



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Demens i yngre familier

Mestringskurs

Celine Haaland-Johansen

Nasjonalt senter for Aldring og helse

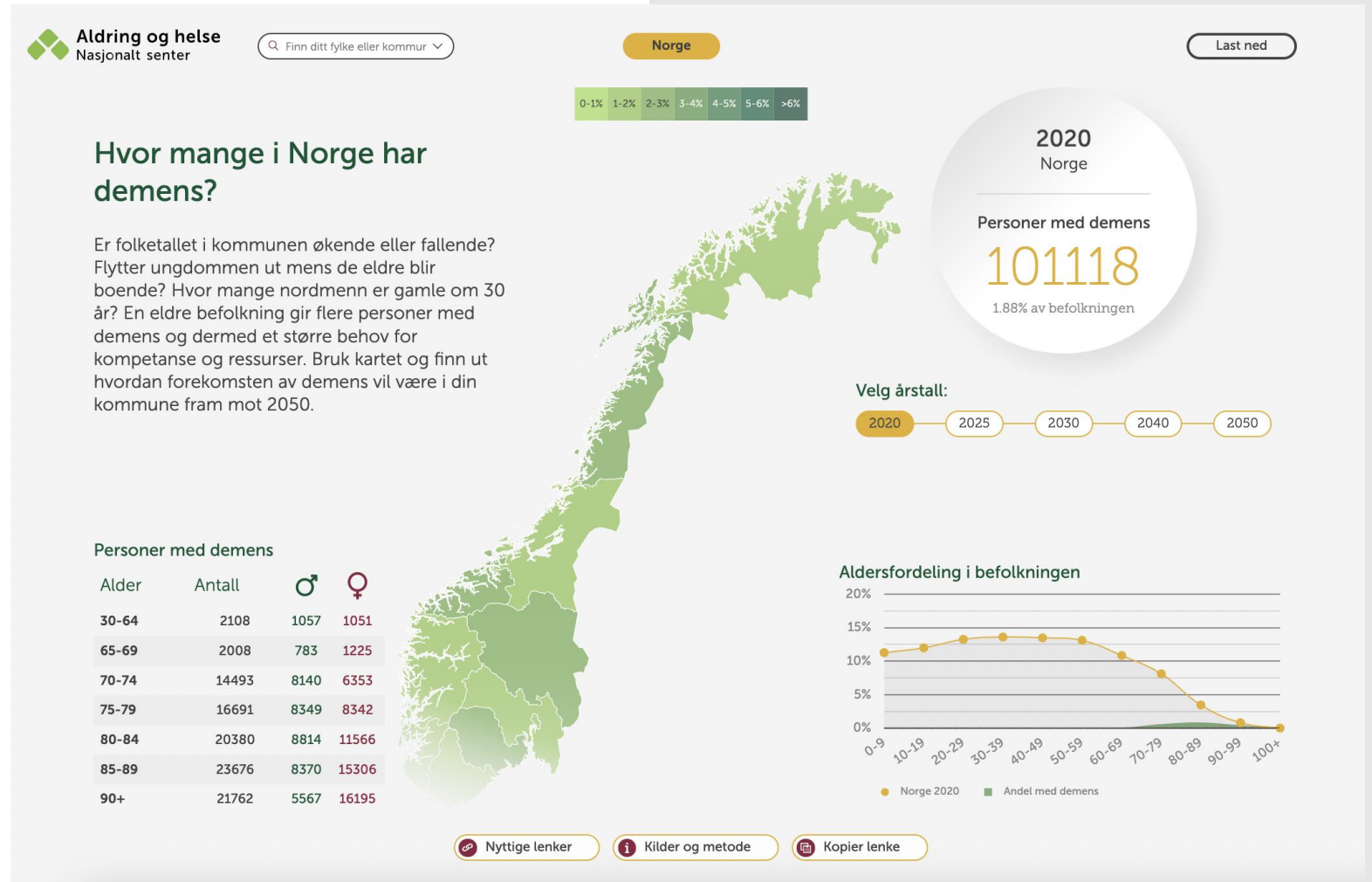
Agenda

- ❖ Demens i yngre familier
- ❖ Pårørendes situasjon
- ❖ Hvordan er det å oppleve at mamma eller pappa får demens?
- ❖ Mestringskurs i Aldring og helse

Antall yngre personer med demens



Av 101.118 personer med demens i Norge er 2.108 under 65 år.
Kilde: demenskartet.no



Demens i yngre familier

Det er flere forskjeller fra det å få demens i yngre år fremfor når man er eldre

- ❖ Yrkesliv
- ❖ Sosialt liv
- ❖ Familie
- ❖ Veien til diagnosen

Pårørendes situasjon

- ❖ En de er glad i har fått en alvorlig diagnose
- ❖ Stor belastning som kan gi egne helseutfordringer
- ❖ Sorg
- ❖ Pårørende er forskjellige
- ❖ Pårørendes behov:
 - ❖ Kunnskap
 - ❖ Samarbeid med tjenesten
 - ❖ Ivareta egen helse
 - ❖ Snakke med noen
 - ❖ Treffe andre i samme situasjon

Barn og unge pårørendes

- Endrede roller og hverdag
- Barn og unge merker forandringer
- Behov for å få tilpasset informasjon om sykdommen og hva som vil skje
- **Barn trenger ikke vite alt, men det som sies må være sant**
- Barn og unge er ulike og har ulike behov
- Økte omsorgsoppgaver
- Lov å ha det bra
- Behov for å møte andre i samme situasjon

Noen råd på veien i møte med unge pårørende:

- Ta barna med i samtalene med familien så langt det lar seg gjøre – da føler de seg som en del av familien
- Spør barna om hvordan det er å være dem og hva de opplever
- Lytt og vis oppriktig interesse for de unge pårørende
- Anerkjenn deres tanker, følelser og opplevelser av sykdommen
- Gi dem informasjon om situasjonen og sykdommen tilpasset deres modenhet og alder
- Normaliser, forklar at det ikke finnes noen rett eller gal måte å ha det på når en forelder er syk
- Minn dem på at det ikke er noen skyld at mamma eller pappa er syk – og at måten foreldrene oppfører seg på skyldes sykdommen og ikke noe de selv kan ha gjort
- Se dem, lytt til dem og ta de på alvor – uansett alder.

Mestringskurs



Hvem ser meg? – Sommerleir

Barn under 18 år, sammen med frisk forelder eller annen voksen ressursperson

Sommerleir - 4 dager

Arrangeres 1 gang per år, sent juni/tidlig juli

Landsdekkende



Tid til å være ung?

Unge voksne mellom 18 og 30 år

Helgekurs – 3 dager

Arrangeres 2 ganger per år, en gang på våren i Vestfold og Telemark og en gang på høsten i Trøndelag

Landsdekkende



Møteplass for mestring

Personer som har fått en demensdiagnose før fylte 65 år sammen med nær pårørende, fortrinnsvis partner

Kurs – 3 dager

Arrangeres 6 ganger per år i alle landets helseregioner, 1 kurs per region i året

Innhold på kursene



Informasjon



Erfaringsutveksling



Tid



Mestring

Hvorfor delta på mestringskurs?

- Til tross for et alvorlig bakteppe –
et pusterom i hverdagen
- Treffer andre som forstår
- Knytter kontakter
- Rom for følelser og de innerste
tankene og bekymringene
- ..også rom for glede, humor og lek
- Flere mestringskurs kan være
aktuelle for en familie

«Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn»

Pårørendetiltakene

Hefte: Jeg trodde jeg var den eneste som hadde det sånn – Ungdommer med en mor eller far med demens (Haugen, 2017)

Brosjyre: Se meg – når mamma eller pappa har demens

Podkast: Tid til å være ung

- www.aldringoghelse.no/demens/parorende/
- www.hvemsermeg.no
- www.tidtilåværeung.no
- Pårørendestøtte demens - E-læringskurs for pårørende

Tusen takk for oppmerksomheten!



Celine Haaland-Johansen

Prosjektleder

Sykepleier



Opplæring, Utvikling



Kognisjon og demens



Mandal



930 89 398



celine.h.johansen@aldringoghelse.no