

Fakta om demens



Norsk/Lulesamisk

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Demens

2

Det er i dag 71.000 personer med demens i Norge, og man regner med at antallet vil fordobles frem mot 2040. Demens er en av våre største folkehelseutfordringer, og det er viktig med mer kunnskap om sykdommen.

Mange tror demens kun rammer eldre, men også yngre personer kan få demens. Av alle som lever med demens i dag, er minst 2000 av dem under 65 år. Det fins antagelig dobbelt så mange yngre personer med demens, fordi det i denne aldergruppen er store mørketall.

Demens er et begrep og egentlig ikke en sykdom i seg selv. Vi kan si at demens er en paraplybetegnelse på sykdommer som rammer flere av hjernens funksjoner. Sykdommen kjennetegnes ved hukommelsessvikt, i tillegg til at minst én annen kognitiv funksjon har sviktet, som for eksempel redusert orienteringsevne. Vanlige symptomer er dårlig hukommelse, problemer med daglige gjøremål og planlegging, og personlighetsendring.

Sykdommen er kronisk, og vil forverres over tid. Etter hvert som sykdommen sprer seg i hjernen, blir pasienten sykere, og får flere og flere symptomer. Hos noen utvikler sykdommen seg raskt, men hos andre utvikles den saktere.

Ulike typer demens

Den vanligste demenssykdommen er **Alzheimers sykdom**, og ca. 60 prosent av alle med demens har denne typen. Ved Alzheimers sykdom skades og dør hjernens nerveceller.

Demænssa

3

Uddni gávnnuji 71.000 ulmutja demensajn Vuonan, ja jáhkedahtte dát láchko gærdoduvvá 2040 vuosstij. Demænssa le stuorra álmukvarresvuoda hásstalus, ja ájnas le máhttet álov skihpudagá birra.

Moaddása jáhkki demænssa dássju boarrásijt ladá, valla nuorap ulmutja aj máhtti demensav oadtjot. Gájkajs sijájs gejna le demænssa uddni, li binnemusát 2 000 sijájs nuorap gå 65 jage. Jáhkedahtte gávnnuji guovtegieerde dát lågos nuorra ulmutjijs, gå dán álldarjuohkusin li moattes gejj birra ep diede.

Demænssa le moallánahka ja ij skihpudahka ietjastis. Máhttep javllat demænssa le paraplymoallánahka skihpudagájda ma tjasski moaddásijt vuoijñnama dájmajs. Skihpudagá dábddomerka li mujtodisvuoha, duodden gájt dal binnemusát akta kognitijvva doajmma le gáhtum, dagu ij rat dábdá bájkijt. Dábálasj symptávmå li nievres mujtto, gássjelijsvuoda bæjvålasj dagoj ja plánimijn, ja ulmusjvuoda rievddam.

Skihpudahka le kronihkalasj ja værrán ájge miehtáj. Mañenagi gå skihpudahka vuoijñnamin oabllu, pasiænnta ienebut skihppá, ja oadtju ienep ja ienep symptávmájt. Muhtemijn skihpudahka jáhtelit ávddån, madi iehtjádijn ij sæmmi ruvva maná.

Lesjguhtik demænssaslája

Dábálamos demænssaskihpudahka le **Alzheimerera skihpudahka**, ja sulle 60 prosenta juohkkahattjajs gejna le demænssa le dát sládja. Jus Alzheimerera skihpudagáv oattjo de vuoijñnama nervecella vahágahteduvvi ja jábmi.

4

Omkring 20 prosent rammes av vaskulær demens. **Vaskulær demens** skyldes karskader i hjernen, som hjerneslag og drypp. Mange har Alzheimers sykdom og vaskulær demens samtidig.

Andre typer demens er **frontallappdemens** og **demens med Lewy-legeme**. I tillegg kan demens oppstå ved Parkinsons sykdom, eller Downs syndrom, ved langvarig alkoholmisbruk, løsemiddelskader, eller ved andre store hjerneskader.

Sykdomsforløp ved demens

Demens utvikler seg gradvis, og utviklingsprosessen kan vare fra noen få år til omkring 20 år. Det er store individuelle variasjoner i hvor raskt sykdommen utvikler seg. Får man demens i ung alder, utvikler sykdommen seg ofte raskere enn om man blir demenssyk etter fylte 65 år. Nyere studier viser at aktivitet og systematisk stimulering kan forsinke sykdomsutviklingen.

Etter hvert som sykdommen utvikler seg, vil man bli avhengig av hjelp fra andre. Hukommelsesproblemene øker i omfang, og mange endrer atferd, noe som kan være vanskelig å takle for pårørende. Personer med demens trenger hyppig tilsyn og krever stor oppmerksomhet, noe som ofte blir en stor belastning for pårørende. Det er derfor viktig å få hjelp og avlastning i tide.

Ved alvorlig demens er kontinuerlig tilsyn og pleie helt nødvendig. Pasientene har problemer med å forstå situasjoner, ta avgjørelser og gjenkjenne familiemedlemmer og hjelpere. Forståelsen av hva som sies, og evnen til å uttrykke seg, er svært redusert. Noen mister også kontroll over urin og avføring.

Sulle 20 prosenta vaskulera demensav oadtju. **Vaskulera demænssa** boahhtá dassta gá vuojnjamooase li vahágahtedum, dagu slága ja drypp. Moaddásijn le Alzheimerera skihpudahka ja vaskulera demænssa avta bále.

Ietjá demænssaslája li **ávddávuojnjamdemænssa** ja **demænssa Lewy-rubmáhijn**. Duodden máhtta demænssa álgget gá la Parkinsona skihpudagás skihppam, jali Down syndroma aktijvuodan, guhkesájggásasj gárevselga anos, selgaj anos jali ietjá alvos vuojnjamvigijs.

Demensa skihpudagá ávddánibme

Demænssa manenagi ávddán, ja soajttá ávddánit muhtem jage ájgen gitta sulle 20 jage ájggudagán. Viehka málsudahkes le ulmutjis ulmutjij man jáhtelit skihpudahka ávddán. Jus demensav nuorran oadtju, de skihpudahka ávddán ruvábut gá jus oattjo manjel gá le 65 jage állim. Ádásap guoradallama vuosedi lábudallam ja systemáhtalaj stimulerim máhtta manedit skihpudagá ávddánimev.

Manenagi gá skihpudahka ávddán, de dárba jiehtjádijs viehkev juohkka diŋŋaj. Mujtodimgássjelisvuoda lassáni, ja moaddása ulmutjahttemav rievddi, mij soajttá gássjel lagámusájda. Ulmutja gejn le demænssa dárba hi álu viehkev ja gájbbedi állu berustimev, mij álu sjaddá lássát lagámusájda. Danen le ájnas viehkev ja dárjav ájge bále oadtjot.

Alvos demensa aktijvuodan le állesájggásasj gæhttjo ja hukso állu dárbalasj. Pasiéntajn li gássjelisvuoda dádjadit mij dáhpaduvvá, mierredit, ja dábdát fámiljav ja viehkkij. Sidjij le aj gássjel dádjadit mij javladuvvá ja iesj majdik javllat. Muhtema e nagá gáttjáv ja bajkav stivrrit.

Demenslignende atferd

Flere sykdommer kan gi noen av de samme symptomene som demens, uten at det betyr at personen har demens. Eksempler på slike sykdommer er lavt stoffskifte, vitaminmangel (særlig av vitamin B-12), hjertesvikt og depresjon. I motsetning til demens, finnes det behandling for disse sykdommene. Det er derfor viktig med en god utredning, for å få en korrekt diagnose.

Demensliknende symptomer kan også opptre som bivirkninger av medisiner. I tillegg kan blødninger i hjernebinnene, svulster i hjernen, normaltrykkshydrocefalus (voksenvannhode) og infeksjoner som tuberkulose, syfilis og aids, gi grunnlag for demensutvikling dersom de ikke behandles.

Demenssamuodugasj ulmutjahttem

Moatten skihpudagán li sæmme symptávma dagu demensan, vájku ij la. Buojkulvissan lavt stoffskifte, vitamijnnavádnunibme (sierraláhkáj vitamijnna B-12), tsáhkevihke ja lássismielakvuohtha. Demensa vuosstebiellden de gávnnu giehtadallamvuohke dájda skihpudagájda. Danen le ájnas buorak láhkáj guoradallat, váj di-agnávssá sjaddá duolla.

Demenssamuodugasj skihpudagá soajtti aj liehket liiggevájkkudussan medisijnajs. Duodden soajtti vuoŋŋamtsuottsá varddema, vuoŋŋama sjattalvisá, normaltrykkshydrocefalus (voksenvannhode) ja infeksjávna dagu tuberkulávssá, syfilis ja aids, demenssaj ávddánit jus e giehtadaláduvá.



10 tidlige tegn på demens

8

1. Hukommelsestap som påvirker arbeidsevnen

Det er normalt å glemme et gjøremål, en tidsfrist, eller navnet til en kollega. Men hyppig glemsomhet eller uforklarlig forvirring, kan være et tegn på at noe er galt.

2. Problemer med å utføre vanlige oppgaver

Folk som har det travelt, kan glemme detaljer. Man lar noe stå på komfyren litt for lenge, eller glemmer å servere noe av et større måltid. Personer med demens kan glemme å servere maten de har laget, eller glemme at de i det hele tatt har laget maten.

3. Språkproblemer

Alle kan ha problemer med å finne de riktige ordene. Personer med demens kan glemme helt enkle ord, eller bruke ord som i sammenhengen er meningsløse.

4. Desorientering

Det er normalt å være usikker på hvilken ukedag det er, eller hva man skal kjøpe i butikken. Personer med demens kan gå seg bort i sitt eget nabolag uten å vite hvordan de kom seg dit, eller hvordan de skal finne veien hjem.

5. Svekket dømmekraft

Mange kan glemme å ta med genser eller jakke en kjølig kveld. Personer med demens kan gå i butikken i morgenkåpen, eller gå ut i snøen med tøfler på.

10 demenssamerka ma árrat báhti

9

1. Mujtodisvuohta mij bargguj vájkkut

Dábálasj le máhkev, ájggemierv jali barggoguoyme namáv vajálduhttet. Valla jus álu vajálduhtá jali hiemssiduvá de soajttá dat mærkkan juoga le boasstot.

2. Gássjelisvuoda dábálasj bargojt dahkat

Ulmuttijj gejn le ráhtto, soajtti detáljajit vajálduhttet. Guodá juojddáv vuoná nali ilá guhkev, jali vajálduhtttá guossodit oasev stuoráp mállásis. Ulmutja gejn le demænsa soajtti vajálduhttet guossodit biebmov majt li dahkam, jali vajálduhttet jut ávvånis li málestam.

3. Giellagássjelisvuoda

Juohkkahattjan soajttá gássjelisvuoda riehta bágojt gávnnat. Ulmutja gejn le demænsa máhtti állu álkes bágojt vajálduhttet, jali adnet bágojt ma e ávvånis aktijvuohtaj hieba.

4. Láhpput

Állu dábálasj le liehket iehpesihkar makkir vahkkobiejvve le, jali mav galggá rámbuvdan oasstet. Ulmutja demensajn soajtti ietjasa lahkabirrasin láhpput váni diehtemis gáktu dasi bessin, jali gáktu galggi sijddaj bessat.

5. Boasto mærrádusá

Moaddása soajtti vajálduhttet giensserav jali jáhkav tjágnat muhtem tjoaskes iehkeda. Ulmutja gejn le demænsa soajtti oassásij mannat idjabiktasij, jali muohttaga sisi gálet tøffalij.

6. Problemer med abstrakt tenkning

Det kan være vanskelig å håndtere alle sider ved sin personlige økonomi. For personer med demens kan det være helt umulig å forstå tall og foreta enkle regnestykker.

7. Feilplassering av gjenstander

Alle kan rote bort nøkler og lommebøker fra tid til annen. Personer med demens kan legge gjenstander på helt feil sted, og ofte har de ingen forklaring på hvorfor tingene ble plassert der.

8. Forandringer i humør

Alle opplever svingninger i humøret. Personer med demens har en tendens til raskere humør-svingninger uten noen åpenbar årsak.

9. Atferdsendringer

Når man blir eldre er det ikke uvanlig å endre seg. Personer med demens kan utvikle dramatiske atferdsendringer, enten plutselig, eller over lengre tid.

10. Tap av initiativ

Det er normalt å gå lei av husarbeid, jobb eller sosial omgang. De fleste vil imidlertid opprettholde en interesse for slike aktiviteter, og kanskje etter hvert få tilbake gnisten. Personer med demens forblir uinteressert og uengasjert i mange, eller alle sine tidligere aktiviteter.



6. Gássjelisvuoda abstrákta ájadallamijn

Soajttá liehket gássjel giehtadallat juohkka oasev ietjasa persávnålasj økonomijas. Ulmutjijda gejn le demænssa soajtti tálla ja álkkes riekknima liehket dádjadahtes.

7. Gávniyt boasto sadjáj biedjat

Juohkkahasj soajttá tjoavddagijt ja bursajt duolloy dálloj láhppet. Sij gejn le demænssa soajtti gávniyt állu boasto sadjáj biedjat, ja álu e buvte tjielggit manen gávne dasi biejaduvvin.

8. Miella målssu

Juohkkahasj váset miella målssu. Ulmutja gejn le demænssa muhttijn hæhkkat målssu vani tjielgas sivá diehti.

9. Ulmutjahttem rievddá

Állu dábålasj le rievddat gå vuorastuvvá. Ulmutja gejn le demænssa soajtti hæhkkat ulmutjahttev rievddat juogude hæhkkat jali ájge nalluj.

10. Berustibme gáhtu

Dábålasj le goahtebargos, bargos jali sosiåla aktijvuodajs vájbbat. Ienemus oasse gal dákkir dájmajs ajtu berusti ja ihkap manenagi vas ællát. Ulmutja gejn le demænssa e vuojsa rievda ja e heva berusta moattet jali gájkat ietjas ávdep dájmajs.

Diagnose er det første steget mot hjelp

Alle som har symptomer på demens bør kontakte fastlegen for en utredning og en diagnose. Diagnosen gir en forklaring på personens tilstand. En demensdiagnose utelukker andre årsaker til symptomene, og kan avdekke eventuelle tilleggsproblemer. Det er viktig å komme tidlig i gang med utredning og behandling, fordi systematisk stimulering og aktivitet kan forsinke sykdomsutviklingen.

- Diagnosen gir tilgang på ressurser og informasjon om pleie- og omsorgstilbud i kommunen.
- Diagnosen er en forutsetning for eventuell medisinsk behandling.
- Diagnosen gjør det mulig å planlegge fremtiden.
- Diagnosen gjør det lettere for omgivelsene å forstå situasjonen, slik at både den som er rammet og pårørende kan få hjelp og støtte.

Legemidler

Ingen legemidler kan helbrede en demenssykdom, eller stoppe sykdomsprosesser som fører til demens. Medisiner kan i noen tilfeller bedre symptomene, eller hindre forverring av symptomer i en begrenset periode.

Depresjon, angst, uro og søvnproblemer kan behandles med ulike medisiner, men nyere forskning tilsier at personer med demens bør utvise forsiktighet ved bruk av slike medisiner. Snakk med legen, og bli enige om bruk av slike medisiner vil føre til bedre livskvalitet.

Diagnosa le vuostásj lávkke væhkkáj

Juohkkahasj gejn le demensa dábdomerka bierru stuoves dáktáriin aktijvuodav váldet váj guoradallamav ja diagnosav oadtju. Diagnosa ulmutja dilev tjielggi. Demensdiagnosa gádot ietjá sivájt symptáv-májda, ja soajttá lassegássjelijisvuodajt tjielgadi. Ájnas le árrat jáhtuj boahdet guoradallamijn ja giehtadallamijn, danen gá systemáhtalasj stimulerim ja doajmma soajttá skihpudagá ávddánimev manedit.

- Diagnosa vaddá vejulasjvuodav ressursajt ja diedoijt oadtjot sujto- ja huksofálaldagáj birra suohkanin.
- Diagnosa le ækton medisijnalasj giehtadallamij.
- Diagnosa baktu besa boahtteájgev plánit.
- Diagnosa baktu sjaddá álkkep birrasij dilev dádjadit, váj sihke sán guhti le skibás ja suv lagámusá bessu viehkev ja doarjov oadtjot.

Dálkkasa

E gávnu dálkkasa gávnu ma máhte demenssaskihpudagáv buoredit, jalik ganugahttet skihpudakprosessajt maj boados le demænssa. Medisijna soajtti muhttijn symptáv-májt buoredit jali symptáv-máj værránimev hieredit ráddjidum ájggudagán.

Lássismielakvuoha, ballo, muode ja oademgássjelijisvuoda máhtti iesjguhtik dálkkasij giehtadaláduvvat, valla áda dutkam vuoset ulmutja gejn le demænssa bierriji dájt várrogisát adnet. Ságasta dáktáriin ja guorrasit makta dákkir dálkkasa lulujin iellemav buoredit.

Arvelighet

Det er en arvelig risiko for å få en demenssykdom. Alzheimers sykdom er i noen tilfeller knyttet til arvelige forhold og hos enkelte familier kan man se sykdommen i flere slektsledd. Høyt blodtrykk og diabetes er også risikofaktorer for Alzheimers sykdom. Likevel er det slik at de fleste ikke får demens på grunn av arvelige forhold.

Árbbe

Demenssaskihpudagáv máhtá árbbi. Alzheimer skihpudahka le muhtijn árbbj tjanádum ja muhtem fámljajn skihpudak moatten buolvan gávnnu. Alla varradæddo ja diabetes aj lasedi máhttelisvuodav Alzheimer skihpudagáv oadtjot. Ajtu le nav jut ienemus oasse e Alzheimer skihpudagáv árbbi.



Gode råd til pårørende

16

Informasjon er nødvendig

Demens rammer hele familien. Det er ønskelig at pårørende er med på legebesøk for å få informasjon og for å kunne følge opp behandlingen. Pårørende kan ta kontakt med kommunen og be om å få informasjon om aktuell offentlig hjelp og støtte. Det kan blant annet være aktuelt å få vurdert behovet for tekniske hjelpemidler for å sikre trygghet og øke selvstendigheten. Kommunen kan også tilby avlastning og økonomisk støtte.

For mer informasjon, les Nasjonalforeningens «Håndbok for pårørende» som du kan bestille i vår nettbutikk:

www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

Det kan også være god hjelp å delta i en samtalegruppe, eller i en demensforening, slik at du kan møte andre i samme situasjon. Ønsker du opplysninger om din lokale demensforening kan du ta kontakt med Demenslinjen.

Viktige ting å tenke på:

- Det er naturlig for pårørende å føle både sinne, frustrasjon og utilstrekkelighet.
- Det er godt å snakke med noen om situasjonen - gode venner, familie eller andre pårørende. Om nødvendig, søk profesjonell hjelp. Et godt tips er å delta i en samtalegruppe eller lokal demensforening hvor man treffer andre i samme situasjon.
- Søk hjelp og avlastning i tide.

Ráde lagámusájda

Diehtet le ájnas

Demænssa álles fámiljav vájkkut. Luluj vuogas jus lagámusá lidjin dáktárguossimij oassálasstet váj diedojt oadtju ja váj bessi giehtadal-lamav tjuovvolit. Lagámusá máhtti suohkanijn aktijvuodav válldet ja ádnót hiebalgis almulasj viehkev ja dárjav. Duola dagu lulujin teknihkalasj vædtsaga jaskadit ja iesjrádálásjuodav lasedam. Suohkan máhttá aj barggonádev binnedit ja rudáj doarjjot.

Jus sidá ienebut diehtet, lágá Nasjonalsiebre «Håndbok for på-rørende» mav máhtá mijá næhttaoassásin diŋŋgut:

www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

Állo viehkke aj máhttá boahtet ságastallamjuohkusa jali demenssa-siebre oassálasstemis, váj iejvvi iehtjádijt sæmmi dilen. Jus sidá diedojt ietjat bájkálasj demenssasiebre birra de máhtá Demens-linjajn aktijvuodav válldet.

Ájnas ássje:

- Luondulasj le lagámusá moarev, asjmev dábddát ja jut e rat nagáda viehkedit.
- Vuogas le ságastit gejna de dile birra – lehkusa buorre rádna, fámillja jali ietjá lagámusa. Jus hæhttubihtit, áhtsit viehkev ámmátulmutjijs. Vuogas le ságastallamjuohkusij jali bájkálasj demenssasæbrráj sæbrrat gánná bæssá iejvvit iehtjádijt gudi li sæmmi dilen.
- Ánoda viehkev ájge bále.

- Det er viktig med åpenhet. Forklar situasjonen for venner og kjente. Da kan dere lettere bli møtt med forståelse og unngå misforståelser og ubehagelige episoder.
- Ta hensyn til deg selv og din egen helse, slik at du ikke blir utbrent. Pass på at du får mosjon, og at du spiser og hviler nok. Sett av tid til andre aktiviteter enn omsorgsarbeidet.
- Sett deg inn i offentlige støtteordninger som praktisk bistand, hjemmesykepleie, støttekontakt, dagsenter, avlastningsopphold, omsorgslønn og hjelpeverge. Ta kontakt med fastlege og hjemmetjenesten i kommunen for informasjon og hjelp tilpasset behovene.
- Ring **Demenslinjen 815 33 032** for mer informasjon, eller for noen å snakke med.

Å opprettholde selvrespekten

Omgivelsene påvirker den sykes atferd og opplevelse av sykdommen. Aktivitet og stimulans øker livsgleden. Det er viktig å legge til rette for at personer med demens kan utføre dagliglivets oppgaver så lenge som mulig. Å opprettholde det sosiale livet øker selvrespekten og gir en bekreftelse på hvem man er og har vært. Gode aktiviteter kan være å se på bilder sammen, gå turer og gjøre dagligdagse, enkle gjøremål. Unngå stress og mas, og spør ikke om noe du på forhånd vet at personen ikke kan besvare, men snakk heller om gode minner som huskes godt, gjerne fra tidligere faser i livet.

- Rabásvuohta le ájnas. Tjielggijit dilev rádnajda ja dábddusijda. De ulmutja ienebut dádjadi ja e boasstot dádjada jalik vastet ságasta.
- Gáhhti ietjat ja varresvuodat váj i hæsoduvá. Hárjjidalá val ja bårå ja vuojnadala val. Mierreda val ájgev ietjá dájmajda gå huksobarggij.
- Dåbdijda almulasj doarjjaárnigijda dagu praktihkalasj viehke, sijddaskihppijsujtto, oatsodiddje, biejjveguovdásj, gæhpádisguossidibme, huksobálkká ja viehkeoahhtse. Válde aktijvuodav stuovesdåktårijn ja sijddadievnastusåjn suohkanin ienep diedoj ja viehke gåktuj.
- Riŋngu **Demenslinjen 815 33 032** ienep diedoj diehti, jali váj besa någinijn ságastit.

Lesjdåbdov bisodit

Birás skihppij ulmutjahttemav ja skihpudagá vásåduvåv vájkkut. Labudahttem ja stimulånssa iellemåvov laset. Ájnas le dilev låhtjet váj ulmutja gejn le demånssa bessi årkkabiejve dahkamusåjt dahkat nav guhkev gå vejulasj. Sosiåla iellemav bisodit iesjdåbdov nanni ja duodas guhti le ja le læhkåm. Vuogas dájma lulujin gåvåjt aktan gehtjadit, våttsatjit ja bæjvålasj, ålkkes dahkamusåjt aktan dahkat. Allit val diertjesta, ja ale gatjåda majt juo diedå ij buvte våsstedit, åjnat sågasta farra buorre mujtoj birra, gåjkinbuoremusåt iellema ålgo rájes.

Nasjonalforeningens demensarbeid

Nasjonalforeningen for folkehelsen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende.

Du får hjelp i din demensforening

Nasjonalforeningens demensforeninger og helselag arbeider sammen for å fremme best mulig livsvilkår for dem som rammes av demens og deres pårørende. Du kan få støtte og informasjon ved å melde deg inn i nærmeste demensforening.

Informasjon om demens

Det er mulig å ha god livskvalitet, selv om man har en demenssykdom, men da er god informasjon en helt nødvendig forutsetning. Nasjonalforeningen for folkehelsen har mye informasjonsmaterieil, bøker og filmer om demens.

På våre nettsider **www.demensliv.no** finnes mye nyttig kunnskap om sykdommen, juridiske rettigheter, hjelpemidler og omsorgstjenester. Demens fører til stadig nye utfordringer for dem som er berørt, og det er viktig å ha kunnskap om hva dette innebærer.

Informasjonsmaterieil

Alt informasjonsmaterieil, bøker og filmer kan bestilles på:
www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

Nasjonálsiebre demænsabarggo

Álmmukvarresvuoda nasjonálsiebrre le berustiddje siebrre ulmutjiida gejn le demænssa ja sijá lagámusájda.

Viehkev oattjo ietjat demenssasiebrren

Nasjonálsiebre demenssasiebre ja varresvuodalága aktan barggi váj buoredi demensskihppij ja sijá lagámusáj iellemdilev. Dárjav ja diedojt oattjo jus lagámus demenssasæbrráj sebra.

Diedo demensa birra

Vejulasj le buoragit rijbbat vájku le demensas skibás, valla de dárba j buorre diedojt. Álmmukvarresvuoda nasjonálsiebrren li állo diehtomateriála, girje ja filma demensa birra.

Mijá næhttabelijn www.demensliv.no gávnnu állo ávkálasj diedo skihpudagá birra, juridihkalasj riektá, viehkkenævo ja hukso-dievnastusá. Demensa diehti báhti ienep ja ienep hásstalusá lagá-musájda, ja ájnas le diehtet majt dát mierkki.

Diedo

Gájkka diehtomateriála, girje ja filma máhtti dássta dingoduvvat: www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

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

22

 **815 33 032**
Demenslinjen



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

 815 33 032
Demenslinjen



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