

**Kontaktinformasjon for Hukommelsesteamet
i Sigdal kommune**

Demenskoordinator Siri Merethe Nilsen
siri.merethe.nilsen@sigdal.kommune.no

Ergoterapeut Sina Spintzyk Gjellum
sina.spintzyk.gjellum@sigdal.kommune.no

Saksbehandler Gro Kari Sandsbråten
gro.kari.sandsbraten@sigdal.kommune.no

Alle kan treffes på sentralbordet på Sigdalsheimen

Telefon 32712200

Mer informasjon om demens:

Demenslinjen 23 12 00 40

www.helsenorge.no/sykdom/demens/



**Hukommelsesteamet i
Sigdal kommune**



Kjenner du noen som glemmer?

Kjenner du noen som gjør noe av følgende:

- glemmer nylige hendelser
- gjentar historier
- er forvirret om tid og sted
- har problemer med å gjenkjenne folk
- glemmer innlærte ferdigheter
- har fått forsterkede personlighetstrekk
- har fått svekket dømmekraft
- har problemer med å klare seg selv i hverdagen

Hvorfor er demensutredning viktig?

- Utelukke andre sykdommer som har demensliknende symptomer
- Vurdering av medisiner
- Legge til rette hjemmesituasjonen for personen med demens og pårørende
- Sette i gang tiltak til riktig tid

Hukommelsesteamet kan tilby:

- Samtale med pasient og pårørende i en kartleggings- og utredningssamtale
- Kartlegging av behov for hjelp
- Hjelpemidler som støtter hukommelse, og bidrar til økt sikkerhet
- Oppfølging av pasient og pårørende
- Veiledning til pårørende og helsepersonell

Råd til pårørende:

De fleste venter for lenge med å søke hjelp.

- Søk hjelp før du er utslitt (gjelder både personen med symptomer og pårørende)
- Rutiner, gode vaner, kjente omgivelser og trygghet gjør ting enklere, både for personen med symptomer på demens, og pårørende
- Snakk om gode minner og gamle dager, det gir gode opplevelser