

# Hva er demens?

Glemmer du så mye at hverdagen din er vanskelig?

Har du problemer med å huske vanlige ord eller veien til butikken?

Dette kan være tegn på demens.

## I denne brosjyren kan du lese mer om:

- Hva demens er
- Hvordan du kan finne ut om du har demens
- Få svar på vanlige spørsmål om demens

## Hva er demens?

Grunnen til demens er sykdom i hjernen. Ved demens forandrer hjernen seg over tid. Det er flere sykdommer som kan gi demens. Ingen av disse sykdommene er smittsomme. Alzheimers sykdom er den mest vanlige typen.

## Felles for alle demenssykdommene er at:

- Du kan begynne å glemme (få problemer med hukommelsen).  
For eksempel glemme at familien har vært på besøk eller navn på personer du kjenner godt.
- Du kan få problemer med å gjøre vanlige ting som du alltid klarte før.  
For eksempel finne veien til butikken, låse døren eller re opp sengen.
- Du kan miste interessen for å holde på med aktiviteter du likte før.  
For eksempel være sammen med familie eller venner.
- Du kan begynne å glemme helt vanlige ord på norsk eller morsmålet ditt som du alltid har brukt.

## Hvem får demens?

Både menn og kvinner kan få demens. De fleste er eldre mennesker over 65 år. Noen ganger kan også yngre få demens.

## Hvordan kan du finne ut om du har demens?

Det er fastlegen som kan hjelpe deg å finne ut om du har demens. Bestill time hos fastlegen din hvis du lurer på om du har fått demens.

## Timen hos fastlegen

Det er viktig at du forbereder deg før timen hos fastlegen.

Forbered deg gjerne sammen med en person som kan hjelpe deg.

Dette er en liste over ting du kan gjøre før timen:

- Si fra til legen hvis du trenger tolk.  
Tolk er gratis for deg.
- Tenk gjennom hvilke forandringer og plager (symptomer) du eller familien din opplever at du har
- Skriv ned alle medisiner du tar, eller ta dem med til fastlegen
- Skriv ned det du vil spørre om
- Ta gjerne med en person som kan hjelpe deg
- Ikke vær redd for å fortelle hvordan du har det. Fastlegen vil hjelpe deg.

## Hvorfor er det viktig at fastlegen undersøker deg?

- Det er viktig å finne ut om du har demens eller andre sykdommer (sette diagnose)
- En diagnose er nødvendig for å gi deg riktig hjelp (oppfølging) eller behandling
- En diagnose kan gjøre det lettere for familie og venner å hjelpe deg på en god måte

## Hvordan undersøker fastlegen om du har demens?

Fastlegen kan:

- Spørre deg om hvordan du klarer deg i hverdagen
- Undersøke hva du husker
- Undersøke hva du forstår
- Undersøke blodet ditt (ta blodprøver)
- Sende deg til et sted der de tar bilde av hjernen din med en spesiell maskin
- Sende deg videre til en lege som er ekspert på demens (henvise deg til en spesialist). Spesialisten vil undersøke deg mer.

## Trenger du tolk?

Si ifra hvis du trenger tolk når du bestiller time hos legen.

Legen skal bestille tolk. Fortell hvilket språk du snakker.

Du har rett til tolk. Det er gratis for deg. En tolk har taushetsplikt.

## Finnes det medisiner for demens?

Det finnes ingen medisiner som gjør deg frisk av demens.

For noen typer demens finnes medisiner som kan gjøre at

forandringene og plagene du opplever, kan bli lettere å leve med

(dempes). Jo tidligere du kan starte opp med slike medisiner, jo bedre

nytte har du av dem.

## Hvordan kan du leve med demens?

Det er mange ting du kan gjøre for å leve et godt liv med demens.

Her er noen forslag til hva du kan gjøre:

- Vær mye sammen med familie og venner
- Fortell andre hvordan du har det
- Be om hjelp fra familie og venner
- Snakk med andre i samme situasjon som deg selv
- Fortsett å holde på med dine interesser og hobbyer som du klarer
- Bruk kroppen din. For eksempel gå tur.
- Spis god og sunn mat
- Lær om sykdommen og hvordan du kan leve med den.  
Det finnes mye informasjon hos fastlegen og på internett.
- Snakk med fastlegen om hvilken hjelp du trenger  
(fastlegen kan hjelpe deg med å kontakte kommunen)
- Snakk med hjemmetjenesten kommunen din

## Hvem kan du kontakte for å få mer informasjon?

- Snakk med **fastlegen** din
- Kontakt hjemmetjenesten i kommunen.  
Ring sentralbordet i kommunen der du bor og be om å bli satt over.  
Telefonnummer til sentralbordet i kommunen kan du få ved å:
  - Ringe **800HELSE (800 43 573)**
  - Se internettsiden **www.norge.no**. Skriv navnet på kommunen i søkefeltet.
- **Helsenorge** er en internettside som er drevet av norske myndigheter. Her kan du finne generell informasjon om helse, sykdom, rettigheter og hjelp.
  - Ring **800HELSE (800 43 573)**
  - Se internettsiden **www.helsenorge.no**
- **Pasient- og Brukerombudet** finnes i hvert fylke. De kan gi mer informasjon om hvilken hjelp og rettigheter du har hvis du blir syk.  
Telefonnummer til pasient- og brukerombudet i ditt fylke får du ved å:
  - Ringe **800HELSE (800 43 573)**
  - Se internettsiden **www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet**
- **Demenslinjen** er en hjelpetelefon drevet av organisasjonen Nasjonalforeningen for folkehelsen. Her kan du få mer informasjon om demens, hjelp og rettigheter. De du snakker med kan gi råd og svare på spørsmål.
  - Ring **Demenslinjen 23 12 00 40**
  - Se internettsiden **www.nasjonalforeningen.no/demenslinjen**
- Finn ut om det er personer du kjenner som kan gi råd eller hjelpe deg

## Her kan du skrive ned viktig informasjon:

Fastlegen din:

Legekantor adresse:

Plager og forandringer (symptomer):

Medisiner:

Spørsmål til fastlegen:

Navn spesialist: