

## Målsetting for Pårørandeskulen

- Å gi pårørende auka kunnskap om demenssjukdomar
- Gi innsikt i metodar for kommunikasjon og samhandling med personar med demens
- Å betre kvaliteten på samværet med den som er demensramma
- Bidra til at pårørende får kjennskap til kva rettar dei har, og korleis ein får kontakt med hjelpeapparatet
- Tilby støtte gjennom å møte andre pårørende som er i same situasjon.

På pårørandeskulen legg vi vekt på openheit i trygge omgjevnadar. Fortrulege opplysningar som kjem fram, blir mellom deltakarane.

### Påmelding til:

Astrid Dimmen (Volda kommune)

Tlf: 95 77 05 24

Epost: [astrid.dimmen@volda.kommune.no](mailto:astrid.dimmen@volda.kommune.no)

Bodil Skare (Ørsta kommune)

Tlf: 95 90 64 93

Epost: [bodil.skare@orsta.kommune.no](mailto:bodil.skare@orsta.kommune.no)

### Påmeldingsfrist torsdag 13.oktober

<http://www.orsta.kommune.no/>

<http://www.volda.kommune.no/>



# Pårørandeskulen

## for pårørende til personar med demens



# Hausten 2022



Ørsta kommune og Volda kommune



## Om Pårørandeskulen

Ørsta kommune og Volda kommune tilbyr pårørandeskule for pårørende til personar med demens, i samarbeid med Volda og Ørsta demensforeining og Hornindal demensforeining. Kurstilbodet er primært retta mot pårørende til heimebuande personar med demens.

Kvar samling varar i inntil tre timar og har faglege innlegg og tid til samtalar og spørsmål, i tillegg til kaffi og enkel servering.

Kursstad hausten 2022 er Volda Røde Kors sine lokale i Gamle Engesetvegen 7 i Volda. Kurset går over fire torsdagskveldar og er gratis.



## Innhald

### Første samling: Torsdag 20. oktober kl. 18.00-21.00:

- Om demens og konsekvensar av sjukdomen.  
*Linda Gramshaug Fonseca, geriater og sjukeheimsoverlege*
- Informasjon om demensforeiningane og kommunale tilbod

### Andre samling: Torsdag 27. oktober kl. 18.00-21.00:

- Friskliv og fysisk aktivitet - også for personar med demens!  
*Karen Øie, frisklivskoordinator i Ørsta kommune*
- Velferdsteknologi og andre hjelpemiddel- løysingar som kan støtte tryggleik og meistring  
*Karianne Sveen Orvik, ergoterapeut i hukommelsesteam og koordinator for velferdsteknologi i Volda kommune*
- Informasjon om «Gå med oss»  
*Aud Fagervoll, frivillig turleiari, medlem i Volda og Ørsta demensforeining*

### Tredje samling: Torsdag 3. november kl. 18.00-21.00:

- Kommunikasjon med personar med demens  
*May Britt Storjord, spesialsjukepleiar og høgskulelektor*

### Fjerde samling: Torsdag 10. november kl. 18.00-21.00:

- Pårørandeerfaringar  
*Ivar Svendsli deler viktige erfaringar som pårørende*
- Litt om framtidsfullmakt  
*Ivar Svendsli*
- Korleis ta vare på seg sjølv som pårørende?  
*Sofaprat om eigenomsorg med fire ulike pårørende, saman med Oda Karin Virkesdal og Kjersti Årøen*