



Oslo

Råd til deg som nylig har fått demenssykdom

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

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

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

Utgave 1, pr. august 2019
Oppdateres jevnlig på nettsidene.

www.oslo.kommune.no/sff
Telefon: 23 48 69 60

Alle foto: Getty Images

Innhold

	Sosialt samvær gjør dagen god..... side 4
	Dette kan du gjøre for helsen din..... side 6
	Trygg hjemme side 8
	Trygg på tur utendørs..... side 10
	Gjør boligen mest mulig praktisk..... side 12
	Hvem kan jeg kontakte? side 14
	Demenskoordinatorene 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.
- Noen kan ha glede av å ha en aktivitetsvenn, besøksvenn eller lignende.
Demenskoordinatoren i din bydel kan gi 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 lurere på hvor du er, kan det hjelpe å lukke øynene og slappe av en liten stund.
- Best mulig syn og hørsel kan gjøre det enklere å fungere i dagliglivet. Kontroller syn og hørsel. 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.





Trygg hjemme

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

- En elektronisk medisindispenser kan bidra til at du får rett medisin til rett tid.
- En innendørs trygghetsalarm er en alarm for å tilkalle hjelp i akutte situasjoner når som helst på døgnet.
- Hold orden på avtalene dine med en elektronisk kalender. Disse kan søkes om fra NAV Hjelpemiddelsentral Oslo og Akershus.
- Demenskoordinatoren i din bydel hjelper deg å finne teknologi som passer for deg. Se mer om demenskoordinator på side 14 og 15.





Trygg på tur utendørs

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

- Med en 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.
- Det finnes forskjellige typer alarmer. Alarmen kan festes på nøkkelknippet, brukes som smykke eller klokke.





Gjør boligen 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 kan gjøre at du ser bedre når du for eksempel spiser, leser eller lager mat.
- Det kan være lettere å finne fram hvis dører og skuffer er tydelig merket med hva som finnes der.
- Besøk visningsleiligheten Almas hus. Der kan du se hvordan omgivelser, belysning og farger kan gjøre boligen mer praktisk. Almas hus viser også hvordan hjelpemidler og teknologi kan gjøre hverdagen enklere og tryggere for personer med demens.
- På nettsiden www.hvakanhjelp.no finner du informasjon om ulike løsninger og hjelpemidler for personer som ønsker mer selvstendig livs- og bosituasjon.

Send e-post til almashus@syke.oslo.kommune.no
Telefon: 23 48 69 60
www.almashus.no





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.



Demenskoordinatorene i Oslo

Her kan du finne telefonnummer til demenskoordinatoren i din bydel:

Bydel Alna	Ring	91 34 10 30
Bydel Bjerke	Ring	23 43 96 00
Bydel Frogner.....	Ring	90 47 13 29
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	23 49 51 16
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	95 47 14 09
Bydel Ullern	Ring	90 08 73 62
Bydel Vestre Aker	Ring	23 47 60 97
Bydel Østensjø	Ring	93 23 01 43

