

## Påmelding:

Påmelding til din lokale demenskoordinator, helst på epost eller SMS.

### Vi trenger:

navn, adresse, telefonnummer, e-post, og om du er pårørende til en pasient som bor hjemme eller på institusjon?

### Ås:

Mona Bekkhus Wetterberg, tlf. 959 39 705  
[mona.bekkhus-wetterberg@as.kommune.no](mailto:mona.bekkhus-wetterberg@as.kommune.no)

### Nordre Follo

Heidi Borgen Larsen, tlf. 922 79 792 / 66 81 55 25  
[heidi.borgen.larsen@oppegard.kommune.no](mailto:heidi.borgen.larsen@oppegard.kommune.no)

### Enebakk

Synnøve Ask Kowalczyk *eller* Kerstin Dahlbo Haukeland  
tlf 45 72 63 10 (Synnøve) eller 928 24 941(Kerstin)  
[synnove.ask.kowalczyk@enebakk.kommune.no](mailto:synnove.ask.kowalczyk@enebakk.kommune.no) eller  
[kerstin.dahlbo.haukeland@enebakk.kommune.no](mailto:kerstin.dahlbo.haukeland@enebakk.kommune.no)

### Vestby:

Kirsti Marie Andreassen, tlf. 974 95 811  
[kirsti.marie.andreassen@vestby.kommune.no](mailto:kirsti.marie.andreassen@vestby.kommune.no)

### Frogn:

Anine Lerdahl-Johansen, tlf. 977 42 298  
[anine.lerdahl-johansen@frogn.kommune.no](mailto:anine.lerdahl-johansen@frogn.kommune.no)

### Nesodden:

Tone Gjersum Avlesen, tlf. 415 14 992  
[tone.gjersum.avlesen@nesodden.kommune.no](mailto:tone.gjersum.avlesen@nesodden.kommune.no)

# PÅRØRENDESKOLEN I FOLLO

for pårørende til personer med demenssykdom

**Nordre Follo, Kolbotn**  
**Fire onsdagskvelder høsten 2023**



## FOLLO DEMENSNETTVERK



Follo  
demensforening

**Kompetansehjulet**  
Utvikling og formidling av kunnskap og  
kompetanse innen pleie- og omsorgssektoren  
**i Follo**

## Hvorfor pårørendeskole?

Vi vet at når et familiemedlem rammes av en demenssykdom, får det konsekvenser for pårørende i stor grad. Erfaring har vist at noe av det pårørende etterspør mest er kunnskap om sykdommen og hvordan takle hverdagen.

### Målet med pårørendeskolen er:

- Å gi pårørende til personer med demens/mistanke om demens økt kunnskap om demenssykdommene
- Å gi grunnlag for at pårørende bedre kan takle sin situasjon i forhold til nær familie og venner
- Å øke kunnskap om samhandling med mennesker med demens og derved bedre kvaliteten på samværet både i hjemmesituasjonen og på institusjon
- Gi kunnskap om lover og rettigheter og hvordan forholde seg til offentlig hjelpeapparat
  - Bidra til å bearbeide pårørendes sorg- og tapsopplevelser

*På pårørendeskolen vektlegger vi åpenhet i trygge omgivelser. Fortrolige opplysninger som kommer frem, skal forbli mellom deltakerne.*

Arbeidsform: De enkelte møtene legges opp med innledende undervisning og påfølgende samtalegruppe. Hver samtalegruppe har veileder med fagkompetanse.

Hvem kan delta? Pårørende til personer med demenssykdom som bor i eller utenfor Follo.

20. september

27. september

11. oktober

18. oktober

**Edvard Griegs vei 7**

**Klokkeslett: 18:00 – 21:00**

**Begrenset antall plasser**

**Pris: kr 300,- pr. deltager**

### Program:

med forbehold om endringer

20. september

Peter Bekkhus-Wetterberg, Overlege

Hukommelsesklinikken OUS.

*Sykdomslære, hva er demens?*

27. september

Kari Lisleby Smebye

PhD høgskolelektor

*Kommunikasjon, sorg og mestring*

11. oktober

Pårørendehistorie

Tjenester i kommunene og velferdsteknologi

18. oktober

Fremtidsfullmakt og vergemål