

## Din helse - vår hjertesak!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon med helselag og demensforeninger over hele landet. Vårt mål er å bekjempe hjerte- og karsykdommer og demens. Det gjør vi med forskning, informasjon, forebyggende tiltak og helsepolitisk arbeid. Nasjonalforeningen for folkehelsen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Vår innsats finansieres med innsamlede midler og gaver.

**Det som er godt for hjertet, er godt for hjernen!**

### Vil du bli medlem?

Som medlem kan du treffe andre i samme situasjon, invitasjon til temamøter, samtalegrupper og pårørendeskole om demens. Du får også Nasjonalforeningens medlemsblad fire ganger i året.

**Ta gjerne kontakt med oss i Lillehammer demensforening:**

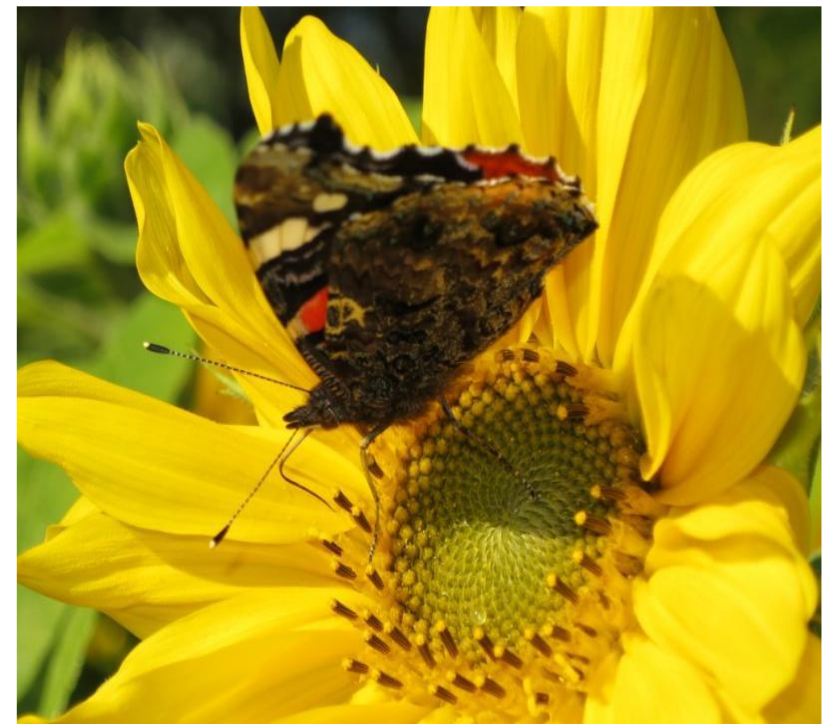
<b>Leder:</b>	<b>Beret Løype</b>	<b>Tlf.: 959 14 070</b>
	<b>e-post: <a href="mailto:beretloype@gmail.com">beretloype@gmail.com</a></b>	
<b>Nestleder:</b>	<b>Lisbeth Bodin</b>	<b>Tlf.: 416 29 880</b>
	<b>e-post: <a href="mailto:broggers8@gmail.com">broggers8@gmail.com</a></b>	
<b>Sekretær:</b>	<b>Björg Vollan Rydjord</b>	<b>Tlf.: 976 93 143</b>
	<b>e-post: <a href="mailto:bvrydjord@gmail.com">bvrydjord@gmail.com</a></b>	
<b>Kasserer:</b>	<b>Aril Bjørkøy</b>	<b>Tlf: 906 79 479</b>
	<b>e-mail: <a href="mailto:armabj@gmail.com">armabj@gmail.com</a></b>	
<b>Styremedl.:</b>	<b>Vigdis Mathiesen</b>	<b>Tlf.: 992 90 582</b>
	<b>e-post: <a href="mailto:vigdis.mathiesen@gmail.com">vigdis.mathiesen@gmail.com</a></b>	
<b>Styremedl.:</b>	<b>Petter Bentzen</b>	<b>Tlf 917 03 302</b>
	<b>e-post: <a href="mailto:pbentze@online.no">pbentze@online.no</a></b>	

Hvis du ringer [Demenslinjen](tel:81533032) på 815 33 032, får du snakke med spesialsykepleiere som kan lytte, informere, og gi råd om hvordan du kan gå frem for å få hjelp og støtte.

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



## Nasjonalforeningen Lillehammer demensforening



## Hva er demens?

Demens er en fellesbetegnelse for en gruppe hjernesykdommer der Alzheimers sykdom og vaskulær demens er de vanligste.

Fellesnevneren ved alle typer demens er at alle i større eller mindre grad kan føre til endring i personlighet og adferd for den som rammes.

### De vanligste symptomene er:

- Hukommelsestap som påvirker dagliglivet
- Sviktende språkfunksjon; bl.a. ordleting
- Angst og depresjon
- Svikt i evnen til å utføre praktiske handlinger
- Manglende evne til å gjenkjenne gjenstander/lyder
- Problemer med å finne frem i kjente omgivelser
- Endring i adferd

### Demens rammer hele familien

Demens berører langt flere enn den som blir syk. Over 35 000 personer med demens bor i eget hjem. De fleste får hjelp og omsorg av familie og venner. Det er over 300 000 pårørende til demenssyke i Norge i dag. Personer med demens trenger individuelt tilrettelagte tilbud for å fungere best mulig. Pårørende trenger informasjon og støtte. Kunnskap og forståelse av sykdommen kan gjøre hverdagen lettere for alle som er berørt av demens.

### Lillehammer demensforening

Lillehammer demensforening ble startet i april 2007, og teller i dag vel 50 medlemmer.

### Pårørendeskoler

Vi arrangerer årlig pårørendeskole med forelesninger,

undervisning og gruppesamtaler for pårørende.

### Temamøter

Åpne møter med foredrag/forelesninger om demens.

### Demensaksjonen

Under den årlige demensaksjonen samler vi inn midler til lokale tiltak og informasjonsarbeid, samt midler til forskning nasjonalt.

### Samarbeid med Lillehammer kommune

Det er en samarbeidsavtale mellom Nasjonalforeningen Lillehammer demensforening og Lillehammer kommune. Avtalen gjør at det er et tett samarbeid mellom demensforeningen og kommunen.

### Tilpasset trening med sosialt samvær ved Høgskolen Innlandet i Lillehammer

Hver uke møtes hjemmeboende personer med demens og deres pårørende til fysisk aktivitet og sosialt samvær, ledet av studenter ved Idrettsvitenskapsstudiet på Høgskolen i Lillehammer. Kontaktperson Christel Røsten, 958 86 727. Prosjektet ble startet med midler fra TV-aksjonen 2013 og Extrastiftelsen. Treningstilbudet er nå blitt integrert som arbeidskrav til studentene.

### Aktivitetsvenn

Etter TV-aksjonen i 2013 brukes det midler til å skolere personer som vil være aktivitetsvenn. Vi har pr des.'17 skolert vel 25 aktivitetsvenner.

### Likeperson

Foreningen har fire likepersoner for pårørende som er tilgjengelig for samtaler, Kari Marie Nyberg (970 33 784), Ernst Tveit (971 41 907), Helge Danielsen (909 78 186) og Petter Bentzen (917 03 302).

### Grasrotandel

Støtt vårt arbeid med din grasrotandel.  
Vårt organisasjonsnummer er: 915 532 365.