

Gjøvik demensforening:

- Har regelmessige temamøter med forskjellig fokus på demens. **Kveldene er åpne for alle og er et godt møtested for pårørende.**
- Samarbeider bl.a med Gjøvik kommune om månedlige samtalegruppe og for at Gjøvik skal være en demensvennlig kommune
- Arrangerer årlig Pårørendeskole samt Alzheimerdagen i samarbeidet med Østre, Vestre Toten og SI- Gjøvik
- Gjennomfører innsamlingsaksjoner i september hvert år
- Har ansvar for Demenskoret Gjøvik sammen med Gjøvik kunst- og kulturskole

Bli medlem! Det koster 350,- kr. i året og du mottar bladet "Hjerte og Hjerne" fire ganger i året. Gjøvik demensforening ønsker å utvikle sitt tilbud på bakgrunn og innspill fra medlemmene sine.

Du kan melde deg inn ved å ta kontakt med styret eller sende en mail til gjovik.demensforening@nasjonalforeningen.org

Styreleder.	Barbro Smehaugen Larsen	Tlf. 932 58 660
Styrmedl.	Liv Thorsen	Tlf. 992 59 008
Styremedl.	Tom Pettersen	Tlf. 900 309 19
Styremedl.	Shada Alsayegh	Tlf. 995 778 39
Styremedl.	Gunn E. Steen Schnell	Tlf. 959 179 90
Sekretær	Karin Egg Brouwer	Tlf. 976 346 70
Varamedl.	Unn Hagen	Tlf. 411 779 64
Varamedl.	Hanne Malm	Tlf. 994 749 80

Følg oss på Facebook

Nasjonalforeningen Gjøvik Demensforening



Demenskoordinering ved Tildeling og koordinering
Gjøvik Kommune, tlf.: 61 18 97 77



NASJONALFORENINGEN GJØVIK DEMENSFORENING 2023

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 80 000 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

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

- Praktisk bistand: renhold, klesvask, handling mm
- Hjemmesykepleie: døgnkontinuerlig tjeneste som gir hjelp og pleie til hjemmeboende
- Matombrining: tilkjørt middagsmat
- Dagaktivitetstilbud: måltider og sosialt fellesskap, avlastning for pårørende
- Korttidsopphold: sykehjemsopphold til vurdering/ behandling og/eller avlastning for pårørende
- Langtidstilbud i bokollektiv eller sykehjem

Andre tilbud:

- **Ergoterapeut:** kartlegger og vurderer behov for hjelpemidler og tilpasninger hjemme. Tlf: 611 46 900
- **Rådgivningstjeneste 65+:** forebyggende og helsefremmende arbeid for pensjonister Tlf.: 611 48694/ 611 48 695 radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no
- **Frivilligsentralen** har mange tilbud for eldre på dagtid Tlf: 611 585 55

For god informasjon:

www.gjovik.kommune.no , samt infovideoer under <https://www.gjovik.demensvennlig.no/>
www.nasjonalforeningen.no
www.aldringoghelse.no

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