

Påmelding

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

Vi trenger:

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

Nordre Follo

Heidi Borgen Larsen, tlf. 922 79 792
heidi.borgen.larsen@nordrefollo.kommune.no

Vigdis Ween, 474 85 493

vigdis.ween@nordrefollo.kommune.no

Line Kummen Eggesbø

linekummen.eggesbo@nordrefollo.kommune.no

Ås

Mona Bekkhus-Wetterberg, tlf. 959 39 705

mona.bekkhush-wetterberg@as.kommune.no

hukommelsesteamet@as.kommune.no

Nesodden

Stephanie Bahl, tlf. 415 14 992

stephanie.bahl@nesodden.kommune.no

Enebakk

Heidi Upshur tlf. 457 32 137

heidi.upshur@enebakk.kommune.no

Vestby

Hukommelsesteamet ved Turid Hauge
og Cathrine Groff Storstrøm, tlf. 457 00 073.

hukommelsesteam@vestby.kommune.no

Frogn

Anine Lerdahl-Johansen, tlf. 977 42 298

anine.lerdahl-johansen@frogn.kommune.no

FOLLO DEMENSNETTVERK INVITERER TIL PÅRØRENDESKOLE



Et tilbud til deg som er pårørende til en person med kognitiv svikt/demenssykdom

Arbeidskirken i Ås kommune
Mars / april 2026

Hvorfor pårørendeskole?

Når et familiemedlem får en demensdiagnose får det store konsekvenser for familien og nettverket rundt personen. Erfaring har vist at noe av det pårørende etterspør mest er kunnskap om sykdommen og hvordan møte personen i 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 mestre sin situasjon i forhold til nær familie og venner
- Å øke kunnskap om samhandling med personer med demens og på den måten bedre kvaliteten på samværet både i hjemmesituasjonen og på institusjon
- Gi kunnskap om lover og rettigheter og hvordan forholde seg til det offentlige hjelpeapparatet
- 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

De enkelte møtene legges opp med undervisning og samtaler underveis. Flere av demenskoordinatorerne fra Follokommunene vil være til stede hver gang.

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

Program

18. mars

Sykdomslære, hva er demens?

Peter Bekkhus-Wetterberg, overlege, Hukommelsesklinikken OUS.

25. mars

Kommunale tjenester

Gry Mathisen, leder forforvaltningen i Ås kommune

Pasientrettigheter

Oddvar Faltin, eldrerådgiver pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus

Velferdsteknologi og hjelpemidler

Informasjon og utstilling fra ulike firmaer

8. april

Om å ivareta seg selv som pårørende

Ingun Ulstein, psykiater

Pårørendehistorie

Kristin Volley, pårørende

15. april

Kommunikasjon og utfordrende atferd

Peter Bekkhus-Wetterberg, overlege, Hukommelsesklinikken OUS

Vi tar forbehold om endringer i programmet

Sted: Ås arbeidskirke, Drottveien 41, 1434 Ås

Tid: kl 17:00 – 20:00

Pris kr 300 pr. deltaker. Vi tar VIPPS eller kontanter. Betales ved første oppmøte.