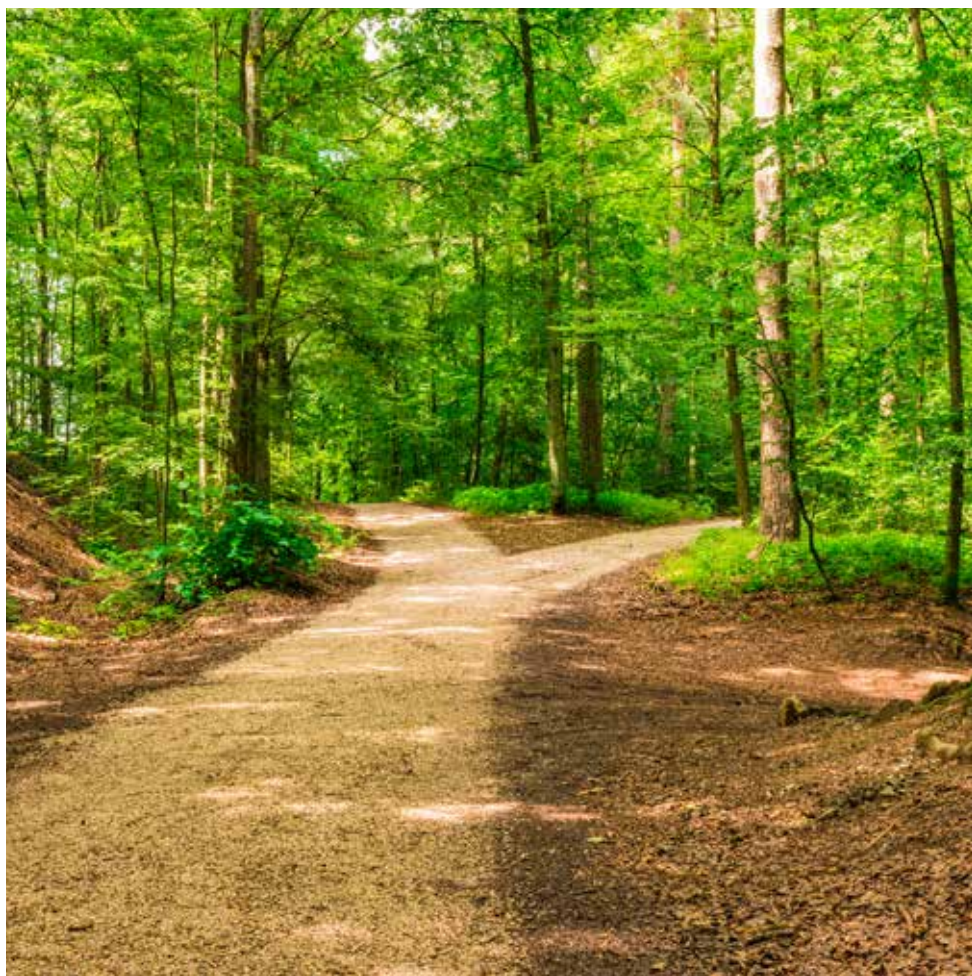




Oslo

Råd til deg som nylig har fått demenssykdom



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

OSLO

Brosjyren er utviklet av Senter for fagutvikling og forskning / Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester Oslo på oppdrag fra Byrådsavdeling for helse, eldre og innbyggertjenester.

Vi takker alle som har bidratt, både personer med demens, pårørende og helsepersonell. Spesielt vil vi trekke fram samarbeidet med Nasjonalforeningen Oslo Demensforening sin erfaringsgruppe for personer med demens. Vi takker også for samarbeidet med Kirkens Bymisjon sin erfaringsgruppe for personer med demens, Ariadne.

Oppdatert informasjon om demens er samlet på Oslo kommunes nettsider om demens:
www.oslo.kommune.no/demens/

Innhold



Sosialt samvær gjør dagen god..... side 4



Dette kan du gjøre for helsen din..... side 6



Selvstendig hjemme side 8



Trygg på tur utendørs med GPS..... side 10



Gjør boligen mest mulig praktisk..... side 12



Hvem kan jeg kontakte? side 14



Demenskoordinatorerne i Oslo side 15



Sosialt samvær gjør dagen god

Her finner du noen gode råd om dagliglivet.

- Hold kontakten med andre og opplev sosial hygge i dagliglivet.
- 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.
- Via videosamtale kan du se og snakke med familie og venner som er for langt borte til at dere kan treffes. På Almas hus kan du se og prøve slike produkter. Mer om dette på side 12.
- Noen har glede av å ha en aktivitetsvenn, besøksvenn eller lignende. Demenskoordinatoren i din bydel gir deg nærmere informasjon. Se mer om demenskoordinator på side 14 og 15.





Dette kan du gjøre for helsen din

Her finner du noen gode råd om livsstil.

- Det er sunt både for hjernen og resten av kroppen å gå tur og å oppleve natur. 30 minutter per dag er anbefalt. 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. Hvis du plutselig lurar på hvor du er, kan det hjelpe å lukke øynene og slappe av en liten stund.
- Best mulig syn og hørsel gjør det enklere å fungere i dagliglivet. Kontroller synet og hørselen din. Dersom du bruker briller eller høreapparat, sjekk at disse er rene og i orden.
- Spis variert og nok mat.
- Hold hjernen så aktiv som mulig og fortsett med interessene dine.
Lytt gjerne til musikk som du liker, spill eller syng selv.
Eller kanskje du vil ha glede av å lytte til en lydbok.
- En god leveregel er å gjøre mer av det som gleder deg.







Selvstendig hjemme

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

- 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. Prøv slike på Almas hus.
- Demenskoordinatoren i din bydel hjelper deg å finne hjelpemidler og teknologi som passer for deg. Se mer om demenskoordinator på side 14 og 15.







Trygg på tur utendørs med GPS

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

- GPS-teknologien gir deg et tryggere liv. Den gir deg frihet, beskyttelse og verdighet. Alle som har demens bør bruke GPS.
- Med kommunens trygghetsalarm for utendørsbruk kan du tilkalle hjelp hvis du trenger det. Den inneholder GPS og gir dine nærmeste eller Trygghetssentralen 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.
- Demenskoordinatoren i din bydel hjelper deg å finne ut hvilken type alarm som passer for deg.
- Se mer om demenskoordinator på side 14 og 15.





Gjør boligen din mest mulig praktisk

Her er noen tips om hva som kan gjøre boligen din oversiktlig, trygg og praktisk. Du kan få hjelp fra bydelen. Du kan også spørre dine nærmeste.

- Ryddige rom kan forenkle dagliglivet. Ta gjerne bort møbler og gjenstander du ikke bruker.
- Det kan være lurt med sklisikring på trappetrinn.
- God belysning gjør at du ser bedre når du for eksempel spiser, leser, lager mat eller gjør det du liker å gjøre.
- Det kan være lettere å finne fram hvis dører og skuffer er tydelig merket med hva som finnes der.
- Besøk visningsleiligheten Almas hus. Du kan se hvordan omgivelser, belysning og farger gjør boligen mer praktisk. Du kan prøve hjelpemidler og velferdsteknologi som gjør dagliglivet enklere og tryggere.
- Besøksdatoer finner du på www.almashus.no eller på telefon 23 48 69 60
- Bestilling av besøk gjør du i e-post til almashus@hel.oslo.kommune.no
- På nettsiden www.hvakanhjelp.no finner du informasjon om ulike løsninger og hjelpemidler som vises i Almas hus.







Hvem kan jeg kontakte?

I tillegg til fastlegen er det godt å ha en kontaktperson som kan gi deg råd, støtte og hjelp i tiden etter at du har fått diagnose.

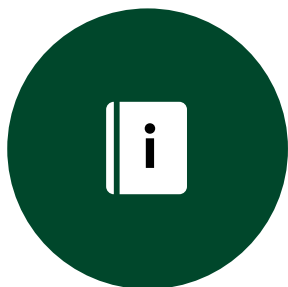
I din bydel finnes det en demenskoordinator som er ekspert på demens, og som kan støtte deg.

Demenskoordinatoren kan svare på spørsmål og gi deg konkrete råd og tips for å mestre dagliglivet best mulig.

Demenskoordinatoren kan sette deg i kontakt med tilbud og tjenester som passer for akkurat deg.

Ta kontakt med demenskoordinatoren i din bydel.
Se listen på side 15.

Informasjon om Oslo kommunes tilbud til personer med demens er på internett.
www.oslo.kommune.no/demens



Demenskoordinatorer

Ring 21 80 21 80 og spør etter demenskoordinator fra din bydel.
Sjekk om demenskoordinator i din bydel har direkte nummer:

Bydel Alna	Ring	91 34 10 30
Bydel Bjerke	Ring	91 85 81 39
Bydel Frogner	Ring	21 80 21 80
Bydel Gamle Oslo	Ring	23 43 11 95
Bydel Grorud	Ring	97 14 63 36
Bydel Grünerløkka	Ring	23 42 25 15
Bydel Nordre Aker	Ring	21 80 21 80
Bydel Nordstrand	Ring	90 40 47 03
Bydel Sagene	Ring	99 53 74 31
Bydel St.Hanshaugen	Ring	23 47 56 19
Bydel Stovner	Ring	90 70 42 29
Bydel Søndre Nordstrand	Ring	96 09 98 75
Bydel Ullern	Ring	90 08 73 62
Bydel Vestre Aker	Ring	99 20 48 07 /23 47 62 10
Bydel Østensjø	Ring	93 23 01 43

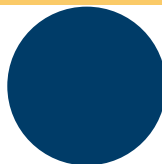


Oslo

Senter for fagutvikling og forskning/
Utviklingssenter for sykehjem og hjemmetjenester
Oslo kommune Helseetaten
Postboks 4716
0506 Oslo
Tel. 23 48 69 60

www.oslo.kommune.no/sff
www.utviklingssenter.no
www.facebook.com/SFFOslo

ISBN 978-82-7944-223-3
Utgitt: August 2019. Revidert desember 2022.



Utviklingssenter for
sykehjem og hjemmetjenester

OSLO