

Gjøvik demensforening:

- Arrangerer månedlige møter med forskjellig fokus på demens. **Kveldene er åpne for alle og er et godt møtested for pårørende.**
- Arrangerer pårørendeskole om demens og samtalegrupper
- Er høringsinstans og representerer personer med demens og pårørende i forskjellige fora
- Jobber for at Gjøvik skal bli en demensvennlig kommune
- Holder kurs for aktivitetsvenner

Bli medlem! Det koster 350,- kr. i året og du mottar bladet "Hjerte og Hjerne" fire ganger i året. Støttemedlemskap er også verdifullt. Gjøvik demensforening ønsker å utvikle sitt tilbud på bakgrunn og innspill fra medlemmene sine. Du kan melde deg inn ved å sende sms **BLIMED TIL 1960**.

Ta gjerne kontakt med oss i styret 2017 - 2018

Leder	Magnar Sjevelås	Tlf. 93695707
Nestleder	Karin Egg Brouwer	Tlf. 06200 – Gjøvik (j)
Sekretær	Tove Schørlien	Tlf. 984 87875
Kasserer	Gerd Kristoffersen	Tlf. 41209408
Styremedlem	Viviane Mellbye	Tlf. 900 90821
Varamedlem	Kirsten Tangen og Undis Scheslien	

Følg oss på Facebook

Nasjonalforeningen Gjøvik Demensforening

Demenskoordinator i Gjøvik Kommune

Kari Merete Aamo

Tlf. 959 86355

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Gjøvik
demensforening



**NASJONALFORENINGEN
GJØVIK DEMENSFORENING**

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 71 000 personer rammet av demens og antallet er økende.

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. Over 35 000 personer med demens bor i eget hjem. De fleste får hjelp og omsorg av familie og venner. Demens berører 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 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.: 61 14 86 94/ 611 48 695
radgivningstjenesten@gjovik.kommune.no
- **Frivilligsentralen** har mange tilbud for eldre på dagtid Tlf: 611 585 55

Se mer på: www.gjovik.kommune.no

- **NAV** – for hjelpestønad og omsorgspoeng www.nav.no
- **Demenslinjen Tlf. 23 12 00 40** alle hverdager, mandag til fredag 09.00 til 15.00, Eller spørsmål til demenslinjen@nasjonalforeningen.no
- **Annet:** <http://www.nasjonalforeningen.no>