nytte av medisiner som er utviklet spesielt mot Alzheimers sykdom. Også pasienter med vaskulær demens kan i noen tilfeller ha nytte av disse.

Utvikling av vaskulær demens og Alzheimers sykdom kan ha sammenheng med diabetes og/eller hjerte- og karsykdom, som hjertesvikt og høyt blodtrykk. En livsstil som er god for hjertet, er også god for hjernen. Et sunt kosthold, regelmessig mosjon og «hjernetrim» har forebyggende effekt. En sunn livsstil kan forebygge nye symptomer ved demens og kan øke velværet.

Omstilling

Sykdommen vil komme til å stille store krav både til deg selv og dine omgivelser. Etter hvert vil andre måtte stille opp og støtte deg slik at du fortsatt kan fungere i hverdagen. Det kan være vanskelig å akseptere at du trenger hjelp til ting du alltid har greid selv. Det er avgjørende at du og menneskene rundt deg innser at du etter hvert kommer til å trenge hjelp, og utvikler et godt samarbeid. Det kreves omstillingsevne både av deg og dem for å få dette til på en god måte.

Hieredibme ja giehtadallam

Vájku álov li dutkam de ælla ájn nahkam dálkkasijt gávnnat ma máhtti demensav hieredit jali buoredit. Muhtemijn soajttá ávkke medisijnajs ma li sierraláhkáj dagádum Alzheimerera skihpudagá vuosstáj. Ihkap dá doajmmi aj pasientajda gejn le vaskulera demænssa.

Vaskulera demensa ja Alzheimerera skihpudagá ávddánahttem soajttá boahdet diabetesis ja/jali tsáhke- ja varraváreviges, dagu alla var-radættos. Iellemvuohke mij le tsáhkáj vuogas, le vuojnñamij aj vuogas. Varres biebmo, hárijjidallam ja vuojnñanav lasjmudallat Alzheimerav hieredi. Varres iellemvuohke soajttá ádá symptávmájt hieredit ja iellemav buoredit.

Rievddama

Skihpuadahka sjaddá álov gájbbedit dujsta ja duv birrasijs. Mañenagi iehtjáda hæhttuji duv viehkedit ja doarjjot váj ájn máhtá árkkabiejven doajmmat. Soajttá liehket gássjel dáhkkidit viehkev dárbaða ássjijda majt ávddála agev le iesj nahkam. Viehka ájnas le dán iesj ja ulmutja duv birra vuojnnebihtit viehkev dárbaða mañenagi, ja buoragit aktan barggagoahtebit. Jus dáv galggabihtit nahkat, de hæhttu dán ja sij ietjá láhkáj viessot.

Mest mulig selvhjulpen og trygg

Målet er at du skal kunne være mest mulig selvhjulpen og trygg uten at du skal behøve å forandre for mye på vaner. Her får du råd om hvordan du kan innrette deg praktisk i dagliglivet.

Hjelpemidler

Det finnes en rekke tekniske hjelpemidler som kan hjelpe på hukommelsen og gi økt sikkerhet. Det er vanskeligere å lære nye ting når man har en demenssykdom. For at et hjelpemiddel skal være nyttig er det viktig at det tas i bruk så tidlig som mulig, og at du får en grundig opplæring og oppfølging av hvordan det fungerer for deg.

- Termostat på kraner ved vask og i dusj og badekar for å unngå skolding.
- Dusjsete, støttehåndtak, sklisiske striper i dusj/badekar og på gulvet foran øker sikkerheten på badet.
- En sengevakt kan melde til familie eller andre hjelpere hvis du er ute av sengen lengre enn normalt om natten, dersom du for eksempel har falt.
- Klokker og kalendere som viser klokkeslett, tid på døgnet dag og dato.
- «Komfyrvakt» som slår av strømmen automatisk om platen står på for lenge eller overopphetes.
- Kaffetraktere der kaffen renner rett i termokannen.

Iesjbierggim ja jasskavuohhta

9

Galga nav guhkás gá vejulasj iesj bierggit ja jasska liehket ja i galga dárbahtit dábijt málsot heva. Dáppe oattjo rádiht gáktu máhtá árkkabiejven bierggit.

Viehkkenævo

Gávnnuji moadda tehnikkalasj viehkkenævo ma máhtti mujtov buoredit ja sihkarvuodav lasedit. Gássjel le ádá ássijit oahppat gá le demensas skibás. Jus galga viehkev oadtjot nágín ádas de galga nav jáhtelit gá vejulasj adnuj válldet, ja oahppat gáktu doajmmá.

- Termostáhta kránajn váskajn ja dusjajn ja lávgudimgárijn vág i buolatja.
- Dusjatjáhkkáhimsadje, doarjjagavlla, strijpa vág i njalgeda dusjan/lávgudimgáren ja guolben.
- Sæñngavákta luluj fámiljaj ja ietjá viehkediddijjida diededit jus le senga álggolin guhkebut gá dábálasj ijájt, duola dagu jus le ravggam.
- Kloahko ja kalendera ma ájgev, biejev ja dáhtunav vuosedi.
- «Komfyrvákta» mij strávvev jáddi jus pláhtta ilá guhkev nanna tjuodtju jali ilá lieggan.
- Káffatráktár gánná káffa njuolgga termogáddnuj gálggá.

- En minneklokke kan hjelpe deg med å huske dagens gjøremål. Det finnes også tavler der du kan skrive opp ukeplanen med tusj, eller ved hjelp av klistremerker. Noen greier seg godt med en tydelig oversiktskalender, eller en stor avrivingskalender, der gjøremål og avtaler føres inn.
- Batteridrevne dosetter som gir lyd fra seg når du skal ta medisinen.
- Enklere telefoner, både for å bruke i huset og mobil telefoner. Med noen telefoner kan du ringe ved å benytte kun én tast. Fotografier eller navn til dem du oftest ringer kan festes på tastene.
- Ergoterapeuten eller noen i butikken kan hjelpe til med å programmere en stor og enkel fjernkontroll etter dine behov.
- En trygghetsalarm du bærer på deg vil gi deg mulighet til å tilkalle hjelp i akutte situasjoner.
- Bevegelsesdetektor som slår lyset automatisk på når du går inn på badet.
- En stor, rund klokke med godt lesbare tall.

Andre praktiske råd og hjelpemidler

- Det har lett for å samle seg opp mange gjenstander i et hjem. Ved å rydde bort noen av dem kan dagliglivet bli mer oversiktlig og tryggere. Be en ergoterapeut om å hjelpe deg med å forenkle.
- Fjern matter, tepper og løse ledninger som du kan snuble i hvis du er ustø. Få montert håndtak der du trenger ekstra støtte, for

- Mujttokloahkko máhtta duv viehkedit udnásj dahkamusájt mujttet. Gávnnuži aj táblo gánná máhtá vahkkoplánav tusjain tjállat. Muhtema buoragít rižbbi tjielgas kalenderijn jali stuorra gajkkomkalenderijn, gási dahkamusájt tjállá.
- Batteridájmadum dássasehta ma jienav dahki gá galga medisijnajt válldet.
- Álkkep telefávná, sihke goahtáj ja mobiltelefoná. Muhtem telefonájn besa dássju avtajn boalojn riņņgut. Gává jali namá sidjij gesi ienemusát riņņgu máhtti boalojda biejaduvvat.
- Ergoterapeuta máhtta viehkedit prográmmert stuorra ja álges fjernkontrállav duv dárboj milta.
- Jus dujna le jasskavuohtaalármma nanna de sjaddá álkkep viehkev áttjudit.
- Labudimetektor mij tjuovgajt tsahkkít gá basádimladnjaj maná.
- Stuorra, jårbbá kloahkko manna le tálla ma li álkke lårhkát.

letjá praktihkalasj ráde ja viehkkenævo

- Álu li sijdan ilá állo gávne. Jus muhtemijt dajs ierit rája de lului árkkabiejve álkkebu ja jasskadabbo. Gáhtjo muhtem ergoterapeutav viehkken.
- Gádoda máhtajt ja luovas lednigijt maj badjel máhtá jårrát jus vábbalastá. Áttjuda gavljat dáppe gánná ienep dárjav dárba, duola dagu tráhpán ja lágudimlanján.

eksempel i trappen og på badet. En stol og et skohorn med langt skaft er bra å ha i entréen.

- Et bord ved godstolen er nyttig. Der kan de tingene du bruker mest ha sin faste plass: briller, telefon, radio, fjernkontroll, kalender, avis.

Forebygging og varsling av brann

- Brannfaren øker ved demenssykdom. La ergoterapeut eller hjemmesykepleier hjelpe deg med å gå gjennom brannsikkerheten i hjemmet ditt. Her er noen eksempler på forebygging av brann: Unngå stearinlys eller pass på at lysestaken ikke er brennbar.
- Dersom du røyker kan et røykeforkle hindre gloen fra sigaretten å gjøre skade på klærne. Det finnes også flammehemmende impregnering til bruk på tekstiler.

Automatisk varslingsutstyr

Det finnes teknologisk utstyr som gjør det lettere for andre å finne deg igjen dersom du går deg bort, for eksempel GPS. Det finnes også utstyr som varsler andre om du går ut av utgangsdøren, for eksempel om natten, eller om du faller og ikke greier å tilkalle hjelp selv. Varsling kan sendes til din familie, dine naboer, en trygghets-sentral eller hjemmesykepleier.

Stávlá ja skuovvadiddje guhka nadájn le vuogas boadálvisán adnet.

- Bievde stávlá guoran le vuogas. Danna lulujin da gávne majt ienemusát aná, sajenis: tjalmme glása, telefávnná, radio, fjernkontrolla, kalender, avijsa.

Buollemav hieredit ja diededit

- Buollemvadá lassán demenssaskihpudagá diehti. Dibde ergoterapeutav jali sijddaskihppirsujttárav duv viehke dit buollemsihkarvuodajn ietjat sijdan. Dánna li muh tem buojkulvisá gáktu buollemav hieredit: Ale stearintjuovgajt ane ja gáhtti jut gintal ij máhte buollát.
- Jus suovasta luluj suovasfirkal biktasijt gábtjtát váj tjuonama e biktasijt rájga. Gávnnu aj impregnerim biktasijda mij snjibttojt jáddi.

Automáhtalasj diededimvædtsaga

Gávnnu teknologalasj vædtsaga maj baktu iehtjádijda duv gávnni jus lámppu, duola dagu GPS. Gávnnu aj vædtsaga ma diededi jus uksarájge álgus maná, duola dagu idjaguovddela, jali jus ravga ja i nagá viehke v ánodit. Duv fámillja, ráddná, jasskavuohtaguovdásj jali sijddaskihppirsujttár máhtti diededuvvat.

Hvordan få tak i de ulike hjelpemidlene?

Ergoterapeuten eller demenskoordinatoren eller hjemmesykepleieren i kommunen din har oversikt over dette. På **www.geria.no** finnes en oversikt over hjelpemidler.

NAV Hjelpemiddelsentral i ditt fylke formidler tekniske hjelpemidler. En rekke enkle og rimelige hjelpemidler kan kjøpes i vanlige forretninger. Husbanken kan gi tilskudd og lån til utbedring av boligen. Kommunen gir mer informasjon om dette.

Gåsstá dájt viehkkenævojt áttjudit?

Ergoterapeuta jali demenskoordináhtur jali sijddaskihppijsuttár suohkanin dán birra diehtá. www.geria.no næhttabájken gávna viehkkenævoj listav.

NAV Hjelpemiddelsentral duv fylkan teknihkalasj viehkkenævojt jádet. Moadda álbes ja álkkes viehkkenævojt máhtá oassásin oasstet. Husbanken máhtá dárjav vaddet ja rudájt luojkkat goadev divu-dittjat. Suohkan ienep diehtá.



Rettigheter og offentlig støtteapparat

16

Noen som kan tale din sak

For å sikre deg at viktige saker blir ivaretatt slik du ønsker, er det klokt allerede nå å snakke med personer du har tillit til. Det kan også være aktuelt å gi skriftlige fullmakter. Hans eller hennes oppgave skal være å tale din sak når du trenger det. Hvis du er redd for at det kan oppstå uenighet i familien om hva som er din vilje, bør du skrive ned viktige punkter.

Du kan også få oppnevnt en hjelpeverge til å ivareta avgrensede oppgaver, som å bestyre din økonomi eller hjelpe deg å søke offentlige støtteordninger. Hjelpevergen kan for eksempel være en pårørende eller andre du har tillit til. Kontakt fastlege eller overformynderiet i kommunen din for å få mer informasjon.

Testamente

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

Kommunens helse- og omsorgstjenester

De fleste får etter hvert bruk for mer hjelp enn de nærmeste kan gi. Det er til god hjelp å ha kontakt med kommunens omsorgstjeneste og demensteam. De skal gi deg informasjon om de tilbudene som finnes i kommunen og tilrettelegge hjelpen for deg når du har behov for det. Pleie- og omsorgstjenestene i kommunen har plikt til å informere deg om alle tjenester som er, eller kan bli, aktuelle. De kan også hjelpe til med utfyllingen av søknadsskjemaer.

Riektá ja almulasj doarjodiddje

Muhtem guhti máhtta div ássjev lággnit

Váj sihkarastá jut ájnas ássje várajda váldeuvvi dagu dán sidá, de le vuogas dálla juo ságastit ulmuttjij gejda luohteda. Soajttá aj luluj vuogas tjálasaj fábmodusáv tjállet. Suv dahko galggá div ávdástit gá le dárbbu. Jus balá fámiljan rijddo máhtta badjánit mij div sidot le, de bierri muhtem ájnas tjuokkajt tjállet.

Máhtá aj viehkeoahhtsev nammadit guhti máhtta div viehke-dasstet, dagu rudáj jali rudájt áhtsát. Viehkeoahhtse máhtta liehket duola dagu nágin lagámus jali nágin ietjes gesi luohteda. Válde aktijvuodav fásstadáktárijn jali suohkana badjelgæhttjojn váj oattjo ienebut diehtet.

Testamennta

Vájku dujna le árra demænssa de ajtu máhtá dágálasj testamentav tjállet. Jus dáv sidá, de galga dav dahkat nav ruvva gá máhttelis gá le diagnosav oadtjum. Bierri dáktárjavllamusáv áttjudit mij duodas dán le jæros.

Suohkana varresvuohta- ja huksodievnastusá

Mañenagi dárba viehkev iehtjádijs gá lagámusájs. Luluj viehken jus suohkana huksodievnastusájn ja demensteamajn ságasta. Sij galggi dunji diedoijt vaddet daj fálaldagáj birra ma suohkanin gávnnuji ja viehkev hiebadit dunji gá dav dárba. Sujtto- ja huksodievnastusá suohkanin galggi dunji diededit gáktu máhtti div viehkedit. Máhtti aj viehkedit áhtsálvissjemájt dievddet.

Omsorgstjenesten i kommunen plikter å ta deg med på råd, og å utforme tilbudet sammen med deg og dine pårørende. Det skal legges stor vekt på hva du mener.

Det er også viktig at du følges opp av fastlegen din. Legen skal fortelle deg om sykdommen og om aktuell behandling og støtte.

Kvalitetskrav til pleie- og omsorgstjenestene

Pleie- og omsorgstjenestene har blant annet disse kvalitetskravene:

- Du skal bli møtt med respekt og oppleve trygghet og forutsigbarhet.
- Du skal få hjelp i forhold til dine behov, slik at du kan utføre daglige gjøremål mest mulig selvstendig.
- Du skal ha mulighet til ro og privatliv, selvstendighet og styring av eget liv, også om du bor på institusjon.

Retten til å klage

Du har rett til å klage på vedtak og få saken din vurdert på nytt. Det står informasjon om klagerett på vedtaket fra kommunen.

Pasient- og brukerombud

Hvis du ønsker bistand, råd og veiledning for å få oppfylt dine rettigheter som pasient, kan du kontakte pasient- og brukerombudet i ditt fylke. Tjenesten er gratis og du kan være anonym.

Økonomisk støtte

Diagnosen kan bidra til at du får økonomisk støtte. Har du ekstrautgifter på grunn av sykdommen, kan du søke NAV om grunnstønning og/eller hjelpestønning. Hvis du trenger mye hjelp, kan pårørende søke kommunen om omsorgslønn.

Suohkana huksodievnastusá duogen le dujna rádádallat, ja fálaldagáv hábbmit duv ja duv lagámusáj siegen. Duv vuojnno galggá dættoduvvat.

Ájnas le aj jut duv fássta dáktár duv viehket. Dáktár galggá dunji skihpudagá, giehtadallama ja dárja birra subtsastit.

Kvalitehtagájbbádusá sujtto- ja huksodievnastusájda

Sujtto- ja huksodievnastusájñ li dá kvalitehtagájbbádusá:

- Galga vieleduvvat ja jasskavuodav ja sihkarvuodav dábddát.
- Galga viehkev oadtjot duv dárboj milta, váj besa bæjválasj dahkamusájt iesj dahkat nav guhkás gá vejulasj.
- Vájku instituasjavnán áro, de galga bessat ráfen ja aktu liehket ja iesj ietjat iellemav stivrrit.

Riektá gujttit

Dujna le riektá gujttit ja ássjev vat ádásit giehtadallat. Diedo gujttimriehtá birra tjuodtju suohkana mærrádusán.

Pasiænnta- ja addneoahttse

Jus sidá viehkev, rádijit ja bagádallamav váj ietjat riektájt pasiaænntan oattjo állidum, máhtá válldet aktijvuodav pasiaænntaja addneoahttisjn ietjat fylkan. Dievnastus le návká ja máhtá liehket namádibme.

Ruhtadoarjja

Soajttá ruhtadárjav oattjo. Jus dujna li lijggegálo skihpudagá diehti, máhtá NAV:as vuododárjav ja/jali viehkkedárjav áhtsát. Jus állo viehkev dárba, máhtti lagámusá suohkanis huksobálkkáv áhtsát.

Bilkjøring og demens

20

Demens fører ikke automatisk til tap av førerkort. Men det er nødvendig å vurdere helsen din hos legen med jevne mellomrom, fordi sykdommen påvirker kjøreferdighetene.

Sykdommen kan føre til problemer med oppmerksomhet, orientering, dømmekraft og reaksjonstid som er nødvendig i trafikken. På grunn av dette er mennesker med demens oftere innblandet i trafikkulykker enn andre. Det kan i tillegg være vanskelig å vurdere egne sjåførferdigheter. Fremfor alt er det vanskelig å vurdere egen oppmerksomhet, dømmekraft og reaksjonstid.

Love og regler

Alle over 70 år skal ha legeattest i tillegg til sertifikatet. Du plikter å melde fra til legen dersom du mener at du ikke lenger er en trygg bilfører. Legen har på sin side plikt til å advare deg hvis han mener du ikke lenger fyller kravene til førerkort. Han skal da gi melding til fylkesmannen, som oversender saken til avgjørelse hos politiet. Du får to ukers frist til å levere førerkortet eller påklage vedtaket. Hvis du da ikke leverer førerkortet, kan politiet hente det.

Bijllavuodjem ja demænssa

21

Demænssa ij mierkki automáhtalattjat vuodjemkártáv láhpá. Valla hæhttu duv varresvuodav dáktára lunna árvustallat duolloy dálloj, danen gå skihpudahka vuodjemav vájkkut.

Skihpuđagá diehti soajttá gássjelisvuoda sjaddi várrimijn, mierredimijn ja reaksjávnnáájgge mij le dárbulasj trafihkkan, guhkku. Danen li ulmutja gejn le demænssa ienebut trafihkkasármijn gå iehtjáda. Duodden soajttá gássjelis ietjas vuodjemmáhtov árvustallat. Sierraláhkáj le gássjelis árvustallat ietjas várrimav, mierredimev ja reaksjávnnáájgev.

Lága ja njuolgadusá

Juohkkahattjan guhti le badjel 70 jage vuoras galggá sertifikáhtta árvustaláduvvat. Hæhttu dáktárij diededit jus miejnni illa desti jasska bijllavuoddje. Dáktárin le vas vælgogisvuohta duv diededit jus miejnni i desti máhte vuodjemkártáv adnet. Sãn galggá de fylkkamánnáj diededit, guhti ássjev politijaj sáddi guhti de mierret. Oattjo guokta vahko ájggemierev vuodjemkártáv vaddet jali mærrádusáv gujttit. Jus de i vuodjemkártáv vatte de máhtta politija dav viedtjat.

Å leve med demens

22

Å være sammen med andre

Samvær med andre er minst like viktig nå som før du ble syk. Fellesskap og aktivitet er trolig den beste terapien. Dessverre opplever mange som har fått demens at sosialt samvær blir vanskelig. Et av de vanligste problemene mange med demens opplever er at det blir vanskelig å finne ord, iblant også å oppfatte hva andre sier. Det er viktig at andre kjenner til at du trenger mer tid og ro eller gjentakelser i samtalen. Noen har nytte av å skrive eller tegne, når de ikke finner ordene.

«Når jeg snakker med noen, glemmer jeg plutselig hva jeg skal si. Det er veldig ubehagelig.»

Demens kan føre til problemer med å sortere inntrykk, hvis mye skjer på en gang. I slike situasjoner kan det være lurt å minne den andre om at «Nå ble det litt for mye for meg. Kan vi ta en ting av gangen?» Store selskaper kan bli slitsomme. De fleste har det best i rolige, positive omgivelser.

Hvis man er ærlig om sykdommen og at den for eksempel kan gjøre det vanskelig å huske eller finne ord, reduseres prestasjonsangsten. De fleste opplever at åpenhet er befriende.

Demensajn viessot

23

Iehtjádij siegen liehket

Iehtjádij siegen liehket le ihkap ájnna sabbo dálla gá ávddál skihppáji. Aktijvuohta ja doajmma le buoremus dálkas. Luodjomláhkáj le moaddásijda demensajn gássjeliehtjádij siegen hávsskudallat. Akta dajs dábalamos gássjelisvuodajs le gá sjaddá gássjel bágojt gávnnat, muhttijn aj dádjadit majtiehtjáda javlli. Ájnas leiehtjáda diehti dán dárba ha ienep ájgev ja ráfev jali gærddodimijt ságadahttijn. Muhtemijda le vuogas tjället jali tjuorggat, gá e bágojt gávna.

«Muhttijn gá ságastaláv de hæhkkat vajálduhtáv majt galgav javllat. Dat le viehka unugis.»

Demensas máhtá oadtjot gássjelisvuodajt dádjadit mij dáhpáduvvá, jus állo avta bále dáhpáduvvá. Dalloj soajttá vuogasiehtjádav mujtádahttet jut «Dálla ittjiv rat nagá tjuovvot. Ihkap avtav ássjev ájgen válldep?» Soajttá liehket lássát gá le állo ulmusj tjoahken. Ienemus oasse buoragit soaptsu sjávodis, buorremielak birrasijn.

Jus subtsasta navti gáktu le skihpudagá birra ja danen muhttijn gássjelis sjaddá bágojt mujttet jali gávnnat, de i desti nav balá sáhkadimes. Rabás liehket le ienemusájda ávkken.

Åpenhet

Det vil være til stor hjelp for deg hvis du greier å dele tanker og følelser med dine nærmeste. Dersom du velger å fortelle om sykdommen til mennesker du har tillit til, kan du unngå du mange problemer.

Aktivitet og daglige gjøremål

Mange som har en demenssykdom blir rastløse eller ukonsentrerte, og kan ha vanskeligheter med daglige gjøremål. Daglige gjøremål gir en god struktur til hverdagen, selv om du bruker lenger tid på dem enn før. Selv om ting går langsommere, kan du innarbeide faste rutiner og gode vaner. Det gjør hverdagen oversiktlig. Det er viktig at det blir lagt til rette for at du fortsatt kan ta ansvar for flest mulig store og små gjøremål. Målet er ikke å være produktiv, men å fylle dagen med innhold og gode øyeblikk underveis. Å holde seg i form, for eksempel ved å gå tur, er positivt både for kropp og sinn. Når man er i aktivitet kan man oppleve at man blir i bedre humør, blir mindre stresset og holder kroppen ved like.

Natur- og kulturopplevelser

Selv om hukommelsen er svekket, trenger sansene påfyll av synsinntrykk som lyder, smak, duft eller berøring. Natur- og kulturopplevelser kan gi rikdom og mening i hverdagen, og kan være en arena for mestring når du opplever sykdomsendringer på andre områder.

Kultur taler til følelsene – når vi opplever joik eller duodji vi liker kjenner vi oss hjemme og vel tilpass. Mange opplever at natur- og kulturopplevelser gjør sterkere inntrykk og gir større glede, etter at de ble syke.

Rabásvuohta

Viehka állo ávkken luluj dunji jus nagá ájádusájt ja dábdojt duv lagámusáj juogadit. Jus skihpudagá birra subtsasta ulmutjijda gesi luohteda, da moadda gássjelisvuoda garvá.

Dájma ja bæjválasj dahkamusá

Moaddása gejn le demænsaskihpudahka juolodibmen sjaddi jali e rat desti nagát tjuovvot, ja oadtju gássjelisvuodajt bæjválasj dahkamusáj. Bæjválasj dahkamusá vuoges struktuvrav vaddi árkkabæjvváj, vájku ienep ájgev gálláda gá ávddála. Vájku nuolep manná, de máhtá stuoves rutijnajt ja vuogas dábijt dahkat. Navti árkkabiejvve sjaddá dádjadahte. Ájnas le jut dille dunji látjeduvvá váj ávddálijguovlluj iesj besa vásstedit stuoráp ja unnep bargoj ávdás. Ulmme ij la dahkat nav álov gá máhttelis, ájnat biejevve dievddet sisanujn ja hávsskes báttáj. Lásjmudallat, duola dagu tuvra vátset, le vuogas sihke rubmahij ja miellaj. Gá labudallá de váset mihás sjaddá, oajvve ij sæmme álov ráhtti juohkka sadjáj dagu ávddála ja rumáj le varres.

Luonndo- ja kultuvrravásádusá

Vájku mujtto hedjunam le, de dábdudagá dættov dárbahti dagu vuojnnet, gullat, májsttet, happset jali duohttat. Luonndo- ja kultuvrravásádusá árkkabiejvve boannudidi, ja máhtti liehket sadje gánná buoragit rijbada vájku le skibás.

Kultuvrra dábdojda ságas – gá vásedip juojgav jali duojev masi lijkkup de dábddáp ietjama sijdan ja sajenimme. Moattes dábdidi luonndo- ja kultuvrravásádusá li tjielggasabbo ja ienebut ávvudahtti, mannel gá skihppájin.

Minnene

Selv om demens innebærer glemskhet, er det alltid mye du husker! Hvis du husker mye fra gamle dager, kan det være hyggelig å bla gjennom fotoalbum sammen med dine nærmeste. Skriv ned, eller få dem til å notere alt du husker. Dette er positivt for dine nærmeste, og kan bli til nytte for deg selv, dersom du senere får problemer med å huske deler av din egen historie. Å mimre om gårsdagen eller gamle dager kjennes styrkende og er med på å bevare din identitet. Minner kan også sitte i kroppen. Kan du joike eller vært god til å bake kan det hende teknikken fremdeles sitter i. Lukten av bål, reinskinn, fjære eller tradisjonell matlaging kan sette i gang minner fra tiden før.



Mujto

Vájku demænssa mierkki mujttodibmen sjatta, de le agev ålov majt mujtá! Jus ålov dålutjis mujtá, de soajttá hávsske gávováalbumaj tjadá sláddit duv lagámusáj siegen. Tjálesta, jali oattjo sijáv tjällelit gájkká majt mujtá. Dát le buorre duv lagámusájda, ja soajttá ávkken dunji aj, jus mañjela oattjo gássjelisvuodajt mujttet åsijt ietjat subttssasis. Ævtásj biejev jali dålutjav mujtudallat luluj nannidussan ja duv identitehtav nanni. Mujto soajtti aj rubmahin liehket. Jus buvtá juojggat jali lidji smidá báhkkut de soajttá tekniikka vilá gávnnu. Hádja dålås, boahhtsunáhkes, fiervás jali árbbedábálasj biebmoss soajttá dålusj mujtojt buktet.

Følelsesmessig nærhet og parforholdet

De fleste er opptatt av å beholde den følelsesmessige nærheten til sine nærmeste. Mange forteller om store forandringer i parforholdet, blant annet hvordan man snakker sammen, og hvordan arbeidsoppgaver og roller fordeles. Avhengigheten av partneren kan føles besværlig, og noen er redd for å være til byrde for sine nærmeste. Men de fleste pårørende sier også at det er godt å få gi omsorg. Det er en styrke om man kan snakke med hverandre om hva demens gjør med forholdet. Noen opplever at sykdommen også kan føre til fornyet nærhet.

Å leve med demens

Å få demens fører til store endringer i livet. Det vil være både gode og tunge dager, og sykdommen vil kreve ulike typer tilpasning etter som den utvikler seg. Likevel kan du fortsatt leve et godt liv. Mye avhenger av hvordan du møter utfordringene. Jo mer kunnskap du og dine nærmeste skaffer dere, og jo mer realistisk forståelse dere har av situasjonen, desto bedre står dere rustet til å takle de utfordringene som kommer.

*«Det gode liv er ikke noe som bare kommer til deg.
Du må være med og skape det selv. Det er det jeg kjemper
for: Å ha et godt liv til tross for sykdommen.
Jeg synes jeg lykkes bra.»*

Dábdđat lahkavuodav ja aktan viessot

Ienemus oasse berusti ietjasa dábdulasj aktijvuodas ietjasa lagámusájs. Moaddása subtsasti stuorra rievddamij birra párraaktijvuodan, duola dagu gáktu aktan sagas, ja gáktu dahkamusá ja rálla juogeduvvi. Guojmmáj nav lahkasi tjanáduvvat soajttá liehket lássát, ja muhtema balli iehtjádijda noaden liehkemis. Valla ienemus lagámusá aj javlli vuogas le bessat huksat. Gievrrodussan le jus máhtta nubbe nuppijn sáhkadit dan vuoksjuj gáktu demænssa aktijvuohťaj vájkkut. Muhtema aj váseđi skihpudagá diehti ájn lagábu boahteđa.

Demensajn viessot

Demensajn viessot mierkki alvos rievddama iellemin. Lássis ja hávsskes bieje báhti, ja skihpudahka gájbbet iesjgenjalágásj hiebadimijť maņenagi gá ávddán. Aju máhtá gájt ávddálijguovlluj buorre iellemav viessot. Állo le dan duogen gáktu hásťtaluťajť duostuda. Madi ienep dujna ja duv lagámusájn li, ja madi buorep dádjadus diťajn le diles, dadi buorebut lihpit gárvvása rijbbat daj hásťtaluťaj ma báhti.

*«Vuogas iellem ij le mige mij almes boahťa gahtja.
Hæhttu iesj viehken dav hábbmit. Dan vuoksjuj mán ratťáv:
Jut mujna galggá vuogas iellem vájku skibás lev. Muv mielas
vuorbástuvvam lev.»*

Ønsker du å snakke med noen om demens kan du også ringe Demenslinjen på 815 33 032.

30

 815 33 032
Demenslinjen

Jus sidá náginijn sáhkadit demensa birra de máhtá aj riŋgut
Demenslinjen 815 33 032.

 815 33 032
Demenslinjen

31





Din helse – vår hjertesak!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon med helselag og demensforeninger over hele landet. Vårt mål er å bekjempe hjerte- og karsykdommer og demens. Det gjør vi med forskning, informasjon, forebyggende tiltak og helsepolitisk arbeid. Nasjonalforeningen for folkehelsen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Vår innsats finansieres med innsamlede midler og gaver.

Informasjonsmaterialet er finansiert gjennom Demensplan 2015 og Stortingets bevilgning til satsningen på å gi et bedre tilbud til pårørende til personer med demens. Helse- og omsorgsdepartementet har gitt Nasjonalforeningen for folkehelsen og Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse ansvar for gjennomføringen av satsningen.

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Oscars gate 36A, pb 7139 Majorstuen, 0307 Oslo

Tlf 23 12 00 00, faks 23 12 00 01

E-post: post@nasjonalforeningen.no

www.nasjonalforeningen.no