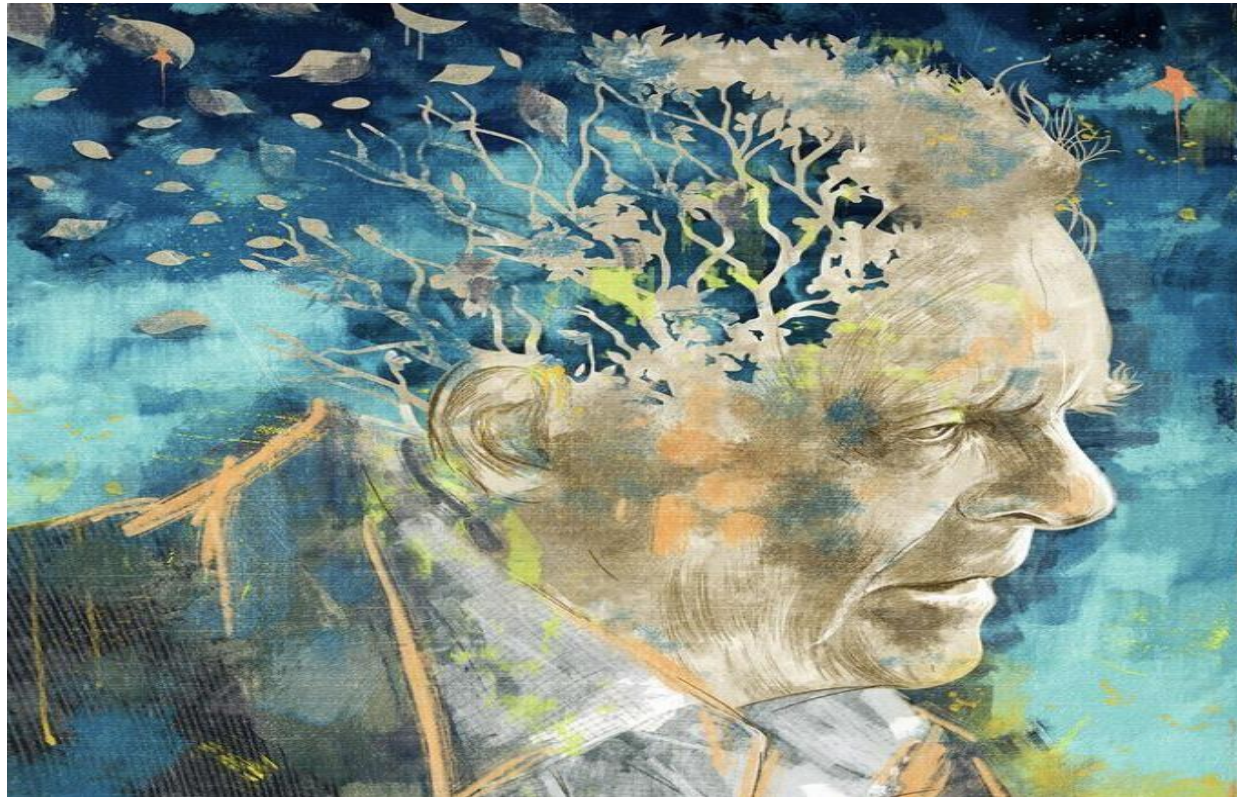


# Telepensjonistene 29. Januar, Lande bosenter 2025



# Normal aldring

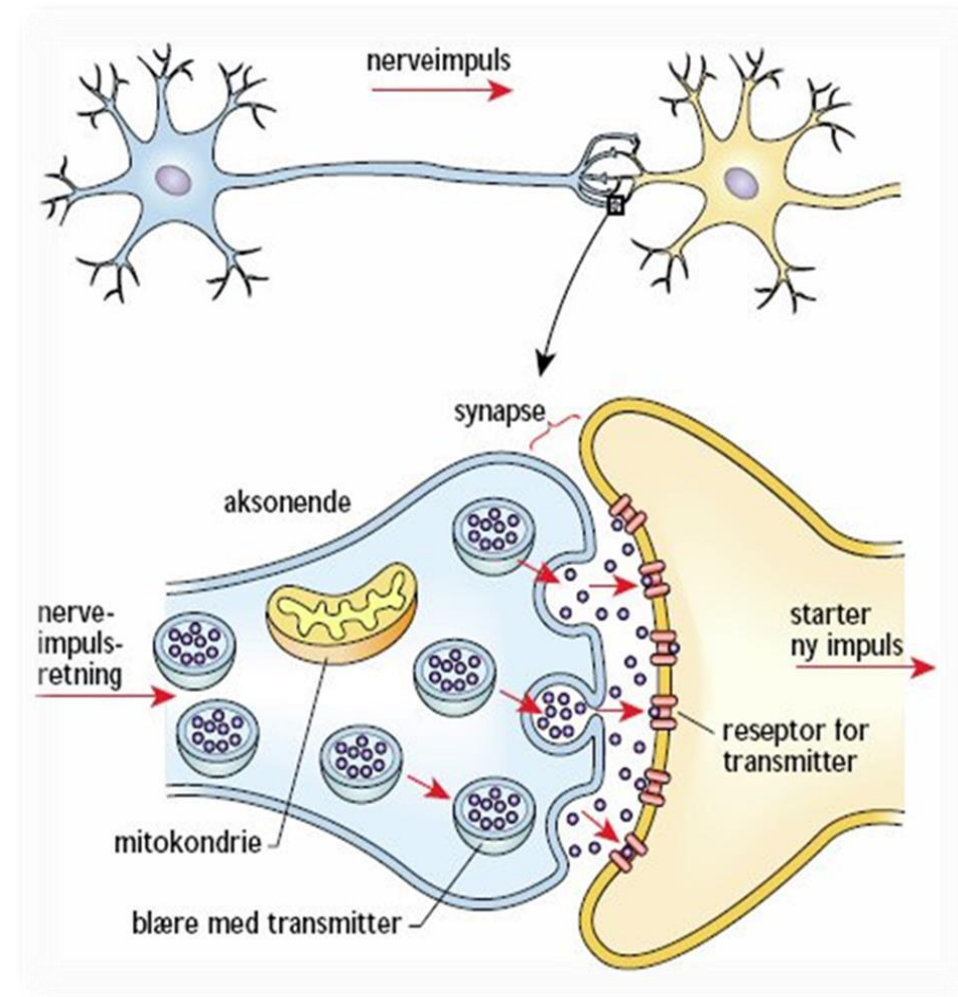
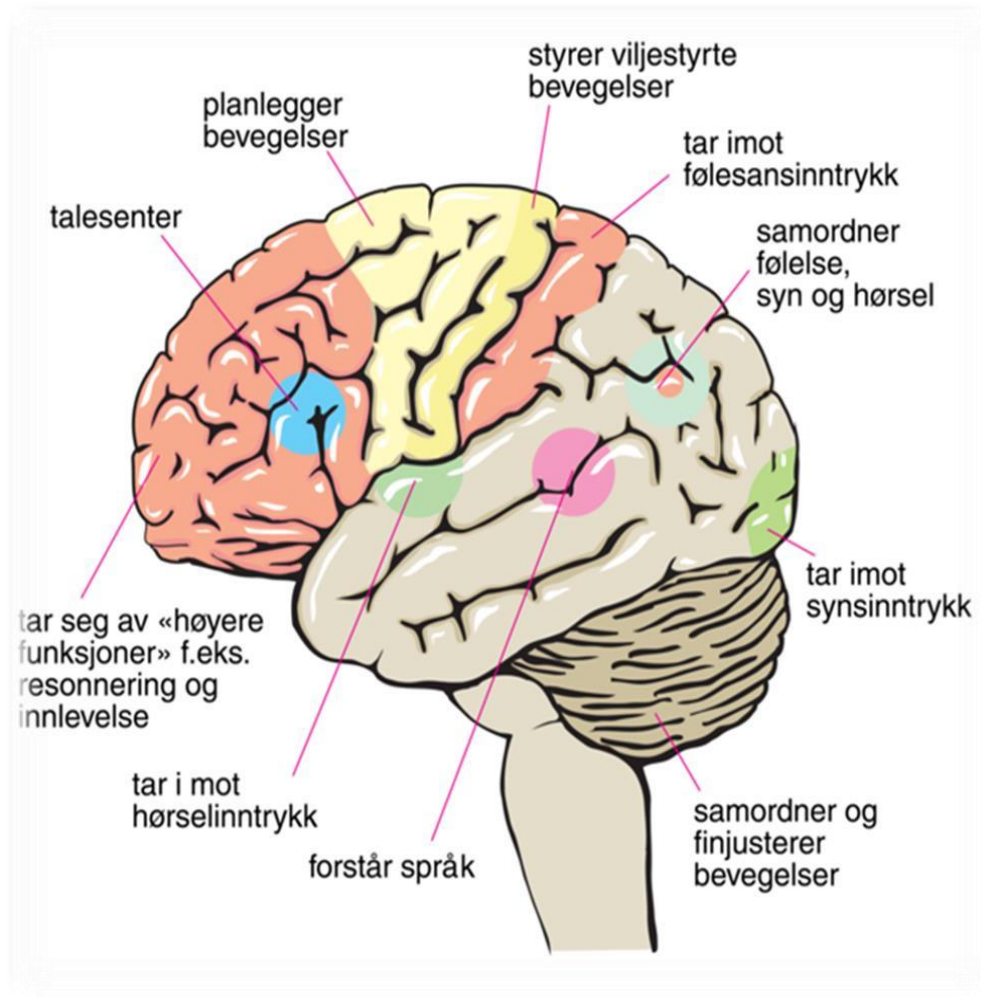
- Kroppen vår er som en maskin - den blir også slitt
- Aldring er en normaltilstand - men vi eldes ulikt
- Kroppen endrer seg – hud, skjelett, muskler, indre organer
- Sansene svekkes





# Hva gjør hjernen? Hjernen vår eldes den også

Berit Dahl Ranum 29.01.2025



# Hjernen – vårt kontrollsenter

# Hva gjør hjernen?

- Hukommelse
- Språk – snakke og forstå
- Orienteringsevne
- Rom- og retningsans
- Tenke abstrakt
- Tenke logisk
- Vurderingsevne
- Evne til å utføre
- Innsikt
- Sosial fungering
- Forståelse
- Fysisk kontroll over kroppen

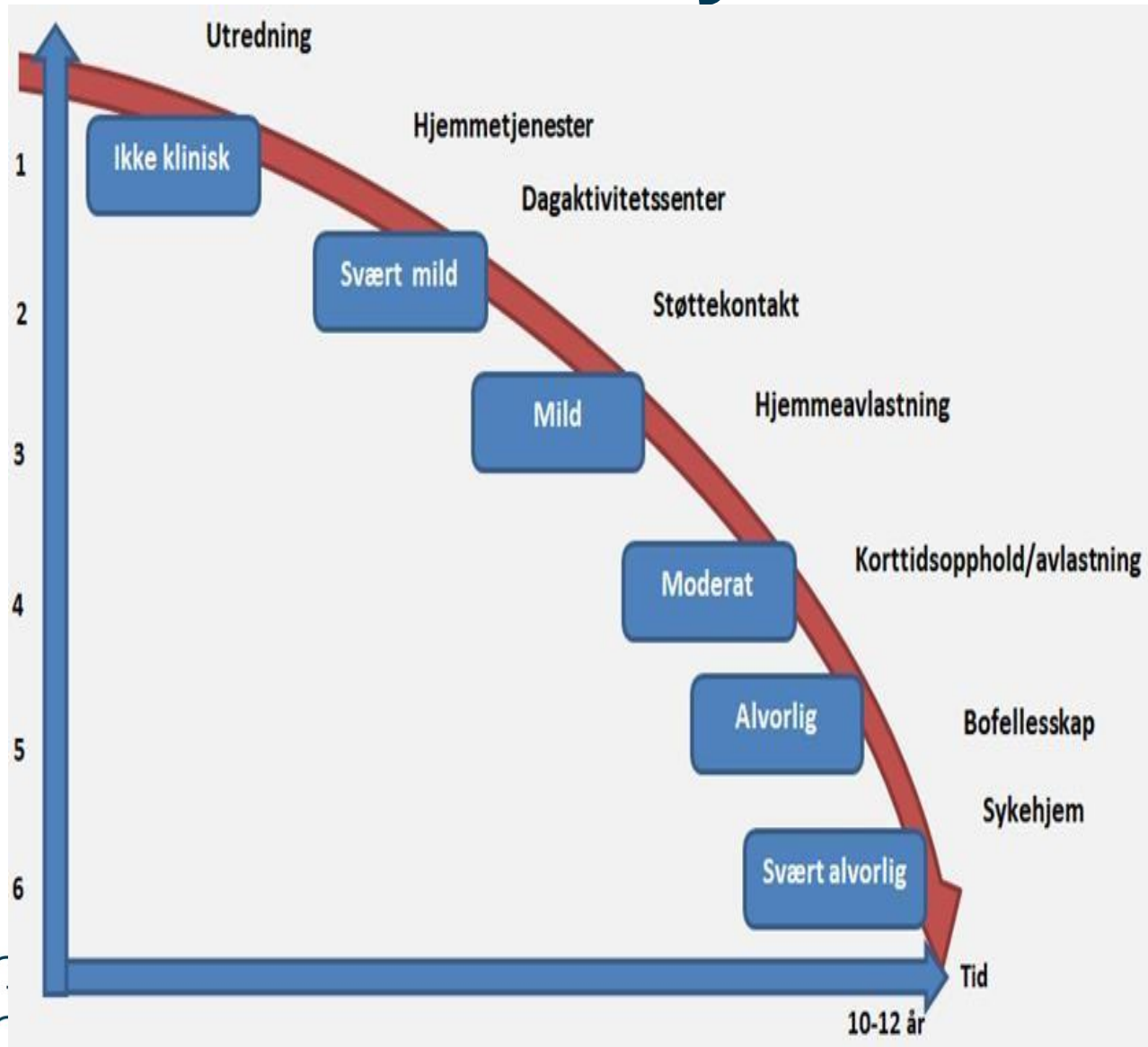


# Hva er demens?

- Demens er en fellesbetegnelse for hjernesykdommer som fører til kognitiv svikt
- Demens er ikke én sykdom
- Det er en tilstand man kommer i på grunn av sykdom i hjernen
- Mange sykdommer kan føre til demens
- (Alzheimers sykdom, Lewylegemesykdom, Pannelappsdemens... etc)
- Demenssykdommer innebærer at hjerneceller dør, hvilket fører til skader i hjernen
- Ulike demenssykdommer skader ulike deler av hjernen
- Og gir derfor ulike symptomer



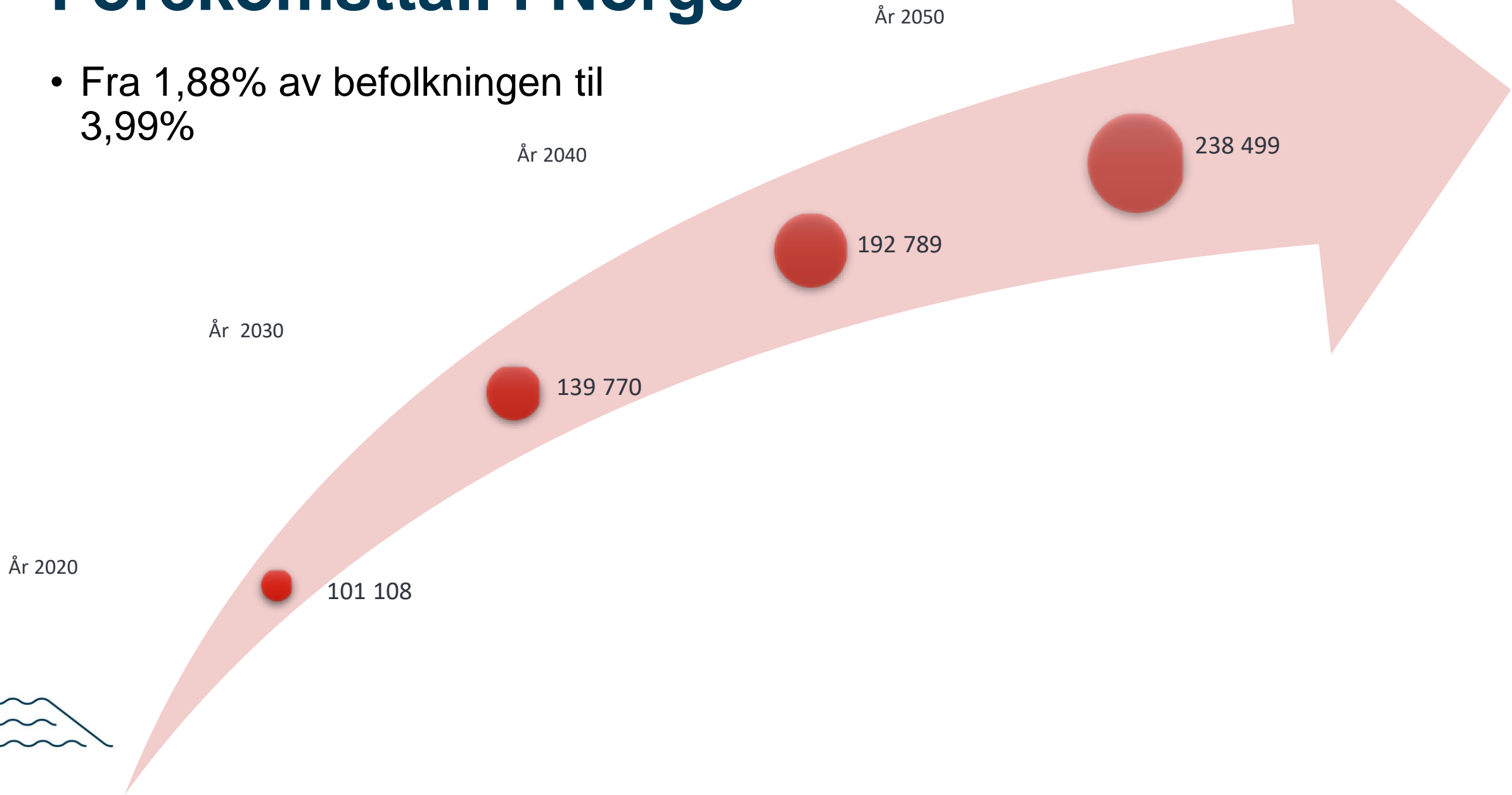
# Sykdomsutvikling



1. Klarer seg selv. Glemsom og bryter ofte aktiviteter i dagliglivet
2. Kan utføre vanlige aktiviteter, men blir fort forvirret
3. Klarer seg i kjente omgivelser, men glemmer fort. Må påminnes.
4. Har handlingssvikt og språkvansker
5. Kan ikke kommunisere verbalt på en meningsfull måte
6. Motoriske funksjoner er betydelig nedsatt

# Forekomststall i Norge

- Fra 1,88% av befolkningen til 3,99%





# Blir alle som har en demenssykdom vanskelige å ha med å gjøre?

## Nei

- Noen får utfordrende atferd eller psykiatriske symptomer ved demens
- Andre får det aldri
- Ofte er det ulike perioder i sykdommen

# Personer med demens

- Et menneske bak demenssykdommen
- Absolutt alle sykdomsforløp er forskjellige
- Fortsatt mye stigma og skam knyttet til demenssykdom
- Sykdommen påvirker selvoppfattelse og selvbilde
- Ulik grad av innsikt i egen sykdom, og evne til å ivareta egne interesser
- Grunnleggende menneskerettigheter gjelder også for personer som har demens

# Symptomer

- Hukommelsessvikt
- Problemer med å lære nye ting
- Redusert oppmerksomhet og konsentrasjon
- Nedsatt orientering (tid, sted, person)
- Språkendringer
- Gjenkjenningsproblemer – personer, ting, smak, lukt
- Vrangforestillinger/hallusinasjoner
- Manglende evne til å utføre ting

(...)

# Symptomer

- Atferdsmessige og psykologiske symptomer:
  - Depresjon/ tilbaketrekking og isolasjon
  - Angst
  - Vrangforestillinger
  - Personlighetsendringer
  - Apati – interesseløshet og/eller rastløshet
  - Irritabilitet – endringer i humør
  - Repeterende handlinger
  - Endret døgnrytme
- Motoriske symptomer:
  - Problemer med muskelstyring og koordinering av bevegelser
  - Nedsatt kontroll blære og tarm

# Mild kognitiv svikt (MCI)

Har du opplevd perioder i livet med:

- Sviktende konsentrasjon?
- Ordletingsproblemer?
- Manglende overblikk?
  
- Skyldes ofte stress, sorg, depresjon, søvmangel over tid.
- Kan være forbigående.
- **Ulikt demens da det ikke gir funksjonstap.**
- MCI *kan* utvikle seg til en demenstilstand
- Ca 16 % av alle over 70 år får mild kognitiv svikt



# Delir - = Akutt forvirring

- **En tilstand som starter brått**
- Skyldes ubalanse i kroppen – hvor hjernen ikke får nok næring og «kortsletter»
- **Symptomer:**
- Uro og rastløshet
- Humørsvingninger
- Nedsatt oppmerksomhet
- Desorientering • Forvrengte sanseinntrykk
- **Må behandles!**



# De fire vanligste årsakene til demens

Degenerative hjernesykdommer (hjernecellene blir syke og dør)

- Alzheimers sykdom
- Lewy-legemesykdom
- Pannelappsdegenerasjon (frontotemporal degenerasjon)

Vaskulære forandringer i hjernen (hjerneslag)

- Fører til vaskulær demens



# Hvorfor stille diagnose?

- Skille demens fra normal aldring, somatisk og psykiatrisk sykdom
- Sikre riktig behandling
- Kunne gi riktige hjelpetiltak til rett tid
- Bidra til god oppfølging av personer med demens og deres pårørende
- Gi personer med demens mulighet til å ta viktige avgjørelser for livet sitt mens man ennå har samtykkekompetanse



# ICD - diagnosekriterier

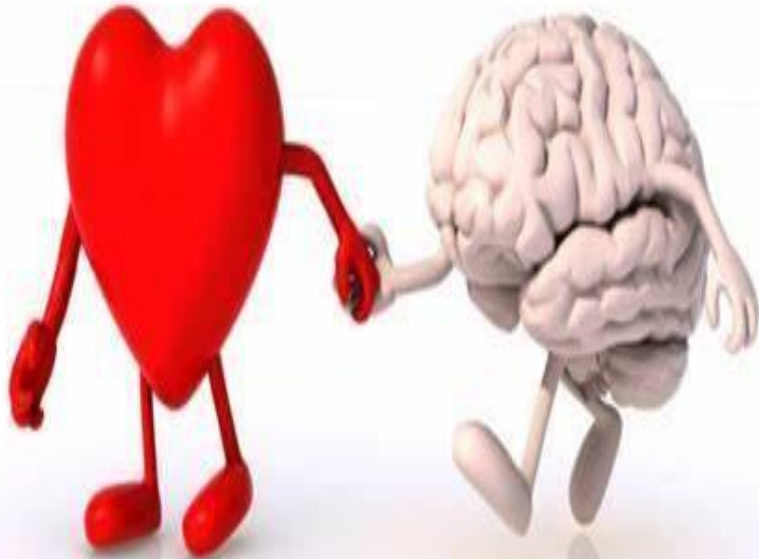
- Svekket hukommelse, især for nye data
- + Svikt av en annen kognitiv funksjon, som for eksempel dømmekraft, eller evne til planlegging
- Klar bevissthet
- Svikt av emosjonell kontroll el. Sosial atferd – som eksempel irritabilitet, apati, ukritisk atferd
- Tilstanden må ha vart i minst 6 mnd.

# Diagnose



- Utredning: sykehistorie, klinisk undersøkelse, blodprøver, EKG og røntgen/CT undersøkelser.
- Kartlegging av generelle fungering ved intervju av personen selv, pårørende og evt. andre omsorgspersoner.
- Andre sykdommer og årsaker til symptomene **skal** utelukkes.

# Kan man forebygge demens?



- **JA** - 40 % av alle demenstilstander kan forebygges
- Vi kan både forebygge at demens oppstår, og at symptomer forverres

Det som er godt for hjertet er også godt for hjernen!



# 12 faktorer forebygger demens

- **Utdanning** – øker hjernens reservekapasitet
- **Nedsatt hørsel** – øker belastning og gir isolasjon
- **Sosial isolasjon** – kan gi mental inaktivitet
- **Depresjon** – utløser stresshormoner som skader hjernen
- **Trening** – motvirker stresshormoner, gir bedre fysikk
- **God ernæring** – stabilt blodsukker hindrer celledskader
- **Overvekt** – hormonell ubalanse som skader hjernecellene
- **Røyking** – stoffer som skader hjerneceller, skader blodårer
- **Høyt blodtrykk** – skader blodårene i hjernen
- **Alkohol** – kan gi endringer i hjernecellene
- **Hodetraumer** – skader på hjerneceller og blodkar
- **Forurensning** - fra eks. industri, passiv røyking kan gi skader på hjernecellene
- **+ Søvn.** Kan for lite eller for mye kan føre til endringer i hjernen?

# Forebygging

Aldri for tidlig og aldri for sent å forebygge



# Hva du skal være oppmerksom på?

- Symptomene kan være forskjellige hos hver enkelt. Ofte utvikler symptomene seg gradvis og merkes ikke så godt i starten.
- Det er endringene fra vanlig funksjon du skal være oppmerksom på, og symptomene som nevnes her kan være (men er ikke alltid) tegn på demensutvikling:



# Hva skal du være oppmerksom på?

- Problemer med å holde oppmerksomheten og konsentrere seg.
- Svekket læringsevne og hukommelse.
- Redusert evne til å orientere seg for blant annet tid, sted, egen alder.
- Endring i språket som blant annet problemer med å finne ord og forstå det som blir sagt.
- Problemer med å kjenne igjen ting, lyder og ansikter



# Hva skal du være oppmerksom på?

- Manglende evne til å utføre gjøremål og oppgaver som man tidligere har mestret.
- Vrangforestillinger og hallusinasjoner
- Endringer i stemningsleie som for eksempel tiltaksløshet, depresjon, eller oppstemthet og manglende hemninger
- Atferdsendringer som for eksempel økende uro og rastløshet, endret temperament.
- Ustøhet ved gange.
- Dårligere balanse.





# Man kan huske følelser, selv om man ikke husker hendelser eller fakta

- En god eller dårlig opplevelse kan henge i som en følelse, selv om man ikke husker hva som faktisk har skjedd
- Derfor «lønner» det seg å skape gode opplevelser for personer med demens (selv om de ikke blir husket)

# Optimal kommunikasjon

- Hvis personen bruker briller skal de være rene, og være på
- Hvis personen bruker høreapparat så skal den være fungerende og riktig innstilt
  
- Nedsatt hørsel og syn øker risiko for vrangforestillinger og hallusinasjoner



# Prinsipper for høflig samtale

- Man skal ikke korrigere og rette på andre – man skal åpne for samtale
  - Ingen liker en besserwisser
- Man skal ikke argumentere om hvem som har rett eller feil
- Man skal ikke spørre personen som er syk om ting du egentlig vet at de ikke kan svare på
  
- Ved konflikt
  - Skift tema til noe du vet at de liker å snakke om
  - Gå ut av situasjonen og kom tilbake igjen etter en liten stund



# Prinsipper for høflig samtale

- Det hjelper ikke en person med et handikapp at man hele tiden forteller dem om handikappet
- Det hjelper ikke personen med demens at man påpeker at de glemmer
  - «Det har jeg svart på fem ganger nå»
  - «Det var vi enig om men det har du glemt»
- Fremhev heller det de faktisk klarer og kan



Gå tur  
Spille kort / spill  
Skrive brev eller postkort  
Se på bilder  
Høre radio  
Høre musikk  
Spise sammen med andre  
Oppholde seg ved vann  
Gå til frisør eller fotpleier  
Danse  
Gå på kafé  
Bade/ svømme  
Skrive dagbok  
Legge puslespill eller løse kryssord  
Fiske  
Synge eller spille instrument  
Stelle og pynte seg  
Spille golf/ minigolf  
Bake kake  
Gå på biblioteket

Trene  
Handle for meg selv eller andre  
Observere fugler/dyr  
Hagearbeid /stelle med blomster  
Reise eller planlegge reise  
Tegne eller male  
Gå i teater/ på konsert/ på kino  
Reparere eller pusse opp noe  
Gå i kirken  
Kjøre en tur/ sitte på med noen som kjører  
Gå på museum eller en utstilling  
Gå på kirkegården

**Er du bekymret for at du selv eller  
at en av dine nærmeste  
er i ferd med å få demens?**



# Hvem kontakter du?

- Det første du bør gjøre er å bestille en time hos fastlegen. Fastlegen har ansvar for å tilby utredning om du selv eller om dine nærmeste er bekymret, eller om han/hun mistenker demens.
- Utredning for demenssykdom er frivillig. Utredningen inneholder en fysisk helseundersøkelse, blodprøver, legemiddelgjennomgang, røntgenundersøkelse av hjernen, og kartlegging av symptomene. Ofte ber fastlegen om bistand fra hukommelsesteamet som kan reise hjem til deg/dere for å gjennomføre deler av utredningen.
- [Hukommelsesteamet](#) er et lavterskeltilbud, noe som betyr at du kan ta direkte kontakt. Hukommelsesteamet har også oversikt over hva som finnes av kommunale tilbud.

**[hukommelsesteamet@sarpsborg.com](mailto:hukommelsesteamet@sarpsborg.com)**

**Mobil Nummer: 951 86 300**





# Kontaktopplysninger

- Hukommelsesteamet nås på telefonnummer **951 86 300**.
- Dersom de ikke får tatt telefonen, ringer de deg tilbake så fort de kan.
- Du kan også sende en epost til [hukommelsesteam@sarpsborg.com](mailto:hukommelsesteam@sarpsborg.com). Henvendelser på e-post må ikke inneholde helserelaterte opplysninger eller annen sensitiv informasjon.
- Telefontid: mandag til fredag klokken 08.00 til 15.00.

## [Hvor finner du oss?](#)

- Tuneveien 70, 1712 Grålum. Inngang ved hovedinngang til hjemmetjenesten

# Disse jobber i hukommelsesteamet:

- Demenskoordinator: Berit Dahl Ranum
- Sykepleier: Anne Svarød
- Ergoterapeut: Krisitne B. Reiersen
- Lege: Henrik Theodor Widnes
- Hege Walen Sikkeland er ny sykepleier og starter i teamet 3. Februar

# Hukommelsesteamets oppgaver

- I samarbeid med fastlegen bistå med utredning ved mistanke om demens.
- Systematisk oppfølging av personer med demens.
- Gi råd og veiledning til brukere, pårørende og innbyggere.
- Gi informasjon om kommunens tilbud til personer med demenssykdom.
- Være første kontaktpunkt for personer med demens og deres pårørende.
- Gi opplæring og støttetiltak for pårørende.
- Arbeide for god demensomsorg i hele kommunen gjennom kompetansehevende tiltak
- Bidra til å sikre god overgang mellom kommunale tjenester
- Samarbeid med fastleger, spesialisthelsetjenesten, interne aktører og frivillige foreninger i kommunen.

# Pårørende tilbud/støtte

- Pårørendeskole
  - Samtalegrupper
  - Støttedsamtaler
  - Oppfølging etter diagnose
- Oppfølging etter diagnose
  - Du og dine pårørende skal få tilbud om jevnlig oppfølging fra hukommelsesteamet eller en kontaktperson i hjemmetjenesten etter at diagnosen er stilt. Oppfølgingen handler om å gi deg informasjon om sykdommen og om hva som finnes av tilbud, samt å gi deg råd og veiledning. Oppfølgingen skjer som oftest hjemme hos deg slik at vi kan kartlegge hva du trenger for å ha det best mulig i hverdagen.
  - Målet er at du skal kunne leve et så godt, trygt og selvstendig liv som mulig til tross for demenssykdommen.



# På kommunens sine nettsider finner du informasjon om hvor det er hjelp å få for de som har en demenssykdom eller deres pårørende.

- [Hjemmetjenesten](#)
- [Hverdagsrehabilitering](#)
- [Dagaktivitetstilbud](#)
- [Velferdsteknologi](#)
- [ErgoterapiFysioterapi](#)
- [Tilrettelagt transport - TT-kort](#)
- [Matutkjøring](#)
- [Støttekontakt](#)
- [Hjelpestønad](#)
- [Omsorgslønn/omsorgsstønad](#)
- [AvlastningBofellesskapSykehjem](#)



## Informasjon og lenker til nyttige nettsider:

**Aldring og helse som er en nasjonal kompetansetjeneste innenfor fagfeltet demens og Nasjonalforeningen for folkehelsen har laget flere informasjonssider for deg som pårørende.**

- [Fakta om demens](#)
- [Nasjonalforeningen for folkehelse informasjonsside om demens](#)
- [Fremtidsfullmakt, legalfullmakt og vergemål](#)
- Helsenorge: [Temaside om demens](#) (Det ligger også e-læringskurs for pårørende under tilbud til pårørende)
- [Lenker til videoer:](#)

# Informasjon til deg som er barn eller ungdom og har en forelder med demens:

- [Tid til ung](#)
- [Hvem ser meg?](#)
- [Pårørende til yngre personer med demens](#)

# Demenslinjen

- Nasjonalforeningen for folkehelsen har opprettet en Demenslinje hvor du kan snakke med erfarne sykepleiere.
- Ring telefonnummer 23 12 00 40
- Telefonen er åpen fra mandag til fredag, klokka 9-15.
- Du kan også sende en e-post:
  - [demenslinjen@nasjonalforeningen.no](mailto:demenslinjen@nasjonalforeningen.no).
- Henvendelser på e-post må ikke inneholde helseopplysninger eller annen sensitiv informasjon.





# Rådgivning for pårørende



[parorendesenteret.no](http://parorendesenteret.no)

Pårørendelinjen  
Ring eller chat med oss

Tlf: **90 90 48 48**

eller bruk chatten nede til venstre



**PIO**

Pårørendesenteret i Oslo

[www.piosenteret.no](http://www.piosenteret.no)

**22 49 19 22**

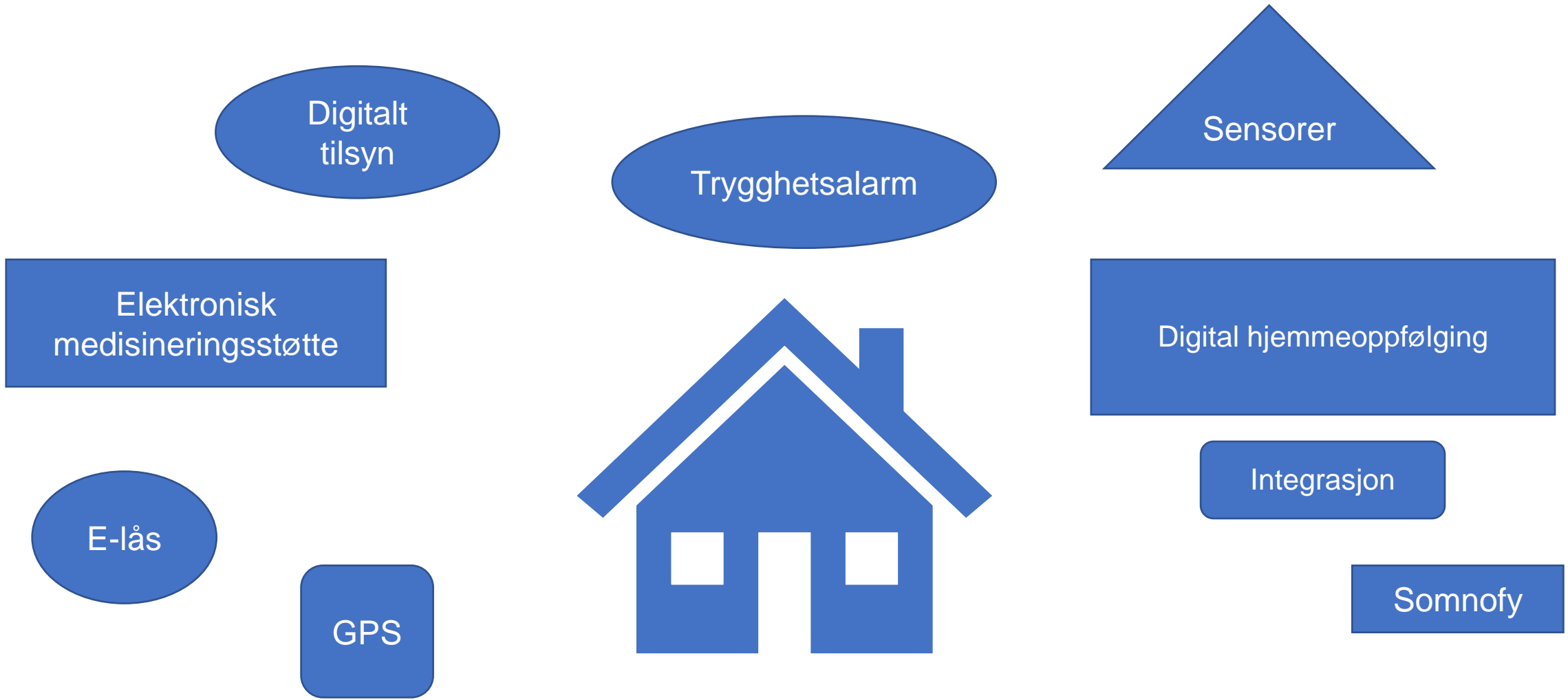
Landsdekkende rådgivningstelefon for pårørende uavhengig av diagnose.

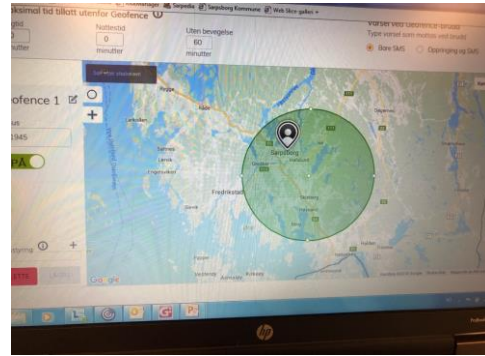
# Sarpsborg demensforening

- Sarpsborg demensforening er en interesse forening for personer med demenssykdom og deres pårørende i Sarpsborg. Målet er å arbeide for å bedre hverdagen for de som er rammet av denne sykdommen. Foreningens arbeid er organisert under Nasjonalforeningen for folkehelse.
- Demensforeningen arbeider for:
  - At personer med demens og deres pårørende møtes med åpenhet, forståelse, respekt og kunnskap.
  - Samarbeide med demensteamet og Sarpsborg kommune om å arrangere pårørendeskole, sosiale møteplasser og andre aktiviteter for berørte.
  - Påvirke og tilrettelegge for en god lokal demensomsorg
  - Arrangere informative og givende foredrag og møter
  - Informere om demenssykdom i lokalsamfunnet
- Ønsker du informasjon om demens, eller bli medlem?
- Send gjerne en mail til:  
[sarpsborgdemensforening@gmail.com](mailto:sarpsborgdemensforening@gmail.com)

# Litt om Veldferdsteknologi







# GPS

For mange eldre betyr god livskvalitet å kunne delta i samfunnet og ha mulighet til å kunne fortsette å bo i sitt eget hjem.

Modell: SAFEMATE

- Safemate er en brukervennlig, norskprodusert GSM- og GPS-basert trygghetsalarm.
- Med ett knappetrykk kan brukeren ringe opptil fire forhåndsdefinerte varselmottakere parallelt.
- I tillegg sendes SMS med Safemate-brukerens posisjon til de samme mottakerne.

# Digital hjemmeoppfølging

Digital hjemmeoppfølging er til for å bedre fysisk og psykisk helse for pasientene.

- Bedre pasientopplevelse samt økt bærekraft for helse- og omsorgstjenesten.
- Målgruppen er pasienter med kroniske sykdommer, med medium til høy risiko for forverring av sin tilstand, reinnleggelse på sykehus eller økt behov for helse- og omsorgstjenester.



# KOMP- no isolasjon

**KOMP** er en datamaskin for eldre, ofte referert til som en skjerm, utviklet av teknologiselskapet: No Isolation

**KOMP**-enheten står hos brukeren, mens familiemedlemmer eller venner sender innhold eller starter videosamtaler fra en app.

**KOMP** består av en skjerm med en av/på knapp



# Elektronisk medisindispensere

En elektronisk medisindispenser varsler via lyd og lys, på forhåndsinnstilte tidspunkter, når du skal ta medisinen din.

Dette bidrar til korrekt medisinerings - til riktig tid.

Dispenseren registrerer om du faktisk tar medisinen ut av maskinen når du skal, og varsler til helsepersonell dersom du ikke gjør det, slik at de kan undersøke hvorfor du ikke har tatt medisinen din.

Vi har 3 ulike medisindispenser i Sarpsborg kommune, Pilly, Karie og Evondos.







## Modell: SWEDLOCK

Medisinskap med Swedlock BLUE låssystem benyttes hjemme hos innbyggerne. Skapene kommer i tre forskjellige størrelser hvorav det minste kan plasseres i det store skapet for å skille ulike legemidler. Ansatte benytter sin digitale nøkkel, og det tilgansstyres på ulike skap.

Systemet gjør at både åpning og forsøk på åpning av skap loggføres.



# Takk for meg

