

## Bør barna mine møte sin demente bestefar?

### Gjenkjenner ikke barnebarna sine

Jeg er litt i villrede. Min far er dessverre blitt dement, og det har vært veldig tungt for oss alle. Han har vært en super bestefar for mine barn, og de er veldig glad i ham. Men nå kjenner han dem ikke igjen, og er ofte sint og oppfarende når vi besøker ham, og noen ganger vil han ikke at vi skal komme fordi han ikke vet hvem vi er. Jeg vet ikke om jeg bør verne barna mine mot dette? De vil gjerne være med på besøk, men er ofte fortvilet når vi går fra sykehjemmet. Jeg gråter også ofte når vi drar derfra, det er jo så vondt å se, og da blir barna mine fortvilet over det også. Han blir bare verre og verre, så bør jeg si at de ikke får være med mer? Barna er 12 og 16 år gamle.

Marita



Nei, jeg synes ikke du skal la barna dine la være å bli med til bestefar på sykehjemmet. At bestefar nå er gammel og er blitt dement, er en helt naturlig del av livet. At han er sint og oppfarende er antakelig også en normal reaksjon i hans situasjon. Jeg synes heller du skal benytte anledningen til å snakke med barna dine om hva som skjer med bestefar nå.

Forklar dem hva som skjer med ham mentalt, sett ord på hva dere ser, og at bestefar ikke slutter å være glad i sine barnebarn og de i ham, selv om han kan fare opp og være sint.

Han er i en fase av livet da han ikke har kontroll på verken det fysiske eller sosiale så godt som før. Det er naturlig og skjer for mange mennesker i denne fasen av livet. Det er ingenting vi lærer mer av enn det virkelige livet. Siden dine barn er såpass store, er jeg sikker på at besøkene hos bestefar ikke vil skade dem. Det er vel heller et spørsmål om det skader hvis besøkene og kontakten med bestefar ikke får fortsette.

Barn tåler det virkelige livet og trenger ikke skånes for gamle mennesker som er demente eller syke på andre måter. Lykke til!

Hilsen Solveig

### Jeg får ikke sove!

Jeg er ei yrkesaktiv dame i 50-årene, som sliter veldig med at jeg ikke får sove om natten. Jeg har prøvd både fotsoneterapi og massasje, men uten at jeg synes at det har hatt den helt store effekten. Jo lengre tid det tar før jeg sovner, jo mer stresset blir jeg fordi jeg vet det nærmer seg tidspunktet

for at jeg skal stå opp. Når klokka ringer har jeg kanskje bare fått et par timer, og det er et ork å komme seg ut av sengen. Dette er veldig slitensomt, og jeg føler meg sliten og uopplagt på jobb og synes ikke at jeg yter 100 prosent.

Ved siden av jobb lever jeg forholdsvis sunt og jeg trener regelmessig. Finnes det noen naturmedisin jeg kan prøve, jeg vil jo helst slippe å begynne på de tradisjonelle søvnmedisinene. Håper veldig på svar fra deg.

Vennlig hilsen Else.



Søvnproblemer er blitt et stort problem for mange. Det er tre hovedtyper søvnforstyrrelser:

Innsøvningsvansker når du legger deg, oppvåkninger i løpet av natten og oppvåkning midt på natten/grytidlig om morgenen uten å få sove mer. Du nevner ikke hvilken type søvnproblem du har. Ofte skyldes innsøvningsproblemer for lite kalsium i kroppen/nervesystemet eller/og høy natriummengde, mens oppvåkninger nesten alltid skyldes magnesiummangel. Altfor tidlig oppvåkning kan skyldes mangel på magnesium

og samtidig altfor mye natrium i kroppen.

I en hårmineralanalyse vil man se de bakenforliggende årsakene til alle de nevnte søvnforstyrrelsene. En av mine pasienter sov kun tre-fire timer hver natt da han kom til meg. Etter ett års mineralbehandling sov han igjen helt normalt åtte timer om natten. Noen har god hjelp av naturproduktet Valerina natt, men det finnes også andre lignende produkter du kan prøve. Lykke til!

Mvh. Dr. Luneng

### Vin og karbohydrater

Jeg prøver å følge lavkarbo-diett, og jeg har klart å gå ned noen kilo. Men jeg er så glad i et glass vin eller to. Er det forskjellig hvordan vi reagerer på vin? Hvilken vin er det minst karbohydrater i?

Evelina



Kjære Evelina  
Tørr hvitvin påvirker blodsukkeret i minst grad. Du kan derfor fortsette å kose deg med dette.

Hilsen Victoria

Neste uke: Hvordan gå ned i vekt med lavkarbo.

Ekspertene svarer deg



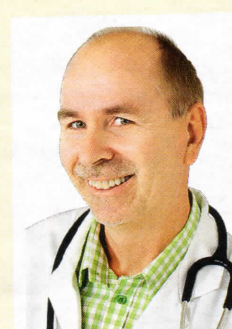
Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no) eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvoluttet «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.