



## Informasjonsbrev til venner og bekjente - mal

Dette brevet kan en person som har fått demens sende til venner og kjente, eller lese opp hvis det er vanskelig å finne ord når man skal fortelle om diagnosen.

Kjære venn,

Jeg har fått en demensdiagnose. I de siste månedene / årene (*stryk det som ikke passer*) har jeg hatt vanskeligheter med å gjøre hverdagslige oppgaver og å huske ting. Jeg skjønnte at noe var galt, så demensdiagnosen ble både en lettelse og en stor sorg.

Demens skyldes forskjellige sykdommer i hjernen, og er ikke en naturlig del av det å bli eldre. Symptomer på demens vil variere fra person til person, men jeg opplever:

- At korttidshukommelsen er blitt dårligere
- Problemer med å planlegge og gjennomføre oppgaver
- Noen ganger vanskeligheter med å uttrykke meg, og finne de riktige ordene
- Noen ganger vanskeligheter med å finne veien
- Problemer med å håndtere penger og trenger ofte mer tid i butikken enn før.
- At mine nærmeste og jeg har merket forandringer i humør og personlighet.

(*stryk det som ikke passer eller skriv det som passer din situasjon*)

Vil du vite mer om demens kan du lese på [www.nasjonalforeningen.no/demens](http://www.nasjonalforeningen.no/demens)

Samtidig er det mange ting jeg fortsatt trives med og klarer, som for eksempel, å dyrke mine hobbyer, lage mat, gå tur, og ta en prat og en kopp kaffe med en venn. (*stryk det som ikke passe eller skriv det som passer dine interesser*). Jeg er på mange måter den personen du kjenner meg som! Selv om jeg nå har demens, er det mulig å ha et godt liv.

Jeg ønsker med dette brevet å fortelle at jeg håper at vårt vennskap fortsetter, og at jeg nå trenger din forståelse, hjelp og støtte. Ikke vær redd for å ta kontakt med meg. Jeg håper vi kan ses igjen snart!

Med vennlig hilsen