



# MØTEPLASS FOR MESTRING

*For mestring og verdighet*

# DEMENS...

...er den sjukdomen  
menneske over 50  
fryktar mest. I noko  
større grad enn kreft,  
og i betydeleg større  
grad enn bl.a  
hjarte /kar, kronisk  
smerte og diabetes

*For mestring og verdighet*

# DEMENSPLAN 2015

- Demens i yngre år og pårørende er sentrale satsingsområde
- 2012: Midlar til å arrangere kurssamlingar for menneske med demens saman med pårørende
- 7 regionar
- Samarbeid mellom Nasjonalt kompetancesenter for aldring og Helse og Nasjonalforeningen for Folkehelse
- Organisering: Alderspsykiatriske einingar og regionale NFF - kontor



*For mestring og verdighet*

# MØTEPLASS FOR MESTRING



**Kurstilbod for menneske som får  
demens midt i livet (før fylte 65 år) og  
deira pårørande**



Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



**Aldring og helse**  
Nasjonal kompetansetjeneste

*For mestring og verdighet*

# Kven jobbar ei slik helg?

- **Fagpersonar frå spesialisthelsetenesten (fagansvarleg, musikkterapeut, psykolog, sjukepleiar)**
- **Frivillige frå lokale demensforeningar – Nasjonalforeningen for folkehelse – alle med relevant erfaring**
- **Kompetancesenter for Aldring og Helse er arrangør**

*For mestring og verdighet*

# MØTEPLASS FOR MESTRING



- Samtalegrupper både for pårørende og dei som har demens.
- Undervisning
  - Lov og rett (fremtidsfullmakt – andre utfordringar. Sjukedagar?)
  - Hjelpemiddel
  - Kommunikasjon
  - Sjukdomslære / relasjonsdialog
- Sosialt program
- Musikk
- Tur
- Fellesskap – her og no, og seinare
- **FAST HOTELL** – dialog med personale for å fremje mestring

*Før mestring og verdighet*

# LOKALISERING

**praktisk organisering, uteområde, måltid,**



*For mestring og verdighet*

# Musikken er med, rammar inn

- Start på dagen
- Innleie kvart foredrag
- I samtalegruppene – skifte tema, pause frå samtalens
- Samlast sosialt rundt
- Dans
- Hugsevenleg quiz

*Før mestring og verdighet*

# MÅL

- **Gje deltagarane auka kunnskap og støtte til å handtere ein ny livssituasjon ved at dei får:**
  - Kunnskap om ulike tema som vert berørt av sjukdommen
  - Auka forståing om sjukdomen
  - Mulighet til felles refleksjon om utfordringar knytta til å vere open om sjukdomen
  - Kunnskap om hjelpeapparatet
  - Erfaringsutveksling
  - Oppleve auka meistring av livssituasjonen
  - **STOR ENDRING SIDAN OPPSTART I 2012**
    - Frå å ikkje ville fortelje til barna – til praktisk organisering av kvardagen, framtidstenkjing

*For mestring og verdighet*

# SYSTEMREISA – her og no og tida som kjem



*For mestring og verdighet*

# SAMTALEGRUPPER

## For pårørande

## For menneske med demens

- Dele med andre i liknande situasjon
  - Snakke uten å beskytte, ta omsyn
  - Struktur i samtalen
  - Rom for latter – rom for alvor
- 
- *Viser ikke utanpå*
  - *Smittar ikke*
  - *Er ikke nokon sin feil*



*På mestring og verdighet*

# KNUT ENGEDAL

Foto: I.M Høie

## demensforskingsprisen 2019

- **FORSKING 2 spor:**
  - Finne ein kur – biologisk forsking
  - Når det først er slik.....korleis yte best mogeleg verdig og individuell omsorg
- **Viktig at helsepersonell og pårørande får lære å forstå kva konsekvensar dei ulike hjerneskadane medfører for å oppnå betre kommunikasjon**
- **TIPS:**
  - Setje ned tempoet
  - Snakke enkelt
  - Ein ting i gongen
  - Vent på svar!
  - Tolk kroppsspråk
  - Sjølv nytte både tale og kroppsspråk

*For mestring og verdighet*

# HVEM SER MEG?



- Sommarleir for barn under 18 i fylgje med ein nær voksen
- [www.hvemsermeg.no](http://www.hvemsermeg.no)



*For mestring og verdighet*

# TID TIL Å VÆRE UNG

**Landsdekkande  
helgekurs for  
ungdom og voksne  
mellan 18-30 år**

*«Det er så godt å  
prate med noen som  
forstår»*



[www.tidenflyr.no](http://www.tidenflyr.no)



**Aldring og helse**  
Nasjonal kompetansetjeneste  
*For næring og verdighet*

# DEMENSLINJEN

- Få råd fra fagfolk om demens
- Demenslinjen har spesialsykepleiere som kan svare deg.  
Demenslinjen er åpen mandag til fredag kl. 9 -15.
- **23 12 00 40**



*For mestring og verdighet*

# LIKEPERSON

- <https://nasjonalforeningen.no/likeperson>

En likeperson er ikke en fagperson, men en som selv har erfaringer som pårørende, og har fått opplæring i det å være likeperson. Alle våre likepersoner har taushetsplikt. Du kan ringe, eller sende en sms.

*For mestring og verdighet*

# AKTIVITETSVENN

- En aktivitetsvenn er en frivillig som gjør aktiviteter sammen med en som har demens. Aktivitetsvennen og personen med demens kobles sammen på bakgrunn av felles interesser, og møtes minst to ganger i måneden og gjør ting sammen som de liker. Det kan være alt fra å gå på tur, gå på teater eller på kafe, til å bare møtes for en kopp kaffe og en prat.
- Målet er at samværet skal være givende og trygt for begge parter.
- De frivillige får kurs og veiledning fra Nasjonalforeningen for folkehelsen, slik at de er best mulig rustet for å være en støtte og venn i hverdagen for et menneske med demens.

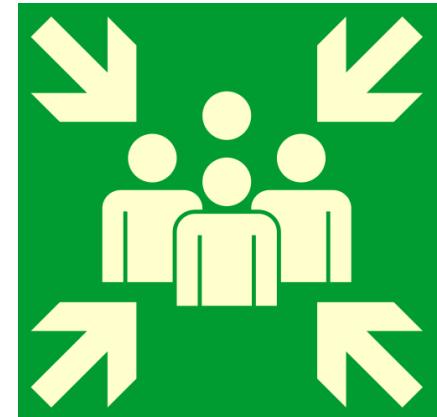
<https://nasjonalforeningen.no/tilbud/aktivitetsvenn-for-personer-med-demens/>

*For mestring og verdighet*

# MØTEPUNKT OG TILBOD - Bergen

- Aktivitetssenter for yngre- Lynghaug,
- Demensforening
- Møteplass for mestring

NB! Gi hjelp til å sjekke din bydel / di kommune



Folk treng ofte ein PERSON å ringe – ikkje namn på ein instans

- Demenskafe, musikkgruppe, frivilligsentralar, pårørandekurs - demensforening, lærings-og mestringssenteret, geriatrisk poliklinikk, Olaviken, likemann, samtalegrupper, aktivitetsvenn
- Bergen kompetansesenter for demens
- Nasjonalforeningen for folkehelse

*For mestring og verdighet*



## Teatergaten Kafé gjenåpner 11. november kl 17-19.

Kafeen er en møteplass for personer med demens og pårørende i samarbeid med frivillige kaféverter og fagpersoner.

Gjenåpningen feires med et musikalsk innslag, hyggelig prat rundt bordet og servering av vafler og kaffe.

Teatergaten kafé er åpen torsdager kl 17.00 – 19.00 i egne lokaler på gateplan hos Engenseret i Teatergaten 43. Kaffe og noe å bite i kan kjøpes til hyggelige priser.

### Velkommen til kafeen med det varme hjertet!

Kontaktperson: Stine Lampe, aktivitetskoordinator i Bergen kommune.

Tlf: 40 81 61 21 eller epost:  
[stine.lampe@bergen.kommune.no](mailto:stine.lampe@bergen.kommune.no)

Teatergaten Kafé er et samarbeid mellom:



Bergen demensforening



*For næring og verdighet*