



## Generelt om demens

Demens er ikke en enkeltsykdom, men et syndrom som er et resultat av ulike sykdommer eller skader i hjernen. Sykdomsforløpet hos personer som har demens kan variere. Det vanligste er gradvis nedsatt mestringsevne. Symptomene er få og knapt merkbare i starten, men blir etter hvert flere og tydeligere.

Det kan variere hva som er de første symptomene ved demenssykdom, men vanlige symptomer kan være:

- betydelig glemsomhet, særlig for nye hendelser
- problemer med å utføre oppgaver man tidligere har mestret
- språkproblemer
- desorientering for tid og sted, særlig på nye steder
- svekket dømmekraft
- vansker med abstrakt tenkning
- forandring av atferd og sosial tilbaketrekking
- flattere stemningsleie, bryr seg ikke så mye som tidligere

### Utredning og diagnose

Utredning og diagnostikk er en forutsetning for å yte effektiv helsehjelp til en pasient med mistanke om demens. Oppfatninger om hva som er rett tid for å utrede og diagnostisere demens, varierer hos pasienter, pårørende og helsepersonell. Både erfaringer fra fagmiljø og tilbakemeldinger fra pårørende tilsier at bekymringer om kognitiv svikt lett bagatelliseres, og at utredning og diagnostisering av demens i mange tilfelle skjer for sent i sykdomsforløpet.

### Åpenhet

Når en person får en demensdiagnose, rammes ikke bare personen selv. Diagnosen berører også ektefelle, barn, familie, venner, kolleger og annen omgangskrets i større eller mindre grad. En demensdiagnose kan virke stigmatiserende og vekke ulike følelser både hos personen selv og omgivelsene. Følelser som sorg, tapsfølelse, usikkerhet om fremtiden, sinne, fornektelse, angst og depresjon, er naturlige og vanlige. En reaksjon på diagnosen kan være at personen selv, men også personer i omgangskretsen, trekker seg tilbake og unngår kontakt.

Behovet for og graden av åpenhet rundt en demensdiagnose vil variere fra person til person og fra familie til familie. Men på et generelt grunnlag, er det

erfaring for at åpenhet og informasjon til omgivelsene oftest virker positivt over tid både for personen selv og de berørte rundt.

## **Demensstilbud i Notodden kommune**

Notodden kommune har en demenskoordinator i 40 % stilling: Kirsten Langåsdalen Lund. Telefon 970 53 473 – tilgjengelig alle dager bortsett fra fredager.

Demenskoordinators oppgaver er for å nevne noe;

- Kartlegge og utrede personer i samarbeid med fastlegene
- Oppfølging med samtaler og hjemmebesøk, ift personen med demens og pårørende
- Samarbeid med hjemmebaserte tjenester, Tildelingskontor m.fl.

Demenskoordinator avslutter oppfølgingen dersom vedkommende flytter inn på langtids plass.

Vi har også 4 demenskontakter i Hjemmebaserte tjenester (HBT).

### **Pårørendetilbud**

Pårørendes innsats har stor betydning både for den som er syk og for samfunnet. De gir omsorg til den som er syk og bidrar ofte med organisering av dagliglivet, kontakt med helsevesenet og praktisk hjelp.

Mange er i pårørenderollen over lang tid. Fra de første demenssymptomene blir merkbare, til personen blir helt avhengig av omsorg og hjelp fra andre. Dette kan ta flere år. Ved demenssykdom eller mistanke om demenssykdom, har pårørende og omgivelsene behov for kunnskap og støtte.

I Notodden kommune har vi følgende tilbud for pårørende til personer med demens:

- Oppfølging av demenskoordinator og demenskontakter
- Samtalegrupper for pårørende til personer med demens. Dette er et samarbeid med Notodden Demensforening og gjennomføres over 4 kvelder 1 gang per år.
- Pårørende anbefales også å ringe Demenslinjen: 23 12 00 40, som drives av Nasjonalforeningen for folkehelsen (interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende).

Informasjon for pårørende på [helsenorge.no](https://helsenorge.no) -

<https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/tilbud-til-parorende-til-personer-med-demens>

### **Dagaktivitetstilbud for personer med demens**

Fra 1. januar 2020 ble det lovpålagt for kommuner å ha dagaktivitetstilbud for hjemmeboende personer med demens. Notodden kommune har siden 2015 hatt dagaktivitetstilbud for hjemmeboende personer med demens. Dette heter Haugmoen dagsenter og er lokalisert i et eget bygg i Sansehagen på Haugmotun. Man må søke Tildelingskontoret for å få plass. Det er ingen egenandel for deltagelse, men brukerne betaler for måltider og transport. Haugmoen dagsenter har for tiden åpent mandag-onsdag-fredag. Telefon til dagsenteret er 409 14 887.

### **Noen eksempler på andre tilbud som kan være egnet for personer med demens og deres pårørende**

*Skoland* – et rikholdig innhold hele uka igjennom

*Notodden demensforening* – Aktivitetsvenner

*Frivillighetsentralen* – Livsgledevenner

*Røde Kors* – Besøksvenner

*Notodden Turlag* – «Ruselturen» på Tinnemyra hver mandag (annonseres i Telen).

### **Nyttige linker**

Det finnes mye informasjon om de ulike typene demenssykdommer. Vi har derfor samlet det vi mener er gode steder å besøke for både fastleger, pårørende, og også personen med mistanke om demens eller med demenssykdom dersom vedkommende er i et tidlig stadium i sykdomsforløpet.

Befolkningen, personer med (mistanke om) demens og pårørende:

- Temaside om demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens>
- Symptomer på demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/demenssymptomer>
- Slik snakker du om demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/slik-snakker-du-om-demens>
- Tilbud til pårørende til personer med demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/tilbud-til-parorende-til-personer-med-demens>
- Aldring og helse: <https://www.aldringoghelse.no/demens/>
- Nasjonalforeningen for folkehelsen: <https://nasjonalforeningen.no/demens/>

- Pårørendesenteret: <http://www.parorendesenteret.no/hjem>
- Demens App: <https://www.aldringoghelse.no/alle-artikler/kunnskap-om-demens/>

#### Informasjon til innvandrere:

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse har utarbeidet informasjon om demens og eldre innvandrere tilpasset helse- og omsorgstjenesten, pårørende eller andre interesserte i tematikken. Dette finnes på følgende link:

<https://www.aldringoghelse.no/demens/minoriteter/>

#### Helsepersonell og fastleger:

- Helsedirektoratet sine sider om demens
  - Temaside om demens - <https://www.helsedirektoratet.no/tema/demens>
  - Nasjonal faglig retningslinje om demens- <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens>
- Informasjon om og verktøy for basal demensutredning - <https://www.aldringoghelse.no/demens/utredning/basal-utredning/>