

Gjøvik demensforening:

- Inviterer til temamøter, ulike arrangement 6-7 ganger pr. år. **Kveldene er åpne for alle og er et godt møtested for pårørende.**
- Samarbeider bl.a med Gjøvik kommune om samtalegrupper hver 14. dag, samt på ettermiddagen, og bidrar med kurs slik at Gjøvik skal bli en demensvennlig kommune.
- Arrangerer årlig pårørendeskole, samt Alzheimerdagen i samarbeidet med Østre, Vestre Toten og SI- Gjøvik.
- Deltar årlig på Demensaksjonsuka i uke 38. Fokus er å samle inn penger til forskning.
- Er ansvarlig for Demenskoret Gjøvik i samarbeide med Gjøvik kommune. Et tilbud for hjemmeboende med en demensdiagnose.

Bli medlem! Det koster 175,- kr for **nye medlemmer** i 2024 og du mottar bladet «Hjerte og Hjerne» fire ganger i året. (Vanlig medlemspris er 350,- pr. år.)
Gjøvik demensforening ønsker å utvikle sine tilbud på bakgrunn og innspill fra medlemmene sine.

Du kan melde deg inn ved å ta kontakt med styre eller sende en mail til

gjovik.demensforening@nasjonalforeningen.org

Ta gjerne kontakt med oss i styret

Leder/kass.	Barbro Smehaugen Larsen	Tlf. 93 25 86 60
Nestleder	Liv Thorsen	Tlf. 99 25 90 08
Sekretær	Karin Egg Brouwer	Tlf. 97 63 46 70
Styremedl.	Viviane Mellbye	Tlf. 90 09 08 21
Styremedl.	Tore Wien	Tlf. 91 79 14 69
Styremedl.	Mona Stikbakke	Tlf. 92 63 80 56
Styremedl.	Senaa Mahdi	Tlf. 94 37 93 85
Styremedl.	Hanne Malm	Tlf. 95 98 63 24
Varamedl.	Unn Hagen	Tlf. 41 17 79 64

Følg oss på Facebook

Nasjonalforeningen Gjøvik Demensforening

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Gjøvik
demensforening



**NASJONALFORENINGEN
GJØVIK DEMENSFORENING
2024**

Hva er demens?

Demens er forårsaket av sykdom i hjernen som ødelegger nervecellene og områder i hjernen. Dette fører til varig svikt, med symptomer som dårlig hukommelse, redusert orienteringsevne, problemer med daglige gjøremål og personlighetsendringer.

Demens opptrer som oftest i høy alder, men kan også ramme yngre personer. Alzheimer demens er den hyppigste formen for demens.

I Norge er over 100 000 personer rammet av demens og antallet er økende. I 2050 antas at 160 000 nordmenn vil ha en demens

10 tidlige tegn på demens

- Hukommelsestap som påvirker arbeidsevnen
- Problemer med å utføre vanlige og dagligdagse oppgaver
- Språkproblemer
- Desorientering i forhold til tid og sted
- Svekket dømmekraft
- Problemer med abstrakt tenkning
- Feilplassering av gjenstander
- Forandringer i humør. Tendens til raskere humørsvingninger, uten noen åpenbar årsak
- Atferdsendringer
- Tap av initiativ og engasjement, både for aktiviteter og mennesker

Demens rammer hele familien

Demens berører langt flere enn den som blir syk. De fleste personer med demens bor i eget hjem og får hjelp og omsorg av familie og venner. Demens berører over 300 000 pårørende i Norge i dag.

Personer med demens trenger individuelt tilrettelagt tilbud for å fungere best mulig. Pårørende trenger informasjon og støtte. Kunnskap og forståelse for sykdommen kan gjøre hverdagen lettere for alle som er berørt av demens.

Hvordan å få hjelp

- Bestill time hos din fastlege
- Det er viktig at pårørende får være med inn til legen. De kan gi verdifulle opplysninger til legen.
- Få en utredning og evt. en diagnose

Få informasjon demenskoordinering i Gjøvik kommune, ved Tildeling og koordinering; tlf.: 61 18 97 77.

Gjøvik kommune, Tildeling og koordinering koordinerer og behandler søknader og fatter vedtak om:

- Praktisk bistand: renhold, klesvask, handling m.m.
- Hjemmesykepleie: døgnkontinuerlig tjeneste som gir hjelp og pleie til hjemmeboende
- Matombrining: tilkjørt middagsmat
- Dagaktivitetstilbud: måltider og sosialt fellesskap, samt avlastning for pårørende
- Korttids- og rulleringsopphold: sykehjemsopphold til vurdering/behandling og/eller avlastning for pårørende.
- Langtids botilbud i bokollektiv eller sykehjem

Andre tilbud:

- **Ergoterapeut:** kartlegger og vurderer behov for hjelpemidler og tilpasninger hjemme.
Tlf: 61 18 97 77 (sentralbord helse og omsorg)
- **Friskliv Senior:** forebyggende og helsefremmende aktiviteter for pensjonister Tlf.:95 91 73 85/95 91 38 85
frisklivsenior@gjovik.kommune.no
- **Frivilligsentralen** har mange tilbud for eldre på dagtid
Tlf: 61 15 85 55

For god informasjon:

www.gjovik.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/demensomsorg/ inkludert infovideoer
www.nasjonalforeningen.no
www.aldringoghelse.no
www.helsenorge.no/sykdom/demens/

- Demenslinjen Tlf. 23 12 00 40 alle hverdager, mandag til fredag 09.00 til 15.00 for spørsmål
demenslinjen@nasjonalforeningen.no