

Råd til deg som nyleg har fått demenssjukdom



Sosialt samvær gjer dagen god

- Hald kontakt med andre og opplev sosial hygge.
- fortsett å delta i miljø du tilhører.
- For nokon er det godt å fortsetje i jobb.
- Fortel gjerne om sjukdomen til dei du har tillit til.
- Ta i bruk dei du har rundt deg: Dei er nettverket ditt.
- Kan vere godt å vere med få personar om gongen.
- Videosamtale med familie som er langt vekk kan vere fint.
- FÅ BESØK: Du kan få ein besøksven/aktivitetsven. Ta kontakt med samfunnskoordinator eller demenskoordinator.



Dette kan du gjere for helsa di

- Det er godt for hjartet og godt for hovudet å gå tur og oppleve natur. 30 minutt dagleg er anbefalt. Gå gjerne saman med andre.
- Prøv å få nok søvn og god søvnrytme.
- Ein anbefaler å veksle mellom aktivitet og kvile. Prøv å ikkje stresse.
- Syn og hørsel gjer det enklare i dagleglivet. Kontroller syn og hørsel.
- Ha eit variert kosthald og nok mat.
- Lytt til musikk eller syng sjølv. Hald hjernen aktiv og fortset med interessene dine.
- Ein leveregel: gjer meir av det som gleder deg.



Sjølvstendig heime

Her finn du gode råd som bidreg til auka tryggleik i heimen. Kinn kommune tilbyr ulike typar velferdsteknologi med teneste.

- Fastlegen din skal følge deg opp: Be om faste oppfølgingstimar, bestill ny time kvar gong du er hjå fastlegen.
- Elektronisk medisindispenser.
- Tryggleiksalarm.
- Hald orden på avtalene dine med ein elektronisk kalender. Den kan du søkje på via NAV hjelpemiddelsentral.
- Demenskoordinator hjelper deg å finne hjelpemidlar og teknologi som passar for deg.



Gjer boligen din mest mogleg praktisk

Tips til kva som kan gjere boligen din oversiktleg, trygg og praktisk

- Ryddige rom. Ta bort overflødige møblar, gjenstandar og små tepper.
- Ryddig kjøkkenbenk gir betre oversikt – ta bort overflødige gjenstandar.
- Kan vere lurt med sklisikring i trappetrinn.
- Ha god belysning.
- Dører og skuffer er tydeleg merka. Lettare å finne fram.
- Ta kontakt med ergoterapeut for å få meir tips og hjelp.



Trygg på tur utandørs

Nokre gode råd om korleis vere trygg ute:

- GPS-teknologien gjer deg eit tryggare liv. Den gjer deg fridom, beskytting og verdigheit. Jo tidlegare du får alarm, jo lettare er det å bruke den. Du kan ha glede av den lenge. Alle som har demens bør ha GPS. Det er mange variantar på markedet.

Kven kan eg kontakte?

I tillegg til fastlegen er det godt å ha ein kontaktperson som kan gje deg råd.

Demenskoordinator kan svare på spørsmål og gje deg konkrete råd og tips for å meistre dagleglivet best mogleg. Tlf. 57 75 60 00

Råd og tips til tilrettelegging i heimen: **Ergoterapeut: tlf. 57 75 60 00**

Hjelp til å vere meir sosial? **Samfunnskoordinator: tlf. 57 75 60 00**

