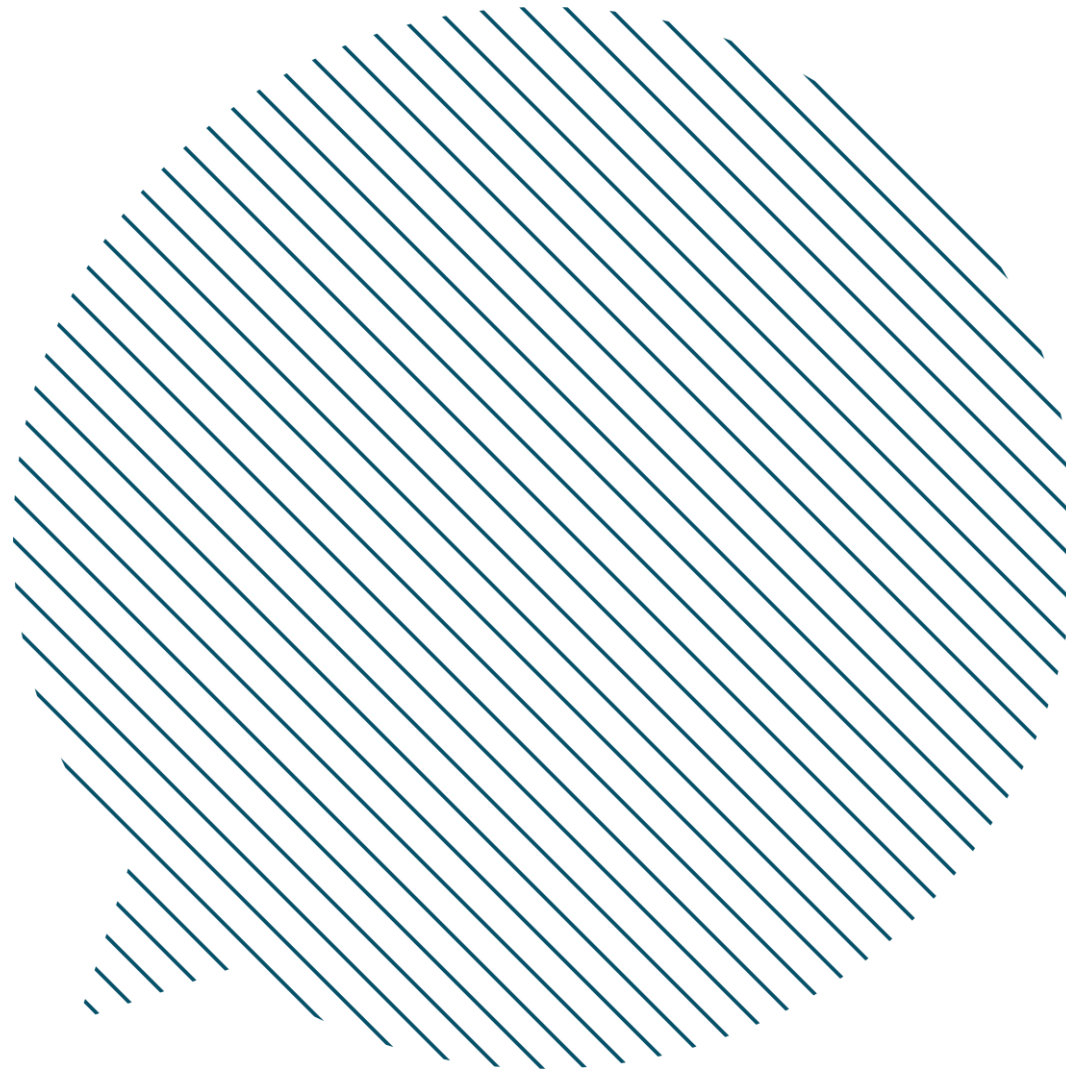


# Nasjonale info-kampanje om demens

---

Innlandet demenskonferanse  
Lillehammer 11. februar 2020

Berit Kvalvaag Grønnestad, prosjektleder Demensplan 2020



## Bakgrunn for kampanjen



- **Oppdrag i Demensplan 2020**
- WHO: Viktigste områder for info-kampanje er utredning/diagnostisering og nedbygging av stigma
- 56 prosent av personer med demens har registrert demensdiagnose - ved estimat på 80 000 med demens
- Systematisk oppfølging etter demensdiagnose er et nøkkelgrep i Demensplan 2020
- Lovfesting av dagaktivitetstilbud for personer med demens fra 2020
- Erfaringer fra kampanjen i 2013

# Føringen i Demensplan 2020

*Det er nødvendig å bidra til allmenn bevissthet om demens i samfunnet. Helsedirektoratet vil derfor gjennomføre en ny informasjonskampanje om demens i løpet av planperioden. Kampanjen skal bidra til mer åpenhet og kunnskap om demens og bedre tilgangen til informasjon om demenssykdommene. Det skal settes fokus på å bygge ned barrierer i de fysiske og sosiale omgivelsene for å sikre fortsatt deltagelse og likestilling i samfunnet.*

# Stigma



- **Stigma i befolkningen:** Skam for ikke å få til, føler seg «lite smart».
- **Stigma hos helsepersonell:** Hva er vitsen med å diagnostisere demens? «Liver er jo over uansett»
  - Nevnes i OECD-rapporten Care needed (2018)
  - Joint Action – Act on dementia, EU/EØS (2016-2019) «Anti stigma training» - Undervisning som middel for nedbygging av stigma.

# Formidle både «hvorfors» utrede demens og «hvordan»

---





# Hvorfor utrede demens?



## Demensutredning/diagnose bør medføre:

- at andre årsaker til symptomene utelukkes
- at symptomlindrende behandling vurderes
- mulighet til å planlegge livet videre
- at tilrettelagt informasjon gis
- tilgang til tilrettelagt oppfølging fra kommunen
- at omgivelsene forstår og kan tilpasse seg

(Nasjonal faglig retningslinje om demens)

# Hvordan utrede demens?



## Nasjonalt faglig retningslinje om Demens

Ny-lansert nov 2019

### Anbefalinger om:

- **Basisutredning**

- Utredningsskjema hos Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse

- **Utvidet utredning**

- Håndbok kommer

## Systematisk oppfølging etter demensdiagnose



Erfaringer fra utviklingsprosjekter i 14 kommuner:

- Kommunene hadde problemer med å få kontakt med personer med demens utredet av fastlege
- Fastleger som hadde erfaring med å jobbe med hukommelsesteam/demenskoordinator, opplevde det som en «gavepakke»

Innsiktsarbeid av Respons analyse:

- Fastlegene ønsker informasjon om kommunenes tilbud og tjenester for å bruke i konsultasjoner



# Informasjonskampanjen 2019-2020

---



# Informasjonskampanjen om demens



## Fase 1

### Målgruppe

- Fastleger
- Annet helsepersonell

### Overordnet budskap

- Det er hjelp å få i kommunene.
- Diagnosen er det som «låser opp» for tilrettelagte tilbud.



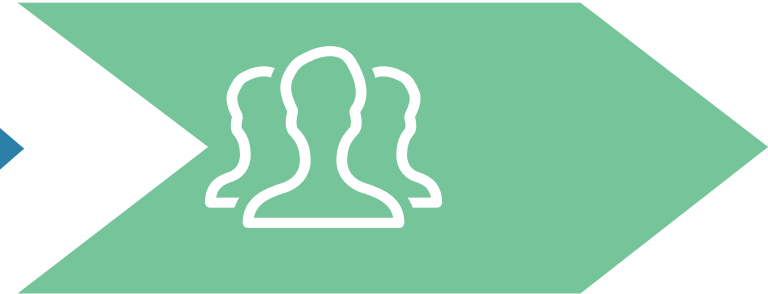
## Fase 2

### Målgruppe

- Fastleger og helsepersonell
- Kommuner
- Pårørende og personer med (mistanke om) demens

### Overordnet budskap

- En diagnose er inngangsporten til tilrettelagt hjelp
- Informer om kommunens tilbud



## Fase 3

### Målgruppe

Befolkningen

### Overordnet budskap

- Man kan fortsatt ha gode dager selv om man har demens
- Oppsøk fastlegen ved mistanke om demens

## Støtte og bistand fra andre i kampanje- arbeidet

- Fylkesmenn og utviklingssentre har oppdrag om å bistå
- Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse og Nasjonalforeningen for folkehelsen deltar i referansegruppe og deler og støtter opp om kampanjen
- Tiltak mot leger utarbeidet i samarbeid med Norsk forening for allmennmedisin og Allmennlegeforeningen. Utsendelse via foreningenes kanaler og med logo
- Forankret med KS og Oslo kommune



## Tiltak rettet mot fastleger og helsepersonell



## Utsendelse til leger via Legeforeningens kanaler:

- Filmer om utredning og tiltak i Demensplan 2020
- Brosjyre og folder om hvorfor utrede
- Plakater med utredning i kortversjon
- Info om utredningskurs og andre nyttige lenker





## Tiltak rettet mot kommuner



### Info om:

- Kampanjen
- Tiltak og forventninger i Demensplan 2020
- Føringer i Nasjonal faglig retningslinje om demens
- Viktigheten av å informere legene om kommunenes tilbud
- Behovet for samarbeidsarenaer med fastlegene
- Info om nettside om demens på samisk
  
- Filmer
- Brosjyrer o.l.
- Hjelpemidler til å lage nettsider –hva bør med?

**Tiltak mot  
pårørende og  
personer med  
(mistanke om)  
demens**



- **Annonser i media  
(content marketing)**
  - **Nettavisser**
  - **Papirversjon**





# HJERTET LEVER

## Selv om hjernen svinner hen

For hver gang Kristins (73) demens setter Arnes (75) tålmodighet på prøve, vokser kjærligheten seg bare sterkere og sterkere.

Helsedirektoratet

– Første gang hun spurte om det samme fem ganger, så sprakk jeg. Det gjør jeg ikke lenger, sier Arne Justad (75) og ser på samboeren gjennom 31 år.

“*Det kom ikke som et sjokk.*”

Jeg er ikke mer trist enn før. Vi går mye turer, vi reiser til Spania og Sudoku-evnene er fortsatt på topp!

Hun kaller kjæresten Arne en pilar.

– Vi har ikke et sånt «Han er frisk og jeg er syk»-forhold. Vi er oss, sier Kristin.

Kristin Baardseth var i midten av 60-årene da hun begynte å merke endringene. Hun var mer sliten enn før. Sleit med å huske de enkleste ting, som navnet til den hun nettopp snakket med.

Utbrent, tenkte hun. Overarbeidet. Nå-må-du-ta-det-litt-mer-med-ro. Sa alle.

### Fikk god oppfølging

Demens ble ikke nevnt med et ord. Hverken hun eller de rundt henne tenkte på det.

– Jeg skjønnte at ingen kunne forstå meg. Jeg ble sinna på meg selv. Hvorfor kunne jeg ikke huske?

Kristin er en av de mellom 80 000 og 100 000 nordmenn som lever med demens. Blant dem står nesten halvparten uten en diagnose, og dermed uten et tilbud som er godt nok tilpasset.

Etter tre år fikk Kristin diagnosen Alzheimer. Hun opplevde at hun fikk svært god oppfølging både før og etter. Da diagnosen ble satt, var hun ikke overrasket.

– Nei, da visste jeg det. Det kom ikke som et sjokk. Da fikk hun også medisiner, som bremser symptomene på sykdommen som ødelegger hjernen.



**STERK KJÆRLIGHET:** Kristin har mistet deler av hukommelsen sin. Men hun og Arne har ikke mistet noe av kjærligheten for hverandre.



**GODE MINNER:** Å se på gamle bilder i album er noe Kristin setter mer og mer pris på. Hun husker godt fra både oppvekst, hytteliv og somre med kjæresten Arne.

### Har et godt liv

73-åringen synes livet er godt. Humoren og gleden er der. Det eneste hun savner, er å gå på ski. Og det handler om hånledd, ikke hukommelse.

– Jeg er overraska over hvor lite ting har forandra seg.

### Demens:

Tidlig tegn på demens er når man opplever:

- betydelig glemsomhet, særlig for nye hendelser
- problemer med å utføre oppgaver man tidligere har mestret
- språkproblemer
- desorientering for tid og sted, særlig på nye steder
- svekket dømmekraft
- vansker med abstrakt tenkning
- forandring av atferd og sosial tilbaketrekking
- flatere stemningsleie, bryr seg ikke så mye som tidligere

## Tiltak rettet mot befolkningen



- Film på TV
- Annonser i aviser
- Annonser i nettaviser
- Sosiale medier - egne og betalte

God helse  
Gode liv

[helsedirektoratet.no](https://helsedirektoratet.no)