



Refleksjonsspørsmål til filmen *Jakten på gode øyeblikk*

Her finner du spørsmål som kan brukes til samtale og refleksjon over de ulike temaene i filmen. Under ser du forslag til sammenhenger der spørsmålene kan brukes.

- I familier med pårørende som har en demenssykdom
- I informasjonsarbeid om demens
- Pårørendeskoler
- I samtalegrupper for pårørende til personer med demens
- I opplæringsvirksomhet i kommuner som er med på kampanjen demensvennlige samfunn

Å være pårørende

- I filmen forteller pårørende om hvordan demenssykdommen har påvirket dem og familien deres. Hvordan tror du det er å være pårørende til en med demens?
- **Pårørende i filmen** sier det er viktig å være åpen om demens og at det er viktig å ha noen å snakke med som forstår. Hvilke tanker har du rundt det at noen i familien har demens?
- **Barnebarnet Brage** sier at det er ikke så lett å være åpen, selv om han mener det er viktig. Hva kan gjøre det lettere for pårørende å fortelle om hvordan de har det?
- **Hva tror du pårørende** ønsker seg fra omgivelsene (for eksempel øvrig familie, venner, naboer eller kollegaer)?

Å ha en demenssykdom

- **Svein og Inger** i filmen har begge demens, men er i ulike faser av sykdommen. Har filmen påvirket din forståelse av hva det innebærer å ha en demenssykdom? I så fall hvordan?
- **På hvilken måte** tror du hverdagen endrer seg når man har demens?
- **Hvordan vil du** at omgivelsene skal forholde seg til deg hvis du selv fikk demens?
- **Hva tror du** skal til for at du kan fortsette å gjøre det du liker dersom du har demens?

De gode øyeblikkene

- I filmen forteller pårørende at de hele tiden jakter på de gode øyeblikkene. På hvilken måte kan man skape de gode øyeblikkene, den gode samtalen eller de gode stundene med den som har demens?
- **Hva kan** være lurt å tenke på i kommunikasjon med en som har demens?
- **Hvordan vil du** beskrive stemningen når Svein og familien sitter rundt spisebordet og ser på bilder?
- **Pårørende** i filmen snakker om at det ikke er så mye som skal til for å skape et mer demensvennlig samfunn. De nevner for eksempel at det er viktig at venner ikke trekker seg unna. Hvordan kan du selv bidra som venn til en som har demens?

Du kan få mer informasjon her:

- [Lurer du på hvordan man går frem for å bli utredet for demens?](#)
- [Vil du ha informasjon om demenssykdommene?](#)
- [Snakke med en pårørende som har vært i samme situasjon?](#)
- [Les mer om demens](#)

Ønsker du å snakke med fagpersoner om demens?

Ring oss hverdager mellom 9-15. Snakk med erfarne sykepleiere om demens.
Du kan også sende e-post til demenslinjen@nasjonalforeningen.no

DEMENS LINJEN
 **23 12 00 40**