

## Infoskriv:

# Til fastleger og andre allmennleger som møter personer med (mistanke om) demens og deres pårørende

Som del av arbeidet med Demensplan 2025 ønsker vi å informere om en rekke tiltak og ressurser – både nye og gamle – som kan være til stor nytte i ditt arbeid.

## Gjennomfør utredning ved mistanke om demens

Det finnes mange gode grunner til å utrede demens. Den første og kanskje viktigste årsaken er å utelukke andre sykdommer.

Å få demensdiagnose kan dessuten være svært viktig for både personen selv og pårørende. En diagnose er ofte inngangsporten til tilrettelagt hjelp og oppfølging. Selv om det ikke finnes noen kur for demens, vet vi at tilbud og tjenester fra kommunen kan øke livskvaliteten til både personer med demens og deres pårørende. Det er også mulig å dempe symptomene ved hjelp av bl.a. medisiner.

Bl.a derfor er det viktig at diagnosen faktisk stilles.

## Nytt i 2023:

Vi har utviklet flere nye ressurser til helse- og omsorgstjenesten som vi nå ønsker å gjøre kjent:

- **E-læring i basal demensutredning for leger**  
[Dette kurset](#) er basert på forskriftsfestede læringsmål i allmenntilleggsmedisin og Nasjonal faglig retningslinje for demens. Kurset er utviklet i samarbeid med bl.a. Norsk forening for Allmenntilleggsmedisin og Nasjonalforeningen for folkehelsen og er publisert både i Legeforeningens kurskatalog og på nettsidene til Nasjonalt senter for aldring og helse.

Kurset er godkjent som 6-timerskurs av Den norske legeforening i utdanningsløpet for spesialisering i allmenntilleggsmedisin og for etterutdanning.

- **Verktøykasse demens**  
[Dette er en ny inngangsportal](#) til både nytt og eksisterende innhold, verktøy og ressurser hos Nasjonalt senter for aldring og helse. Her finner du bl.a. skalaer og tester som kan brukes i demensutredningen.

Verktøykassen gir en samlet oversikt over de mest relevante verktøyene for alle som jobber med demens i helse- og omsorgstjenesten. E-læring for pårørende, og andre pårørenderettede verktøy er også lagt inn i denne verktøykassen. Bruk dem aktivt i oppfølgingen etter diagnose.

- **E-læring for pårørende til personer med demens**  
[Pårørendestøtte – demens](#), er et e-læringskurs og et fysisk hefte, som gir informasjon, råd og støtte til pårørende til personer med demens. E-læringen ligger i Verktøykasse

demens på nettsidene til Aldring og helse, og informeres om på [helsenorge.no/demens](https://helsenorge.no/demens).

E-læringen er rettet mot pårørende og kan være en viktig og nyttig ressurs å videreformidle til pårørende, som del av oppfølging etter diagnose. Nasjonalforeningen for folkehelsen som er interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende, har bidratt i arbeidet.

Verktøyene om demens hos [Nasjonalt senter for aldring og helse](#) er i tråd med føringene i [Nasjonal faglig retningslinje om demens](#).

### Hvorfor utrede demens?

Som sagt, finnes det mange gode grunner til å utrede demens. Den første og kanskje viktigste grunnen er å utelukke andre sykdommer.

[I denne videoen](#) kan du høre fastlege og kommunelege Rebekka Setsaas fortelle mer om hvorfor det er viktig å utrede demens.

### Sett deg inn i kommunens tilbud og tjenester

Bruk kommunens nettsider og kommunale nettverk og arenaer til å søke informasjon om hva som finnes av tilbud og tjenester til personer med (mistanke om) demens og deres pårørende i din kommune. Ressurser som demenskoordinator og hukommelsesteam kan være gode og viktige støttespillere i utredning og oppfølging av dine pasienter.

Henvis gjerne pasienter og pårørende til vår temaside om demens på Helsenorge: [www.helsenorge.no/demens](https://www.helsenorge.no/demens). Her er også e-læringen til pårørende publisert.

### Om Demensplan 2025

- Demensplan 2025 er regjeringens femårsplan for å forbedre tjenestetilbudet til personer med demens og deres pårørende. Planen skal bidra til et mer demensvennlig samfunn og bedre tjenester.
- Målene med Demensplan 2025 er:
  1. Personer med demens og deres pårørende fanges opp til rett tid og sikres gode og tilpassede tjenester.
  2. Personer med demens og deres pårørende sikres medbestemmelse og deltakelse i et demensvennlig samfunn, slik at de kan leve aktive og meningsfulle liv med fysisk, sosial og kulturell aktivitet som er tilpasset den enkeltes interesser, ønsker og behov.
  3. Økt forskning og kunnskap om forebygging og behandling av demens.

[HelseDirektoratets temaside om demens](#)