

10 GODE RÅD FOR Å LEVE GODT MED DEMENS



SESAM

Regionalt kompetansesenter for
eldremedisin og samhandling



Til:

Personer med demens

Fra:

Personer med demens



Vi har samlet ti råd fra folk som selv har sygdommen. Deres erfaringer kan være nyttige for hvordan du kan leve et godt liv med demens.

1.

Oppsøk lege når du, eller dine nærmeste merker at du har problemer med å huske.



«Jeg skjønnte ikke hva det var med husken min. Det er lettere nå som jeg vet det skyldes demenssykdommen.»

2



Si det som det er,
til dem som skal
være informert.



«Det ble mye lettere når
vi kunne snakke om det –
å kunne si at det er demens.»

3



Bruk en notisbok
og skriv ned datoer,
avtaler og ting du
skal gjøre.



«Greit med en bok der jeg
kan bla tilbake og se hva jeg
gjorde sist onsdag, og der jeg
har notert hva jeg har avtalt
for resten av dagen i dag og
videre denne uken.»

4



Hold kontakt med gode venner som du har tillit til.



«Det er viktig å informere vennene. Da er det ikke så farlig om jeg glemmer eller spør opp igjen, de vet det skyldes sykdommen.»

5.



Ha sosial kontakt
med andre
i samme situasjon.
Bruk dagsenter
og aktivitetstilbud
i kommunen.



«Det var både nyttig og
kjekt å møte andre i samme
situasjon. Vi fikk nyttige
tips fra andre som selv vet
hvordan det er.»

6



Vær aktiv. Fortsett med de fysiske aktivitetene du liker, men tenk sikkerhet.



«Jeg må ut på tur hver dag. Nå har jeg med telefon som kan brukes om det blir vanskelig å finne vegen hjem.»

7



Om du hører dårlig
er det viktig å bruke
høreapparat.



«Jeg har laget meg en god
rutine for å huske å ta på
høreapparatet. God hørsel
er en viktig del av å leve best
mulig med demens.»

8



**Unngå stress.
Planlegg dagen så
det ikke blir for mye
som skjer samtidig.**



«En må ikke ha for mye
å tenke på, for hvis det
kommer litt fra alle retninger
blir det vanskelig. Da hjelper
det å finne et stille sted og
trekke pusten.»

9



Pass på at du er en sikker sjåfør. Kontakt fastlege for å få dette bekreftet. Gå til kontroll hos optiker for å sjekke synet.



«Noen ganger kan jeg bli utrygg når trafikken har vært stor og mye skjer på en gang. Jeg vil ikke at det skal skje en ulykke.»

10.

Skaff deg informasjon om sykdommen og hvem som kan hjelpe deg.



«Kunnskap om sykdommen gjorde det lettere å snakke om hva demens innebærer og hvordan det påvirker livet mitt.»

Her kan du få informasjon om demens

- Fastlegen din
 - Kommunen sin hjemmeside
 - SHAPE, brukerskole for personer med demens:
shapeproject.eu/bli-med/
 - Nasjonalforeningen:
nasjonalforeningen.no/demens
 - Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og Helse:
aldringoghelse.no
 - Demenslinjen,
telefonnummer: 23 12 00 40
-



«Vel, du har denne sykdommen. Men det er enda mye glede i livet.»

HELSE ● ○ ○ ○ VEST

○ ○ ○ ○ HELSE STAVANGER
○ ○ ○ ○ Stavanger universitetssjukehus

Telefon 51 51 56 19

E-post sesam@sus.no

Postadresse SESAM,
Postboks 8100, 4068 Stavanger

Web sus.no/sesam

Besøksadresse

Jan Johnsens gate 16, 4011 Stavanger