

Hvem kan du kontakte?

| | |
|--------------------------------|------------------------------|
| Dagstilbud | 977 39 136 Britt Anne Holtmo |
| ETS medisinske senter | |
| Pasienttelefon | 770 89 565 |
| Øyeblikkelig hjelp | 770 89 555 |
| Ved livstruende tilstander | 113 |
| ETS fysioterapi | 770 85 500 |
| Evenes omsorgssenter | |
| Sentralbord | 76 98 58 00/ 475 10 474 |
| Avdelingsleder | 954 48 107 Marion Pedersen |
| Hjemmetjenesten | |
| Vakttelefon | 901 23 746 |
| Avdelingsleder | 902 48 803 Odd Magne Hansen |
| Helse- og omsorgsleder | 918 19 032 Stine Fedreheim |
| Pleie – og omsorgsleder | 48 195 911 Eli Strømsberg |
| Ergoterapeut | 907 39 106 Ingjerd Eriksen |
| Hjelpemidler | Kontakt ergoterapeut overfor |
| Psykiatrisk sykepleier | 916 20824 Lena Bergvik |

Ressursgrupper vedrørende kompetanse om demens

Nasjonalforeningens demenslinje

Landsdekkende kontakttelefon: 815 33 032

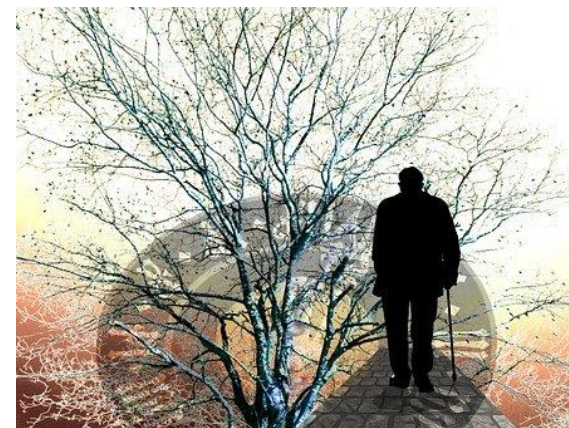
Nettsteder om demens:

www.aldringoghelse.no

www.nasjonalforeningen.no

www.helsenorge.no

Demens og kognitiv svikt



Informasjonsbrosjyre for deg som tror at du selv eller en av dine nærmeste har en demenssykdom

Hva er demens?

Demens er et samlebegrep på flere kroniske sykdommer som rammer hjernen. Sykdommene utvikler seg over tid og fører til endringer på områder som hukommelse, språk og væremåte.

De vanligste kjennetegnene ved sykdommen er kognitiv svikt, nedsatt evne til å kontrollere følelser og at det blir vanskelig å utføre dagliglivets aktiviteter. Demens påvirker evnen til å fungere i hverdagen.

10 tidlige tegn og symptomer

- Glemsomhet, særlig for det som skjedde nylig
- Problemer med å planlegge, løse og fullføre vanlige oppgaver
- Språkvansker
- Forvirring og tid og sted
- Redusert dømmekraft
- Utfordringer med å følge opp økonomiske forhold
- Gjenstander plasseres feil
- Endringer i humør og personlighet
- Endret væremåte
- Tap av initiativ og engasjement, både for aktiviteter og mennesker

Demens er en kronisk tilstand som gradvis forverres, og korttidshukommelsen er det som svekkes først.

Hva er kognitiv svikt?

Kognitiv svikt er en forstyrrelse i hjernen som gjør at evnen til å oppfatte og vurdere informasjon blir svekket. Ved alvorlig grad av kognitiv svikt er flere funksjoner redusert. Eksempler på dette er hukommelsesproblemer, nedsatt språkforståelse, dårligere orienteringsevne og at en får vanskeligheter med å gjennomføre daglige aktiviteter. Når svikten er så stor at de daglige aktivitetene blir vanskelig å gjennomføre, er det vanligvis starten på demenssykdom.

Ved utvikling av demenssykdom svikter de kognitive funksjonene, men det er ikke slik at alle som har en kognitiv svikt har demens.

Utredning av demens

Kom tidlig i gang med utredning. Mange som tror de har symptomer på demens, nøler med å ta kontakt med lege. Men jo tidligere prosessen settes i gang, desto bedre behandling og oppfølging kan pasienten få. Det er også viktig å utelukke andre sykdommer. Mange tilstander kan gi demensliknende symptomer, for eksempel depresjon, stoffskiftesykdommer, hjerneslag, infeksjoner, feilmedisinering med mer.

Utredningen starter hos fastlegen, gjerne med pårørende til stede. Fastlegen bestemmer om han/hun selv skal sette i gang en basal demensutredning, gjerne i samarbeid med kommunehelsetjenesten, eller om pasienten bør henvises til spesialisthelsetjenesten for utvidet utredning.

Riktig diagnose kan for enkelte oppleves som en lettelse fordi en får en forklaring på hvorfor enkelte aktiviteter har vært vanskeligere å gjennomføre. Diagnosen gir et godt utgangspunkt for å kunne gi riktig hjelp til riktig tid.

Kontakt din fastlege ved å ringe:

- ETS medisinske senter 770 89 565
- Bjerkvik Legesenter 916 95 097

Behandling og oppfølging

Selv om det ikke er mulig å kurere demens, er det viktig med riktig behandling og oppfølging. Den som får en diagnose, kan fort bli motløs og få lyst til å sette seg ned, men den beste behandlingen er å gjøre motsatt – være mest mulig aktiv. Rett og slett utfordre hodet og kroppen ved å fortsette med de aktivitetene man er glad i.

Det forskes intenst på ulike typer demens, men man har hittil ikke funnet noen helbredende medisin. Medisiner kan dempe og bremse enkelte symptomer hos noen, men sykdommene vil fortsette å utvikle seg. På sikt vil personer med demens trenge heltids pleie og omsorg.

En viktig del av behandlingen er aktiv bruk av miljø og omgivelser.

Personer med demens oppfordres til å videreføre så aktive liv som mulig. Forskning viser at det å bruke både hode og kropp kan bidra til bedre dager. At det i tillegg kan bidra til å bremse sykdommens utvikling, er et godt argument for å «stå på».

Hold hodet og kroppen i gang

- Å fortsette som før er noe av det viktigste alle som har fått en demensdiagnose, kan gjøre. Alt som holder hodet og kroppen i gang, er positivt.
- Den som er glad i å gå på tur, skal gå flere turer.
- Å spille et instrument eller syng, gå på kafé eller se en fotballkamp
- Bruk hjernen aktivt
- Trening og annen fysisk aktivitet
- Delta i dagaktivitetstilbud
- Aktive og meningsfulle hverdager



Å leve med demens

Å få en demensdiagnose oppleves ulikt fra person til person og de aller fleste ønsker å fortsette å leve livet som før. Vissheten om at livet vil endres for både en selv og omgivelsene kan få ulike tanker til å dukke opp, og noen får tunge dager rett etterpå. Mange vil samtidig oppleve det som en lettelse, for plutselig finnes det en forklaring på alt man har slitt med den siste tiden.

Din viktigste oppgave nå er å planlegge hvordan du vil leve med diagnosen.

Førerkort: Demens vil etter hvert påvirke kjøreferdighetene til personer med demens, men det er ikke slik at en demensdiagnose automatisk gir kjørestopp. Snakk med legen om dette.

Lev sunt og aktivt: Et sunt kosthold og fysisk aktivitet er viktig, det kan gjøre dagene med demens så gode som mulig. Bruk både hodet og kroppen din, og vær sosial. Du er den samme personen som før, og kan ha en god hverdag med sykdom – med mange lyspunkter

Arbeid og demens: For noen kan det å fortsette i arbeid og holde kontakten med kolleger være til stor hjelp, spesielt rett etter å ha fått diagnosen. For andre er det godt og riktig å jobbe redusert, eller å slutte helt.

Tilrettelegging i hjemmet

Etter hvert som demenssykdommen utvikler seg, kan det bli vanskelig å lære nye ting. Daglige gjøremål vil etter hvert bli en utfordring, men det finnes løsninger.

Lys

Det kan være vanskelig å finne lysbryteren til et rom. La for eksempel lyset på badet stå på om natten. Det finnes også bevegelsesdetektorer slik at lyset slår seg av og på automatisk

Baderom

Termostater på kraner kan regulere temperaturen på vannet i dusjen, i badekaret og vasken. Om du er redd for fall i dusjen kan det monteres sklisikre matter, håndtak eller settes inn en dusjkrakk

Soverom

Pass på at sengen er i passe høyde, slik at det er enkelt å komme seg inn og ut. Det kan også være trygt å ha telefonen på nattbordet. Det finnes telefoner med enkle, store taster og muligheter for å feste på bilder til dem man ringer til. Det finnes også en klokke som leser opp klokkeslett og tid på døgnet. Er det fare for brann finnes det brannhemmende tekstiler som sengetøy og gardiner.

Kjøkken

Hvis du er redd for å glemme å slå av elektriske apparater finnes det tidsinnstillere som gjør at strømmen slås av automatisk.

Tips til å gjøre gjøremålene mindre komplisert

- Unngå å flytte på kjente ting og møbler
- Bruk merkelapper og skriv tydelig utenpå skap og lignede hvor ting lagres
- Ha alltid en notatblokk og penn i hverdagen.
- Lag faste rutiner og ha gjerne en kalender og klokke synlig fremme
- Du kan også henge opp en tavle hvor beskjeder gjøres lett synlig
- Kanskje er det lurt å feste nøklene til beltet eller legge en ekstra hos naboen

Hjelpemidler

Begrepene (kognitive) hjelpemidler og velferdsteknologi kan overlappe, men begge har som mål å støtte eller kompensere for kognitiv svikt slik at personen mestrer hverdagen bedre.

*Om du ikke ser behovet i dag
– tenk fremover*



Medisiner

Hvis det er problemer med å huske å ta medisiner, og det ikke hjelper med en vanlig dosett, har Evenes kommune, en elektronisk medisindispenser, som gir fra seg lys og lyd på innstilte tidspunkt, for å minne deg på å ta medisinen.

Trygghetsalarm

En innendørs trygghetsalarm er en alarm for å tilkalle hjelp i akutte situasjoner når som helst på døgnet

Løsninger som kan brukes alene av personen med demens, kan være

- fjernkontroller med enklere betjening
- komfyrvakt med alarm hvis kokeplata står på for lenge
- klokker og kalendere som gir ekstra hjelp til å huske avtaler
- enkel mobiltelefon, TV og radio

Løsninger som kan brukes sammen med pårørende eller helse- og omsorgspersonell, kan være

- lokaliseringsteknologi/GPS
- elektronisk dørlås
- elektronisk kalender
- elektronisk medisindispenser

Løsninger som styres av pårørende / helse- og omsorgspersonell, kan være

- lokaliseringsteknologi/GPS
- automatisk lysstyring
- varmesensor / bevegelsessensor / døralarm

Å kommunisere med en person som har demens

Mer kunnskap om vanlige symptomer ved demens, og de ulike særtrekkene som finnes, gir også et bedre utgangspunkt for å kommunisere med personen som har en demenssykdom. Det er viktig å tenke over egen adferd og kroppsspråk, og ha en empatisk holdning. Din kunnskap om den demensrammedes personlighet og livshistorie vil være nyttig i kommunikasjonen.

- Det kan være lurt å bruke enkle, korte setninger hvis du vil at personen som demens lettere skal forstå deg.
- Snakk tydelig og ikke for fort, og still et spørsmål om gangen.
- Ikke bruk uttrykk som «husker du..»
- Hjelp gjerne til med ord uten å ta over samtalen

Hjelp til pårørende

Noe av det vanskeligste med å være pårørende kan være å se endringene hos den som er syk. Det kan ofte være tøft å oppleve at en av dine nærmeste endrer personlighet, og det er ikke uvanlig for pårørende å bli slitne og få følelsesmessige reaksjoner som sorg, sinne og skyldfølelse. Mange vil også gjøre den siste tiden best mulig før det blir for sent.

Svikten i hukommelsen og problemer med å orientere seg gjør at personen med demens vil trenge økende grad av tilsyn. Dette kan være en stor belastning, og det er viktig å søke støtte og hjelp, samt å få avlastning i hverdagen. Snakk med familie og venner og være åpen om sykdommen, da blir du lettere møtt med forståelse.

Når din nærmeste får en demenssykdom, vil livet endre seg. Ikke vær redd for å be om hjelp. I alle kommuner finnes det fagfolk som kan gi oppfølging av personer med demens og deres pårørende. Som pårørende skal du få informasjon om aktuelle tilbud, og du kan få hjelp til å søke. **Ta kontakt med pleie – og omsorgsleder i Evenes kommune på telefon 481 95 911 dersom du har spørsmål om tjenester fra Evenes kommune**