

Helsefremming i demensomsorgen

@Folkehelsepraten/ Kariann Krohne

1.11.24

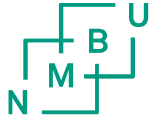
Hva er demens?



<https://www.vecteezy.com/vector-art>

- Demens forårsakes av hjernesykdom eller -skade. **Det er ikke del av normal aldring.**
- Demens fører til svikt i en kognitive funksjoner, endring av atferd og redusert evne til å utføre dagligdagse aktiviteter
- Demens er progredierende og dødelig
- Ingen reelle behandlingsalternativer

Symptomer på demenssykdom



Kognitive symptomer er redusert hukommelse, oppmerksomhet, innlæring, tids- og stedsorientering, orientering om egen person, språkevne, tolkning av sanseinntrykk, eksekutive funksjoner, handlingssvikt.

Nevropsykiatriske symptomer er depresjon, angst, vrangforestillinger, hallusinasjoner, søvnforstyrrelser, passivitet, motorisk uro, agitasjon, aggressivitet, irritabilitet, personlighetsendring, roping.

Motoriske endringer er redusert balanse, redusert evne til å koordinere bevegelser. Svikt i kontrollmekanismen for å svelge mat og drikke, inkontinens for urin og avføring.

Mot slutten av livet minster personen funksjoner knyttet til opplevelsen av å kjenne sult og tørst – og til å puste.

Grader av demens



Mild grad av demens:

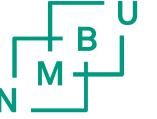
Påvirker daglige aktiviteter

Moderat grad av demens:

Kan ikke klare seg uten hjelp fra andre

Alvorlig grad av demens:

Nødvendig med kontinuerlig pleie og overvåking



Demens er et paraplybegrep

Degenerative hjernesykdommer:

Alzheimers demens, frontotemporal demens, demens ved Parkinsons sykdom og demens med lewylegemer

Vaskulære hjernesykdommer:

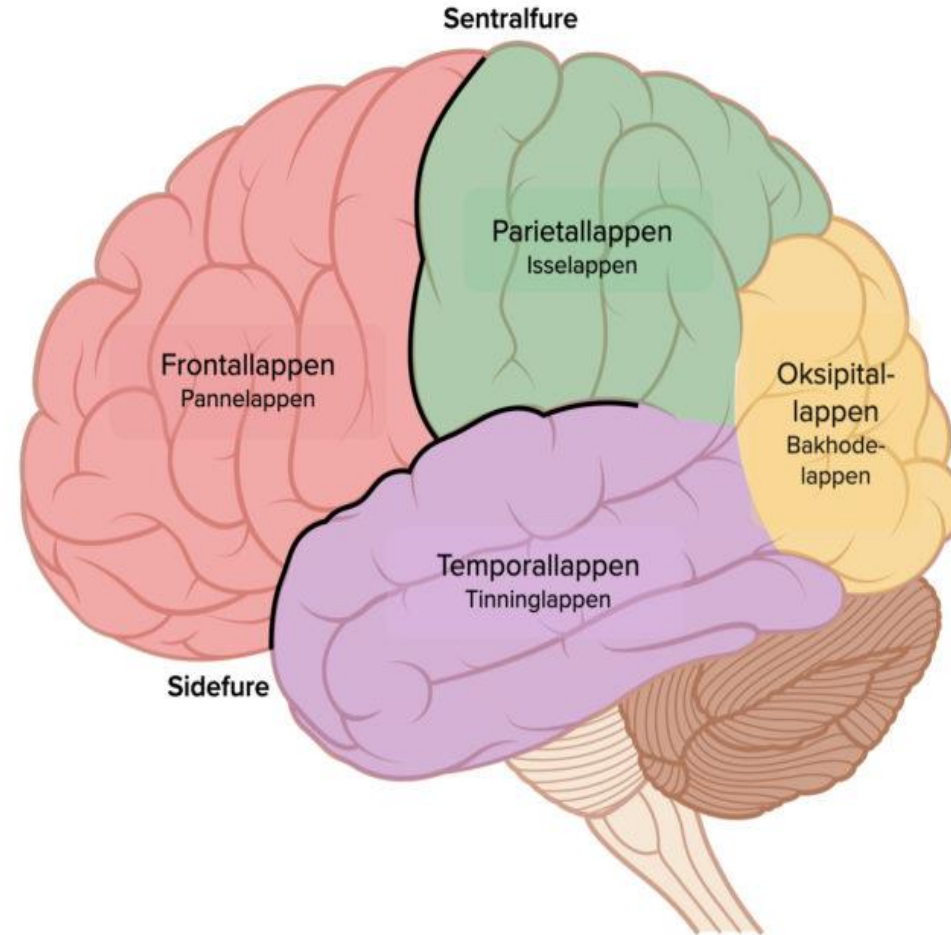
Skade etter hjerneblødning eller blodpropp i hjernen

Andre hjernesykdommer - sekundær demens:

Hodeskader, alkoholindusert demens, hjernesvulst, hjernebetennelse (pga herpes, syfilis, borrelia, Creutzfeldt Jacobs, encefalitt)

De vanligste demenstypene

- Alzheimers demens
- Vaskulær demens
- Demens med lewylegemer
- Frontotemporal demens



Illustrasjon: © MedEasy
<https://medeasy.no/blog/hjerneanomi>

Alzheimers demens

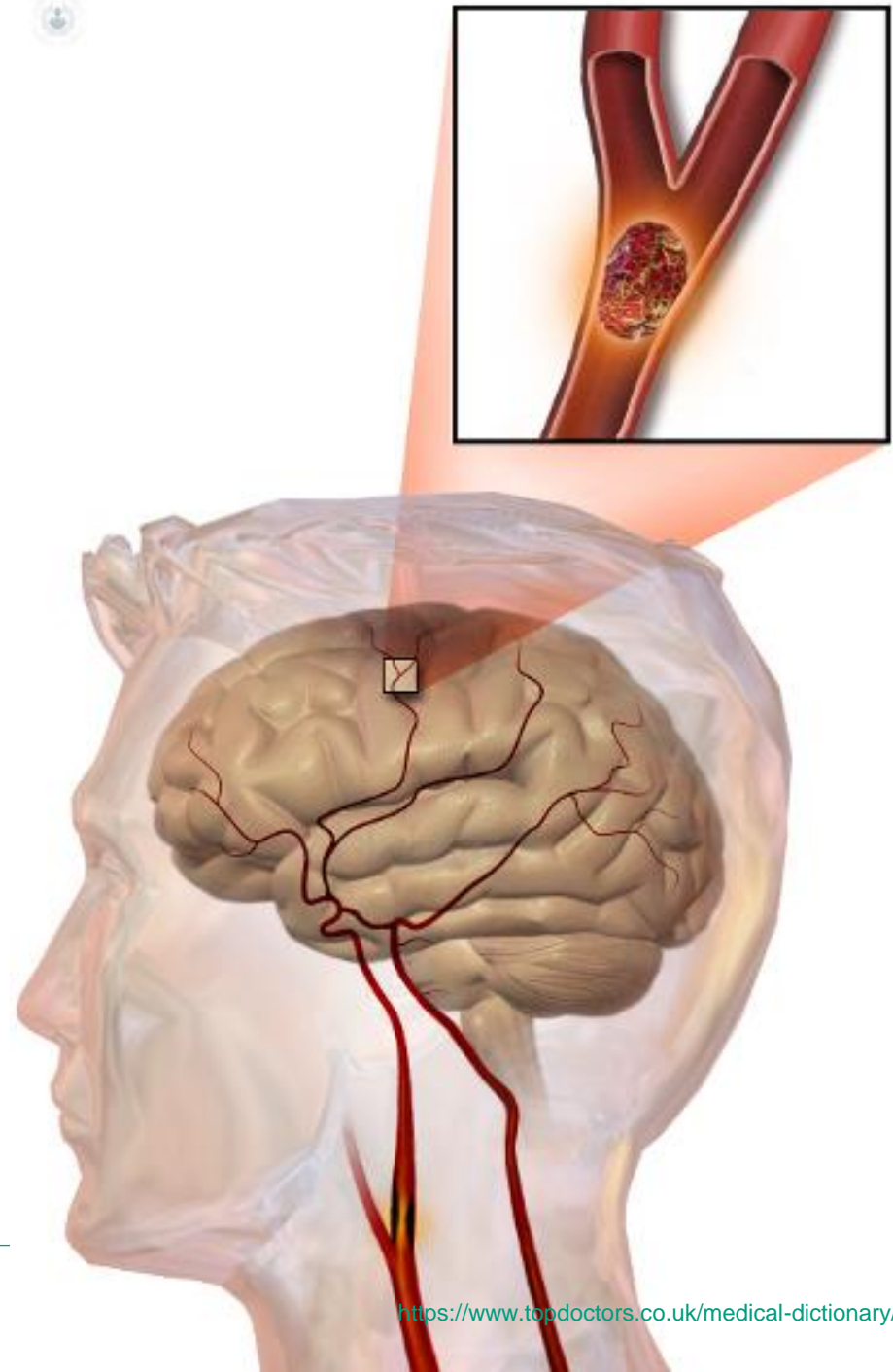
- 60 % av alle demenstilfeller
- Forårsaket av Alzheimers sykdom
- Svekket hukommelse er ofte det første symptomet



Alzheimer

Vaskulær demens

- 15-20 % av alle demenstilfeller
- Forårsaket av hjerneslag eller blodpropp
- Symptomene varierer etter hvor skaden i hjernen er



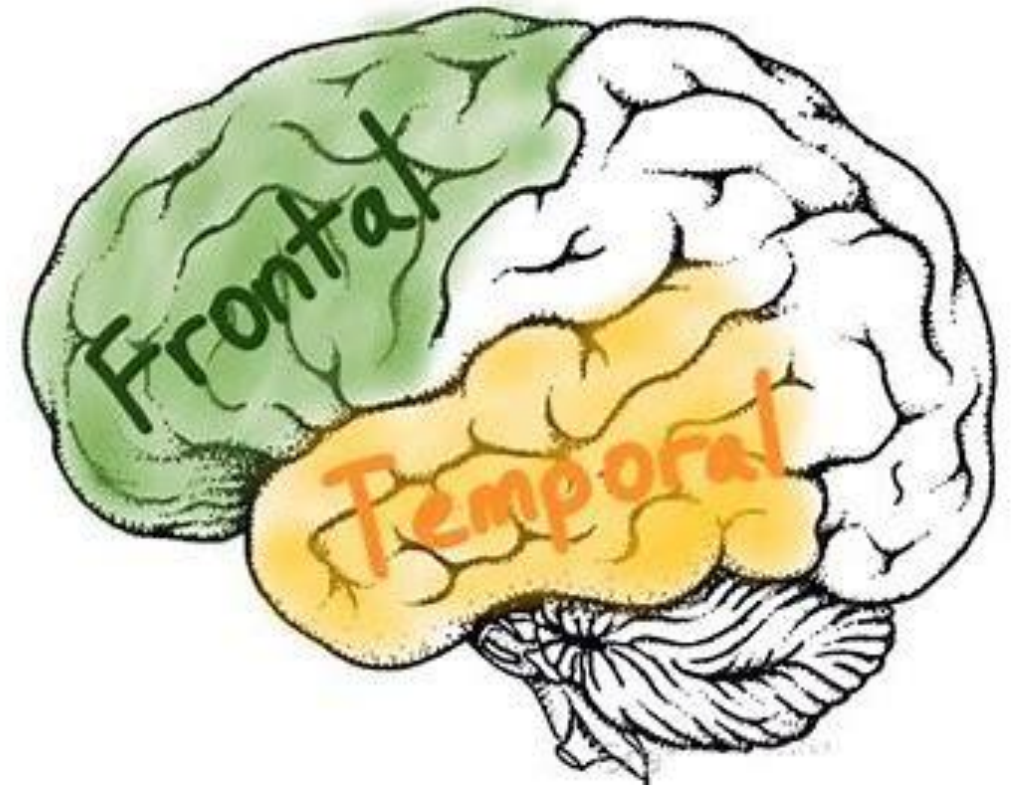
Demens med lewylegemer

- Ca. 15 % av alle demenstilfeller
- Lewylegeme er et pigmentnedslag
- Symptomer som stivhet, endret bevissthet og synshallusinasjoner
- Feildiagnostisering forkommer



Frontotemporal demens

- 5-10 % av alle demenstilfeller
- Høyere forekomst hos yngre, enn eldre
- Symptomer ofte knyttet til endret atferd eller språkvansker
- Feildiagnostisering forekommer



Risiko for å få demens

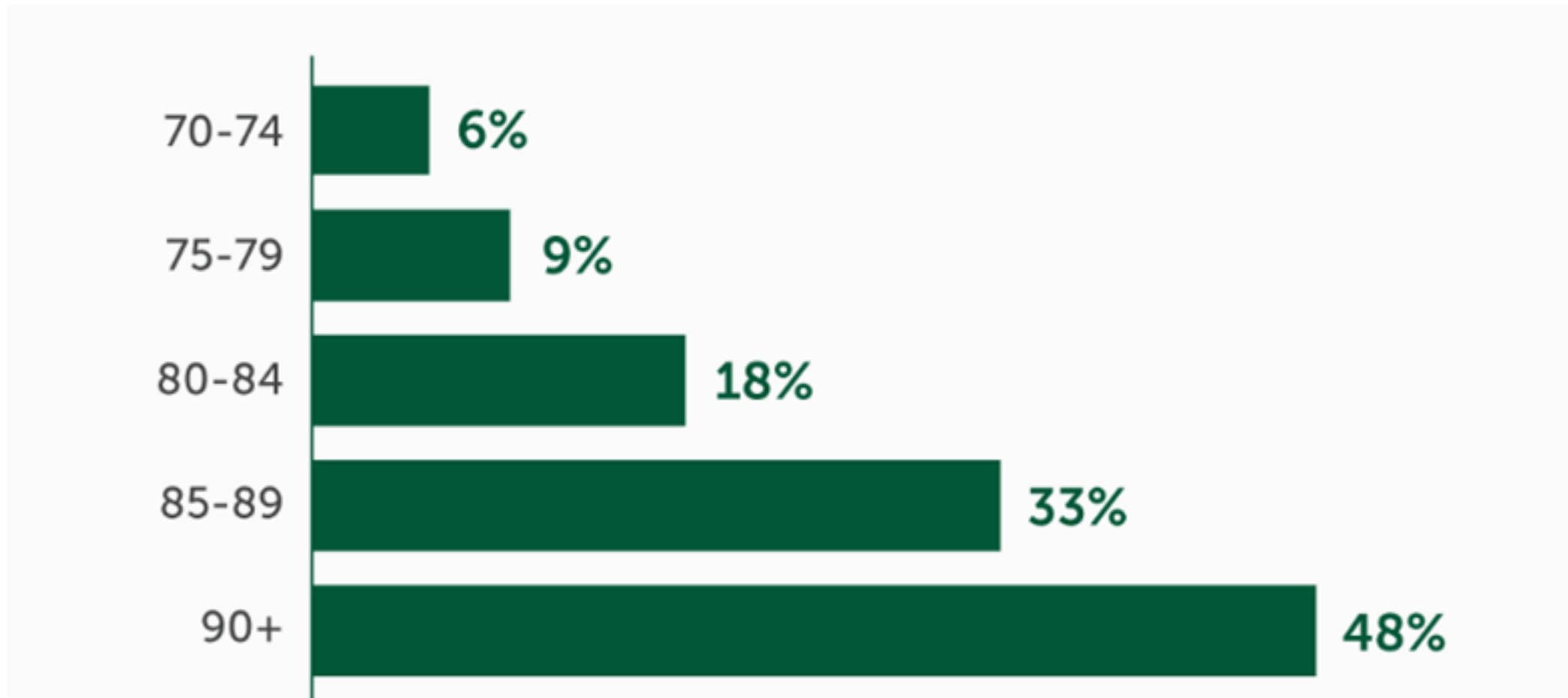
Modifiserbare risikofaktorer

- lavt utdanningsnivå
- hørselstap
- høyt blodtrykk
- røyking
- overvekt
- depresjon
- fysisk inaktivitet
- diabetes
- overdrevent alkoholforbruk
- alvorlig hjerneskade
- høy luftforurensning
- sosial isolasjon
- høyt kolesterol
- synstap

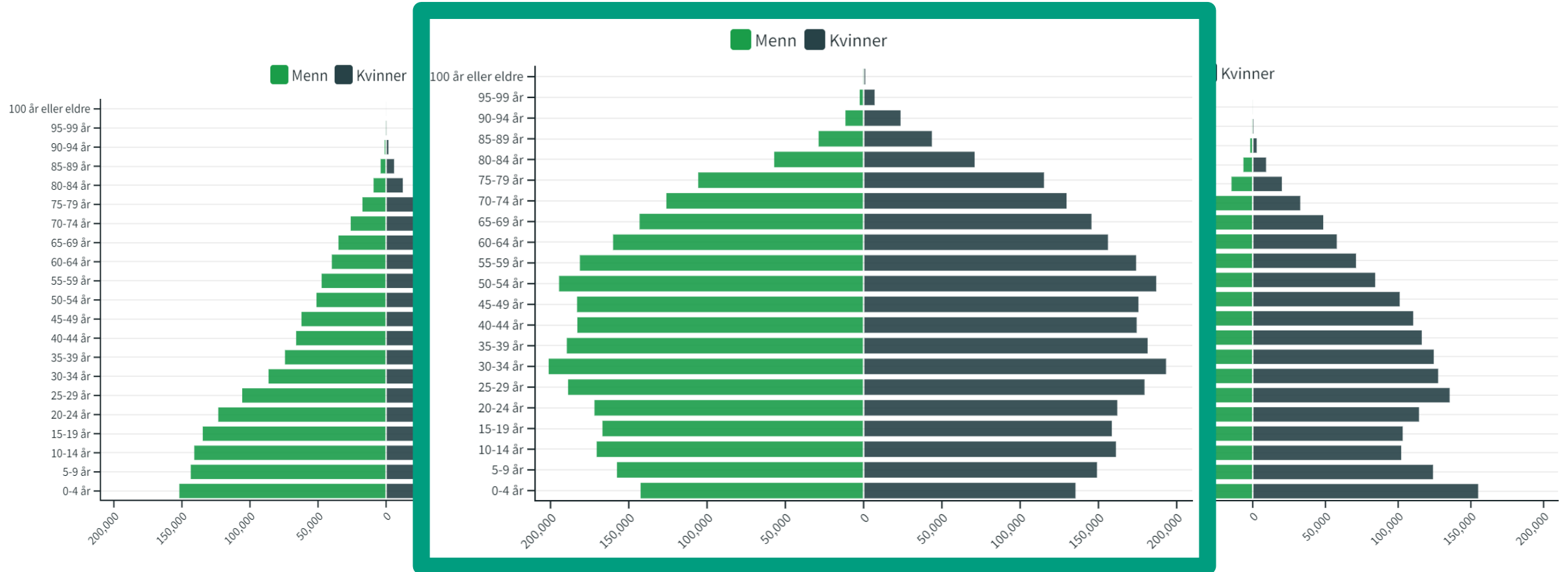
Ikke-modifiserbare risikofaktorer

- alder
- kjønn
- arv

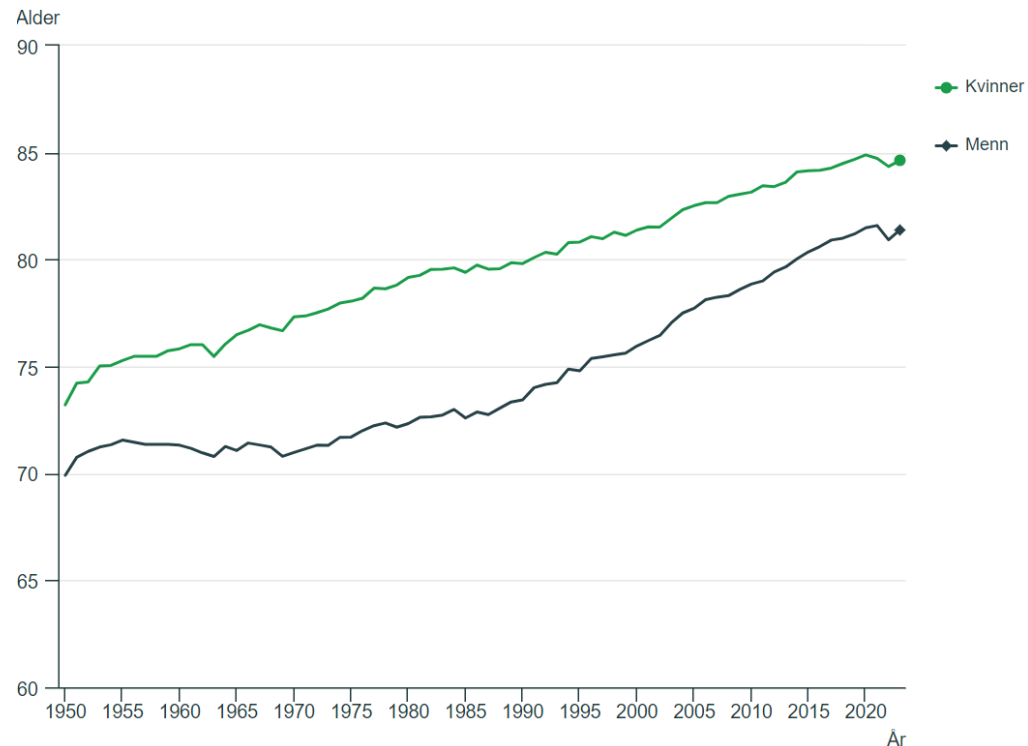
Risikoen for demens øker med alderen



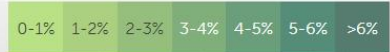
Befolknings sammensetningen endrer seg 1923/1950/2023



Vi blir eldre enn før - og holder oss friskere lenger



- Økning i forventet levealder
- Antall forventede leveår med god helse har økt
- Sykdomsbyrden i befolkningen endres
- Demens er blitt en betydelig folkehelseutfordring



Nordre Follo i år 2025

I 2025 vil Nordre Follo ha 61427 innbyggere, det er 2139 flere enn i 2020 – en økning på 3.61 %.

1283 personer i kommunen vil ha demens. Dette tilsvarer en økning på 199, eller 18.36 % fra 2020 til 2025.

Andelen med demens er 1.83 % i 2020 og 2.09 % i 2025. Demensandelen i Nordre Follo øker altså med 14.21 %.

Andelen med demens i Norge er 1.88 % i 2020 og 2.12 % i 2025.



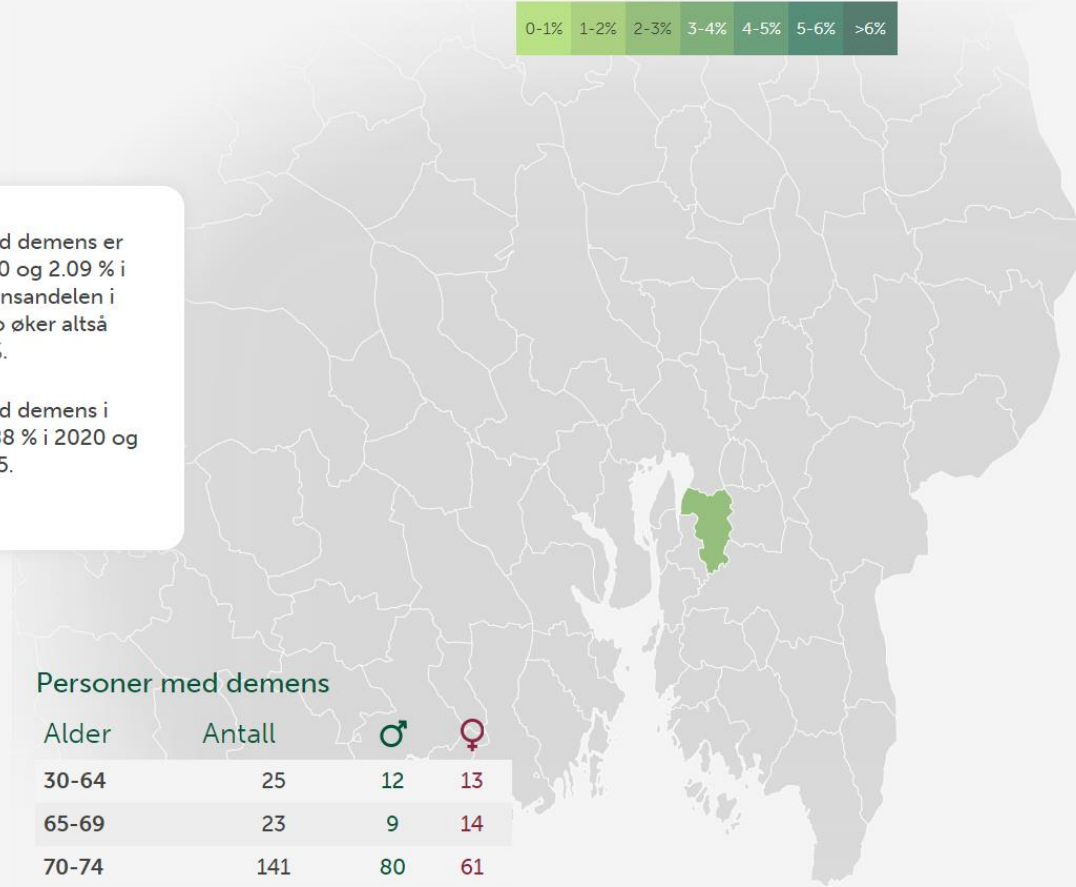
Sammenlign med andre kommuner

Finne din kommune

Tromsø	78738	(1.63%)
Ålesund	68338	(2.11%)
Sandefjord	65770	(2.28%)
Nordre Follo	61427	(2.09%)
Tønsberg	58695	(2.17%)
Sarpsborg	58152	(2.22%)
Skien	55424	(2.37%)

Personer med demens

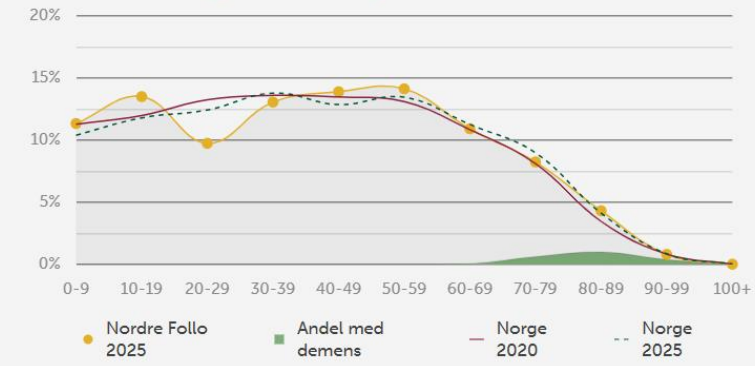
Alder	Antall	♂	♀
30-64	25	12	13
65-69	23	9	14
70-74	141	80	61
75-79	241	119	122
80-84	308	140	168
85-89	306	114	192
90+	239	67	172

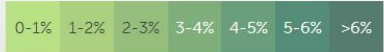


Velg årstall:



Aldersfordeling i befolkningen





Nordre Follo i år 2050

I 2050 vil Nordre Follo ha **68115** innbyggere, det er 8827 flere enn i 2020 – en økning på 14.89 %.

2594 personer i kommunen vil ha demens. Dette tilsvarer en økning på 1510, eller 139.3 % fra 2020 til 2050.

Andelen med demens er 1.83 % i 2020 og 3.81 % i 2050. Demensandelen i Nordre Follo øker altså med 108.2 %.

Andelen med demens i Norge er 1.88 % i 2020 og 3.99 % i 2050.



Sammenlign med andre kommuner

Q Finn din kommune

Tromsø	83907	(3.56%)
Ålesund	73860	(3.92%)
Sandefjord	72187	(4.27%)
Nordre Follo	68115	(3.81%)
Tønsberg	65338	(4.24%)
Sarpsborg	62598	(3.91%)
Skien	58574	(4.33%)

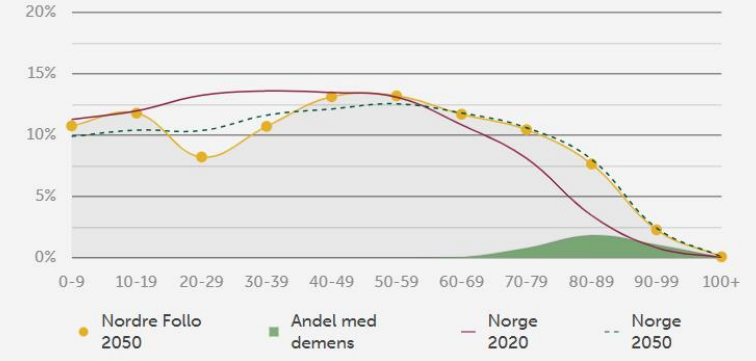
Personer med demens

Alder	Antall	♂	♀
30-64	26	13	13
65-69	27	11	16
70-74	200	115	85
75-79	337	177	160
80-84	546	266	280
85-89	706	308	398
90+	752	278	474

Velg årstall:

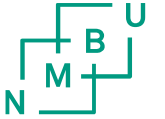


Aldersfordeling i befolkningen



Å leve med demens

- Demensplan
- Nasjonal faglig retningslinje om demens
- Dagaktivitetstilbud til hjemmeboende personer med demens (Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2)



Demensplan 2025



Personsentret omsorg

V	å tillegge alle mennesker samme verdi , uavhengig av alder og kognitiv funksjon
I	å tilrettelegge omsorgen individuell
P	å prøve å forstå perspektivet til personen med demens, hvordan personen opplever sin situasjon og verden rundt seg
S	å skape et støttende sosialt miljø

Meningsfulle dager og livsglede – hva sier forskningen?

- Demenssykdom er ofte forbundet med frykt, og en demensdiagnose kan oppleves stigmatiserende.
- Konsekvensene kan være sosial isolasjon og ensomhet
- Møteplasser – viktige arenaer for helsefremming
- Tilrettelegge for støttende og inkluderende sosialt miljø i gruppeaktiviteter

Dagaktivitetstilbud

- Tilrettelegge for meningsfulle aktiviteter i fellesskap med andre.
- Tilpasse til den enkeltes interesse og tilby et variert tilbud med aktiviteter:
 - Trimgrupper
 - Høytlesning
 - Quiz
 - Kor



Inn på tunet – demensomsorg på gård

- Gården som omsorgsarena
- Kjente og trygge omgivelser som tilbyr mange muligheter for aktivitet knyttet til dyrehold, gårdsdrift, huslige sysler og matlaging.
- Deltakerne er mer fysisk aktive, mer utendørs og de snakker mer sammen.



Generasjonsmøter

«Planlegging av infrastruktur i kommunene bør legge til rette for integrerte løsninger som fremmer fellesskap mellom generasjonene. Ikke minst gjelder dette utbygging av nye boligområder, der nye seniorboliger og omsorgsboliger bygges.»

Leve hele livet, 5.3 Generasjonsmøter, 2018

- Generasjonenes hus, Århus/
Seniorhus, Oslo
- Generasjonsarbeid på Øygarden
kystmuseum – ungt utenforskap og
personer med demens



Grupper med særskilte behov

- Yngre med demens
- Personer med demens og innvandrerbakgrunn
- Personer med demens og samisk bakgrunn

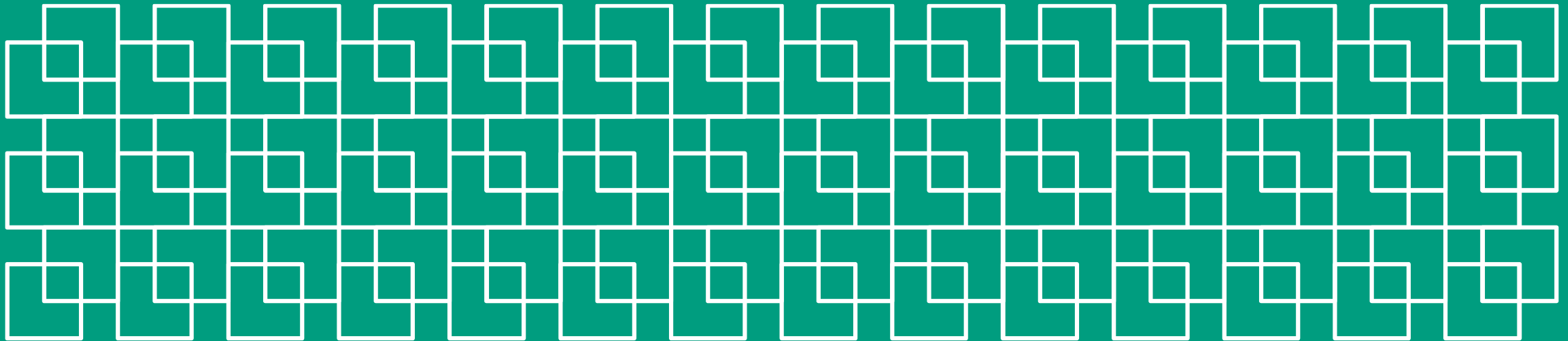


Bidra til åpenhet om demens

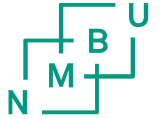


Takk for oppmerksomheten!

Ikke glem å få med deg neste @folkehelsepraten:
**6.12 snakker Ruth Kjærsti Raanaas om
helsefremming i sårbare livssituasjoner**



Vil du vite mer?



- <https://generationerneshus.aarhus.dk/>
- <https://historier.ks.no/aktivt-fellesskap-uten-aldersgrense> Øygarden kystmuseum
- <https://www.aldringoghelse.no/>
- <https://nasjonalforeningen.no/tilbud/demensvennlig-samfunn/>
- <https://innpatunet.no/> + [Video presentations - Demensomsorg på Gård](#)
- <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/demensplan-2025/id2788070/>
- [Veiviser demens - Veiviser demens](#) – råd og tips om hvordan tjenester kan organiseres
- [Demensomsorg-for-innvandrere-En-håndbok.pdf](#)
- <no.nmbu:wiseflow:7083314:59113006.pdf> – Masteroppgave om deltakelse i kor
- [Dementia prevention in the Nordics](#)
- [Meld. St. 15 \(2017–2018\) - regjeringen.no](#) – leve hele livet