

NYTT

KONTAKT OSS!
400 07 900

E-post:
redaksjon@jbl.no

Sosiale medier:
Twitter: [@jaerbladet](https://twitter.com/jaerbladet)

Facebook:
facebook.com/jaerbladet

Instagram: [@jaerbladet](https://instagram.com/jaerbladet)



Kirsten Marie Myklebust
ansv. redaktør og dagleg leiar
kirsten@jbl.no



Øyvind Ulland Sandsmark
redaksjonssjef
oyvind@jbl.no

P PRESSENS
FAGLIGE UTVALG

Jærbladet arbeider etter Ver Varsam-plakatens regler for god presseskikk. Dei som meiner seg ramma av urettvis omtale, vert oppmoda til å ta kontakt med redaksjonen. Pressens Faglege Utval (PFU) er eit klageorgan oppnemnd av Norsk Presseforbund. Dei behandlar klager mot pressen i presseetiske spørsmål. Adresse: Rådhusgt. 17, postboks 46 Sentrum, 0101 Oslo. Tlf. 22 40 50 40, faks: 22 40 50 55.

De fleste ser ikke at Arnulf har en alvorlig sykdom

Arnulf Bergesen (59) fra Klepp jobbet som geofysiker da han fikk diagnosen frontotemporal demens i 2018. Da startet en helt ny hverdag for ham og kona Gro-Merete Aune.

TRUDE HÅLAND
trude.haland@jbl.no

Klokka er kvart over seks. Det er tid for den faste gruppetimen på tredemølla ved Sats på Bryne. Beina flyr av gårde, i godt selskap med et titalls andre spreke morgenfugler. Svettedråpene renner nedover ansiktet. Den intense halvtime med løpeskoene på, er en av tre faste økter på treningssenteret i løpet av uka.

- I dag er det kun løpetime, mandag er det styrke og løping, mens det går i spinning på fredager, sier 59-åringen, som har vært trofast og aktivt medlem siden 2004.

Det var da han traff kvinnen som senere ble kona hans. Men det ble først bryllup en vinterdag for tre år siden - på toppen av Dalsnuten i Sandnes.

Det kommer vi tilbake til.

- Følte jeg mistet kontrollen

Arnulf Bergesen var 55 år gammel da han fikk diagnosen frontotemporal demens. I likhet med andre demensformer, finnes det ingen medisiner som gjør deg frisk.

Mistanke om at noe var galt hadde imidlertid streift ham i halvannet år. Som geograf i et stort firma, ledet han et titalls parallelle prosjekter, og var vant til å ha full kontroll.

- Jeg følte jeg mistet oversikten og at jeg blandet prosjektene med hverandre. Jeg måtte skrive ned i detalj hva jeg skulle gjøre på jobb hver eneste dag.

På hjemmebane ble han mer fraværende og gjennomførte ikke planlagte oppgaver. Det skapte en del uoverensstemmelser og frustrasjon.

- Kona ble nok litt oppgitt og irritert, sier han og smiler forsiktig.

At det kunne være en type demens, var det knapt noen som tenkte på.

Etter hvert oppsøkte Bergesen lege, men det tok ett år før han fikk et klart svar.

Av 100.000 personer i Norge som lever med denne sykdom-



JA PÅ TOPPEN: Arnulf Bergesen og Gro-Merete Aune på toppen av Dalsnuten, med forloverne Steinar Morterud og Gry Vorset. **FOTO: FRODE OLSEN**

men, er rundt 2000 under 65 år. I Klepp, Time og Hå gjelder dette 26 personer.

I Klepp lever totalt 265 personer med en form for demens, 148 kvinner og 117 menn - åtte av disse er under 65 år.

Kilimanjaro

59-åringen ser sunn ut. En spreking. Det er han også. Og det er konas skyld.

- Da jeg møtte Gro-Merete, hadde jeg et kranglete kne. Hvis jeg skulle holde følge med henne oppover fjellskråningene, måtte jeg bare begynne å trene meg opp, smiler han.

Løpehalvtimen er vel overstått. Nå venter en kopp kaffe.

Bergesen forteller at han og kona deler interessen for friluftsliv og fjellturer. Det har ført dem til blant annet til Afrika og Kilimanjaro som rager nesten 6000 meter over bakken. De har også vært ved foten av Mount Everest, nærmere bestemt Kalla Pattar.

I tillegg kommer en drøss av andre, litt mindre spektakulære, men like fullt opplevelserike turer.

- I fjor gikk vi Norge på tvers i ei uke og sov i telt. Vi har også gått over Jotunheimen og Hardangervidda. Det er langt, smiler Bergesen.

Ja på Dalsnuten

At livet har tatt en brå vending ønsker begge å prate åpent om. Der de fleste trolig hadde gått i kjelleren, inviterte de to til bryllup i stedet. For å feire 15 år som

kjærester og heller fokusere på det gode enn sykdommen.

Hvorfor i all verden på Dalsnuten?

I 2014 skiftet Gro-Merete ut det ene kneet med et i titan og hennes største skrekk var å aldri mer kunne gå i fjellet. Hun så ikke for seg å rusle rolig på brede, flate grusveier. Toppen som ligger 321 meter over Gandsfjorden i Sandnes ble en test på om kneet holdt etter operasjonen, og det gjorde det.

- Hun var så glad da. Jeg foreslo Dalsnuten som et passende sted om vi skulle gifte oss en dag, og at hun ville angre om vi ikke gjorde det der.

Da de ga hverandre sitt ja en kald februar dag i 2019, var det med presse til stede. Seremonien ble behørig dokumentert med flotte bilder på flere nettsider.

- Det var en grei måte å vise at dette ikke er noe hemmelige greier, kommenterer Gro-Merete.

- Han ser så frisk ut

Det er ikke så vanlig at personer som får frontotemporal demens, mister hukommelsen i starten, ei heller får problemer med stedsansen. Det er blant grunnene til at man ikke først tenker det kan dreie seg om nettopp denne sykdommen.

- De fleste opplever ikke Arnulf som syk. Oppfatningen er at det kun er eldre som rammes, og ser for seg en gammel, stillesittende dame som drikker kaffe. Det er mangel på kunn-

skap. Demens er så mye mer enn å miste hukommelsen.

Gro-Merete er dønn ærlig når hun forteller om hverdagen. Men åpenheten hjelper i mange tilfeller lite.

- Jeg står ofte i situasjoner hvor jeg må forsvare at han er syk, spesielt etter at han sluttet i jobben. Tilbakemeldingene fra de som treffer ham, er at han «ser så frisk ut».

Empati og initiativ forsvinner

For et halvt år siden ble sertifikatet fornyet. Det bidrar også til å plassere ham i frisk-kategori- en.

- Stedsansen er fremdeles intakt og jeg vet jo hvordan man kjører bil, sier Arnulf før han legger til:

- Jeg kan godt lese ei bok, for så å ta den fram igjen en uke senere og oppleve at den er like god, humrer han.

Utenforstående ser likevel ikke endringen i personligheten, som er et av kjennetegnene ved denne demenstypen. De tar heller ikke del i ensomheten innenfor husets fire vegger. En kjær samtale- og sparringspartner har gradvis forsvunnet.

Med sykdommen følger manglende empati, initiativ og lite engasjement - en likegyldighet til det meste, også hvis det dreier seg om kjekke begivenheter.

Nå opplever Gro-Merete å være alene om alt fra økonomi, til pakkelister de trenger til fjellturene og all organisering.



PÅ MØLLA: Tre tidlige treningsøkter i uka er en nødvendighet for Arnulf Bergesen, her i aksjon på ukens andre løpetime på tredemølla.

FOTO: TRUDE HÅLAND

- Når jeg har en dårlig dag, er ikke Arnulf lengre den jeg kan lene meg mot. Jeg må stable meg på beina selv. Det kjennes ensomt.

Demensskole

Da diagnosen ble stilt, ble hun nærmest desperat på å innhen-

te kunnskap. Hvordan ville livet bli, hva skulle hun gjøre nå, og hvilke rettigheter hadde de?

- Jeg mistet vel fotfestet. Det var så mange spørsmål. Derfor tok jeg kontakt med demenskoordinator Kristin Randulff i Klepp med én gang. Jeg meldte meg også på kommunens til-

bud om demensskole og fikk kjøpt plass i en pårørendegruppe for unge med demens.

Samtalene med dem som opplever det samme, hjelper. De åtte som er med i gruppa har blitt gode venner og treffes også i private sammenhenger.

- Jeg har involvert meg i de tilbudene som finnes. For de som defineres som unge syke, er det synd at det ikke finnes mange alternativ som inkluderer aktivitet.

Som pårørende mener Gro-Merete at hun får hjelpen som trengs.

- Min situasjon i forhold til jobb ble jo også påvirket i forbindelse med Arnulfs sykdom. Jeg hadde vært 15 år i hotellbransjen og måtte skifte beite. Derfor har jeg tatt fagbrev som helsefagarbeider, og er i dag ansatt i Time kommune, sier hun.

Fjellturer som pusterom

Bergesen er opptatt av å holde formen vedlike. I tillegg til de tre grytidlige øktene på Sats, spiller han volleyball med en gjeng på Bore skule.

- Det er viktig for meg. Og så er det sosialt. På morgenerne blir det som regel alltid tid til en kaffekopp på treningssenteret før gruppetimen starter.

Det sosiale livet utenom er imidlertid ikke som før. Kona forteller at de tidvis lever som et gammelt ektepar.

- Som par har vi blitt mindre sosiale. Jeg liker meg ikke så godt i de settingene lengre, fordi jeg merker at folk kikker. De vet ikke helt hvordan de skal forholde seg til oss. Dessuten vet jeg jo at Arnulf blir fort sliten av mye lyd og folk.

Når de knytter fjellskoene og legger i vei på store og små tu-

rer, er det kjærkomne pusterom. Det hjelper dem begge, både fysisk og psykisk. Sykdommen kommer i bakgrunnen.

- Da er det naturen som er i fokus. Vi trenger ikke nødvendigvis så mye. Det er gode stunder. Jeg har ikke mistet turkameraten min, understreker Gro-Merete.

Ellers sier hun at det ikke er ett eneste tema som ikke diskuteres mellom dem.

- Vi snakker om alt og ler ofte av episoder som oppstår. Humor hjelper. Og så tror jeg er vi er flinke til å se etter løsninger framfor å henge oss opp i problemene.

- BJØRG HETLAND TRIVES PÅ DAGSENTERET VED BRYNEHEIMEN

FRONTOTEMPORAL DEMENS

- En person med frontotemporal demens, også kalt pannelappdemens, kan miste hemninger, bli likegyldig eller ubehagelig mot andre. Noen opptrer taktløst, de sier eller gjør upassende ting. Andre bryr seg mindre om hygiene og påkledning enn før. Til symptomene hører også følelsesmessig flatthet og tiltaksløshet.

- Frontotemporal demens utgjør cirka 5-10 prosent av demenssykdommene. Av alle

under 65 år som har demens, antas det at inntil halvparten har frontotemporal type.

- Frontotemporal demens er relativt sett vanligere blant de som er under 65 år. Siden det er mange forskjellige årsaker til denne demensformen, kan forløpet variere mye, men utviklingen er gjerne raskere enn ved Alzheimers sykdom.

KILDE: NASJONALFORENINGEN.NO

ELEGANT TERRASSEMÅRKISER
-30%
 Til 10.07.

SOLSKJERMING GIR DEG:

- BLENDINGS-SKJERMING
- BEDRE SØVN (MØRKT)
- BEHAGELIG INNTEMP.
- REDUSERT INNSYN

TERJE MEIHACK
 Din lokale salgskonsulent

Gratis befarig: 911 50 200
 Direktenummer: 459 61 390

Fasade
 PRODUKTER

UKESTILBUD:

Marinerte svinekoteletter 99,-

Butikken er full av deilig grillmat til Jønsok

Varme Pannekaker
 fast pris, pr. stk. **25,-**
 Nysteikte hver dag!

Smørbrød
 fast pris, pr. stk. **42,-**

R.SKRETTING
 KJØTT - DELIKATESSE - SELSKAPSMAT

SJEKK rskretting.no VARHAUG - TLF. 51 43 02 16

DEMENS

Det finnes fem ulike demensformer:

Alzheimers demens

- De første symptomene på alzheimer er ofte vage. Vanligvis opplever en endringer i hukommelsen, særlig det å huske nylige hendelser.
- Noen opplever at språket endrer seg, og det kan bli vanskelig å finne de riktige ordene. Evnen til å orientere seg kan også endres, både det å holde rede på tiden og det å finne fram på nye steder kan bli vanskelig.
- Disse endringene gjør at oppgaver og gjøremål i hverdagen blir mer komplisert. Både yngre og eldre kan få alzheimer, men det er mest vanlig hos eldre, og sjansene øker betraktelig fra 65 års alder. Om lag 60 prosent av alle med demens har Alzheimers sykdom.

Frontotemporal demens

- Frontotemporal demens, også kalt Frontallappdemens, karakteriseres av endringer i personlighet, atferd og språk, spesielt tidlig i forløpet.
- Frontotemporal demens er en felles betegnelse på demens som skyldes skader i fremre del av hjernen. Det finnes mange varianter av sykdommen, men de har lignende symptomer.
- Hjernecellene i panne- og tinningslappene forsvinner over tid. Etter hvert blir tapet av hjerneceller så stort at de ytterste lagene på hjernebarken skrumper.

Vaskulær demens

- Vaskulær demens skyldes skader på grunn av endring i blodsirkulasjonen i hjernen.
- Hjerneblødning/blodpropp, det vi kaller hjerneslag er

den vanligste årsaken. Selv ett enkelt hjerneslag kan føre til demens hvis det har skjedd i spesielle områder i hjernen og tilstanden kan forverres etter nye hjerneslag. En annen årsak kan være sykdom i de små, dypereliggende blodkar i hjernen. Sviktede blodtilførsel til hjernen, for eksempel ved hjertestans kan også være en årsak. Man regner med at 15-20 prosent har denne typen demens.

Demens med Lewy-legemer

- Demens med Lewy-legemer har både kognitive, psykiatriske og motoriske symptomer. Typisk er synshallusinasjoner og vrangforestillinger, stivhet i armer og ben og tretthet i bevegelsene.
- Varierende endringer i bevissthetsnivå kan forekomme daglig/ukentlig, og svingninger i blodtrykk er også vanlig. Sykdommen blir også kalt Lewy-body demens.

Demens ved Parkinsons sykdom

- Parkinsons sykdom rammer rundt én prosent av befolkningen over 65 år. Parkinsons sykdom er beslektet med demens med Lewy-legeme. Demens ved Parkinson medfører gjerne mindre problemer med å orientere seg i tid og sted, og mindre hukommelsesproblemer for daglige hendelser, enn ved Alzheimers sykdom.
- Det er vanlig at tempoet i bevegelsene senkes, og man har behov for lang tid til både å utføre aktiviteter og til å tenke. Ofte kan omgivelsene oppleve det kommer svar på spørsmål lenge etter det ble stilt.

KILDE:

NASJONALFORENINGEN.NO

TIDLIGE TEGN PÅ DEMENS

Problemer med å utføre vanlige dagligdagse oppgaver, som å følge en matoppskrift eller bruke tekniske hjelpemidler som PC og fjernkontroll.

Språkproblemer, vansker med å huske navn på ting eller personer, eller at forståelsen av ord og meninger svekkes eller blir borte. Oppmerksomhets- og konsentrasjonsproblemer, lett distraheret eller problemer med å følge med i en samtale. Problemer med å huske tid og sted, som å huske avtaler og finne fram på ukjente steder. Svekket dømmekraft, for eksempel problemer med å håndtere økonomi, svekket tallforståelse.

Hukommelsessvikt som påvirker arbeidsevnen, problemer med å lære noe nytt. Problemer med abstrakt tenkning, logisk tenkning svekkes og man kan bli mindre fleksibel. Noen får problemer med å forstå ironi. Forandringer i humør, kan vise tegn på depresjon eller økt irritabilitet. Atferdsendringer, som personlighetsendringer, er apatisk, isolerer seg fra omgivelsene. Tap av initiativ og engasjement, redusert evne til å komme i gang med oppgaver. Tiltaksløs og vanskeligheter med målrettet aktivitet.

KILDE:

NASJONALFORENINGEN.NO

BAKGRUNN

Disse sakene er en del av en artikkelserie hvor Jærbladet setter fokus på demens, som omtales som «den nye folkesykdommen».

Over 100.000 personer lever med demens i Norge i dag og det forventes mer enn en dobling innen år 2050 på grunn av økende antall eldre. I Klepp, Time og Hå lever 825 personer med en form for demens - 426 kvinner og 391 menn.

Demens er en fellesbetegnelse på sykdommer som fører til tap

av intellektuelle funksjoner på grunn av økt svinn av hjerneceller. Den vanligste formen for demens kalles Alzheimers sykdom. Man kan ikke kurere demens, men det er ofte mulig å bremse sykdommen og lindre symptomer med legemidler.

Bjørg lever med Alzheimer:

- Mor har både

GOD OPPFØLGING: Hilde Nilssen roser Time kommunes prioritering i arbeidet med personer som har demens. More

Det er snart to år siden Bjørg Hetland (73) fra Bryne fikk diagnosen på en sykdom du ikke kan bli frisk fra.

TRUDE HÅLAND
trude.haland@jbl.no

Den tidligere økonomisjefen hos Risa, rusler fornøyd rundt i bakhagen på Bryneheimen. Hun stopper ved et av de små drivhusene for å sjekke om noen av grønnsakene snart er klare til innhøsting.

Det er den første dagen i juni, og temperaturen er ikke så aller verst. Solstrålene krangler seg gjennom skylaget og det er flere tørre enn våte områder på asfalten. Etter en kaffekopp venter en tur til Hølland Gård på Ogna, før det blir felles middag, som allerede står i ovnen.

Bjørg har dekket bordet, slik at alt er klappet og klart til de er

tilbake. Hun har full kontroll på tallerkener, glass og bestikk. Serviettene legges sirlig ned på bordet.

- Det er utrolig koselig her. Jeg trives godt, men kan bli litt rastløs. Da må jeg gå meg en tur, smiler hun.

Endrer hverdagen

Det er vanskelig å gi et fasitvar på hvordan livet med demens blir. Det eneste som er sikkert, er at diagnosen vil endre hverdagen - og livet - både for den det gjelder og omgivelsene. Etter at Bjørg Hetland fikk påvist Alzheimer høsten 2020, er nesten ingenting som før. Dagligdagse gjøremål har stadig blitt mer utfordrende, og hukommelsen reduseres stadig. 73-åringen bor fremdeles hjemme i sin egen bolig, med hjemmehjelp én gang om dagen, samt to i helgene. Fem ganger i uka har hun plass ved Time kommunes dagsentertilbud, både ved Sivdamheimen og

Bryneheimen. Sistnevnte er relativt nyopprettet, og benyttes av fem brukere.

I løpet av uka tilbringer Bjørg også en dag ved Torvholen gard på Salte, - der tilbys et opplegg for personer med demens og kognitiv svikt. Foreløpig er det brukere fra Klepp og Time som benytter seg av dette tilbudet.

Ifølge demenskartet, lever 281 personer i Time med sykdommen i ulike faser. I Hetlands aldersgruppe, 70-74 år, gjelder dette 18 kvinner og 23 menn. I Klepp kommune er det registrert 265 personer med demens totalt, mens tallet i Hå er 280.

Snakker åpent

Sykdommen det ikke finnes medisin mot, vil stadig rammes en økende grad av befolkningen de neste årene. I dag er det rett i overkant av 100.000 personer med demens i Norge. Økningen i forventet levealder i Norge medføre at antallet per-

De gode og dårlige dager



en Bjørg Hetland har plass på dagsenter fem ganger i uka.

FOTO: TRUDE HÅLAND

soner med demens mer enn doubles fra 2020 til 2050 i Norge, og firedobles mot år 2100.

Demens er den nye folkesykdommen.

Bjørg har ingen problemer med å snakke åpent om sin Alzheimer-diagnose.

- Jeg forteller det slik det er. Jeg er ikke redd for å si at jeg er syk, sier hun.

Smilet sitter løst. I dag er en god dag.

Lettelse

Datteren Hilde Nilssen forteller at moren opplevde det som en lettelse å få en diagnose.

- Plutselig var det en forklaring på det hun hadde slitt med den siste tiden. Hvorfor livet en periode hadde vært utfordrende, sier Nilssen.

I forkant av utredningen for demens, husker datteren at moren ikke husket enkle treningsøvelser. Nilssen driver med trening og kostholdsveiledning og har også innredet et lite tre-

ningssenter hjemme i boligen hvor hun leder gruppetreninger. Moren var fast deltaker.

- Jeg ble bare irritert og skjønte ikke hvorfor hun ikke klarte å huske øvelsene fra runde til runde. Dessuten var det lite sammenheng i tekstmeldingene hun skrev, og de kunne tikke inn til alle døgnets tider.

Datteren innrømmer at det er vanskelig og trist å se at morens tilstand gradvis forverres.

- Hun har både gode og dårlige dager. Men jeg synes det er fælt å se ei dame på 73 år som har det slik, selv om jeg vet det skyldes sykdommen. Hun gir ofte uttrykk for at hun er frustrert over å glemme så mye. Det er klart det er vondt. Mor gikk fra å være ei aktiv, kreativ og frisk dame til ei som stadig endrer personlighet. Nå er det vanskelig å ha en helt normal samtale med henne. Det er mye «rols», sier Nilssen.

Hun må ofte roe ned moren, som ringer utallige ganger og



TRIVES: Bjørg Hetland trives på dagsenteret ved Bryneheimen.

FOTO: TRUDE HÅLAND

spør om det samme eller sender usammenhengende tekstmeldinger.

- Det er utfordrende at hun flere ganger på én kveld ringer

for å si at hun vil «hjem», selv om hun sitter i leiligheten hun har bodd i de siste åtte årene. Mor er veldig urolig og vi som pårørende skjønner ikke alltid

hva hun mener eller ønsker hjelp til. Derfor er det tidvis vanskelig å bidra slik vi ønsker, sier datteren.

- Over all forventning

Hun er snar med å rose hvor store ressurser Time kommune bruker og hvordan de prioriterer arbeidet med omsorgen for en sårbar pasientgruppe.

- Det er over all forventning. Etter at mors diagnose var klar, la kommunens hukommelsesteam opp et løp. Hjelpemidler ble kjørt hjem på døra med én gang og ikke minst føler jeg at moren min blir sett. Da det var behov for å utvide oppholdet på dagsenter, snudde kommunen seg på hælen og ordnet dette umiddelbart. Jeg er rett og slett imponert og setter også pris over måten de møter pårørende på. Jeg får kontinuerlig oppringninger med spørsmål om hvordan jeg har det. Det betyr mye, sier Hilde Nilssen.