



I samarbeid med:



Østre Toten
kommune



VESTRE TOTEN KOMMUNE



GJØVIK
KOMMUNE

PÅRØRENDESKOLE

Et undervisningstilbud til deg som er
pårørende/venn til en person med demenssykdom.
Høst 2026



HVORFOR PÅRØRENDESKOLE?

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

MÅLSETTING FOR PÅRØRENDESKOLEN

- Å gi pårørende til personer med demens økt kunnskap og forståelse for demenssykdommene.
- 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 offentlig hjelpeapparat.

KURSPROGRAM

Onsdag 14. oktober

17:30 Registrering

18:00 – 21:00 Rebecca Setsaas, fastlege Østre Toten kommune.

Tema: Demenssykdommer, årsak, forløp, symptomer og behandling. Siste nytt på forskningsfronten.

Kveldsmat og kaffe.

Presentasjon av demensforeningene.

Onsdag 21. oktober

18:00 – 21:00 Tema: Lover, rettigheter og fremtidsfullmakt v/Advokat

Lars Braastad

Gruppesamtaler

Onsdag 28. oktober

18:00 – 21:00 Tema: Hvordan mestre hverdagen som pårørende?

v/Demensrådgiver, Liv Karin Kval

Gruppesamtaler

Onsdag 4. november

18:00 – 21:00 Tema: Velferdsteknologi, hjelpemidler og

brannsikkerhet v/Thea Svartbekk, Irene Jansens og Lars Bergheim

Gruppesamtaler

Onsdag 11. november

18:00 – 21:00 Kvelden starter kommunevis med tjenester i kommunene v/demenskoordinatorene.

Pårørendefortelling v/Bernt Løvstad

Felles avslutning

PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Sted: Labo helse- og omsorgssenter

Start: 14. oktober

Varighet: 5 onsdager
14.10 – 21.10 – 28.10 – 4.11 og 11.11

Tid: 1800 – 2100

Påmeldingsfrist: 5. oktober

Pris: Kr. 300,00 pr. deltager (faktura blir tilsendt)

**Påmelding/
Informasjon** Nasjonalforeningen for folkehelsen
Fylkeskontoret for Innlandet
Tlf.: 62 51 79 10
E – post: Innlandet@nasjonalforeningen.no

TIMEPLAN:

1800 – 1930 Forelesninger av fagperson/pårørende.

1930 – 2000 Kveldsmat

2000 – 2100 Gruppesamtaler knyttet til dagens tema og egen situasjon.

(Første kveld starter med registrering fra kl. 1730)

Med forbehold om eventuelle endringer.

VELKOMMEN