

Seniorsnakk: Demens



Program:

- Om Demens
- God kommunikasjon med Personer med demens
- *Kaffepause*
- Kommunens tilbud og velferdsteknologi
- Spørsmålsrunde
- Utstilling av velferdsteknologi

Demens, hva er det ?

Demens:

- Fellesbetegnelse for en gruppe med hjernesykdommer som vanligvis opptrer i høy alder. Fører til redusert hukommelse, sviktende handlingsevne, språkfunksjon, samt endret personlighet og adferd.
- Det vil være en forverring av kognitiv funksjon, denne vil hos de fleste være gradvis.
- Hastighet vil variere fra person til person, fra rask (2-3 år), hos andre langsommere (8-10 år)

Begreper:

- Kognisjon: mer enn hukommelse.
 - Oppfatning og tenkning, oppmerksomhet, oppfattelse, hukommelse, problemløsning, avgjørelser, resonnering, språk og kommunikasjon
- Former for hukommelse
 - Korttidshukommelse: 30 sekunder
 - Langtidshukommelse
 - Episodisk hukommelse (middag i går, eget bryllup, sommeren 1980)
 - Semantisk kunnskap: lærte faktakunnskaper; hovedstaden i Belgia
 - Prosedural hukommelse: automatiserte handlinger: sykle, bruke vaskemaskin

Demenskartet

Rana i år 2025

Innbyggertallet for Rana i 2025 er **25833**.

Befolkningen i Rana er eldre enn gjennomsnittet i Norge, og har derfor også en høyere andel med demens.

Andelen med demens er 2.52 % i Rana.

Gjennomsnittet i Norge er 2.05 % i 2025.

I 2025 vil det være 171 nye tilfeller av demens i Rana.

0-1% 1-2% 2-3% 3-4% 4-5% 5-6% >6%

2025

Rana

Personer med demens

650

2.52% av befolkningen

171 nye tilfeller
i 2025

Velg årstall:

2025

2030

2040

2050

Sammenlign med andre

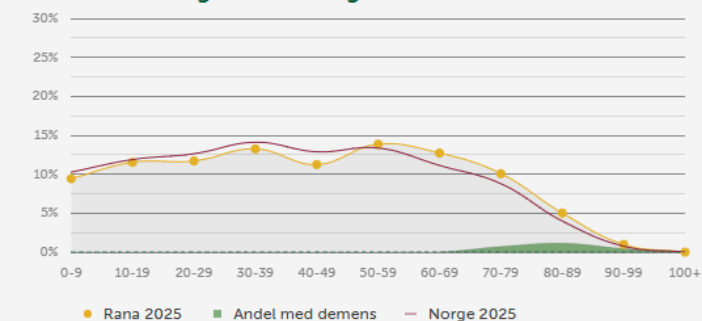
🔍 Finn din kommune/bydel

Holmestrand	27388	(2.09%)
Bjørnafjorden	26325	(1.95%)
Nittedal	26296	(1.64%)
Rana	25833	(2.52%)
Grimstad	25347	(1.91%)
Harstad	25093	(2.42%)
Nes	24965	(1.75%)

Personer med demens

Alder	Antall	Prevalens		Antall	Insidens	
		♂	♀		♂	♀
30-64	10	5	5	-	-	-
65-69	11	4	7	-	-	-
70-74	77	46	31	30	19	11
75-79	118	61	57	37	18	19
80-84	148	70	78	40	20	20
85-89	156	55	101	38	13	25
90+	130	34	96	26	8	18

Aldersfordeling i befolkningen



Demenskartet

Rana i år 2030

I 2030 vil Rana ha **25295** innbyggere, det er 538 færre enn i 2025 – en reduksjon på 2.08 %.

756 personer i kommunen vil ha demens. Dette tilsvarer en økning på 106, eller 16.31 % fra 2025 til 2030.

Andelen med demens er 2.52 % i 2025 og 2.99 % i 2030. Demensandelen i Rana øker altså med 18.65 %.

Andelen med demens i Norge er 2.05 % i 2025 og 2.36 % i 2030.

I 2025 vil det være 199 nye tilfeller av demens i Rana.

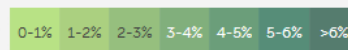
Sammenlign med andre

🔍 Finn din kommune/bydel ▼

Bjørnafjorden	27315	(2.31%)
Grimstad	26561	(2.17%)
Nes	26323	(2.03%)
Rana	25295	(2.99%)
Stjørdal	25097	(2.59%)
Harstad	25000	(2.87%)
Kristiansund	24661	(2.78%)

Personer med demens

Alder	Prevalens			Insidens		
	Antall	♂	♀	Antall	♂	♀
30-64	10	5	5	-	-	-
65-69	12	5	7	-	-	-
70-74	80	44	36	32	19	13
75-79	117	64	53	37	19	18
80-84	186	88	98	51	25	26
85-89	195	81	114	47	19	28
90+	156	44	112	32	11	21



2030

Rana

Personer med demens

756

2.99% av befolkningen

199 nye tilfeller
i 2030

Velg årstall:

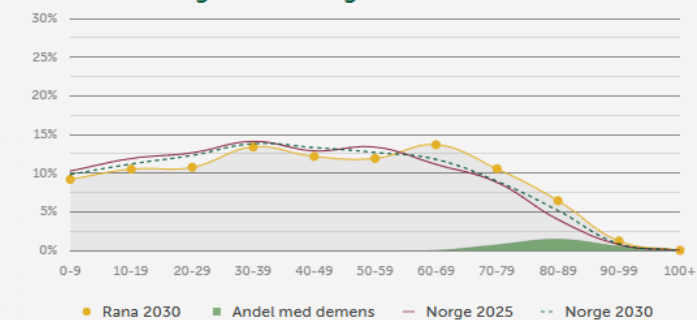
2025

2030

2040

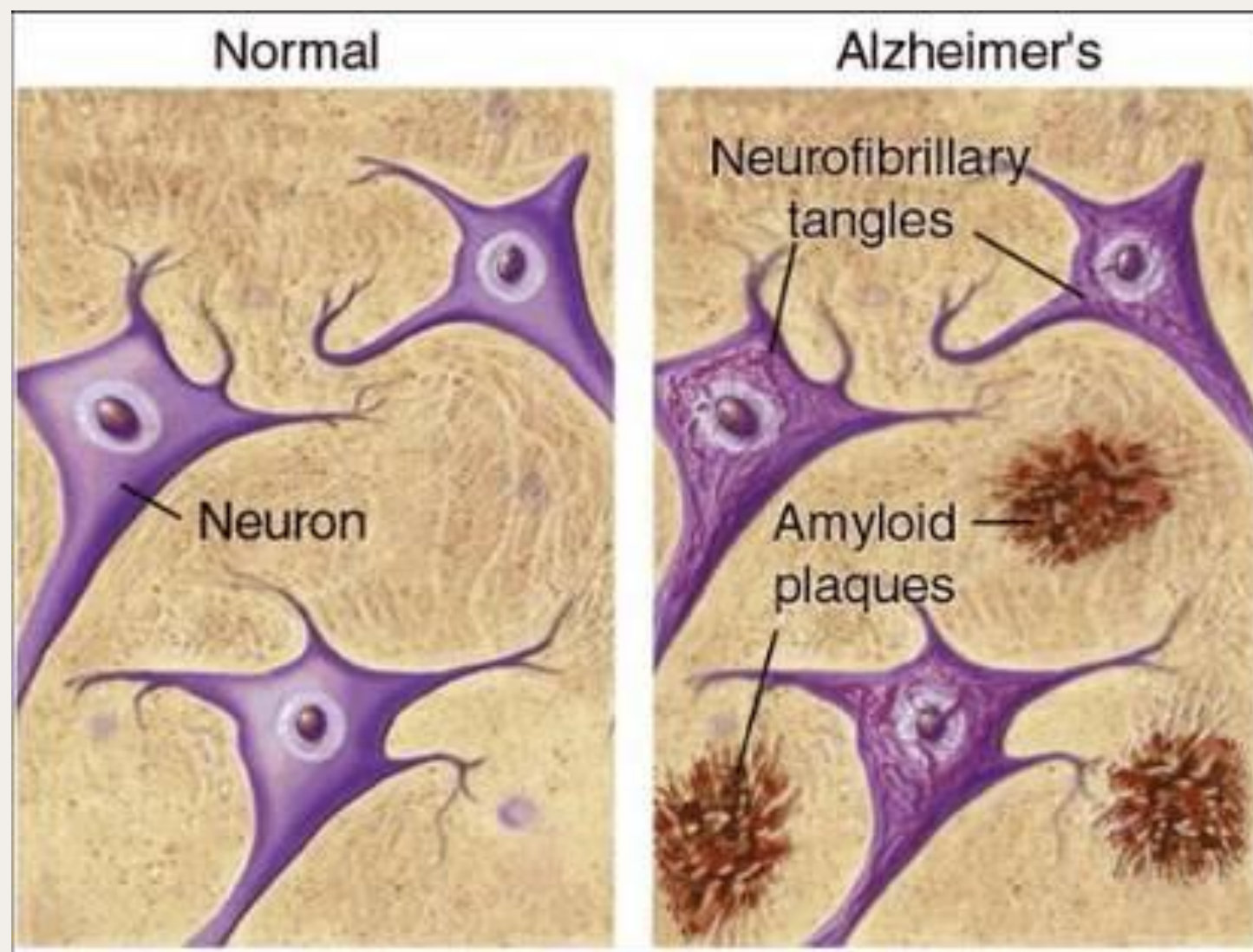
2050

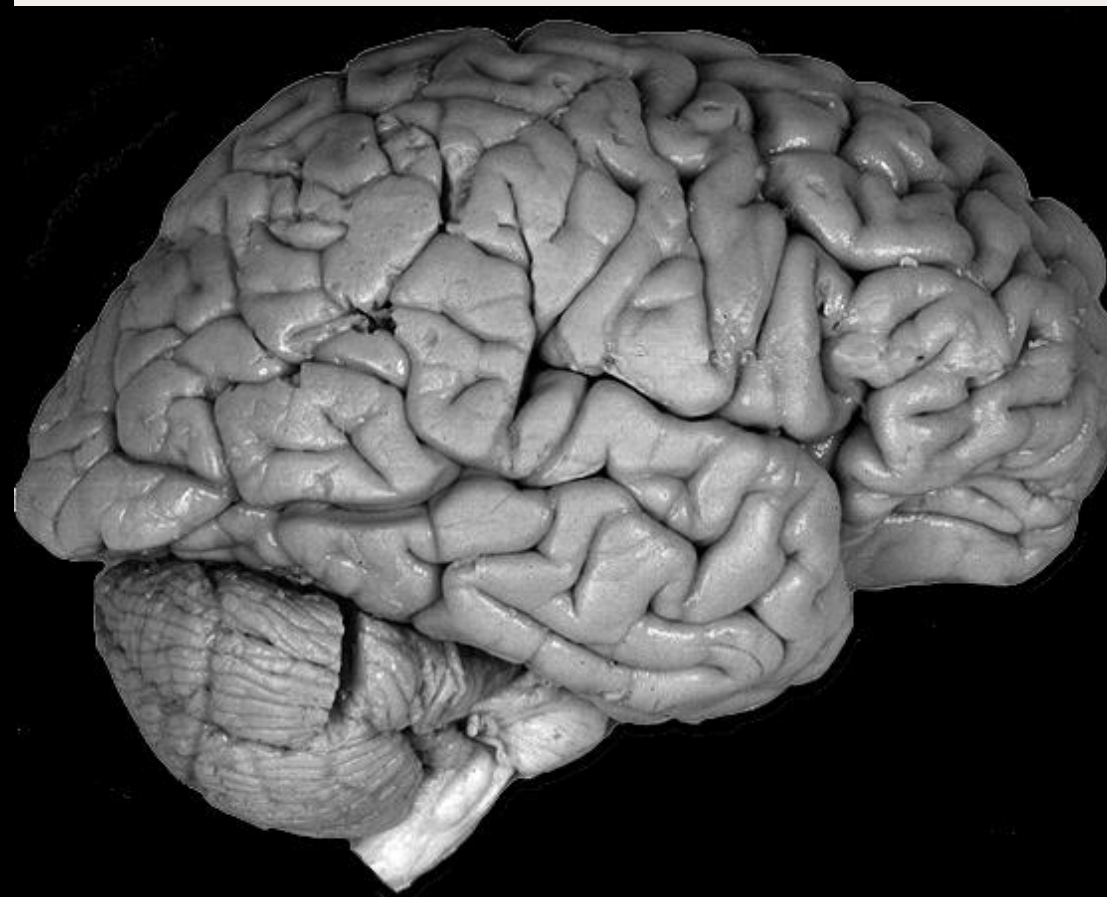
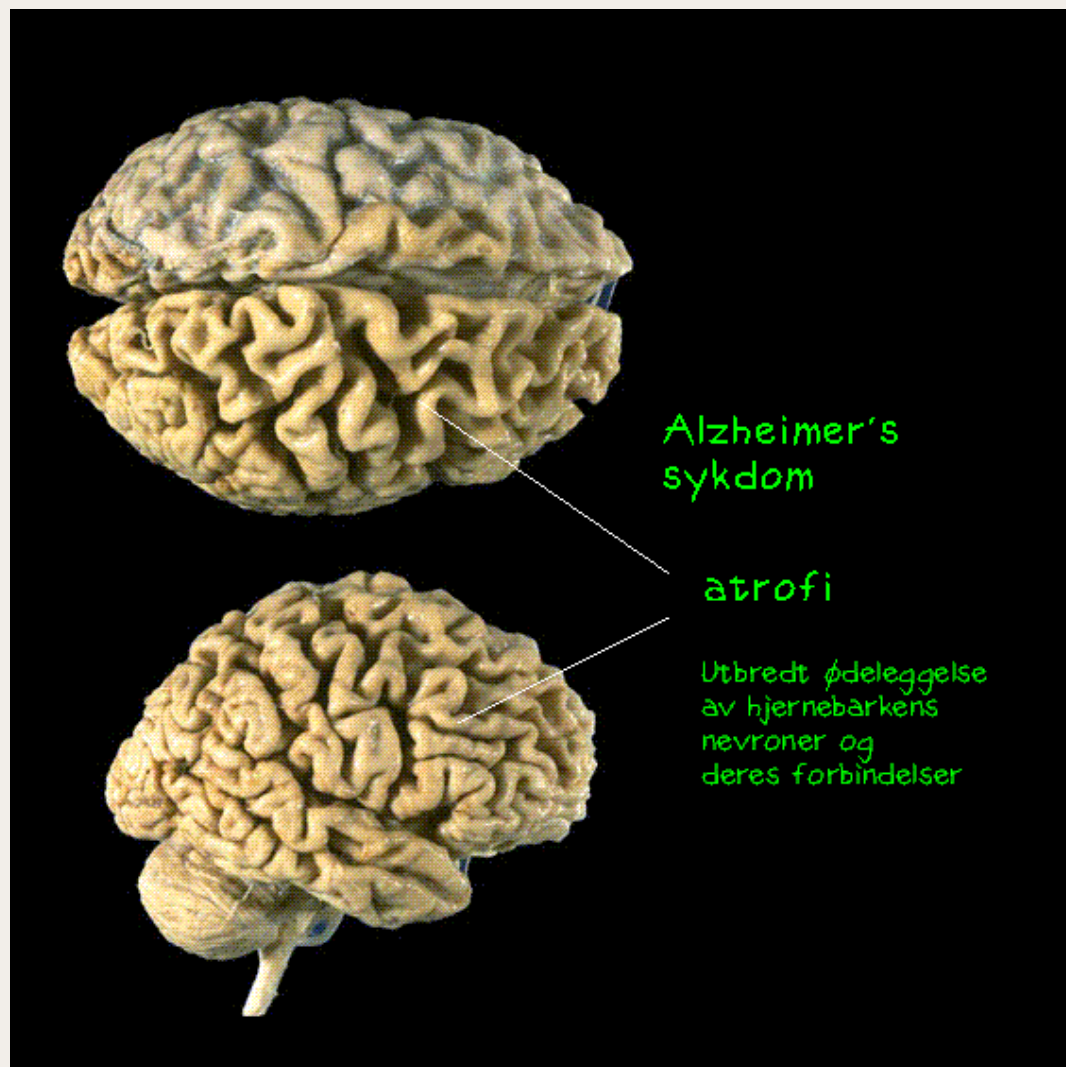
Aldersfordeling i befolkningen



Alzheimers sykdom

- Den vanligste demensformen (ca 60 %)
- Vanligvis utvikler sykdommen seg langsomt, og blir gradvis verre i nokså jevnt tempo.
- Typisk er det hukommelsen som man merker det først på.
- Etter hvert kan det komme vansker med:
 - Utføring av praktiske oppgaver (mat, regninger, holde orden på medisiner)
 - Rom/retning
 - Døgnrytme
- Mange blir passive, urolige og/eller irritable.





Vaskulær demens

- Den nest vanligst demensformen (10-20 %)
- Skadet blodtilførsel til hjernen.
- 2 hovedformer
 - Demens ved flere hjerneslag
 - Demens ved småkarssykdom
- Ofte hukommelse som vanligste symptom
- Vanskelig å skille fra Alzheimers sykdom ut fra symptomene
 - Ofte noe tregere i tempo, inkl språk
 - Kanskje mer mutt og tilbaketrukket, fremstå som deprimerte.
 - Noen med vaskulær demens kan ha Alzheimer i tillegg.
- Forverringen vil oftere være stegvis
- Medisiner som kan forebygge nye hjerneslag/ drypp.
- Blodtrykksbehandling tidligere i livet

Andre demensformer

- Blandet demens
 - Vanligvis mener man da Alzheimer og vaskulær demens
 - Kan være kombinasjoner av andre demensformer.
- Lewy legeme demens (Lewy Body)
 - Velformede synshallusinasjoner
 - Stivhet i kroppen (Parkinsonistisk)
 - Hukommelsesvansker kan komme senere
 - Vanligvis mer rom/retningsvansker tidlig i forløpet enn andre demenssykdommer
- Parkinsons sykdom med demens
 - Noen vil utvikle demens etter mange år med Parkinson
 - Kan være vanskelig å skille fra Alzheimers sykdom

Andre demensformer

- Frontotemporalappsdemens
 - 2 hovedvarianter:
 - Språklig variant
 - Adferdsvariant
 - Kan ta lang tid fra første symptomer til diagnose blir satt
 - Rammer vanligvis noe yngre befolkning.
 - Hukommelse er vanligvis godt bevart i starten
- Alkoholdemens
 - Stor variasjon i sykdomsbildet
 - Eldre i dag drikker mer enn tidligere
 - Andre nevrologiske funn (endret gange, endret språk og adferd)

Hvis det ikke er demens ?

- Normal aldring
- Mild kognitiv svikt (skal ikke påvirke dagliglivets funksjoner)
- Depresjon
- Delirium
- Lavt stoffskifte (?)
- Lav B12 (?)
- Medisiner
- Andre sykdommer

Utredning i fremtiden

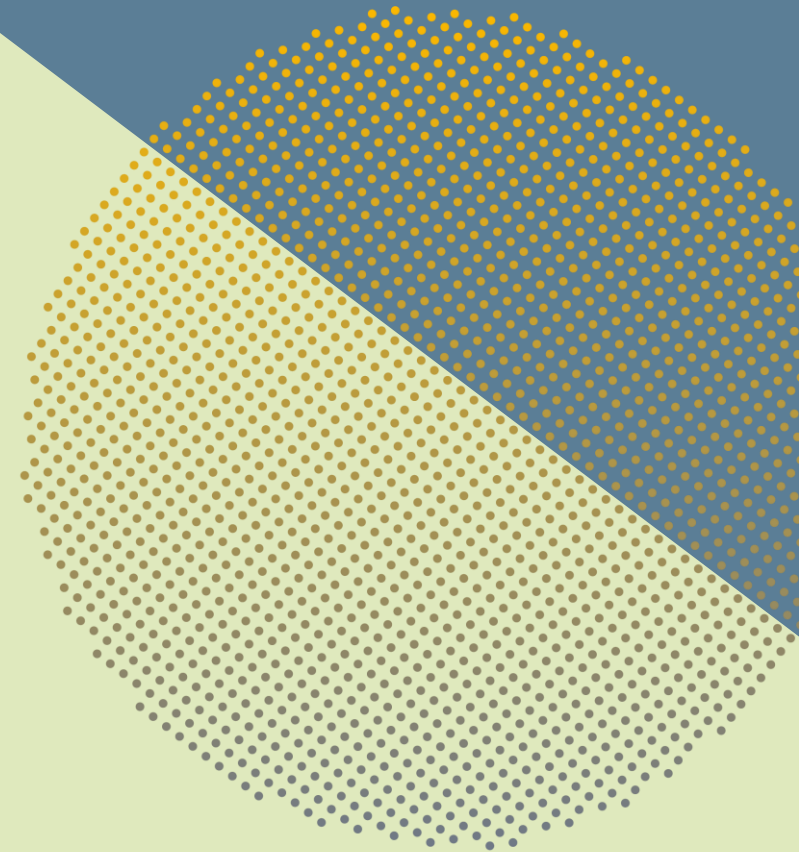
- Det er kommet en blodprøve i 2025
- Kan være like sikker som lege på at det er Alzheimers demens
- Er ca 90 % sikker
 - Kanskje vi kan la være å ta spinalpunksjon ?
 - Kan vi undersøke flere år før man får sykdommen ?
- Trenger retningslinjer nasjonalt for når man skal ta denne prøven, hvem skal undersøke (FL/sykehus)?, og hvilke pasienter?

Medisiner

- Ingen medisiner som kurerer demens
- Kan hjelpe hos noen med Alzheimers sykdom
- Kan hjelpe hos noen med Lewy Legeme demens
- Medisiner som kan forebygge nye slag

Kommunikasjon

Tips om kommunikasjon i møte med personer med demenssykdom



Sykdomsforløpet kan gi ulike reaksjoner hos pårørende

1. Gjenkjenning og bekymring (før diagnosen) «noe er galt, men hva ?»
2. Be nekting (ved diagnose) «det kan skje andre, ikke meg»
3. Ambivalens (etter diagnose)
«blandede og til dels motstridende følelser, følelsesmessig kaos»
4. Mestring «hvordan tilpasse seg hverdagen med de mange endringene som skjer ?»
5. Modning «å lære seg å leve med»
6. Adskillelse (ved institusjonalisering) «en annen måte å skilles på»

Når demens i familien eller vennekrets

Viktig å tenke på :

Samtale med den som har fått demenssykdom

- hva er viktig/mindre viktig
 - hvem skal vite hva
 - opplevelse og bearbeiding av sorg
-
- Pårørende bør se på hvordan ta vare på egen helse og nettverk.
 - Hvordan opprettholde aktiviteter i eget liv.

HVORDAN OPPLEVES DET Å VÆRE PÅRØRENDE ?

Å være pårørende oppleves forskjellig fra person til person, og fra relasjon til relasjon. Imidlertid er det en del fellestrekk som pårørende antakelig kan kjenne seg igjen i :

- Isolering: kan skyldes flere forhold.
- Gode og smertefulle relasjoner: å være pårørende vil kunne vekke hele spekteret av følelser, alt fra kjærlighet til sinne/frustrasjon.
- Sorg: stor påkjenning at ikke livet ble som planlagt.
- Rollebytte: man får andre roller ovenfor hverandre grunnet demenssykdommen.
- Konflikter: i kjølevannet av bla fordeling av omsorgsansvar, ikke uvanlig å se utvikling av konflikter pårørende imellom.
- Dårlig samvittighet
- Kjærlighet og gode følelser

Kommunikasjon – «å gjøre felles»

I utgangspunktet skal man forholde seg til personen med demens slik man forholder seg til andre mennesker, dvs å møte den andre med ærlighet, respekt og empati.

Demenssykdom medfører en rekke utfordringer som innvirker på evnen til kommunikasjon, slik som nedsatt oppmerksomhet, konsentrasjon, nedsatt korttidshukommelse, redusert evne til å tenke logisk og abstrakt samt afasi.

Det finnes kommunikasjonsteknikker som kan være til god hjelp for å oppnå god kommunikasjon i møte med personer med demens.

Avledning

- Å avlede innebærer å lede personens oppmerksomhet over til en annen handling og/eller tanke som oppleves meningsfull av personen.
- Hensikten er å vri samtaleemnet eller aktiviteten naturlig over på noe annet, slik at personen med demens glemmer det han/hun er opptatt av.
- Teknikken fungere som regel bra, men må ikke brukes ukritisk.
- Feil bruk kan føre til at personen føler seg lurt ved ikke å bli tatt på alvor, noe som i ettertid kan føre til svekket tillit.

Speiling/å være modell/guiding

- Gjenkjenningshukommelsen er en av de hukommelsesfunksjonene som bevares lenge ved en demensutvikling. Å «speile» betyr å «zoom» seg inn på den andres sinnsstemning ved å se på den andres mimikk, holdninger, pust, følelser osv.
- Dette er en måte å se, bekrefte og støtte den andre på. Dette kan samtidig hjelpe den andre til å få tydeliggjort egne følelser og opplevelser.
- Å være modell innebærer at man i praktisk handling viser hva man ønsker den andre skal gjøre. Eks. praktiske gjøremål i hverdagen
- Begrepet guiding brukes om den som viser vei, leder, dirigerer en annen. Kan gjøres ved direkte å overta en handling, håndledning.

Realitetsorientering

Med realitetsorientering menes å møte personen med demens der han/hun er, i tid og sted og føre/lede personen tilbake til nåtid.

Det er en forutsetning at dette gjøres med ærlighet, respekt og innlevelse.

Tilrettelegging av fysiske miljø eks kalender, navneskilt osv.

Informasjon i kommunikasjonen. At man gjennom det man sier og gjør, hjelper personen til å være orientert /ha nødvendige holdepunkter i hverdagen.

En negativ form for realitets orientering kan forekomme gjennom korrigering av feiloppfatninger, som innebærer at personen med demens blir konfrontert med sin svikt

Validering

- Validering innebærer å respektere personen slik hun/han er, med sin virkelighetsopplevelser, og sine følelser samtidig som man verken bekrefter eller avkrefter feiloppfatninger.

Eks Når Olga på 93 år forteller at hun venter besøk av sin mor

Validering er en kommunikasjonsform som styrker personens identitet, selvrespekt og verdighet.
Bidrar til å dempe angst og forebygge ytterligere forvirring.

Ved å bli tatt på alvor trenger ikke personen med demens å bruke krefter å forsvare egne oppfatninger.

Hva er miljøbehandling ?

Definisjon :

«Miljøbehandling er tiltak på alle nivåer i miljøet som påvirker pasientenes:

- Symptomer
- Funksjonsnivå
- Livskvalitet ved enten å bedre disse – eller forsinke en forverring»

Noen tips til slutt

- Reduser støy
- Snakk ett enkelt og forståelig språk
- Ikke snakk i forbifarten
- Ha øyekontakt
- Ikke begynn setningen med « husker du ikke...»
- Bruk humor
- Sørg for at du har oppmerksomheten før du begynner å snakke
- Ha god tid, spesielt ved ordletingsproblemer
- Hvor viktig er det å ha rett?
- Obs nonverbal kommunikasjon
- Alle mennesker fortjener respekt, uansett alder og kognitiv status

Kommunens tilbud

Tildelingskontoret

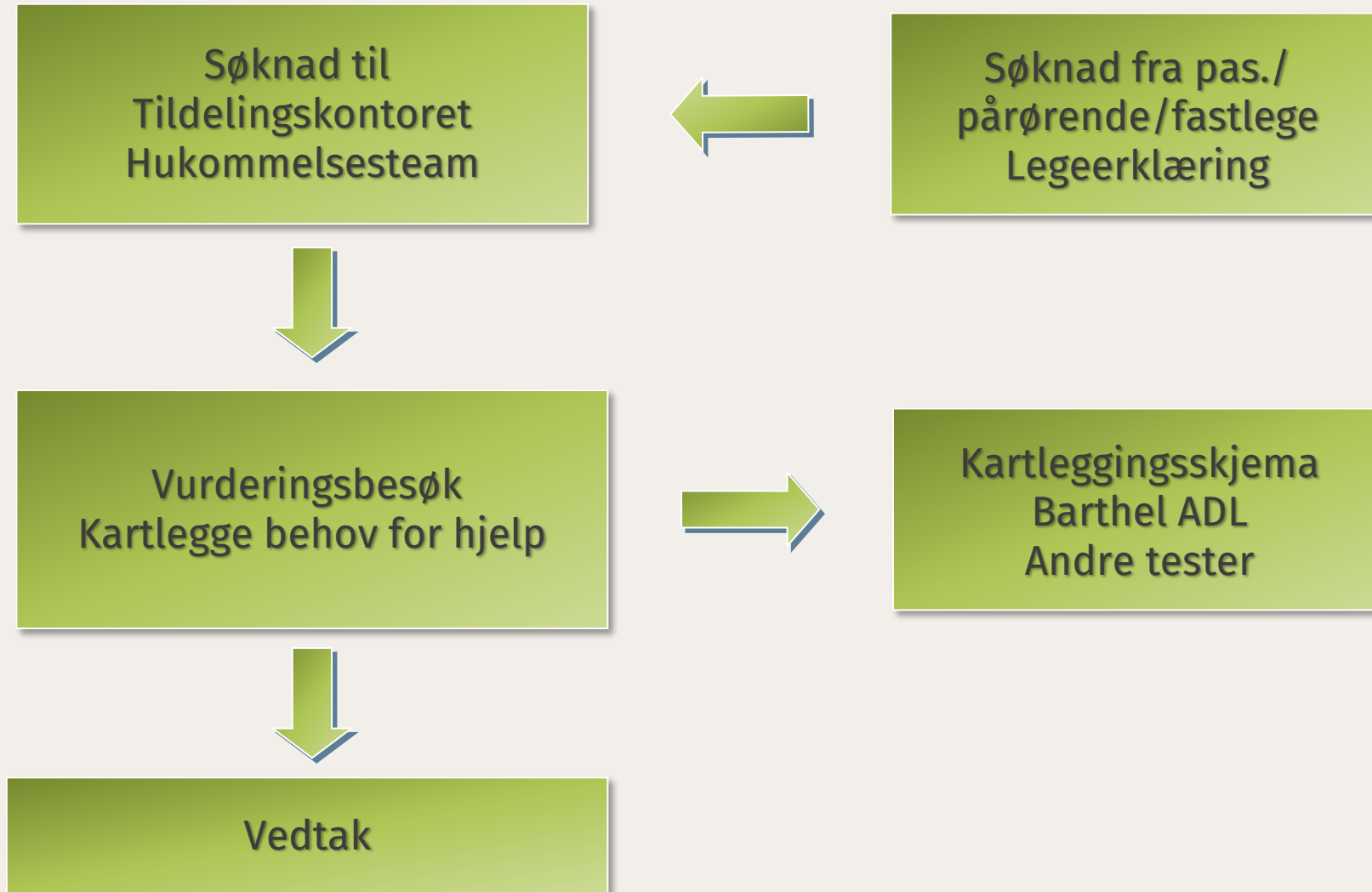
For alle typer henvendelser

- ▶ Telefon 75 14 66 80
Hverdager fra kl 12:00-15:00
- ▶ Hukommelsesteamet: 95254444
Tirsdager 10:00-15:00

Tjenestetilbud i Rana kommune

- ❖ Fastlege
- ❖ Tildelingskontoret
- ❖ Hukommelsesteam
- ❖ Sentralkjøkken
- ❖ Hjemmetjeneste
- ❖ Dagplass
- ❖ Aktivitetsvenn – Frivilligsentralen
- ❖ Demenskor - Frivilligsentralen
- ❖ Besøksvenn – Røde kors
- ❖ Støttekontakt
- ❖ Korttidsplass/avlastning
- ❖ Omsorgsbolig
- ❖ Institusjonsplass
- ❖ Nasjonalforeningen Rana demensforening.
Agnes.e@online.no

Tiltakskjede:



Hjemmetjenesten bistår med:

- ▶ Ivaretagelse personlig hygiene
- ▶ praktisk bistand
- ▶ Medisinering
- ▶ Digitale tilsyn

Omsorgsboliger:

Hauknes omsorgsbolig

Mjølan omsorgsbolig

Mo bo- og servicesenter, Kirkegt. 14

Sentrumsgården

Talvikparken bosenter

Utskarpen bosenter

Ytteren bosenter

Selfors omsorgsbolig

Ytteren omsorgsbolig

Storforshei

Gruben

Hukommelsesteam



Foretar hjemmebesøk / kartlegging for å vurdere hvilken type hjelp bruker kan være best tjent med. Og følger opp bruker hver 6 måned eller ved behov.



Bistår fastlegene i utredning ved mistanke om demenssykdom.



Undervisning og veiledning av annet helsepersonell om ivaretagelse av brukere med demenssykdom.



Pårørendeskole og samtalegrupper

Dagsenter

- Tilbudet er i dag på Ytteren mandag til fredag (dagtid).
15 + 8 brukere mandag- fredag.
- To dager i uken er det turgruppe for yngre personer med demenssykdom.
- Det er planlagt utvidelse i form av både ettermiddags- og kveldplasser.

Sykehjemsavdelinger

Tilrettelagte demensplasser

- Enheter for beboere med moderat til alvorlig demenssykdom, men uten store adferdsvansker.

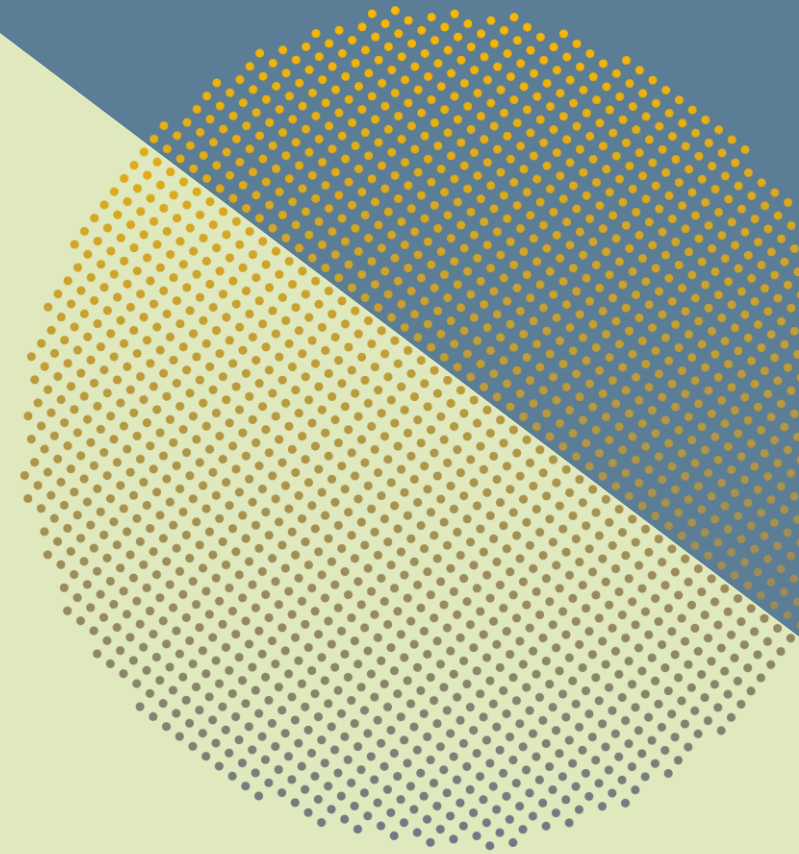
Forsterkede demensplasser

- Enhet for beboere med demenssykdom og stor grad av utfordrende adferd.

Ordinære sykehjems plasser

- Enheter for personer som har alvorlig somatisk sykdom eller reduksjon i bevegelighet.

Velferdsteknologi



Hvor kan man få tak i Velferdsteknologi?

- Privat/Kjøpe selv
- NAV
- Kommune

Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>

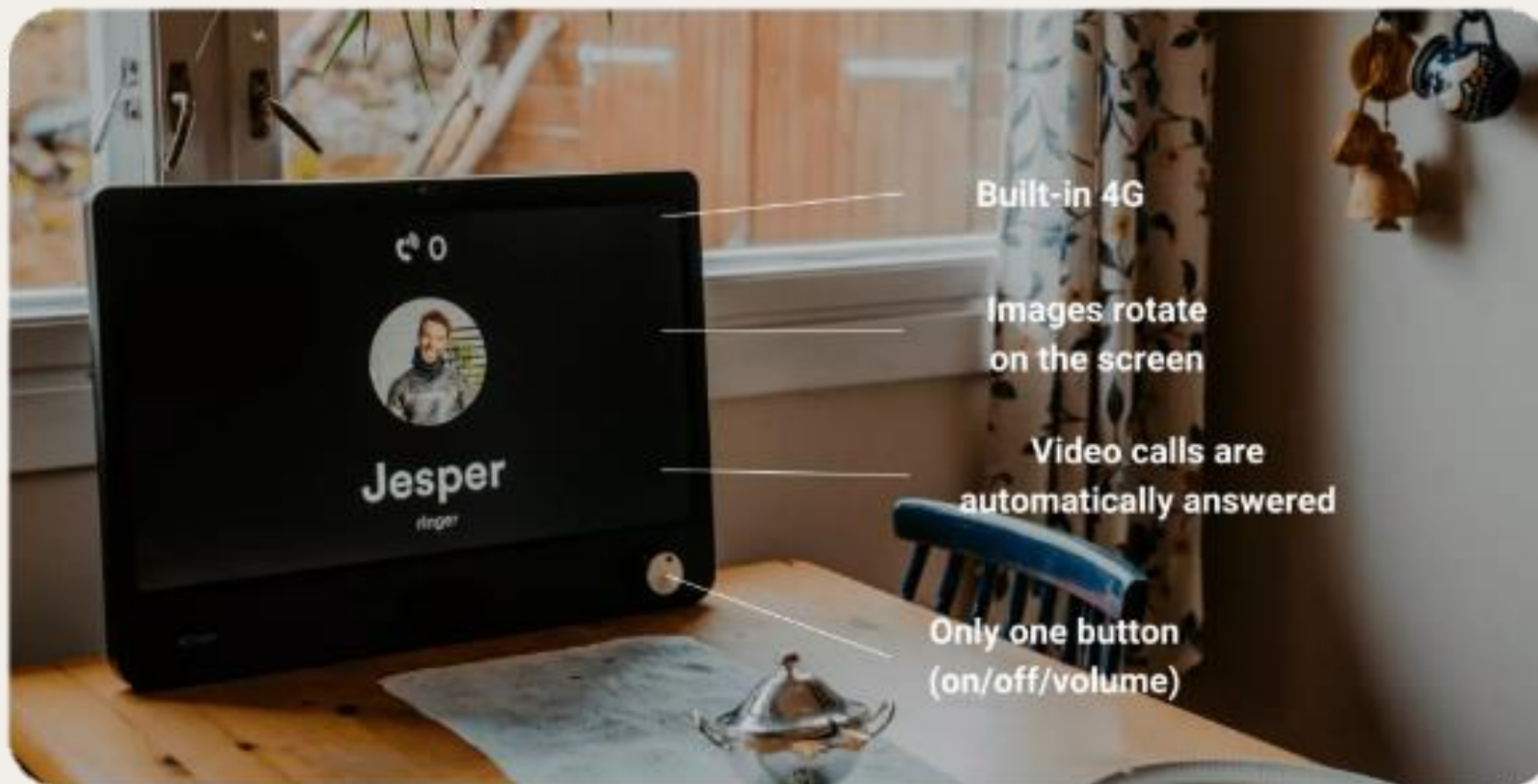




Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>





Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>





Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>

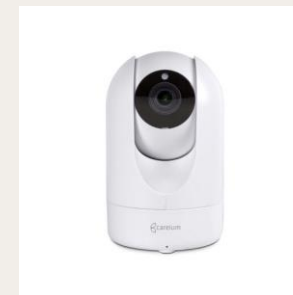




Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>





Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>





Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>



Rana
kommune

-



<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>



Rana kommune.no -> Våre Tjenester -> Helse og mestring -> Senior

<https://www.rana.kommune.no/vare-tjenester/helse-og-mestring/senior/>



Noen spørsmål?