DEMENS

LETTLEST

Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

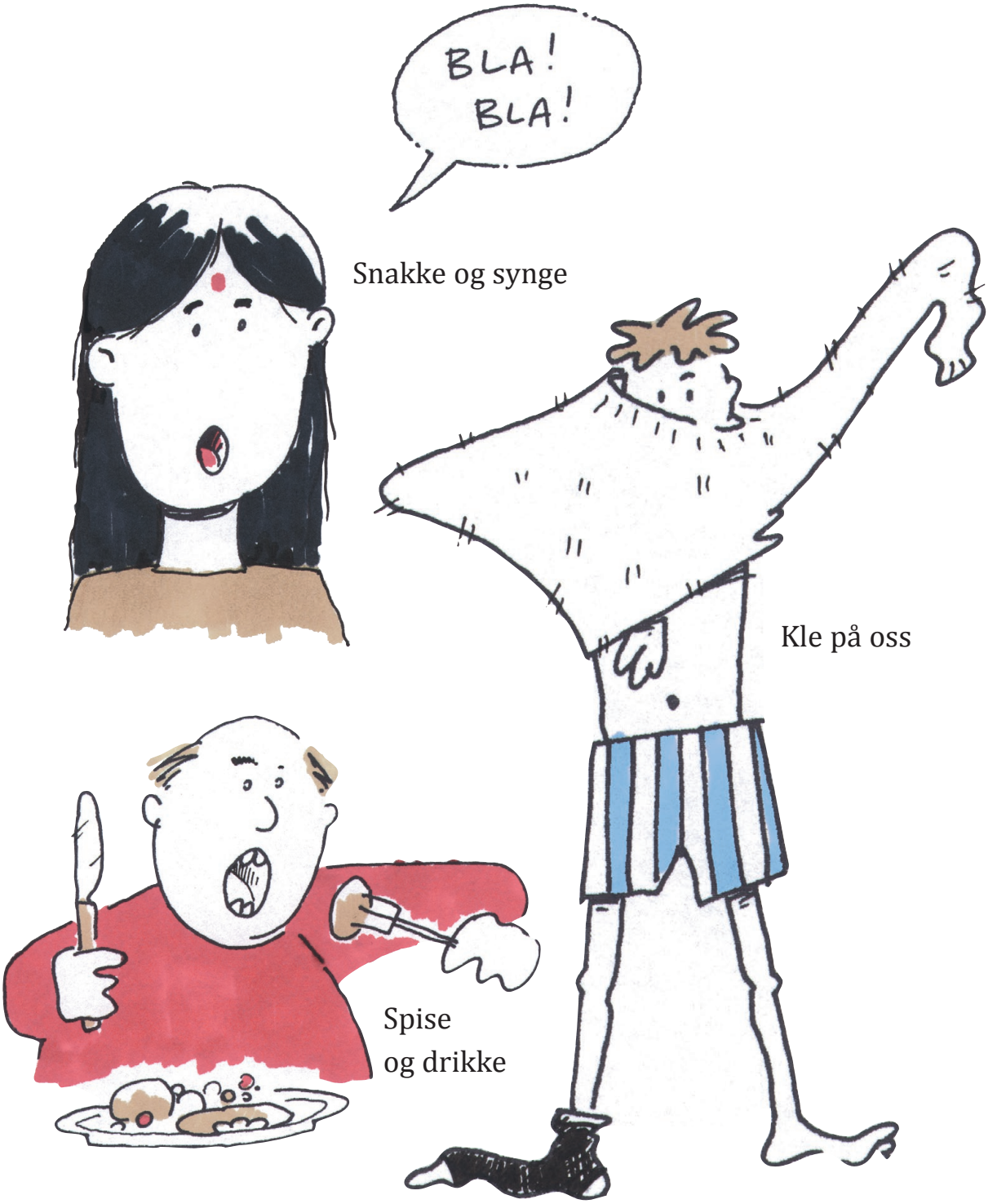
I dette heftet
kan du lese om demens.
Demens skyldes en sykdom i hjernen.
Noen får demens når de blir eldre.

Hva er DEMENS?

Demens påvirker mange ting.
Vi merker det mest på hvordan folk husker
og hvordan de oppfører seg.

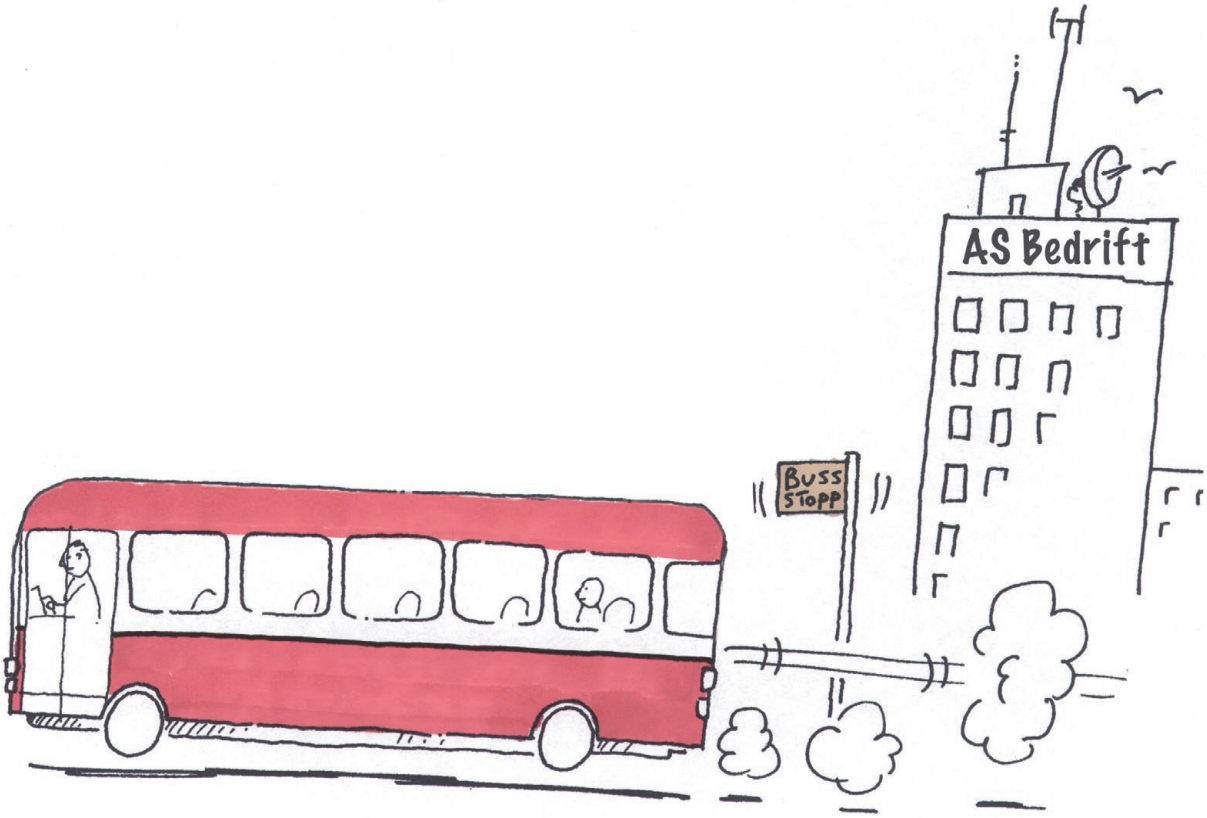
Hjernen

Hjernen forteller kroppen
hva den skal gjøre.
Her ser du noe av det
hjernen hjelper oss med.


BLA!
BLA!
Snakke og synge
Kle på oss
Spise
og drikke

Hva kan skje?

De som har demens,
oppfører seg annerledes.
De kan glemme
hvordan de gjør vanlige ting.



John reiste alltid alene til arbeidet.
Nå glemmer han hvor han skal gå av bussen.

De kan stå opp
midt på natta
fordi de tror
det er morgen.

De kan glemme
navn og ansikt
på folk de kjenner.

De kan til og med glemme ditt navn!

Noen ganger kan en som har demens
begynne å skrike og kaste ting .
Det er mange grunner til dette.

Det kan være fordi de er:

sinte

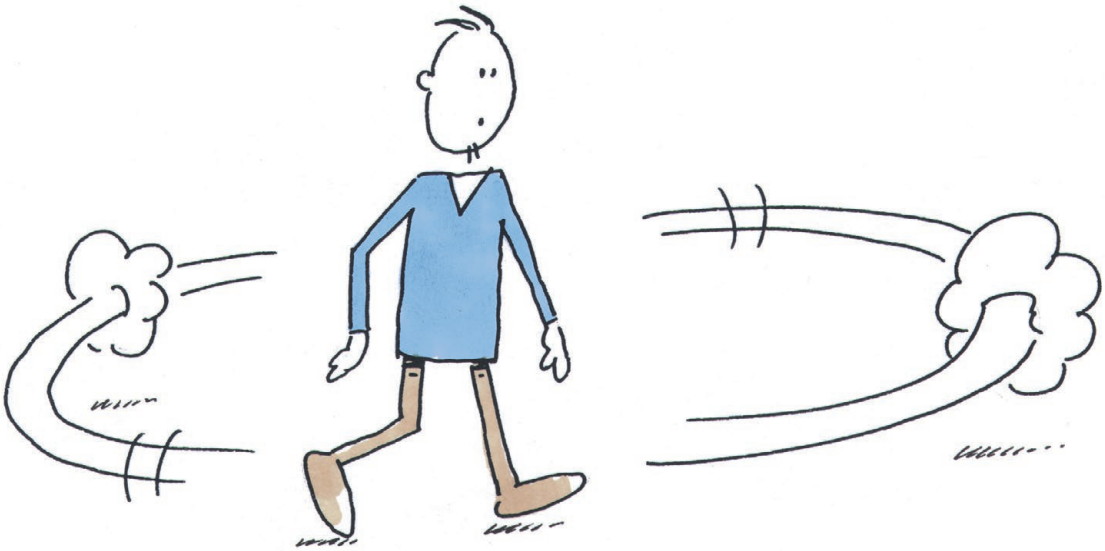
redde

triste

ensomme

syke

Når noen har demens, glemmer de ofte ordene
de trenger for å si hvordan de har det.
Noen ganger roper og skriker de i stedet.

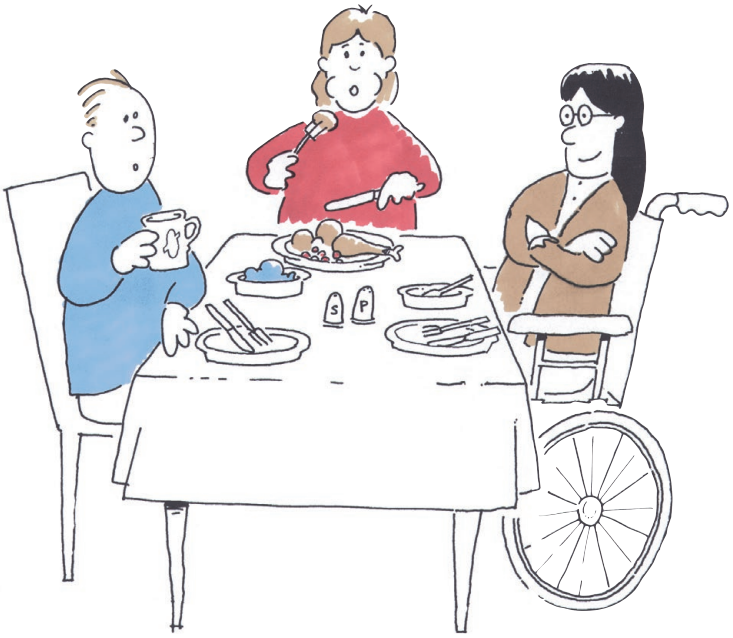


De som har demens kan holde på å gå
frem og tilbake, frem og tilbake i rommet.

De kan stille det samme spørsmålet
om og om igjen.

De som har demens kan gråte mye.

De kan føle seg
redde og forvirret
fordi de ikke forstår.



De bruker lengre
tid på alt,
lengre tid på å spise,
lengre tid
på å kle på seg.

Ta HENSYN

Dere kan finne et rolig sted å være sammen.

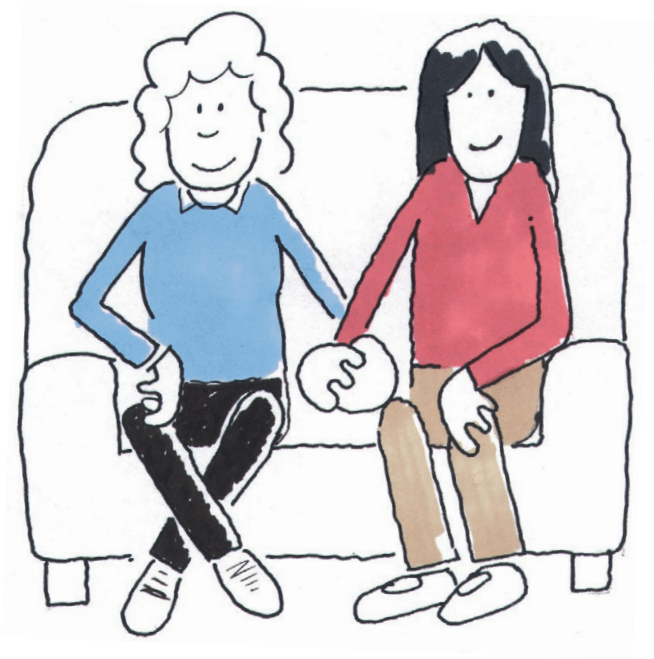
Ville denne mannen være rolig og avslappet?

Gode ting

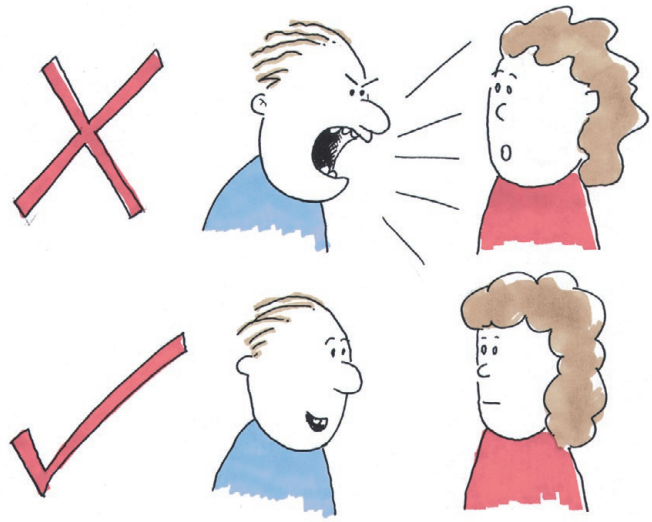
Sitte stille å se
på fotografier,
blader og bilder.

Lytte til musikk en er glad i.
Dempet musikk kan gi ro.

Få lov til å ta det mer med ro enn før.



Noen liker at du holder dem i hånden eller stryker dem forsiktig.



De vil at folk skal snakke sakte og rolig.

Du bør ikke krangle med en som har demens,
selv om det er du som har rett.

VIKTIG å huske!

Hvem kan hjelpe?

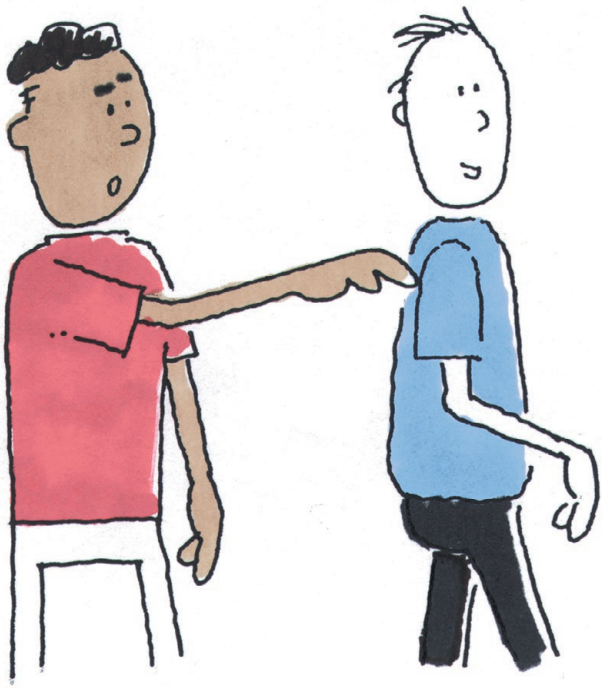
Primærkontakt og andre tjenesteytere

Lege

Noen i familien

En venn

Verge



Utgitt av:
© Forlaget aldring og helse, 2019

Norsk utgave 2006
Oversettelse: Sissel Hofgaard Swensen
Idé og utvikling Britt-Evy Westergård, Aldring og helse

Grafisk oppsett: www.bk.no i samarbeid med Aldring og helse
Oppdatert utgave 2019
ISBN 978-82-8061-492-6 (papirutgave)
ISBN 978-82-8061-493-3 (digital utgave)

Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse
Postboks 2136, 3103 Tønsberg
Tlf.: 33 34 19 50

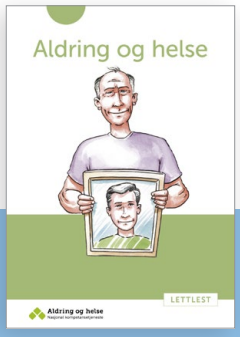
E-post: post@aldringoghelse.no

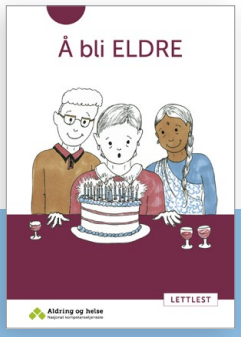
En stor takk til den skotske foreningen for Downs syndrom som er utgivere av orginalbrosjyren og som har stilt tekst og illustrasjoner til disposisjon for den norske utgaven i 2006.

Down's Syndrome Scotland
Email: info@dsscotland.org.uk
www.dsscotland.org.uk

Written by: Diana Kerr & Mo Innes. Illustrated by: Paul Burns. Thanks to: Ian Lyon; Michelle Cozzi; Ruth Haldane; Kathleen Fulton; all the members of the Surging Ahead Group and to Lloyds TSB Foundations for support in producing this publication. (Eng. versjon)

Les også de andre heftene
som er utgitt i denne serien.





Disse kan lastes ned digitalt eller bestilles fra
www.aldringoghelse.no

ISBN 978-82-8061-493-3

Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste