

# Pårørende forteller

## Temadag for pårørende til personer med demens som ønsker å holde innlegg ved pårørendeskolen

Tid: Torsdag 22. mars 2018, kl. 10-16.00, Sted: Radisson Blu Airport Hotel Gardermoen

### Påmeldingsfrist 28. februar (Ny frist!)

(Med forbehold om nok deltakere)

Ønsker du som pårørende til en person med demens å dele dine erfaringer ved å holde innlegg på pårørendeskolen? På temadagen får du vite mer om betydningen av å dele kunnskap med andre pårørende. Du får også nyttige tips om presentasjonsteknikk og hvordan du kan fortelle om dine erfaringer til andre som er i en lignende situasjon.

**Kurset er gratis og du får dekket reisekostnader ved rimeligste reisemåte. Begrenset antall plasser.**

### PROGRAM

09.30 – 10.00	Registrering
10.00 – 10.05	<b>Velkommen</b> ved nestleder Kari-Ann Baarlid, Fagavdelingen, Nasjonalforeningen for folkehelsen og prosjektleder Inger Molvik, Pårørendesatsing, Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse
10.05 – 10.35	<b>Når en av de nærmeste utvikler demens – hvordan gi råd til pårørende?</b> ved pårørende Ellen Fjellheim
10.35 – 11.15	<b>«På seg selv kjenner man ingen andre» – men hva kan likevel være felles for pårørende</b> ved Anita Vatland, leder Pårørendealliansen
11.15 – 11.30	Spørsmål og innspill fra deltakere
11.30 – 12.30	Lunsj
12.30 – 13.00	<b>Erfaringer fra en pårørendeskole</b> ved demenskoordinator Heidi Borgen Larsen, Opegård kommune
13.00 – 13.30	<b>Presentasjonsteknikk</b> ved kommunikasjonsrådgiver Lene Haugerud, Nasjonalforeningen for folkehelsen
13.30 – 13.45	Pause
13.45 – 14.15	<b>Mediehåndtering</b> ved kommunikasjonsrådgiver Kirsti Ellefsen, Nasjonalforeningen for folkehelsen
14.15 – 14.45	<b>Hva er viktig å fokusere på? Summeoppgaver</b>
14.45 – 15.00	Pause
15.00 – 15.15	<b>Kunnskap, støtte og fellesskap; pårørendeskolen som modell for mestring</b> ved Inger Molvik
15.15 – 15.45	<b>Den viktige pårørendestemmen</b> ved Kari-Ann Baarlid
15.45 – 16.00	Avslutning

Møteledere Kari-Ann Baarlid og Inger Molvik

### Påmelding:

Meld deg på ved å sende e-post med navn, adresse, telefonnr. til Anne Bugge innen 20. februar 2018

[anne.bugge@aldringoghelse.no](mailto:anne.bugge@aldringoghelse.no) Eller ring 33 34 19 55 /971 94 166

For spørsmål, kontakt Inger Molvik 977 01 058

folkehelsen og er et av tiltakene i pårørendesatsingen i Demensplan 2020, som utføres på oppdrag fra Helsedirektoratet.