

# PÅRØRENDESKOLEN

i Oppdal

Et undervisningstilbud til deg som er pårørende eller nær venn til en person med demenssykdom.



**Høsten 2023**

Oppdal kommune i samarbeid med  
Nasjonalforeningen for folkehelsen,  
Oppdal demensforening



# Hvorfor pårørendeskole?

Mange undersøkelser viser at pårørende til personer med demens har et stort behov for kunnskap, hjelp og støtte i forhold til å være pårørende. Kurset vil gi mye informasjon og mulighet til å dele erfaringer med andre pårørende.

## Målsetting:

Å gi pårørende og venner til personer med demens økt kunnskap og forståelse for demenssykdommene og det de fører med seg.

Å bedre kvaliteten på samværet med den syke, både hjemme og på institusjon.

Å gi grunnlag for at pårørende bedre kan takle sin situasjon i forhold til familie og venner.

Å gi kunnskap om lover og rettigheter og hvordan forholde seg til det offentlige hjelpeapparatet.

## VELKOMMEN!



# Kursprogram:

Onsdag

18. oktober

Demenssykdommene.

V/ Gro Helene Røsten, St.Olavs Hospital

Onsdag

25. oktober

Kommunikasjon og samhandling.

V/ Roger Santokhie Nasjonalforeningen

Onsdag

1. november

Lover & rettigheter/ Søknad/tildeling av tjenester / Framtidsfullmakt

V/ Turi Teksum, Oppdal Helsecenter.

Ansatt v/ Helse- og Velferdskontoret.

Oppdalsbanken & Brit Holen, brukererfaring

Onsdag

8. november

Kommunens tilbud/hjelpemidler.

Møyfrid Fedje, Sanatelltunet. Ann Kristin Bjerkaas,

Engvegen dagaktivisering. Ingrid Hage & Oddrun

Flaten, ergoterapitjenesten.

Onsdag

15. november

Brannforebygging/

Taps- og sorgopplevelser/egenmestring.

V/ T. Bakke & E. Spilleth Oppdal brannstasjon

Arne Aspeland, Sokneprest, Oppdal.

Onsdag

22. november

Egenomsorg / Pårørende forteller.

V/ Inga Snøve, psykiatrisk sykepleier, Oppdal

& Terje Volden, pårørende.

## Timeplan for kurskveldene:

18.00 – 18.15 Velkommen / informasjon.

18.15 – 19.30 Forelesning.

19.30 – 20.00 Kaffepause m/noe attåt & strekk på bena.

20.00 – 21.00 Gruppesamtale. Knyttet til dagens tema og egen situasjon.

## Praktiske Opplysninger.

Start: Onsdag 18.oktober 2023  
Sted: Kommunestyresalen, Rådhuset  
Varighet: 6 kvelder  
Tid: 18.00 – 21.00  
Pris: Kr. 300,- pr deltaker (giro tilsendes)

## Nærmere opplysninger og påmelding:

Ann Kristin Bjerkaas tel: 992 33 438  
e-post: [ann.bjerkaas@oppdal.kommune.no](mailto:ann.bjerkaas@oppdal.kommune.no)

Sigrid Mesloe, tel: 416 19 629  
e-post: [smeslo@gmail.no](mailto:smeslo@gmail.no)

Påmeldingsfrist: fredag 13. Oktober.

### Ved påmelding ønsker vi å vite:

Navn.....

Adresse.....

Tel ..... e-post .....

Hvilken relasjon du/dere har til personen med demens

Ektefelle/samboer  Barn

Annet  spesifiser .....