

# Fakta om demens



Norsk/Sørsamisk

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.

# Demense

3

Daan biejjien 71.000 almetjh demensine Nöörjesne, jñh aeruede daate lãhkoe sæjhta guektiengiërth sjïdtedh jaepien 2040 raajan. Demense akte mijjen stööremes haestiemijsstie almetjehealsoen sisnjelen, jñh vihkeles vielie daajrojne skïemtjelasen biñre.

Jijnjh almetjh vienhtieh ajve bãeries almetjh demensem åadtjoeh, men aaj nuerebe almetjh maehstieh dam åadtjodh. Gaajhkijste dejstie mah demensine jielieh daan biejjien, dle unnemes 2000 dejstie leah nuerebe goh 65 jaepien bãeries. Jaa hævvi vienth guektiengiërth dan jijnjh nuerebe almetjh demensine gååvnesieh, juktie daennie aalteredåehkesne stoerre ovnohkens taallh.

Demense akte ðiejvese jñh raaktan ij akte skïemtjelasse rïektesisnie. Maehtebe jiehtedh demense akte tjåenghkies nomme skïemtjelaside mah jieniebidie aajlan funksjovnijste lektieh. Skïemtjelasse mojhtesem nåhkelamme, lissine dle unnemes akte jeatjah kognitijve funksjovne nåhkelamme, vuesiehtimmien gaavhtan geahpanamme maehtesvoete vaaksjoehtidh. Sïejhme skïemtjelesvæhtah leah nåake mojhtese, dåeriesmoerh biejjieladtje darjomesigujmie jñh soe-jkesjimmine, jñh jarkelimmie almetjen jïjtsevoetesne.

Ij gåæssie gænnah gåaredh skïemtjelassem bãehtjierdidh, jñh sæjhta vierrebe sjïdtedh tïjjen åvtese. Gosse skïemtjelasse aalka aajlesne saaseridh, dle skïemtjije skïemtjebe sjædta, jñh jienebh jienebh skïemtjelesvæhtah åådtje. Naakeni luvnie dle skïemtjelasse varke evtiesåvva, mearan mubpiej luvnie dle soejmebe evtiesåvva.

## 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.

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 hjernesker.

## 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.

## Ovmessie sårhtsh demense

Dihthe siejhmemes demenseskiemtjelasse lea **Alzheimeren skiemtjelasse**, jìh medtie 60 prosenth gaajhkijste demensine, daam sårhtem utnieh. Gosse Alzheimeren skiemtjelassem àtna dle aajlan neervecellah arhkenieh jìh jaemieh. Medtie 20 prosenth vaskulære demensem àadtjoeh.

**Vaskulære demense** lea skaarah aajlan vïrreàerine, goh aajla-jaamedahke (hjerneslag) jìh dryppe. Jijnjh almetjh Alzheimeren skiemtjelassem jìh vaskulære demensem utnieh seamma tijjen.

Jeatjah sårhtsh demense leah **frontallappdemense** jìh **demense Lewy-legeminie**. Lissine dle demense maahta sjìdtedh gosse Parkinsonen skiemtjelassem àtna, jallh Downs syndrom, gosse fer jijnjem alkohovlem nåhtadamme guhkiem, krodteskaarrah, jallh jeatjah stoerre aajlaskaarijste.

## Guktie demenseskiemtjelasse evtiesávva

Demense ànnetji ànnetji evtiesávva, jìh evtiedimmieprosesse maahta ryöhkedh naan gille jaepiej raejeste medtie 20 jaepiej raajan. Stoerre indivijduelle joekehtsh man varke skiemtjelasse evtiesávva. Jis demensem àadtje noere aalterisnie, dle daamtaj demense verkebe evtiesávva enn jis demenseskiemtjine sjædta mænngan 65 jaepieh illeme. Urrebe goerehtimmieh vuesiehtieh jis mejnie akt tjïskeseminie jìh öörneldihkie skreejremem àadtje, dle dihte maahta evtiedimmie skiemtjelasseste siessetalledh.

Gosse skiemtjelasse evtiesávva, dle sæjhta viehkiem daarpesjidh mubpijste. Dàeriesmoerh mojhtesinie tjarke læssanieh, jìh jeenjesh dàemiedimmie jarkelieh, jìh lihkemes fuelhkie maahta tuhtjedh daate geerve sjædta. Almetjh demensine daamtaj vaaksjomem daarpesjeh jìh jijnjem tsàatskelesvoetem krieveh, jìh daate daamtaj akte stoerre leavloe sjædta dan lihkemes fualhkan. Dannasinie vihkeles viehkiem àadtjodh varke.

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.

### 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 hjernehindene, svulster i hjernen, normaltrykkshydrocefalus (voksenvannhode) og infeksjoner som tuberkulose, syfilis og aids, gi grunnlag for demensutvikling dersom de ikke behandles.

Gosse ietjmies demense dle eevre daerpies iktemearan vaaksjoeminie jñh sujhteminie. Dah skiemtjijh dæriesmoerh utnieh tsiehkieh guarkedh, sjæjsjalimmieh vaeltedh jñh fuelhkielïhtsegh jñh viehkiehtæjjah damtijidh. Guarkedh mij jeahtasåvva, jñh buektiehtidh eensilaakan soptsestidh Leah tjarke geahpanamme. Såemies aaj eah buektehth gadtjemem jñh paakemem vielie stuvredh.

### Demenseplearoh dæmiedimmie

Jienebh skiemtjelassh maehtieh såemies dejstie seamma skiemtjlesvæhtijste vedtedh goh demense, bieleden daate sæjhta jiehtedh almetje demensem åtna. Naan dagkeres skiemtjelassh Leah vuelege stoffskifte, vitamijnefaetie (joekoen vitamijne B-12), vaajmoenåhkelimmie jñh depresjovne. Demensen mohte, dle bæhtjierdimmie dagkaridie skiemtjelasstide gååvnese. Dannasinie vihkeles hijven salkhehtimmine, juktie aktem staeries diagnovsem åadtjodh.

Demenseplearoh skiemtjlesvæhtah maehtieh aaj sjïdtedh goh lissiedåårresh bådttjiste. Lissine dle verteme aajlan skieltine, banke-nassh aajlesne, normaltrykkhydrocefalus (geervetjaetsieåejjie) jñh ovleme goh tuberkulose, syfilis jñh aids aaj demensem vedtedh jis ij dejtie bæhtjerdh.

# 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 aareh væhtah demensesne

9

## 1. Mojhseteehpeme mij barkoegoerkesem tsevtisie

Iemie aktem darjomesem, tïjjiemieriem jallh akten barkoevoelpen nommem åajaldidh. Men daamtaj åajaldidh jallh båasarimmie maam ij gåaredh buerkiestidh, maehtieh akte væhta årrodh mij akt båajhtode.

## 2. Dåeriesmoerh siejhme laavenjassh darjodh

Fuehpies almetjh maehtieh smaave biehkieh åajaldidh. Baaja maam akt vuebnesne tjåadtjodh ånnetji fer guhkiem, jallh åajelde maam akt gåassoehetidh aktede stuerebe maalestahkeste. Almetjh demensine maehtieh åajaldidh beapmoem gåassoehetidh maam juerjiehtamme, jallh åajaldidh dah dovne beapmoem jurjiehtamme.

## 3. Gïeledåeriesmoerh

Gaajhkesh maehtieh dåeriesmoerh utnedh dejtie reaktoe baakojde gaavnedh. Almetjh demensine maehtieh gaajh aelhkie baakoeh åajaldidh, jallh baakoeh nåhtadidh mah eah sjiehth gænnah.

## 4. Dåeriesmoerh vaaksjoehthimine

Iemie ovseekere årrodh mij biejjide lea, jallh maam edtja bovresne åstedh. Almetjh demensine maehtieh tjaajanidh sijjen jïjtsh kraannadajvesne, bieielen daejredh guktie dohkoe böötin, jallh guktie geajnoem gåetide gaavnedh.

## 5. Nåakebe goerkese

Jeenjesh maehtieh åajaldidh tråajjam jallh jagkam tsaekedh akten jueskies iehkeden. Almetjh demensine maehtieh bovresne mïnnedh lijhkievaarjoejgumie, jallh olkese vaedtsedh lopmesne slobpigumie.

## 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 humørsvingninger 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. Dâeriesmoerh abstrakte ussjedimme

Maahta geerve ârrodh gaajhkh bielieh sov jijtse ekonomijeste gïetedidh. Almetjidie demensine maahta eevre geerve ârrodh taallh guarkedh, jïh aelhie ryöknemestuhtj darjodh.

## 7. Daeverh baahtoeh sæjjan biejedh

Gaajhkesh maehtieh tjoevtenjh jïh beetnehbongkh gaerviehtidh sæmies aejkien. Almetjh demensine maehtieh daeverh biejedh eevre baahtoeh sæjjan, jïh daamtaj eah maehtieh buerkiestidh mannasinie daeveridie dohkoe biejin.

## 8. Jarkelimmieh bievesterisnie

Gaajhkesh daajrieh bievestere lea dohkh diekie. Almetjh demensine dle bievestere annetji verkebe dohkh diekie jâhta, bielemen naan tjielke faantoe.

## 9. Jarkelimmieh daemiedimmesne

Gosse baaarasâbpoe sjædta dellie ij Leah rovnege jorkesidh. Almetjh demensine maehtieh ietjmies jarkelimmieh daemiedimmesne evtiedidh, faahketji jallh annetji annetji.

## 10. Skraejriem teehepie

Iemie vissjehtovvedh gætiebarkoste, barkoste jallh jeatjabijgumie ârrodh. Dah jeanatjommesh sijhtieh læjhkan aktem iedtjem utniehtidh dagkaridie darjoemidie, jïh mejtie aaj annetji mænngan vihth skraejriem âadtjodh. Almetjh demensine eah gæssie gænnah iedtjem jallh eadtjohkevoetem baaastede âadtjoeh gelline jallh gaajhkine sijen aarebi darjoeminie.

## 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.

## Diagnovse lea dihte voestes sille viehkien vööste

Gaajhkesh mah demensen skiemtjelesvæhtah utnieh byöroeh sijjen vihties dåakterem gaskesadtedh, juktie salkehtimmiem jïh diagnovsem åadtjodh. Diagnovse aktem buerkiestimmiem vadta guktie almetjinie. Akte demensediagnovse jeatjah fãantoeh skiemtjelesvæhtide heajhta, jïh maahta almetjen jeatjah lissiedåeriesmoerh gaavnedh. Vihkeles salkehtimmine jïh bæhtjierdimmine varke nierhkedh, dan åvteste öörneldihkie skreejreme jïh darjome maehtieh skiemtjelasseevtiedimmiem siessesalledh.

- Diagnovse vierhtieh jïh biëvnesh buakta sujhteme-jïh hoksefaalenassen bijre tjïeltesne
- Diagnovse akte krieveme jis edtja medisijnen bæhtjierdimmiem åadtjodh.
- Diagnovse dorje guktie gåarede bæetje aejkiem soejkesjidh.
- Diagnovse aelhkebe dorje almetjidie skiemtjijen bijre tsiehkien guarkedh, guktie dovne skiemtjije jïh lihkemes fuelhkie maehtieh viehkiem jïh dåarjoem åadtjodh.

## Bådtjah

Ij naan bådjtah maehtieh demenseskiemtjelassem starnedehtedh, jallh skiemtjelasprosessh tjöødtjestidh mah demensem darjoeh. Bådjtah maehtieh muvhten aejkien skiemtjelesvæhtide bueriedidh, jallh heerrredidh skiemtjelesvæhtah vierrebe sjidhtieh akten gaertjedamme boelhken. Maahta depresjovnem, asvem, båasarimmiem jïh dåeriesmoerh åerieminie bæhtjieridh ovnessie bådjtajgumie, men urrebe dotkeme jeahta almetjh demensine byöroe våårege årrodh dagkerh bådjtah nåhtadidh. Soptsesth dåakterinie, jïh seamadidie mejtie åtnoe dagkarijstie bådjtiste sæjhta buerebe jieledevuekiem vedtedh.

## 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.

## Aerpievoete

Akte aerpeles vaahra gáávnese demenseskiemtjelassem áadtjodh. Alzheimeren skiemtjelasse lea muvhten aejkien ektiedamme aerpeles tsiehkide, jïh muvhtine fuelhkine maahta skiemtjelassem vovejnedh jieniebinie boelvine. Jolle virretrygke jïh diabetese leah aaj vaahrafaktovrh Alzheimeren skiemtjelasese. Læjhkan dle naemhtie, dah jeanatjommes eah demensem áadtjoeh aerpeles tsiehkij gaavhtan.



# 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](http://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.



# Hijven raerieh dan lihkemes fualhkan

17

## Bievnesh daerpies

Demense abpe fuelhkiem sjugniehtávva. Vaajteles lihkemes fuelhkie lea meatan dáakteren gáajkoe juktie bievnesh áadtjodh, jìh maethedh báehtjierdimmiem dáarjedidh. Lihkemes fuelhkie maahta tjíeltine govlehtalledh jìh bírredh bievnesh áadtjodh sjyóhtehke viehkien jìh dáarjoen bíjre. Gaskem jeatjah maahta sjyóhtehke árrodh vuarsasjidh mejtie daerpies teknihekes viehkievierhtiejgumie juktie jearsoesvoetem gorredidh jìh jìjtjeraarehkevoetem lissiehtidh. Tjielte maahta aaj viehkiem jìh ekonomeles dáarjoem faalehtidh.

Jis vielie bievnesh sjìhth, lohkh Nasjovnalesiebrien «Håndbok for pårørende» maam maahtah mijjen nedtebovresne dongkedh:  
**[www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk](http://www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk)**

Maahta aaj nuhteligs árrodh aktene soptestimmiedáehkesne meatan árrodh, jallh aktene demensesiebresne, guktie datne maahtah mubpieh ráakedh seamma tsiehkesne. Jis bievnesh sjìhth dov voenges demensesiebrien bíjre maahtah Demenslinjen govlehtalledh.

### **Vihkeles májhtelidh:**

- Iemie lihkemes fualhkan dovne máeriem, sekniem jìh ullehtsvoetem damtedh
- Hijven naakenigumie soptsestidh tsiehkien bíjre – hijven voelph, fuelhkie jallh jeatjah lihke fuelhkielíhtsegh. Jis daerpies, syókh profesjovnelle viehkiem. Akte hijven raerie lea meatan árrodh aktene soptestimmiedáehkesne jallh voenges demensesiebresne gusnie mubpieh gaavnede seamma tsiehkesne.

- 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.

- Ohtsedh viehkiem varke.
- Vihkeles eerlege årroddh, buerkesth tsiehkien voelpide jih ååhpetjidie. Dellie maehtede aelhkebelaakan goerkesem åadtjodh jih slyöhpede almetjh bääjhtode guarkoeh jih nåake heannadimmieh.
- Krööhkh jÿjtjemdh jih dov jÿjtse healsoem, ollh datne ååpsen sæjloeh. Eevre daerpies datne hinnh ålkone mÿnnedh, jih datne nuekies byöpmedh jih liegkedh. Darjoeh aaj jeatjah darjomh muvhten aejkien goh hoksebarkoe.
- Goerehth mah byögkeles däärjoeöörnegh mah gååvnesieh, goh dæjpeles viehkie, gætiesujhteme, däärjedæjja, biejjiejarnge, viehkieviesehtimmie, hoksebaalhka jih viehkieælie. Govlehtallh dov vihties dääkterinie jih hiejmedienesjinie tÿjeltesne juktie bievnesh jih viehkiem åadtjodh mah leah daerpiesvoetide sÿiehtedamme.
- Ringkh **Demenslinjen 815 33 032** jis bievnesh sÿjthh, jallh sÿjthh naakenigumie soptsestidh.

### Jÿjtjegåvloem tjåadtjoehtidh

Almetjh skiemtjijen bijre tsvevtsieh guktie skiemtjije dæmede jih skiemtjelassem dääjre. Darjome jih skraejrie jieledeaavoem lissiehtieh. Vihkeles sÿiehteladtedh ihke almetjh demensine maehtieh biejjieladtje laavenjassh darjodh dan guhkiem goh gåarede. Dam sosijaale jieledeem tjåadtjoehtidh jÿjtjegåvloem lissehte, jih nænnoste gie lea jih gie orreme. Hijven darjomh maahta årroddh guvvieh ektesne vuartasjidh, ålkone mÿnnedh jih biejjieladtje darjomh darjodh, aelhkie darjomesh. Aellieh raessesne årroeh jih aellieh dieredh, jih aellieh gihtjh man bijre datne åvtelhbodti daajrah almetje ij maehtieh vaestiedidh, men buerebh soptsesth hijven mojhtesi bijre mejtie veele mājhta, maaje aarebi boelhkijste jieliedisnie.

## 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](http://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](http://www.nasjonalforeningen.no/nettbutikk)

## Nasjovnalesiebrien demensebarkoe

Nasjonalforeningen for folkehelsen / Nasjovnalesiebrie almetjehealsose lea akte iedtjesiebrie almetjidie demensine jñh dej lihkemes fuelhkide.

## Datne viehkiem åadtjoeh dov demensesiebresne

Nasjovnalesiebrien demensesiebrieh jñh healsoesiebrie ektesne berkieh juktie dan bööremes jieledeetsiehkieh eadtjoestidh goh gaårede dejtie mah demensem åadtjoeh, jñh dej lihkemes fuelhkide. Datne maahtah däärjoem jñh bievnesh åadtjodh gosse bieljelh datne sñjhth lihtseginie årrodh lihkemes demensesiebresne.

## Bievnesh demensen bijre

Gåarede hijven jieledekvaliteetem utnedh, jalhts aktem demenseskiemtjelassem åtna, men dellie hijven bievnesh eevre daerpies. Nasjovnalesiebrie almetjehealsose jñjnñh bievnesematerijellh åtna, gærjah jñh filmh demensen bijre.

Mijjen nedtesæjrojne **www.demensliv.no** jñjnñh nuhteligs daajroe gååvnese skiemtjelassem bijre, juridihkeles reaktah, viehkievierhtieh jñh hoksedienesjñh. Demense ahkedh orre haestemh buakta dejtie mah dam dååjrieh, jñh vihkeles daajroem utnedh daan tsiehkien bijre.

## Bievnesematerijellh

Maahta gaajhkh bievnesematerijellh, gærjah jñh filmh dongkedh daestie: **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**



Sijhth giejnie soptsestidh demensen bijre maahtah aaj Demens-  
linjen ringkedh, tell 815 33 032.





## 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](mailto:post@nasjonalforeningen.no)

[www.nasjonalforeningen.no](http://www.nasjonalforeningen.no)