

Gjøvik demensforening:

- Har månedlige 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 bli en demensvennlig kommune
- Arrangerer årlig Pårørendeskole samt Alzheimerdagen i samarbeidet med Østre, Vestre Toten og SI- Gjøvik
- Gjennomfører årlig innsamlings aksjoner

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 styre eller sende en mail til Gjovik.demensforening@outlook.com
VIPPS 502624

Ta gjerne kontakt med oss i styret

Leder	Viviane Mellbye	Tlf. 900 90821
Nestleder	Karin Egg Brouwer	Tlf. 976 34670
Sekretær	Tove Schjørlien	Tlf. 984 87875
Kasserer	Gerd Kristoffersen	Tlf. 412 09408
Styremedlem	Liv Thorsen	Tlf. 992 59008
Varamedlem	Undis Scheslien og Kirsten Tangen	

Følg oss på Facebook

Nasjonalforeningen Gjøvik Demensforening

Demenskoordinator i Gjøvik Kommune

Janicke Lundhaug

Tlf. 959 86355



**NASJONALFORENINGEN
GJØVIK DEMENSFORENING
2019 - 2020**

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 tlf 611 89777 behandler søknader og fatter vedtak om:

- Praktisk bistand: renhold, klesvask, handling mm
- Hjemmesykepleie: døgnkontinuerlig tjeneste som gir hjelp og pleie til hjemmeboende
- Matombringning: 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 og se på de videosnutter under 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