

Fakta om demens



Norsk/Nordsamisk

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.

Demeansa

Dán áigge leat Norggas 71.000 olbmo, geain lea demeansa. Logu navdet šaddat guovttegeardánin jahkái 2040. Demeansa gulláge min stuorámus álbmotdearvvašvuoda hástalusaide, ja lea mávssolaš diehtit eanet buohcuvuoda birra.

Ollugat jáhkket, ahte demeansa čuohcá dušše boarrásiidda, muhto maiddá nuorabátge sáhttet oažžut demeanssa. Buohkain, geain dán áigge lea demeansa, leat unnimusat 2 000 vuollái 65 jahkásačča. Logu navdet dattetge guovttegeardánin, danin go leat ollugat, geaid birra mii eat dieđe.

Demeansa lea doaba, iige rievtti mielde leat sierra dávda. Sáhttit dadjat ahte dat lea bajit dási doaba buohcuvuodaide, mat čuhcet vuoigñašiid doaibmamii. Buohcuvuodaide lea mihtilmas, ahte mitu hedjona, ja ahte dan lassin vel nubbi kognitiiva doaibma geahnohuvvá, ovdamearkka dihte dádjadannávccat. Dábálaš dávdamearkkat leat heajos mitu, váttisvuodát dábálaš doaimmaiguin ja plánemiin, ja persovnnalašvuoda rievdan.

Buohcuvuohta lea bissovaš, ja vearrána áiggi mielde. Dađistaga go dávda leavvá vuoigñašiin, divššohasa dilli vearrána, ja son oažžu eanet ja eanet dávdamearkkaid. Muhtimiin dávda vearrána johtilit, muhtimiin fas njoazibut.

Sierralágan demeanssat

Dábáleamos demeansadávda lea **Alzheimer** **dávda**, ja su. 60 proseanttas buohkain, geain lea demeansa, lea dát dávda. Alzheimer dávdada oktavuodas vuoigñašiid nearvaseallat vaháguvvet ja jápmet.

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.

Sullii 20 proseantta oažžu vaskulára demeanssa. **Vaskulára demeansa** šaddá go vuoignášiid varrasuonat vaháguvvet, ovdamearkka dihte vuoignášdohppehallamis ja go vuoignášiid varrajohtu hedjona gaskaboddasaččat. Ollugiin lea sihke Alzheimerá dávda ja vaskulára demeansa oktanaga.

Eará demeanssa šlájat leat **ovdagállodemeansa** ja **demeansa, mas leat Lewy-gáhppálagat**. Dasa lassin sáhtttá demeansa šaddat Parkinsona dávdá oktavuodas, dahje Down syndroma, guhkes áiggi jugsšvuoda, luvvanávdnasiid geavaheami geažil, dahje eará stuorra vuoignášvahágiid oktavuodas.

Demeanssa muttut

Demeansa ovdána muttuid mielde, ja proseassa sáhtttá ádjánit moatti jagis gitta sullii 20 jahkái. Iešguđet olbmuid gaska leat stuorra erohusat dan hárrái, man johtilit buohcuvuohta vearrána. Jos nuorran buohccá demeanssain, buohcuvuohta vearrána dábálaččat johtileappot, go jos demeanssain buohccá dan maŋŋá, go lea deavdán 65 jagi. Ođđa dutkamušat čájehit, ahte doaimmat ja vuogádatlaš stimuleren sáhttet hihtudit dávdá vearráneami.

Dađistaga go buohcuvuohta vearrána, divššohas dárbbášišgoahtá eanet ja eanet veahki earáin. Šaddá váddásut muitit ja ollugiid láhtten rievda, mii fas mángii čuohcá lagaš olbmuide. Olbmot, geain lea demeansa, dárbbášit dávjá geahču ja gáibidit ollu fuopmášumi, mii gártá dábálaččat lossadin lagaš olbmuide. Danin lea mávssolaš oažžut veahki ja duddema áiggil.

Duođalaš demeanssa oktavuodas lea vealtameahttun oažžut jotkkolaš geahču ja divššu. Divššohasaide šaddá váttis áddet diliid, mearridit áššiid ja dovdat bearašlahtuid ja divššáriid. Šaddá hui váttis áddet mii daddjojuvvo, ja ieš ovdanbuktit jurdagiiddis. Muhtumat eai šat nagot stivret cissama ja baikima.

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.

Demeansa sulastahti láhtten

Mánnga eará dávdas leat sullasaš dávdamearkkat go demeansas, iige olbmos liikká leat demeansa. Dakkár buohcuvuođat leat ov-damearkka dihte hedjonan ávnnasmolsun, vitamiiinnaid váilun (erenomážit B-12-vitamiinna), váibmováidun ja lossamiella. Nuppi gežiid go demeansa oktavuodas, de daid dávdmaid sáhtta dálkkodit. Danin lea mávssolaš guorahallat dávdma vuđolaččat, vai oažžu rievttet diagnosa.

Demeansa sulastahti dávdamearkkaid sáhtta maid oažžut dálkasiid oalgeváikkuhussan. Maiddái vuoigŋašcuocca vardin, šattalmasat vuoigŋašiin, dábálašdeattahydrokefalus (rávesolbmuid čáhceoaivi) ja vuolššit, nu movt geahpesdávda, syfilis ja aids, sáhttet dagahit demeansa, jos daid eai dálkkot.



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 árra demeansamearkka

9

1. Muittu massin, mii váikkuha bargonávccaide

Lea dábálaš vajálduhttit muhtin ášši, áigemeari dahje bargoskihpára nama. Muhto jos dávjá vajálduhtá áššiid dahje lea čilgemeahttumit bieđggomielat, de sáhtá dat leat mearkan das, ahte buot ii leat riehta.

2. Váttisvuodát dábálaš doaimmaiguin

Hoahpuid siste sáhtá vajálduhttit smávva áššáziid. Uvdna soaitá báhcit ala menddo guhkes áigái, dahje sáhttit vajálduhttit fállat juoidá stuorát mállásiid oktavuodas. Demeanssa geažil olmmoš sáhtá vajálduhttit fállat borramuša, maid son lea málestan, dahje veadjá vajálduhttit ahte obanassiige lea málestan.

3. Gielalaš váttut

Buohkat sáhttet rahčat rievttis sáni gávdnamiin. Demeanssa geažil olmmoš soaitá vajálduhttit áibbas dábálaš sániid, dahje geavaha sániid nu, ahte dain ii šatta oaivil.

4. Láhppon

Lea dábálaš muhtimin ain dárkkistit mii vahkkobeivviid lea, dahje muittašit maid gávppis galggaige buktit. Olmmoš, geas lea demeansa, sáhtá láhppot iežas dálu lahkosiidda, dieđekeahtá mo dohko lea gártan dahje mo ruoktot dádjadit.

5. Hedjonan árvoštallannákca

Mánggas vedjet vajálduhttit váldimis fárrui báiddi dahje jáhka čoaska eahkeda. Demeanssa geažil olmmoš soaitá vázzilit gávppái idjativttas badjelis dahje muovlat loabáhat juolggis.

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. Váttisvuodat abstrákta jurddašemiin

Sáhtta leat váttis fuolahit buot persovnnalaš ekonomijja beliin. Olbmuide, geain lea demeansa, sáhtta leat áibbas veadje-meahttun áddet loguid ja rehkenastit oktii álkes loguid.

7. Dávviid boasttusadjái bidjan

Buohkat sáhttet láhppit čoavdagiid ja burssa ain muhtimin. Demeanssa geažil olmmoš sáhtta bidjat dávviid áibbas boasttusadjái, iige sus dávjá leat miige čilgehusaid, manin dávvirat dohko leat gártan.

8. Mokta molsašuddá

Buohkat vásihit ahte mokta molsašuddá. Olbmot, geain lea demeansa, vásihit johtilut molsašuddamiid makkárga siva haga.

9. Láhtten rievdá

Boarásmuvadettiin olmmoš dávjá rievdá. Olbmot, geain lea demeansa, sáhttet láhttegoahit dramáhtalaččat eará láhkai go ovdal, joga fáhkka, dahje vehážiidda guhkit áigodagas.

10. Álggahanmokta nohká

Lea dábálaš dolkat stohpobargguin, barggus dahje earáiguin servvoštallamis. Eatnašat goit jotket doaimmaiguin ja mokta soaitá badjánit fas ovddeži muhtin áigge geahčen. Olbmot, geain lea demeansa, bissot berošmeahttumin, eaige šat movttiid olus masage ovddeš doaimmaineaset.

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 lea vuosttaš lávki veahki guvlui

Buohkat, geain leat demeanssa dávdamearkkat, berrejit váldit oktavuoda fástadoaktáriin, gii guorahallá dili ja gávnnaha diagnosa. Diagnosa čilge olbmo dili. Demeansadiagnosa mielddisbuktá, ahte ii dárbbas smiehttat eará sivaiddávdamearkkaide, ja de sáhtta maid fuomášit vejolaš eará váttisvuodaid. Lea mávssolaš guorahallagoahtit ja dálkkodišgoahtit árrat, daningo vuogádatlaš stimuleremiin ja doaimmaiguin sáhttet hehttet dávdá vearráneames.

- Diagnosa vuodul oažžu resurssaid ja dieđuid gieldda dikšun- ja fuolahanfálaldaga birra.
- Ferte leat diagnosa ovdalgo sáhtta dálkkodišgoahtit.
- Diagnosa manjá lea álkit plánet boahtheáiggi.
- Diagnosa veahkeha áddet dili, nu ahte sihke demeanssain buohccán olmmoš ja su lagamusat sáhttet oažžut veahki ja doarjaga.

Dálkasat

Makkárga dálkkas ii buorit demeanssa iige bisset buohcuvuoda-proseassaid, mat dagahit demeanssa. Dálkasiiguin sáhtta muhtumin buoridit dávdamearkkaid, dahje hehttet dávdamearkkaid vearráneames muhtin áiggi.

Nuonddahallama, balu, ráfehivuoda ja oadđinváttisvuodaid sáhtta dálkkodit sierralágan dálkasiiguin, muhto odđa dutkamušain ávžžuhit olbmuid, geain lea demeansa, leat várrugasat dakkár dálkasiiguin. Hálaš doaktáriin ja gávnnaat suinna, buorránago eallin-kvaliteahhta dakkár dálkasiid geavahemiin.

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.

Árbbálašvuhta

Demeansa čuovvu dájvá soga. Alzheimerera dávda lea muhtin oktavuodain čadnon árbbálašvuhtii, ja muhtin bearrašiin dávda bohciida mángga buolvvas. Alla varradeaddu ja sohkardávda leat maid riskafáktorat Alzheimerera dávdda oktavuodas. Eatnašat dattetge eai oaččo demeanssa árbbálašvuoda geažil.



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.

Buorit rávvagat lagaš olbmuide

17

Dieđut dárbbášuvvojit

Demeansa čuohcá olles bearrašii. Livččii buorre, jos lagaš olbmot boadášedje mielde doaktára lusa, vai sii ožžot dieđuid ja nu sáhttet veahkehit divššus. Lagaš olbmot sáhttet váldit oktavuoda gielddain ja bivdit dieđuid dan birra, makkár almmolaš veahki ja doarjaga sáhtta oažžut. Sáhtta earret eará leat áigeguovdil árvoštallat makkár teknikalaš reaiduiguin ovddidit oadjebasvuoda ja iešheana-lašvuoda. Gelda sáhtta maid fállat duddema ja ruhtadoarjaga.

Eanet dieđuid gávnnat Nasjonalforeningena girjjis «Håndbok for pårørende», man sáhtát dingot min neahttagávppis:

www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk

Ollu ávkki sáhtát maid oažžut ságastallanbiirres dahje demeansasearvvis, gos sáhtát deaivvadit earáiguin, geat leat seammálágan dilis. Dieđuid báikkálaš demeansasearvvi birra oaččut, go válddát oktavuoda Demeansalinnjain.

Mávssolaš jurdagat:

- Lea lunddolaš, ahte lagaš olmmoš dovdá suhtu, duššástuvvama ja ahte su fámut eai reahkká.
- Lea buorre háleštit geainna nu dili birra – buriid ustibiiguin, bearrašiin dahje eará lagaš olbmuiguin. Jos dárbbášat ámmátveahki, oza dan. Lea buorre jurdda searvat ságastallanjovkui dahje báikkálaš demeansasearvái, gos deaivvat earáid, geat leat seammálágan dilis.

- Søk hjelp og avlastning i tide.
- 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.

- Oza veahki ja duddema áiggil.
- Lea mávssolaš leat rabas. Čilge dili ustibiidda ja oahppásiidda. Dalle sii buorebut áddejit du dili, eaige šatta boasttuáddejumit ja unohisvuodát.
- Fuolat alddát ja iežat dearvvašvuodas, nu ahte it gievdda. Fuolat, ahte lihkadat doarvái, ja ahte borat ja oadát doarvái. Ordne áiggi eará doaimmaide go fuolahambargui.
- Válde čielgasa makkár almmolaš doarjjaortnegat leat, ovdamearkka dihte geavtlaš veahkki, ruovttubuohccedikšu, doarjjaolmmoš, beaiveguovddáš, duddenorrumat, fuolahambálká ja veahkkefuolaheaddji. Jeara fástadoaktáris ja gieldda ruovttubálvalusas dieđuid ja veahki, mii heive dárbbuide.
- Rinje **Demeansalinnjái 815 33 032**, gos oaččut eanet dieđuid, dahje gávnnat olbmo, geainna sáhtát háleštit.

ležas gudnejahttima doalahit

Biras váikkuha divššohasa láhttemii ja dasa, mo son vásiha dávdda. Doaimmat ja stimuleren bajidit eallinmovtta. Lea mávssolaš láchit dilálašvuodaid nu, ahte olbmot, geain lea demeansa, sáhttet doaimmahit dábálaš áššiid nu guhká go vejolaš. Sosiála eallima doalaheapmi bajida iežas gudnejahttima, ja nanne geat mii leat ja geat mii leat leamaš. Soaitá leat vuogas geahčadit govaid ovttas, váccašit ja doaimmahit dábálaš álkes bargguid. Garvve huša ja hoahpu, alege jearat dakkár áššiid, maid ovddalgihtii jo dieđát, ahte nubbi ii máhte vástidit. Hálaš baicce buriid muittuid birra, maid lea álki muittašit, áinnas das mii áigá eallimis lea dáhpáhuvvan.

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

Nasjonalforeningena demeansabargu

Nasjonalforeningen for folkehelsen lea searvi, mii bargá demeansa-olbmuid ja sin lagaš olbmuid ovdii.

Don oaččut veahki iežat demeansasearvvis

Nasjonalforeningena demeansasearvvit ja dearvvašvuodasearvvit barget ovttas, ja ovddidit buoremus vejolaš eallineavttuid sidjiide, geain lea demeansa, ja sin lagamusaide. Don sáhtát oažžut doarjaga ja dieđuid, go searvvat lagamus demeansasearvái.

Dieđut demeanssa birra

Buorre eallinkvaliteahtta lea vejolaš, vaikko leage demeansa, muhto dat eaktuda vuđolaš dieđuid háhkama. Nasjonalforeningen for folkehelsen fállá ollu diehtomateriála, girjjiid ja filmmaid demeanssa birra.

Min neahttsiidduin **www.demensliv.no** don gávnnat ollu ávkkálaš dieđuid dávdda, juridihkalaš vuoigatvuodaid, veahkkeneavvuid ja fuolahanbálvalusa birra. Demeansa bohciidahtá dađistaga ođđa hástalusaid sidjiide, geaidda dat guoská, ja lea mávssolaš diehtit maid dat mearkkaša.

Diehtomateriála

Buot diehtomateriála, girjjiid ja filmmaid sáhtát dingot neahttsiiddus: **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



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