



Oslo

Råd til deg som er berørt av demens



Foto: Getty Images

Brosjyren er laget for deg som er berørt av demens – enten som har sykdommen selv eller er pårørende. Her finner du tips og råd som kan bidra til en god hverdag med demens. Det er mye informasjon, og du trenger ikke å gjøre alt. Velg det som passer for deg og din situasjon – litt er også bra.

Som pårørende er det viktig å vite at personer med demens ofte trenger hjelp til å komme i gang. Din oppgave kan være å støtte, tilrettelegge og gjøre det som passer best for personen du er glad i.

Brosjyren er skrevet på oppdrag fra byrådsavdelingen for helse i forbindelse med «Forglem meg ei» Demensplan for Oslo 2023–2027.

Brosjyren bygger på den første utgaven som Helseetaten ved Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo laget i samarbeid med personer med demens, pårørende og helsepersonell. Til denne utgaven har pårørende og demenskoordinator i bydelene gitt verdifulle innspill.

Oslo, juni 2026

Innhold

Om demens	5
Hvem utvikler demens?	5
Fra bekymring og mistanke – til diagnose.....	5
Hva gjør jeg når diagnosen er stilt?	6
Åpenhet gjør hverdagen enklere.....	6
Når og hvordan fortelle om sykdommen?	7
Forberede fremtiden	9
Hvem kan jeg kontakte?	11
Tjenester i Oslo kommune	12
Utredning og diagnose	12
Oppfølging etter diagnose	12
Tilrettelegging i hjemmet	12
Dagaktivitetstilbud	12
Hjemmesykepleie.....	12
Praktisk bistand (hjemmehjelp)	12
Heldøgnsomsorg.....	13
Til deg som pårørende	14
Hverdagen med demens	
Ta vare på helsen din	17
Fortsett å være sosial	19
Gjør boligen så praktisk som mulig	21
Bruk teknologi.....	23
Trygg ute	25
Aktivitetstilbud.....	27
Nyttige nettsteder	29



Om demens

Demens er et samlebegrep for flere sykdommer som rammer hjernen. Sykdomsforløpet hos personer som har fått demens, kan variere. Symptomene er få og knapt merkbare i starten, men blir etter hvert flere og tydeligere. Et vanlig symptom er glemsomhet, særlig for nye hendelser. Det kan også bli vanskelig å finne de rette ordene, og klare oppgaver og aktiviteter som før. Andre vanlige symptom er redusert oppmerksomhet for tid og sted.

Hvem utvikler demens?

Det er flere og sammensatte årsaker til at noen får en demenssykdom. Hos de fleste som utvikler demens, finner vi ingen direkte årsak. Arv kan ha en viss betydning, det kan også andre sykdommer og uheldig livsstil. Forekomsten av demens øker med alderen, selv om demens ikke er en naturlig del av det å bli eldre.

Fra bekymring og mistanke – til diagnose

Det varierer hvem som først får mistanke om at noen kan ha demens. Bekymring kan oppstå hos personen selv, pårørende, lege, arbeidsgiver eller andre.

Selv om det ennå ikke finnes noen kur for demens, er det viktig å ta symptomene på alvor og oppsøke hjelp, hos fastlegen eller demenskoordinator i bydelen (se side 11). Det finnes legemidler som kan bremse utviklingen av symptomer på demens i en periode.

Ved å oppsøke hjelp, kan man komme i gang med utredning og oppfølging, få informasjon, støtte og veiledning til å håndtere sykdommen.

Utredning og diagnostikk er en forutsetning for å gi rett helsehjelp til en person med kognitiv svikt og mistanke om demens. Personen selv, pårørende og helsepersonell kan ha ulike oppfatninger om hva som er rett tid for å utrede kognitiv svikt. Mange pårørende opplever at diagnosen stilles for sent i sykdomsforløpet.

Hva gjør jeg når diagnosen er stilt?

Det er viktig at du ikke står alene i den nye situasjonen. Det finnes fagfolk i kommunen og frivillige organisasjoner som kan være til hjelp i det videre.

- Både den som har fått diagnosen og pårørende kan kontakte fastlegen eller demenskoordinator i bydelen for en oppfølgingssamtale.
- Alle kan kontakte Demenslinjen på tlf. 23 12 00 40 med spørsmål knyttet til selve sykdommen eller den nye hverdagen. Linjen drives av Nasjonalforeningen for folkehelsen.
- Pårørende kan ha nytte av å gå på en pårørendeskole eller snakke med en likeperson. Det finnes også samtalegrupper for pårørende. Spør demenskoordinator i din bydel.

Å få en demensdiagnose oppleves ulikt. Vissheten om at livet vil endres for både en selv og omgivelsene kan gjøre den første tiden tung. Mange synes det er en lettelse at det finnes en forklaring på alt man har slitt med i det siste. De aller fleste ønsker å leve som før. Mange erfarer at det hjelper å leve her og nå, og ta utfordringene etter hvert som de kommer. Man kan fortsette å ha gode hverdager til tross for sykdom.

Åpenhet gjør hverdagen enklere

Det kan være lurt å være åpen, både for deg som har sykdommen og pårørende. Åpenhet gjør at andre lettere kan forstå. Når de rundt vet hvilke utfordringer du har, kan de støtte deg bedre. Det kan gjøre det enklere å beholde fellesskapet og fortsette med aktiviteter som gir deg glede.

For noen er det vanskelig å være åpen. Det kan skyldes usikkerhet, skam eller at man ikke helt forstår sykdommen selv. Da kan støtte fra familie og helsepersonell i kommunen være viktig.

Når og hvordan fortelle om sykdommen?

Det finnes ingen fasit for når og hvordan man bør fortelle barn, barnebarn og andre nære om sykdommen. Tidspunkt og form bør tilpasses den enkeltes situasjon, familie og behov.

Mange opplever at det er nyttig å være åpen tidlig, særlig overfor de nærmeste. Andre velger å vente til det oppstår et behov for forklaring, for eksempel når endringer i hukommelse eller atferd fører til spørsmål.

Det kan være lurt å:

- tenke gjennom hvem som skal få vite, og i hvilken rekkefølge.
- tilpasse informasjonen etter alder og modenhet, særlig overfor barn og unge.
- bruke enkelt og ærlig språk, uten mer detaljer enn nødvendig.
- si fra om hva du fortsatt mestrer, og at sykdommen utvikler seg gradvis.



Forberede fremtiden

Når noen får demens, følger gjerne spørsmål om fremtiden. Mange synes at det er til hjelp å ta stilling til økonomi, helsehjelp, bolig, velferdsteknologi og hvem som skal ta beslutninger senere.

Fremtidsfullmakt er et verktøy, der man kan utpeke én eller flere som skal ivareta personlige og økonomiske forhold når egen beslutningsevne svikter. Les mer om fremtidsfullmakt på www.helsenorge.no

Forhåndssamtale er nyttig for å avklare ønsker om fremtidig omsorg og behandling. Samtalen gjøres mellom personen med demens, pårørende og helsepersonell. Forhåndssamtaler handler ikke om å fjerne håp, men om å skape trygghet og forutsigbarhet for dem det gjelder. Les mer om forhåndssamtale på www.helsenorge.no

.



Hvem kan jeg kontakte?

Fastlegen og demenskoordinator i bydelen kan gi deg råd.

Fastlegen har det allmennmedisinske ansvaret så lenge personen med demens bor i eget hjem, inkludert i omsorgsbolig eller lignende. I noen tilfeller vil også spesialisthelsetjenesten gi behandling og følge opp i en periode.

Demenskoordinator i bydel kan tilby:

- ♦ kartlegging og utredning ved mistanke om kognitiv svikt eller demens i samarbeid med fastlege.
- ♦ råd og veiledning til personer med demens og deres pårørende.
- ♦ informasjon om tjenester og tilbud til personer med demens og pårørende i bydelen.
- ♦ bistand med søknad om ulike hjelpemidler og velferdsteknologiske løsninger som kan bidra til økt grad av mestring, trygghet og frihet for personen med demens.
- ♦ å sette deg i kontakt med tilbud og tjenester som passer for akkurat deg.

Les om demenskoordinator på www.oslo.kommune.no/demens

Tjenester i Oslo kommune

Utredning og diagnose

Fastlegen stiller demensdiagnose basert på undersøkelser. Bydelens demenskoordinator og hukommelsesteam bistår med undersøkelser og samtaler hjemme hos den det gjelder. Ved behov kan fastlegen henvise til sykehus.

Oppfølging etter diagnose

Personer med demens og pårørende kan få en fast kontaktperson i kommunen. Denne fagpersonen gir oppfølging gjennom jevnlig hjemmebesøk, veiledning og støtte.

Tilrettelegging i hjemmet

Hjelpemidler og velferdsteknologi bør tas i bruk tidlig. Bydelen bidrar med valg og tilpasning etter behov. Les mer i brosjyrens kapittel Gjør boligen så praktisk som mulig.

Dagaktivitetstilbud

Bydelene har ulike typer dagtilbud til de som bor hjemme og ønsker noe å fylle dagene med. Tilbudet er en avlastning for pårørende.

Hjemmesykepleie

De som trenger tilsyn, hjelp til stell eller pleie i hjemmet, får hjemmesykepleie.

Praktisk bistand (hjemmehjelp)

De som trenger hjelp til husarbeid, kan søke om dette. Man søker om praktisk bistand ved å sende inn en generell søknad om helse – og omsorgstjenester. I søknaden beskriver du hva du trenger hjelp til. Bydelen vurderer sammen med deg om praktisk bistand eller andre tjenester kan passe.



Foto: Nikolai Kobets Freund

Heldøgnsomsorg

Ved omfattende behov finnes ulike botilbud:

- › Omsorg+ boliger for personer over 67 år som stort sett klarer seg selv.
- › Sykehjem, ofte med egne demensavdelinger.
- › Furuset hageby, et botilbud for personer med demens i ulike aldre.

Se www.oslo.kommune.no/demens for mer informasjon.

Til deg som pårørende

Som pårørende har du rett til informasjon, veiledning, medvirkning, og ved særlig krevende omsorg, avlastning fra kommunen. Å kjenne rettighetene kan gi bedre samarbeid med kommunale tjenester og bidra til at både du og den som er syk får den støtten dere trenger.

Kunnskap om sykdommen, tidlig kontakt og god kommunikasjon med kommunen kan gi trygghet og gjøre hverdagen mer forutsigbar.

Åpenhet overfor familie og venner kan gjøre det lettere å be om og ta imot hjelp. Samtidig er det viktig å ta vare på egne behov og finne rom for pauser og påfyll.

Som pårørende er du ikke alene. Det finnes ulike tilbud i kommunen eller i frivillige organisasjoner.

Bydelen din tilbyr **pårørendeskole**, hvor deltakerne får kunnskap om demens, kommunikasjon, rettigheter, hvordan ta vare på seg selv og kan dele erfaringer med andre pårørende. Noen bydeler har også samtalegrupper.

Alle kan kontakte Demenslinjen på telefon **23 12 00 40** med spørsmål knyttet til sykdommen eller den nye hverdagen.

Oslo demensforening har støtte- og møteplasser for pårørende til personer med demens, blant annet **samtalegrupper**. Der møter man andre i samme situasjon for erfaringsdeling, støtte og refleksjon. Gruppene ledes av frivillige med opplæring i demens og som har taushetsplikt.

Pårørendesenteret i Oslo (PiO) tilbyr kurs, råd og veiledning til pårørende i alle aldre. PIOs nasjonale rådgivningstelefon kan kontaktes på telefon **22 49 19 22**.

Se www.oslo.kommune.no/demens



Foto: Getty Images



Følg med på Oslo kommunes kalender med oversikt over tilbud til pårørende til personer med demens:

[Kalender for pårørende til personer med demens – Støtte og kunnskap for pårørende – Oslo kommune](#)



Se også nettsiden:
[Informasjon til pårørende](#)



Hverdagen med demens

Ta vare på helsen din

Her finner du noen gode råd om livsstil. En god leveregel er å gjøre mer av det som gleder deg.

Det er sunt både for hjernen og resten av kroppen å gå tur og å oppleve natur. Finn ut hva som passer for deg.

- › Prøv å få nok søvn og ha en god døgnrytme.
- › Det anbefales å veksle mellom aktivitet og hvile.
- › Prøv å ikke stresse.
- › Best mulig syn og hørsel gjør det enklere å fungere i hverdagen. Kontroller synet og hørselen din. Dersom du bruker briller eller høreapparat, sjekk at disse er rene og i orden.
- › Spis variert og nok mat, og spis mat som du liker.
- › Hold hjernen så aktiv som mulig og fortsett med interessene dine.



Hverdagen med demens

Fortsett å være sosial

Her finner du noen gode råd om hvordan fortsette å være sosial.

- › Hold kontakten med andre og fortsett å delta i miljøer du tilhører.
- › For noen er det godt å fortsette i jobb. Det er vanlig å jobbe litt mindre eller endre på oppgavene. Snakk med arbeidsgiveren din om hvordan dette kan gjøres.
- › Fortell gjerne om sykdommen din til mennesker du har tillit til. Det gjør det enklere å være sammen med familie, venner og naboer.
- › Det kan være bedre å forholde seg til noen få personer av gangen enn å være sammen med mange samtidig.
- › Er det vanskelig å bruke telefon finnes det flere løsninger.
- › Du kan gjøre mobiltelefonen din enklere. Det finnes kommunikasjons-hjelpemidler med videosamtale som er tilpasset personer med demens.
- › Noen har glede av å ha en aktivitetsvenn eller en besøksvenn. Demenskoordinator i din bydel kan gi deg nærmere informasjon.



Hverdagen med demens

Gjør boligen så praktisk som mulig

Her er noen tips om hva som kan gjøre boligen oversiktlig, trygg og praktisk. Kommunen kan gi råd og hjelp til dette. Du kan også spørre dine nærmeste.

- › Ryddige rom og skap kan forenkle hverdagen.
- › Ta gjerne bort møbler og gjenstander du ikke bruker, og ha en fast plass til ting du bruker ofte. Da er det lettere å holde orden.
- › Det er lettere å finne lommebok, telefon og brilleetui med en tydelig farge.
- › God belysning gjør at du ser bedre når du for eksempel lager mat, spiser, leser og går rundt i boligen din.
- › Det kan være lettere å finne fram hvis dører og skuffer er tydelig merket med hva som finnes der.
- › Det kan være lurt med sklisikring på trappetrinn, i dusj og badekar.
- › Sørg for at det ikke er løse ledninger og matter som du kan snuble i.

Se www.oslo.kommune.no/demens for informasjon om hjelpemidler og hvordan tilpasse boligen din.



Hverdagen med demens

Bruk teknologi

Her finner du gode råd om teknologi som bidrar til økt trygghet i hjemmet. Oslo kommune tilbyr ulike typer velferdsteknologi med tjenester.

- › Ta i bruk teknologi du allerede har. Se hva du kan kjøpe i vanlig handel.
- › En elektronisk medisindispenser bidrar til at du tar riktig medisin til rett tid.
- › Med en innendørs trygghetsalarm kan du tilkalle hjelp i akutte situasjoner når som helst på døgnet.
- › Hold orden på avtalene dine med en elektronisk kalender. Den kan du søke om fra NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus.
- › Det finnes radio, musikkspiller, telefoner og fjernkontroll til TV som er enklere å bruke.
- › Demenskoordinatoren i din bydel hjelper deg å finne hjelpemidler og teknologi som passer for deg.



Hverdagen med demens

Trygg ute

Her finner du noen gode råd om hvordan være trygg ute.

- › Bruk den teknologien du og din familie allerede bruker.
For eksempel: Find My Iphone, Google Maps og smartklokke m.m.
- › Med en mobil trygghetsalarm for utendørsbruk, kan du tilkalle hjelp hvis du trenger det. Den har GPS/lokaliseringsteknologi og gir dine nærmeste eller responscenteret mulighet til å finne deg hvis du har gått deg bort.
- › Jo tidligere du begynner med en slik alarm, jo lettere er det å lære å bruke den. Da kan du ha glede av den lenge.
- › Demenskoordinator i din bydel kan hjelpe deg å søke om alarm.
Les mer på [Oslo kommunes nettsider](#)

Demens kan føre til svekket oppmerksomhet, orientering, reaksjonstid og dømmekraft, noe som gir farlige situasjoner i trafikken. Ta en kjøretime med sjåførlærer eller snakk med fastlegen din dersom du er usikker på om du fortsatt er en trygg sjåfør.



Aktivitetstilbud

Bydelene og andre organisasjoner har aktiviteter for deg som har demens. Demenskoordinator i din bydel har oversikt over lokale tilbud.

- › **Aktivitetsvenn** – en person som gjør aktiviteter sammen med den som har demens. Aktivitetsvennen og personen med demens kobles sammen på bakgrunn av felles interesser. Kontakt Oslo demensforening på e-post oslo@nasjonalforeningen.no for informasjon.
- › **Dagaktivitetstilbud** i bydelene tilbyr sosialt samvær, aktiviteter og gode opplevelser for personer med demens. Tilbudet er avlastning for pårørende.
- › **Nettsiden Helseveiviser** har oversikt over lavterskel helsetilbud i Oslo
- › **Oslo demensforening** har aktiviteter for personer med demens. For mer informasjon kontakt foreningen på e-post oslo@nasjonalforeningen.no eller se foreningens sider på Facebook og Instagram.



Nyttige nettsteder

Denne siden gir en kort oversikt over ressurser for personer med demens, pårørende og fagpersoner.

Kunnskap og informasjon

- › [Aldring og helse](#) – Nasjonalt senter med fakta, verktøy og e-læring om demens.
- › [Helsenorge – demens](#) – Offentlig informasjon om symptomer, rettigheter, behandling og tilbud.
- › [Nasjonalforeningen for folkehelsen – demens](#)
- › [Veiviser demens](#) – Oversikt over aktuelle tiltak og tjenester i ulike faser av demensforløpet.

Råd og støtte

- › [Demenslinjen](#) – Telefon 23 12 00 40. Råd og støtte fra erfarne sykepleiere.
- › [Pårørendesenteret i Oslo \(PiO\)](#) – Rådgivning, kurs og samtalegrupper for pårørende i Oslo.
- › [Oslo demensforening](#) – Nasjonalforeningen for folkehelsen sitt lokallag innen demens.

Oslo kommune

- › www.oslo.kommune.no/demens
- › [Hjelpemidler, velferdsteknologi og smarte løsninger - Hjelpemidler og velferdsteknologi - Oslo kommune](#)
- › [Sykehjemsetaten](#) – Oversikt over byens sykehjem og helsehus.



Oslo

Utviklingssenter for sykehjem
og hjemmetjenester, Helseetaten,
Oslo kommune.

www.facebook.com/USHTOslo

1.utgave mars 2020, 2.utgave juni 2026.

