

Å leve med demens Eallin demeanssain

Informasjon til deg som har en demenssykdom
Dieđut dutnje, geas lea demenansadávda



Norsk/Nordsamisk

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.

Mii lea demeansa?

3

Demeansa lea álbmotdávdda, mii lea badjel 70 000 olbmos Norggas. Juohke jagi dávdda ožžot sullii 10 000 odđa olbmo.

Demeansa lea mángga vuoiŋnašdávdda oktasaš namahus. Dábálemos dávdamearka lea, ahte muihu ja dádjadannávccat hedjonit. Veadjá šaddagoahtit váttis muihu áššiid ja dahkat beaivválaš áššiid. Lossamiella, ballu ja hallusinašuvnnat váivvidit muhtumiid. Dávdda dásit lea iešguđet láganat olbmos olbmui. Ii oktage sáhte diehtit mo su dávda rievdá. Dávda rievdá vehážiid mielde. Demeansadávda lea dábálaččat guhkes proseassa, mii sáhtá bistit moatti jagis gitta sullii 20 jahkái.

Eatnašat sis geat ožžot demeansa, leat boarrásat, muhto maiddá nuorabat ožžot dan. Gaskal 2 000 - 3 000 olbmos, geat leat vuolil 65 jagi, lea demeansa Norggas. Ollugiin sis váilu diagnosa.

Sierralágan demeansadávddat

Alzheimerá dávda lea dábálemos demeansa. Sullii 60 proseanttas sis, geain lea demeansa, lea Alzheimerá dávda. Dávda vahágahtá vuoiŋnašeallaid ja bilida vuoiŋnašeallaid. Dávda rievdá dábálaččat gulul ja dássidit. Lea dábálaš ahte muihu ja dádjadannávccat hedjonit ja šaddá váttis doaimmahit beaivválaš áššiid.

Vaskulára demeansa bohtá vuoiŋnašdohppehaga geažil ja vuoiŋnašvarrasuonaid dávdain. Dávda sáhtá vearránit odđa vuoiŋnašdohppehagaid maŋŋá dahje jos varrajohtin vuoiŋnašiin bisána. Ollugiin lea sihke vaskulára demeansa ja Alzheimerá dávda. Dávdda dovdomearkkat sulastahttet Alzheimerá dávdda dovdomearkkaid.

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.

Eará demeansadávdad

Leat maiddá eará demeansadávdad, ovdamearkka dihte demeansa, mas leat Lewy-gáhppálagat ja ovdagállodemeansa. Dain leat earálá-gan dovdomearkkat. Láhttenvugiid rievdamat váttásmahttet eallima eanet go dat ahte massit muittu.

Diagnosa oažžun

Olbmot váldet vuostá demeansadiagnosa hui iešguđet ge láhkai. Muhtimat suorganit. Nuppiide fas geahpeha, go sii leat guhká ádden, ahte juoga lea boastut. Muhtumiid mielas ii leat dramáhtalaš oažžut demeansadiagnosa, earát fas vásihit lossamiela dahje eddot. Lea áibbas dábálaš ja normála ahte dovddut earáhuvvet.

Muhtumat vásihit ahte mokta nohká ja ahte leat goadnásat go ovdal. Sivva dasa sáhtta leat dat go olmmoš garvá dilálašvuodaid, maid soaitá vásihit váttisin. Beaivválaš eallin gáibida nu ollu ahte ollugat šaddet eahpesihkarin ja fuolastuvvet. Sáhtta leat lossat servvoštallat olbmuiguin, geat eai dieđe dávdá birra. Mánjasat geassádit olbmuin ja birrasis, eai ge šat hálit ovtastallat earáiguin. Dát sáhtta lea sivvan dasa ahte muhtumat sáhttet leat heajos mielas, lossamielas ja eai ge luohte earáide.

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.

Eastadeapmi ja dálkkodeapmi

Vaikko demeansa lea ollu dutkojuvvon, de eai leat vel gávdnan dálkasa, mii eastadivččii dahje dálkkodivččii dávdda. Muhtin olbmuide soitet leat ávkin dálkasat, mat leat ráhkaduvvon erenoamážit Alzheimerá dávdda vuostá. Maiddái buohccit, geain lea vaskulára demeansa, vedjet ávkkáiduvvat dáid dálkasiin.

Vaskulára demeansa ja Alzheimerá dávda sáhttet bohciidit sohkar dávdda ja/dahje váibmo- ja varrasuotnadávddaid oktavuođas, ovdamearkka dihte váibmováiduma ja alla varradeattu geažil. Eallinvuohki, mii lea buorre váibmui, lea maiddái buorre vuoignjašiid. Dearvvaslaš borramuš, lihkadit dávjá ja vuoignjašiid «lášmmohallan» sáhttet veahkehit eastadit dávdda. Dearvvaslaš eallin sáhtta hehttet demeanssa ođđa dávdamearkkaid ja ovddidit buoredili.

Rievdan

Dávda gáibida áiggi mielde ollu sihke dus ja du birrasis. Veháziid mielde fertejit earát veahkehišgoahit du vai ain nagodat doaimmat juohke beaivválaččat. Soaitá leat váttis dohkkehit ahte dárbbášat veahki doaimmaide, maid ovdal leat álo ieš ordnen. Lea erenomáš mávssolaš dutnje ja du lagaš olbmuide áddet, ahte don áiggi mielde dárbbášigoađát veahki. Danne lea dehálaš bargat ovttrasáđiid. Sihke dus ja du lagamusain gáibiduvvo, ahte dii nagodehket heivehit iežadet ođđa dillái, vai dat doaimmašii.

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.

Nu iešheanalaš ja oadjebas go vejolaš

9

Ulbmil lea ahte don birgešit ieš nu bures go vejolaš ja livččet nu oadjebas go vejolaš rievdatkeahtta vieruid ja dábiid menddo ollu. Dás oaččut rávvagiid, mo sáhtát heivehit iežat praktihkalaččat juohke beaivválaš eallimis.

Veahkkeneavvut

Leat sierralágan teknihkalaš veahkkeneavvut, mat veahkehit muitit ja lasihit sihkarvuoda. Lea váddásut oahppat odđa áššiid, go lea demeansadávda. Veahkkeneavvus lea eanet ávki, mađe árat dan geavahišgoahtá. Lea dehálaš oahppat mo veahkkeneavvut doibmet ja ahte oaččut veahki daid hárrái.

- Termostáhtat kránain ja maiddái rišus ja lávgolihtis, amat boaldit iežat báhka čáziin.
- Riššudanstuollu ja doarjjageavjjat. Stábit, mat hehttejit njaláhastima, sihke rišus, lávgostámpas ja láhttis, lasihit sihkarvuoda basadanlanjas.
- Seangavákta sáhtta almmuhit bearrašii dahje eará vehkiide, jos don leat eret seanggas guhkit go dábalaš ihkku, ovdamearkka dihtii jos mat leat vaikko gahččan.
- Diimmut ja kaleandarat, mat čájehit diibmoáiggi, jándoráiggi, vahkkobeavvi ja dáhtona.
- «Uvdnavákta» mii iešalddes jáddada pláhta, jos dat lea alde menddo guhká dahje báhkkana badjelmeare.
- Gáffevuoššanapparátta, mas gáffe golgá njuolga termosii.

- 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

- Muittuhandiibmu, mii veahkeha muitit beavvi áigumušaid. Gávndno maiddái dávval, masa sáhtát čállit vahkkoplána tuššain dahje merket liibmalihpuiguin. Muhtimat birgejit bures stuorra ovttasiidosáš kaleandariin, dahje stuorra gaikunkaleandariin, masa čállet áigumušaid ja šiehtadusaid.
- Dálkkasskáhput, mat doibmet báhtteriiguin ja mat čudjet go don galggat váldit dálkasiid.
- Geavahit álkes telefovnnaid sihke stohpotelefovndan ja mobiltelefovndan. Muhtun telefovnnaiiguin sáhtát ringet go dušše ovtta boalu deaddilat. Boaluide sáhttá darvvihit daid olbmuid govaid dahje namaid, geaidda dávjá ringet.
- Ergoterapevta dahje gávpebargi sáhttá veahkehit programmeret stuorra álkes gáiddusstivrrana du dárbbuid mielde.
- Sihkarvuodaalárbma, mii dus lea álo mielde, veahkeha du go galggat bivdit veahki heahdediliin.
- Unna apparáhtaš, mii reagere go juoga lihkada, cahkkeha čuovgga dalán go manat basadanlatnjii.
- Stuorra jorba diibmu, man logut leat suorrát ja maid lea álki lohkat.

Eará praktihkalaš rávvagat ja veahkkeneavvut

- Olbmui čoggojit ollu biergasat ruovttus. Go rájat oasi dain eret, de soaitá beaivválaš eallin šaddat álkit ja eanet oadjebassan. Bivdde ergoterapevta veahkehit álkidahttit iežat beaivválaš dili.
- Rája eret láhtteránuid ja bođu johtasiid, maidda sáhtát guossalit. Bijat doallangeavjjaid daid sajiide gokko dárbbášat doarjaga,

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.

ovdamearkka dihte tráhpáin ja basadanlanjas. Lea vuogas ahte feaskáris lea stuollu ja gámabaste, mas lea guhkes nađđa.

- Beavdi čohkohallanstuolu guoras lea vuogas. Das sáhttet leat dat dávvirat, maid dávjá geavahat: čalbmelásat, telefovdna, rádio, gáiddusstivrran, kaleanddar, áviisa.

Buollima hehtten ja buollialárbma

- Buollinvárta lassána demeansadávdáda oktavuodas. Divtte ergoterapevttá dahje ruovttodivššára dárkkistit iežat ruovttu buollinsihkarvuodá: Ale boaldde gintaliid dahje geavatt dušše ginttaljulggiid, mat eai sáhte buollát.
- Jos borgguhat, de sáhtát suddjet biktasiid duhpátfirkaliin. Gávdno impregneren tekstiillaide, mii hehte daid buollámis.

Automáhtalaš diedihanbiergasat

Gávdnojit teknologija reaidut, ovdamearkka dihte GPS, maiguin earát álkibut gávdnet du, jos don láhppot. Leat maid reaidut, mat almmuhit earáide jos manat olggos ukša ráigge, ovdamearkka dihte ihkku, dahje jos don gahčat, it ge nagot ieš rávkat veahki. Dieđuid sáhttet sáddet du bearrašii, ránnjáide, sihkarvuodaguovddáži dahje ruovttubuohccedivššárii.

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.

Mo veahkkeneavvuid oažžu?

Ergoterapevta dahje demeansakoordináhtor dahje gieldda ruovt-tubuohttedivššár diehtá mo oažžut veahkkeneavvuid. Neahtta-siiddus www.geria.no oainnat veahkkeneavvuid.

NAV Veahkkeneavvoguovddáš gaskkusta teknihkalaš veahkke-neavvuid. Ollu álkes ja hálbbes veahkkeneavvuid vuvdet dábálaš gávppiin. Viessobánku sáhtta addit doarjaga ja loana ásodaga heive-heapmái. Gielddas oaččut eanet dieđuid dan birra.



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 legeuttalelse 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.

Vuoigatvuodát ja almmolaš doarjja

Muhtun gii du beale čuollá

Sáhtttá leat jierpmálaš dál jo háleštit olbmuiguin geaidda luohtát, sihkkarastin dihtii ahte dehálaš áššit áimmahuššojuvvojit du miela mielde. Soaitá gánnehit dahkat čálalaš fápmudusa. Dán olbmo bargun lea ovddidit du ášši go don dan dárbbášat. Jos balat ahte bearaš ii leat ovtta oaivilis duinna du dáhtu hárrái, de berret čállit dehálaš čuoggáid báhpárii.

Dutnje sáhttet maid nammadit veahkkefuolaheaddji, gii fuolaha dihto áššiid du ovddas ovdamearka du ruhtadili dahje veahkeha du ohcat almmolaš doarjagiid. Veahkkefuolaheaddjin sáhtttá leat lagaš olmmoš dahje eará olmmoš, geasa luohtát. Válde oktavuodá fástadoaktáriin dahje gieldda bajimuš badjeliigeahčuin (overfor-mynderiet) de oaččut eanet dieđuid.

Testameanta

Demeansa álgodásis ii hehte dábálaččat čállimis gustovaš testameantta. Jos dan háliidat dahkat, de berret dahkat dan nu johtilit go vejolaš maŋŋil go leat ožžon diagnosa. Don berret bidjat mieldusin doaktárcealkámuša, mii duođašta ahte dávda ii hehte du ovddideamis iežat dáhtu.

Gieldda dearvvašvuoda- ja fuollabálvalusat

Eatnašat dárbbášit dađistaga eanet veahki go dan maid lagamusat sáhttet addit. Lea ávkkálaš gulahallat gieldda fuollabálvalusain ja demeansajoavkkuin. Sii galget mitalit dutnje gieldda fáladagaid birra ja heivehit veahki dutnje go dan dárbbášat. Gieldda dikšun- ja fuollabálvalus lea geatnegahtton mitalit dutnje buot bálvalusaid birra mat leat, dahje maid sáhtát dárbbášit maŋjá. Sii sáhttet maid du veahkehit deavdit ohcanskoviid.

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.

Rett 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 grunnstønad og/eller hjelpestønad. Hvis du trenger mye hjelp, kan pårørende søke kommunen om omsorgslønn.

Gieldda fuollabálvalusas lea geatnegasvuohta guldalit du oainnu ja hábmnet fáladaga ovttas duinna ja du lagamusaiguin. Fuollabálvalusas galget váldit vuhtii du oaiviliid.

Lea maid dehálaš, ahte du fástadoavttir bearráigeahččá du. Doavttir galgá muitalit dutnje dávdá birra ja makkár dálkkodeapmi ja doarjja heive.

Dikšun- ja fuollabálvalusaid kvaliteahhttagáibádusat

Dikšun- ja fuollabálvalusaide gusket earret eará dát kvaliteahhttagáibádusat:

- Don galggat dovdat ahte du atnet árvvus go válddát oktavuoda singuin ja ahte don leat oadjebas.
- Don galggat oažžut veahki iežat dárbbuid ektui, vai sáhtát ieš doaimmahit beaivválaš áššiid.
- Dus galgá leat vejolašvuohta leat ráfis ja eallit priváhta eallima. Ja galggat ieš beassat stivret iežat eallima vaikko velá orot ge dikšunásahasas.

Váidalanvuoigatvuohta

Dus lea vuoigatvuohta váidalit mearrádusaid ja oažžut iežat ášši árvoštallojuvvot ođđasit. Gieldda mearrádusa mielde čuvvot dieđut váidalanvuoigatvuođa birra.

Buohcci- ja geavaheaddjiáittardeaddji

Jos dárbbášat veahki, rávvagiid ja bagadallama ollašuttin dihtii iežat vuoigatvuođat buohccin, de sáhtát váldit oktavuoda iežat fylkka buohcci- ja geavaheaddjiáittardeaddjiin. Bálvalus lea nuvtá it ge dárbbáš almmuhit iežat nama.

Ruhtadoarjja

Diagnosa vuodul sáhtát don oažžut ruhtadoarjaga. Jos dus leat lassigolut dávdá geažil, de sáhtát ohcat NAV:s vuodđodoarjaga ja/dahje veahkkedoarjaga. Jos dárbbášat ollu veahki, de sáhttet du lagamusat ohcat gielddas fuolahánbálkká.

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.

Biillavuodjin ja demeansa

Demeansa ii dagat ahte massát automáhtalaččat vuodjinkoartta. Muhto doavttir ferte muhtumin árvoštallat du dearvvašvuoda, danin go dávda čuohcá vuodjinnávccaide.

Dávda čuohcá áicilvuhtii ja šaddá váddásut dádjadit ja árvoštallat eará johtolaga ja nagodit reageret johtilit. Buot dát lea dehálaš johtolagas. Dan geažil gártet olbmot, geain lea demeansa, dávjjit johtaluslihkohisvuodaide go earát. Dasa lassin veadjá leat váttis ieš árvoštallat iežas vuodjinmáhtu. Lea erenoamáš váttis árvoštallat iežas áicilvuoda johtolagas, ja dan ahte nagoda go árvoštallat eará johtolaga ja man johtilit nagoda reageret.

Láгат ja njuolggadusat

Buohkain, geat leat deavdán 70 jagi, galgá leat doavttercealkámuš vuodjinkoartta lassin. Don leat geatnegas almmuhit doaktárii, jos oaivvildat, ahte it šat leat sihkaris biilavuoddji. Doavttir fas ferte muitalit dutnje jos son oaivvilda, ahte it šat deavdde vuodjinkoartta gáibádusaid. Son galgá dalle almmuhit fylkkamánii, gii sádde ášši politiija mearrideapmái. Don oaččut guokte vahku áiggi máhcahit vuodjinkoartta dahje váidalit mearrádusa. Jos it máhcat vuodjinkoartta, de politiija sáhtá viežžat dan.

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.

Eallit demeanssain

Ovttastallan earáiguin

Ovttastallan earáiguin lea seammá mávssolaš dál go ovdal dávdda oažžuma. Oktasaš doaimmat dáidet leat buoremus terapiija. Dađi bahábut vásihit ollugat, geat leat ožžon demeanssa, ahte sosiála ovttastallan ii leat šat nu álki. Dábálemos váttisvuolta maid ollugat, geain lea demeansa, vásihit, lea ahte ii leat nu álki gávdnat sániid ja muhtumin lea maid váttis áddet maid earát háppet. Lea mávssolaš, ahte earát dihtet, ahte don dárbbášat eanet áiggi ja ráfi dahje geardduheami ságastaladettiin. Muhtumiid veahkeha dat ahte sii čálistit dahje sárgot, go sii eai gávnna sániid.

*«Go háleštan geainna nu, de vajálduhtán fáhkka
maid áigon dadjat. Dat lea hui unohas.»*

Demeanssa geažil sáhtta leat váttis sirret vásáhusaid, jos ollu dáhpáhuvvá oktanaga. Dakkár diliin gánneha muittuhit nubbái, ahte «Dál gal gárttai menddo ollu munnje. Sáhte go váldit ovta ášši ain hávil?» Stuorra doalut sáhttet váibadit. Eatnašat loktet buoremusat ráfálaš, positiiva birrasis.

Jos muitalat rahpasit dávdda birra ja ahte dan geažil sáhtta leat váttis ovdamearkka dihte sániid muitit dahje gávdnat, de it dárbbáš ballat mo de geavvá. Eatnašat vásihit, ahte rabasvuolta luvve.

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.

Rabasvuohhta

Dutnje šaddá ollu álkit, jos nagodat juogadit jurdagiid ja dovdduid iežat lagamusaiquin. Jos válljet mitalit dávdda birra olbmuide, geaidda luohtát, de sáhtát garvit ollu váttisvuodaid.

Beaivválaš doaimmat ja buđaldeamit

Ollugat, geain lea demeansadávda, šaddet ráfeheamit dahje ávvirmeahttumat. Soitet šaddat váttisvuodát beaivválaš doaimmaiguin. Beaivválaš doaimmat addet buori struktuvrra beaivválaš eallimii, vaikko ádjánat ge guhkit go ovdal. Vaikko ádjánat ge guhkit, de sáhtát hárhallat fásta rutiinnaid ja buriid vugiid dahkat áššiid. Dan láhkai šaddá eallin álkit. Lea mávssolaš heivehit eallima nu ahte sáhtát ain váldit ovddasvástádusa nu ollu stuorra ja smávva bargguin go vejolaš. Ulbmil ii leat ahte galggat buvttadit feara maid, muhto ahte juohke beavvi lea juoga maid doaimmahat ja ahte dus leat buorit bottut. Lea dehálaš fuolahit iežas goruda, ovdamearkka dihtii vázzimiin. Dát lea positiivalaš sihke gorudii ja millii. Go don lihkadat, de soaittát fuomášit ahte mokta buorrána, it šat duđa ja bisut álššaid alde.

Luonddu- ja kulturvásáhusat

Vaikko muitu lea ge hedjonan, de áiccut dárbbášit beassat vásihit jienaid, máisttuid, hájjaid ja guoskkaheami. Luonddu- ja kulturvásáhusat sáhttet addit riggodaga ja mearkkašumi beaivválaš eallimii. Daid olis soaittát maid vásihit lihkostuvvama dalle go dávdda rievdan čuohcá eallima eará beliide.

Kultuvra guoskkaha dovdduid – go mii gullat luodi dahje oaidnit duoji, masa liikot, de mii loaktit ja dovdat lagašvuoda. Ollugat vásihit, ahte luonddu- ja kultuvrra vásiheapmi addá eanet ja movttiidahtta eanet, manjá go buohcagohte.

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.



Muittut

Vaikko demeansa dagaha ahte olmmoš muittohuvvá, de liikká álo lea ollu maid don muittát! Jos muittát ollu ovddeš áiggiin, de sáhtta leat somá geahčadit boares govaid iežat lagaš olbmuiguin. Čále maid muittát dahje bivde sin čállit. Dat lea buorre du lagamusaide, ja sáhtta leat ávkin dutnje, jos dus maŋŋil šaddet váttisvuodát muitit osiid iežat vássán áiggis. Muittašit ievttá beaivvi dahje ovddeš áiggiid, nanne du ja lea mielde seailluheamen du identitehta. Muittut sáhttet maid leat gorutlahtuin. Jos máhtát juoigat dahje leat leamaš čeahppi láibut, de soaitá gorut ain muitit daid. Dola, duljiid, fiervvá dahje árbevirolaš mállásiid hájat sáhttet bohciidahttit muittuid vássán áiggiin.

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.»*

Dovddut, lagašvuolta ja guoibmi

Eatnašat háliidit doalahit dovdduid lagašvuoda lagamusaide. Ollugat muitalit, ahte oktavuohta guimmiin rievdá sakka, earret eará dan dáfus mo háleštit ovttas ja mo barggut ja rollat juohkásit. Oktavuohta guoimmi ektui sáhhtá dovdot váttisin, ja muhtimat ballet šaddamis veahtun lagamusaide. Eanaš lagas olbmot lohket maid ahte lea buorre beassat fuolahit. Lea buorre jos sáhhtá háleštit dan birra mo demeansa váikkuha gaskavuhtii. Muhtimat vásihit maid ahte dávda buktá ođđalágan lagašvuoda.

Eallit demeanssain

Demeanssa oažžun rievdata eallima sakka. Šaddet sihke buorit ja lossa beaivvit, ja dávda gáibida sierralágan heivehallamiid dávdda iešgudet dásiin. Liikká sáhhtát ain eallit buorre eallima. Ollu lea das gitta, mo don ieš dustet hástalusaid. Mađe eanet dieđuid don ja du lagamusat háhkabehtet, ja mađe eanet realisttalaččat dii áddebehtet dili, dađe buorebut dii nagodehpet dustet hástalusaid, mat bohciidit.

*«Buorre eallin ii leat dakkár, mii iešalddes du lusa boahdá.
Don fertet ieš leat mielde dan ráhkadeamen. Dat lea dat
maid mun ražan: Ahte ealán buori eallima vaikko mus
lea dat dávda. Iežan mielas mun lihkestuvan bures.»*

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

30

 815 33 032
Demenslinjen

Jos háliidat háleštít geainna nu demeanssa birra, sáhtát maid
ringet Demeansalinnjái, tel. 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 sosialdepartementet 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