



Stavanger
kommune

Råd til deg som nylig har fått demens



Denne brosjyren er laget av Stavanger kommune og Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester Rogaland.

Takk til Oslo kommune for at vi fikk bruke deres brosjyre som utgangspunkt. Den ble laget i et samarbeid mellom Senter for fagutvikling og forskning/USHT Oslo, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Oslo Demensforening og Kirkens Bymisjon sin erfaringsgruppe for personer med demens.

Takk også til Nasjonalforeningen for folkehelsen Stavanger demensforening, SESAM og andre lokale ressurspersoner som har kommet med innspill.

Informasjon fra Helsedirektoratet er også en del av grunnlaget for innholdet i brosjyren.

Mer informasjon om demens og tjenestetilbud er samlet på Stavanger kommune sin nettside. Her finner du også lenker til informasjon om demens på andre språk.

www.stavanger.kommune.no/demens

Stavanger, 2021.

Foto/illustrasjoner:

s. 4: Helsedirektoratet

s. 6, 9, 10, 13 og 14: Gettyimages.com

Innhold

Om demens	5
Sosialt samvær gjør dagen god	6
Dette kan du gjøre for helsen din	8
Gjør boligen så praktisk som mulig	10
Trygg hjemme	12
Trygg på tur utendørs	14
Tjenester i Stavanger kommune	16
Tilbud og aktiviteter fra frivillige lag og organisasjoner	18
Tilbud til pårørende fra frivillige organisasjoner	19
Hvem kan du kontakte?	20



Illustrasjon: Helsedirektoratet

Om demens

Demens er et samlebegrep for flere sykdommer som rammer hjernen. Sykdomsforløpet hos personer som har fått demens, kan variere. Symptomene er få og knapt merkbare i starten, men blir etter hvert flere og tydeligere.

Et vanlig symptom er glemsomhet, særlig for nye hendelser. Det kan også bli vanskelig å finne de rette ordene, og å klare oppgaver og aktiviteter en før har mestret. Andre vanlige symptom er redusert oppmerksomhet for tid og sted.

Les mer om demens på disse nettsidene:

www.helsenorge.no/sykdom/demens

www.nasjonalforeningen.no/demens

www.aldringoghelse.no/demens



Sosialt samvær gjør dagen god

- Hold kontakten med andre. Opplev sosial hygge i hverdagen.
- Fortsett å delta i miljøer du tilhører, for eksempel foreninger, lag eller kor.
- For noen er det godt å fortsette i jobb. Det er vanlig å jobbe litt mindre eller endre på oppgavene. Snakk med arbeidsgiveren din om hvordan dette kan gjøres.
- Fortell gjerne om sykdommen din til mennesker du har tillit til. Det kan gjøre det enklere å være sammen med familie, venner og naboer.
- Det kan være bedre å forholde seg til noen få om gangen enn å være sammen med mange samtidig.
- Ved hjelp av videosamtale kan du se og snakke med familie og venner som er for langt borte til at dere kan treffes.
- Noen kan ha glede av å ha en aktivitetsvenn, besøksvenn eller lignende. Les mer om aktivitetsvenn på side 18.

Dette kan du gjøre for helsen din

Her finner du noen gode råd om livsstil.

- Det er sunt både for hjernen og resten av kroppen å gå tur og oppleve naturen. 30 minutter med fysisk aktivitet er anbefalt hver dag. Finn ut hva som passer for deg, og ta gjerne med deg noen du trives med.
- Søvnbehovet er individuelt, men prøv å få god nattesøvn og ha jevn døgnrytme.
- Det anbefales å veksle mellom aktivitet og hvile.
- Prøv å ikke stresse. Hvis du for eksempel plutselig lurere på hvor du er, kan det hjelpe å lukke øynene og slappe av en liten stund.
- Best mulig syn og hørsel kan gjøre det enklere å fungere i dagliglivet. Kontroller syn og hørsel hos fastlegen. Dersom du bruker briller eller høreapparat, sjekk at disse er rene og i orden.

- Spis variert mat med grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. Velg vann som tørstedrikk, og ha gjerne en vannflaske stående fremme. Ha et bevisst forhold til alkohol og rusmidler. Både alder og medisinbruk kan gjøre kroppen mer sårbar enn før.
- Merker du negative endringer i følelsene og reaksjonene dine, kan det være lurt å snakke med fastlegen om dette. Eventuelt be om en samtale med psykolog.
- Hold hjernen så aktiv som mulig, og fortsett med interessene dine. Lytt gjerne til musikk du liker. Spill eller syng selv. Eller kanskje du vil ha glede av å lytte til en lydbok?
- **En god leveregel er å gjøre mer av det som gleder deg.**





Gjør boligen så praktisk som mulig

Her er noen tips om hva som kan gjøre boligen din trygg og praktisk. Du kan få råd og hjelp fra kommunen. Du kan også spørre dine nærmeste.

- Ryddige rom kan forenkle dagliglivet. Ta gjerne bort møbler og gjenstander du ikke bruker, og ha en fast plass til ting du bruker ofte. Da er det lettere å holde orden.
- Det kan være lurt med sklisikring på trappetrinn og i dusj og badekar. Sørg for at det ikke er løse ledninger og matter som du kan snuble i.
- God belysning gjør at du ser bedre når du lager mat, spiser, leser eller beveger deg rundt i boligen.
- Det kan være lettere å finne fram hvis dører og skuffer er merket.
- Noter avtaler. Ha gjerne en kalender eller notatbok liggende fremme.
- På nettsiden www.hvakanhjelp.no finner du informasjon om ulike løsninger og hjelpemidler for personer som ønsker en mer selvstendig livs- og bosituasjon.

Trygg hjemme

Her finner du gode råd om teknologi som kan bidra til økt trygghet i hjemmet. Prøv ny teknologi tidlig. Da er det lettere å lære seg bruken.

- En elektronisk medisindispenser kan bidra til at du tar rett medisin til rett tid.
- En trygghetsalarm er en alarm for å tilkalle hjelp i akutte situasjoner når som helst på døgnet. Denne kan også kobles til andre sensorer som fallsensor, dørsensor og brannvarsling via responsenter til brannvesenet. Stavanger kommune tilbyr gratis brannvarslere i boligen til dem som har trygghetsalarm.
- Brannvesenet kan hjelpe deg med å gå gjennom brannsikkerheten i hjemmet ditt. Ring **51 50 22 00** dersom du har spørsmål eller behov for en gjennomgang av brannsikkerheten i boligen din.
- Det finnes også videoløsninger som du kan bruke til å holde kontakt med familien og de kommunale tjenestene.



- Hold orden i avtalene dine med en kalender. Det kan være en enkel almanakk, en papirkalender eller elektroniske kalendere i smarttelefoner.
- Ta kontakt med ditt helse- og velferdskontor for å få vite mer om hva som kan være nyttig for deg. Du kan også gå inn på Stavanger kommune sin nettside om demens for å få mer informasjon.

<https://www.stavanger.kommune.no/demens>



Trygg på tur utendørs

- Med en mobil trygghetsalarm for utendørsbruk, kan du tilkalle hjelp hvis du trenger det. Den inneholder GPS/lokaliseringsteknologi og gir dine nærmeste eller responscenteret mulighet til å finne deg hvis du har gått deg bort.
- Det finnes forskjellige typer mobile trygghetsalarmer. Alarmen kan festes på nøkkelknippet, brukes som smykke eller klokke. Helse- og velferdskontoret ditt hjelper deg å finne ut hvilken alarm som passer for deg. Jo tidligere du begynner å bruke en slik alarm, jo lettere er det å lære å bruke den.
- Demens kan føre til svekket oppmerksomhet, orientering, reaksjonstid og dømmekraft, noe som gir farlige situasjoner i trafikken. Ta en kjøretime med sjåførlærer eller snakk med fastlegen din dersom du er usikker på om du fortsatt er en trygg sjåfør.

Tjenester i Stavanger kommune

Vurdering og utredning

Det er fastlegen som kan stille demensdiagnose på bakgrunn av undersøkelser og prøver. Kommunens hukommelsesteam med sykepleiere og ergoterapeuter, bistår med undersøkelser og samtaler hjemme hos den det gjelder. Fastlegen kan i noen tilfeller henwise til utredning på sykehuset.

Tidlig oppfølging etter diagnose

De som nettopp har fått demens og deres nærmeste, kan være usikre på mye om diagnosen og fremtiden. Alle som ønsker det, kan få en fast kontaktperson i kommunen. Det er en sykepleier som kommer på regelmessige hjemmebesøk til deg for å snakke om det du og eventuelt dine pårørende lurer på, og som kan gi dere gode råd.

Tilrettelegging i hjemmet

For å dra nytte av hjelpemidler og velferdsteknologi, bør dette tas i bruk så tidlig som mulig. Kommunen kan bidra med å finne frem til hvilket utstyr som er aktuelt, og å tilpasse til den enkeltes behov.

Trening

Kommunen har ulike treningsgrupper og -tilbud som kan være aktuelle.

Dag- og aktivitetstilbud

Kommunen har ulike typer dagtilbud til de som bor hjemme, men trenger noe å fylle dagene med.

Hjemmesykepleie

De som trenger tilsyn, hjelp til stell eller pleie i hjemmet, får hjemmesykepleie. Kommunen har egne demensarbeidslag slik at den enkelte får hjelp av få og kjente ansatte med god kunnskap om demens.

Hjemmehjelp

De som ikke klarer å gjøre husarbeid som støvsuging og gulvvask selv, kan kjøpe tjenester fra hjemmehjelpstjenesten.

Bofellesskap

Dette er små enheter der 6–8 personer som trenger heldøgnsomsorg, bor sammen. Alle beboere har sin private del, med fellesstue og felleskjøkken i tillegg.

Sykehjem

Kommunen har sykehjem i alle bydeler. Mange har egne enheter for personer med demens. Blidensol sykehjem har en egen spesialavdeling for yngre personer med demens, og en avdeling for de som trenger ekstra mye oppfølging.

Helse- og velferdskontorene har informasjon om søknadsprosess og priser for de ulike tjenestene. Du kan lese mer om de ulike tjenestene på kommunens nettsider.

Tilbud og aktiviteter fra frivillige lag og organisasjoner

Nasjonalforeningen for folkehelsen har flere ulike tilbud for personer med demens på Ågesentunet i Hillevåg. Dagsenteret har åpent mellom kl. 10 og 14, fire hverdager i uken. Tilbudet omfatter musikk og allsang, trim og turer, quiz og drøs, byturer og andre aktiviteter, i tillegg til morgenkaffe og lunsj. Det ordnes også med transport til og fra dagsenteret. Du trenger ikke å søke om plass for å benytte deg av tilbudet ved Ågesentunet. Ta direkte kontakt for å høre mer om tilbudene og priser. Ring 51 56 43 30 eller 41 54 57 81.

En aktivitetsvenn er en frivillig som gjør aktiviteter sammen med en som har demens. Aktivitetsvennen og personen med demens kobles sammen på bakgrunn av felles interesser. Den frivillige får opplæring og veiledning. Ring 92 21 33 21 for å høre mer om aktivitetsvenn-ordningen. Du kan også lese mer på nettsiden: <http://www.skipper-worse.no/hverdagsglede/>

Tilbud til pårørende fra frivillige organisasjoner

- Demenslinjen – råd fra fagfolk om demens. Telefon 23 12 00 40 (Nasjonalforeningen for folkehelsen).
- Demensforeningen arrangerer møter med faglig innhold og sosialt samvær. Medlemmer får invitasjon. Se ellers annonser i Stavanger Aftenblad eller på Nasjonalforeningen i Rogaland sin Facebook-side.
- Pårørendeskolen tilbyr undervisning og samtalegrupper en kveld i uken over fem uker. Skolen arrangeres hvert halvår av Nasjonalforeningen for folkehelsen og Tasta sykehjem i samarbeid med Stavanger kommune.
- Likepersoner – snakk med en som selv har erfaringer som pårørende til nære som har fått demens. Finn kontaktinformasjon til likepersoner på nettsiden til Nasjonalforeningen for folkehelsen: <https://nasjonalforeningen.no/tilbud/demens-snakk-med-parorende/>
- Pårørendesenteret tilbyr kunnskap, tips og råd, historier fra andre pårørende samt oversikt over rettigheter og hjelpetilbud. Finn mer informasjon på deres nettside: <https://www.parorendesenteret.no/hjem>

Hvem kan du kontakte?

I tillegg til fastlegen, er det godt å ha en kontaktperson som kan gi deg råd, støtte og hjelp i tiden etter at du har fått diagnosen.

Du får en egen kontaktperson ved ditt helse- og velferdskontor, som kan svare på spørsmål og gi deg tips for å mestre hverdagen. Den kan også sette deg i kontakt med tilbud og tjenester som passer for akkurat deg.

Her finner du telefonnummeret til ditt helse- og velferdskontor:

Byfjord (Finnøy, Rennesøy, Eiganes og Tasta) 51 50 82 00

Hundvåg og Storhaug 51 50 89 10

Madla 51 50 84 00

Hillevåg og Hinna 51 91 22 50

Kommunens kompetansesenter for demens kan også svare deg på spørsmål. Ring 51 90 59 74 eller 51 90 59 73.