

Demens? Trenger dere hjelp?

Demens er sykdom i hjernen. Det vanligste tegnet på demens er at du glemmer så mye at hverdagen din blir vanskelig. Det er flere sykdommer som kan gi demens. Alzheimers sykdom er den mest vanlige.

Demens kan utvikle seg forskjellig fra person til person. Derfor vil behovet for hjelp også være forskjellig.

I denne brosjyren får dere vite mer om:

- **Hvordan** dere kan få hjelp
- **Hva slags hjelp** dere kan få
- **Hvordan** dere kan få hjelp til å klage
- **Noen råd** til familie og venner (pårørende)
- **Viktig kontaktinformasjon**

Noen personer kan klare seg fint uten hjelp i begynnelsen av sykdommen. Etterhvert vil de fleste trenge hjelp. I Norge skal de som ønsker det, få hjelp til å bo hjemme så lenge som mulig.

Hvordan får du hjelp?

Hvis du har demens er det kommunen du bor i som har ansvar for å gi deg hjelp. Du må selv søke om hjelp fra kommunen. Kommunen kan hjelpe deg å søke hvis du ønsker det.

Hvordan kontakte kommunen der du bor?

Du må ringe sentralbordet i kommunen din. Sentralbordet kan sette deg i kontakt med riktig kontor/personer. Finner du ikke telefonnummeret, kan du:

- Ringe **800 43 573**. Dette nummeret er til **Helsenorge**, som er en internettside for helsetjenesten. Her får du også generell informasjon om helse, sykdom, hjelp og rettigheter.
- Du kan også finne telefonnummer til kommunen på internettsiden **www.norge.no**. I søkefeltet skriver du inn navnet på kommunen der du bor.

Hva slags hjelp kan du få?

Det er kommunen som bestemmer hvordan den best kan hjelpe deg. Hjelpen du kan få vil være forskjellig fra kommune til kommune. For å vite hvilken hjelp som finnes der du bor, må du spørre kommunen eller fastlegen din.

Trenger du tolk?

Du har rett til tolk. Tolk er gratis for deg. Det er viktig at du sier ifra i god tid om at du trenger tolk i møte med fastlegen eller kommunen. Det er fastlegen eller kommunen som skal bestille tolk for deg. Si ifra hvilket språk du snakker. En tolk sier ikke videre til andre det du forteller (har taushetsplikt).

Må du betale for hjelp?

Noe hjelp er gratis. Noe må du betale egenandel for. Egenandel betyr at du betaler litt av det hjelpen koster.

Eksempler på hjelp du kan få når du bor hjemme

Hva slags hjelp du kan få varierer fra kommune til kommune, men skal være tilpasset dine behov. Målet er at du skal få den hjelpen du trenger og at du kan bo tryggere og lengre i ditt eget hjem. Spør kommunen om hvilken hjelp de har, hva du må betale for og hvilken hjelp som er gratis. Du må søke kommunen for å få hjelp.

Praktisk bistand eller **hjemmehjelp**. Eksempler på hjelp kan være rengjøring, støvsuging, oppvask, handle mat, skifte sengetøy og vindusvask.

Hjemmesykepleie. Eksempler kan være hjelp til daglig stell, å behandle sår å ta medisiner og å følge med på helsen din.

Matlevering. Dette kan være at noen leverer varm middag hjem til deg.

Dagtilbud. Dette er tilbud om aktiviteter på dagtid. Eksempler på dagtilbud kan være å delta på ulike aktiviteter sammen med andre på et senter i nærheten av der du bor.

Støttekontakt. En person som kan hjelpe deg med å få en aktiv fritid. Dere kan gå på kino, fotballkamp, besøke andre eller gjøre noe annet du har lyst til. Støttekontakt er gratis, men du må betale for aktivitetene dere velger å gjøre.

Hjelpemidler. Det finnes hjelpemidler som kan gjøre hverdagen din lettere og tryggere. Eksempler på hjelpemidler i hjemmet ditt kan være:

- **Trygghetsalarm**. Dette er en knapp som festes rundt håndleddet eller i et kjede (en snor) rundt halsen. Den har trådløs kontakt med et apparat som kobles til strøm og telefonuttak hjemme hos deg. Når du trykker på alarmknappen kan vaktsentralen snakke med deg gjennom dette apparatet. De kan også be helsepersonell om å dra hjem til deg.
- **Sikkerhetsbryter** på komfyren. Dette er en tidsbryter og en varmevakt som bryter strømmen hvis du glemmer komfyren eller den blir for varm.
- **Elektronisk kalender** som kan minne deg på datoer, klokken og aktiviteter
- **Telefon** med store taster eller bilder som gjør den lettere å bruke
- **Fjernkontroll** til TV med store taster som gjør den lettere å bruke
- **GPS** (teknologi som kan lokalisere deg) slik at du trygt kan gå ut, og vil bli funnet om du ikke finner veien hjem selv

Kommunen kan gi deg mer informasjon om hvem du kan snakke med om hjelpemidler. Kommunen kan også hjelpe deg med å søke hjelpemidler hos Hjelpemiddelsentralen. Noen av hjelpemidlene kan du låne og noen må du betale for. For mer informasjon om hjelpemidler:

- Ring NAV på **55 55 33 35**
- Se internettsiden **www.nav.no/hjelpemidler**

Hva gjør du hvis du ikke kan bo hjemme lenger?

Hvis det ikke er mulig å få nok hjelp hjemme, kan du søke om **omsorgsbolig** eller plass på sykehjem. Alle kommuner har **sykehjem**. Dette er et sted du kan bo i kort eller lang tid for å få den hjelpen du trenger. Snakk med dine nærmeste og fastlegen om situasjonen din. Du må søke kommunen for å få omsorgsbolig eller plass på sykehjem.

Ekspertter på demens i kommunen der du bor

Kommunen kan gi deg og dine nærmeste informasjon om demens og hvilken hjelp du kan få. Mange kommuner har demensteam, hukommelsesteam, demenskontakt eller demenskoordinator, som er helsearbeidere som kan mye om demens. Ikke alle kommuner har dette, så spør kommunen eller fastlegen din om de har det. De har taushetsplikt.

Frivillige tilbud

Det finnes også hjelp og støtte du kan få fra forskjellige frivillige organisasjoner. Noen av disse finnes i hele landet, noen er lokale. Hva organisasjonene kan tilby der du bor vil variere. Spør kommunen hvilke frivillige organisasjoner som finnes der dere bor og hvilken hjelp de gir til personer med demens og deres nærmeste.

Eksempler på hvilken støtte frivillige organisasjoner kan gi:

- Besøksvenn eller aktivitetsvenn. Dette er personer som besøker deg, og sammen gjør dere noe du liker å gjøre.
- Hjelp med praktiske ting i hjemmet. Eksempelvis måke snø eller handle mat
- Møteplasser og cafeer. Dette er steder du kan møte andre i samme situasjon og delta i ulike aktiviteter.

Eksempler på noen slike frivillige organisasjoner som finnes mange steder i landet:

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Dette er en organisasjon som hjelper personer med demens og familiene deres gjennom demensforeninger i hele landet. Nasjonalforeningen har en hjelpetelefon som kalles Demenslinjen.

Her kan du snakke med helsearbeidere og spørre om ting du lurer på.

De har taushetsplikt. Kontakt:

- **Demenslinjen 23 12 00 40**
- Se internettsiden www.nasjonalforeningen.no/tilbud

Norges Røde Kors

- Ring 05003
- Se internettsiden www.rodekors.no

Frivilligsentralen

Dette er et tilbud i mange kommuner. De sørger for kontakt mellom personer som trenger hjelp til noe og de som vil hjelpe. Ring kommunen og spør om det er en Frivilligsentral der du bor. Du kan også se på internettsiden www.frivilligsentral.no. Her kan du finne telefonnumre til Frivilligsentraler forskjellige steder i Norge.

Hvor kan du klage hvis du ikke er fornøyd?

Å klage betyr at du kan si ifra dersom hjelpen ikke er tilpasset ditt behov, dersom du ikke får hjelp, eller at du ikke er fornøyd med hjelpen du får. Du kan klage til kommunen der du bor.

Du kan få hjelp til å klage

I hvert fylke finnes det et pasient- og brukerombud som kan bistå deg med å få den hjelpen du trenger. De kan:

- gi deg mer informasjon om hvilke rettigheter du har
- hjelpe deg med råd og veiledning hvis du skal søke om hjelp og tjenester
- hjelpe deg å klage hvis du ikke har fått hjelp eller hjelpen ikke er tilpasset dine behov

Det er gratis å snakke med pasient- og brukerombudet. De har taushetsplikt. For å finne telefonnummeret til pasient- og brukerombudet i ditt fylke, kan du:

- Ringe 800 43 573 til Helsenorge for å få nummeret til ditt lokale pasient- og brukerombud
- Se internettsiden www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet

Informasjon til familie og venner (pårørende)

Når du har omsorg for en person med demens kan du bli sliten. Det er viktig å spørre om hjelp. Kommunen og NAV kan gi deg mer informasjon om hva slags hjelp som kan gjøre situasjonen lettere for deg som har omsorg for en person med demens. Eksempler på hjelp til deg som pårørende kan være:

Avlastningstiltak

Avlastning kan foregå på forskjellige måter. Avlastning gjør at du kan få fri fra omsorgsoppgaver i noen timer eller dager. Du kan søke kommunen om dette. Kommunen vurderer om du kan få det og hvor lenge. Avlastning er alltid gratis.

Omsorgslønn

Hvis du gir veldig mye omsorg, kan du søke om omsorgslønn. Det er kommunen som bestemmer om du får dette og hvor mye. Kontakt kommunen din for å få vite hvordan du søker.

Pårørendeskoler og samtalegrupper

Dette er tilbud som gis til deg som har omsorg for en person med demens. Her får du nyttig informasjon om demens og møter andre personer i samme situasjon som deg selv. Spør kommunen om de har dette tilbudet.

Viktig kontaktinformasjon

Helsenorge.no

Helsenorge er en offentlig internettside for helsetjenestene. Her kan du få generell informasjon om helse, sykdom, rettigheter og hjelp. Du kan:

- Ringe 800 43 573
- Se internettsiden www.helsenorge.no

NAV

NAV kan gi deg informasjon om økonomisk hjelp (støtteordninger) du kan få hvis du har demens eller har omsorg for noen med demens. Du kan:

- Ringe 55 55 33 33 (Sentralbord)
- Se internettsiden www.nav.no

Pasient- og brukerombudet

Pasient- og brukerombudet kan hjelpe personer med å få den hjelpen de trenger. For å få telefonnummeret til pasient- og brukerombudet der du bor:

- Ring **800 43 573**
- Se internettsiden www.helsenorge.no/pasient-og-brukerombudet.

Veiviser for offentlige tjenester på internett

Veiviser for offentlige tjenester er en internettside som har informasjon om offentlige tjenester i Norge. Her finner du også telefonnumre til alle kommuner i Norge.

Du kan kontakte dem ved å:

- Se internettsiden www.norge.no. I søkefeltet skriver du inn navnet på kommunen du bor i.

Demenslinjen til organisasjonen Nasjonalforeningen for folkehelsen

Demenslinjen er en hjelpetelefon der du kan få mer informasjon om demens, hjelp og rettigheter. De du snakker med kan gi deg råd og svare på spørsmål. Alle du snakker med på Demenslinjen har taushetsplikt. Du kan:

- Ringe **Demenslinjen 23 12 00 40**
- Sende e-post til demenslinjen@nasjonalforeningen.no
- Se internettsiden www.nasjonalforeningen.no/tilbud

Her kan du skrive ned viktig informasjon:

Fastlegen din:

Kontakt kommune:

Kontakt hjemmetjeneste:

Kontakt demensteam/demenskoordinator/demenskontakt:

Kontakt pårørendeskole/samtalegruppe:

Kontakt Pasient- og brukerombudet:

Frivillig organisasjon:

Annen kontaktinformasjon: