



BÆRUM KOMMUNE

Å leve med demens

Bærumskonferansen 2024





BÆRUM KOMMUNE

Hva er demens?

<https://www.youtube.com/watch?v=bIK8s2NevFs>



Statistikk for Bærum

2020

Bærum

Personer med demens

2548

1.99% av befolkningen

2030

Bærum

Personer med demens

3360

2.46% av befolkningen



Man stopper ikke å være seg selv den dagen man får diagnosen

“Jeg skjønnte ikke hva det var med husken min. Det er lettere nå som jeg vet det skyldes sykdom.”



1.

Oppsøk lege når du, eller dine nærmeste merker at du har problemer med å huske.

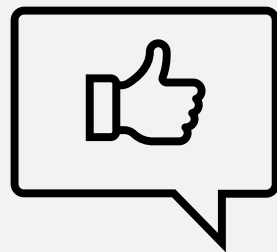


BÆRUM KOMMUNE

“Det ble mye lettere da vi

kunne snakke om det- å kunne

si at det er demens.”



2.

Si det som det er, til dem som skal være informert.



BÆRUM KOMMUNE

“ Greit med en bok der jeg kan
bla tilbake og se hva jeg gjorde
sist onsdag, og der jeg har
notert hva jeg har avtalt for
resten av dagen og videre i
uken”



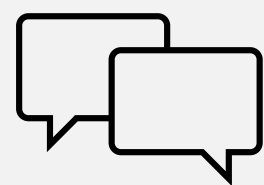
3.

Bruk en notisbok og skriv ned
datoer, avtaler og ting du skal
gjøre.



BÆRUM KOMMUNE

“ Det er viktig å informere
venner. Da er det ikke så farlig
om jeg glemmer eller spør om
igjen, de vet det skyldes
sykdom. ”



4.

Hold kontakt med gode venner
som du har tillit til.



BÆRUM KOMMUNE

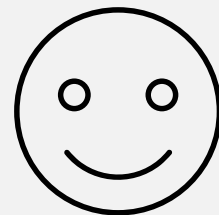
“ Det var både nyttig og kjekt

å møte andre i samme

situasjon. Vi fikk nyttige tips

fra andre som selv vet hvordan

det er. ”



5.

Ha sosial kontakt med andre i samme situasjon. Bruk dagsenter og aktivitetstilbud i kommunen.



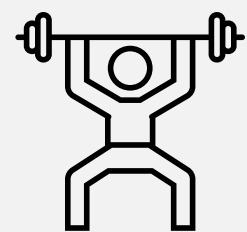
BÆRUM KOMMUNE

“Jeg må ut på tur hver dag. Nå

har jeg med telefon som kan

brukes om det blir vanskelig å

finne veien hjem.”



6.

Vær aktiv. Fortsett med de fysiske aktivitetene du liker, men tenk sikkerhet.



BÆRUM KOMMUNE

“Jeg har laget meg en god

rutine for å huske å ta på

høreapparat. God hørsel er en

viktig del av å leve best mulig

med demens.”

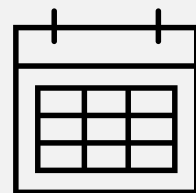


7.

Om du hører dårlig er det viktig
å bruke høreapparat.



“En må ikke ha for mye å
tenke på, for hvis det kommer
litt fra alle retninger blir det
vanskelig. Da hjelper det å
finne et stille sted og trekke
pusten.”



8.

Unngå stress. Planlegg dagen så
det ikke blir for mye som skjer
samtidig.



BÆRUM KOMMUNE

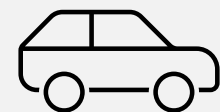
“Noen ganger kan jeg bli

utrygg når trafikken har vært

stor og mye skjer på en gang.

Jeg vil ikke at det skal skje en

ulykke.”



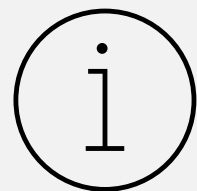
9.

Pass på at du er en sikker sjåfør.
Kontakt fastlegen for å få dette
bekreftet. Gå til kontroll hos
optiker for å sjekke synet.



BÆRUM KOMMUNE

“Kunnskap om sykdommen
gjorde det lettere å snakke om
hva demens innebærer og
hvordan det påvirker livet
mitt.”



10.

Skaff deg informasjon om
sykdommen og hvem som kan
hjelp deg.





Demens berører hele familien



BÆRUM KOMMUNE



Demensrådgivere

Lavterskeltilbud

Pårørendeskolen

Samtalegrupper

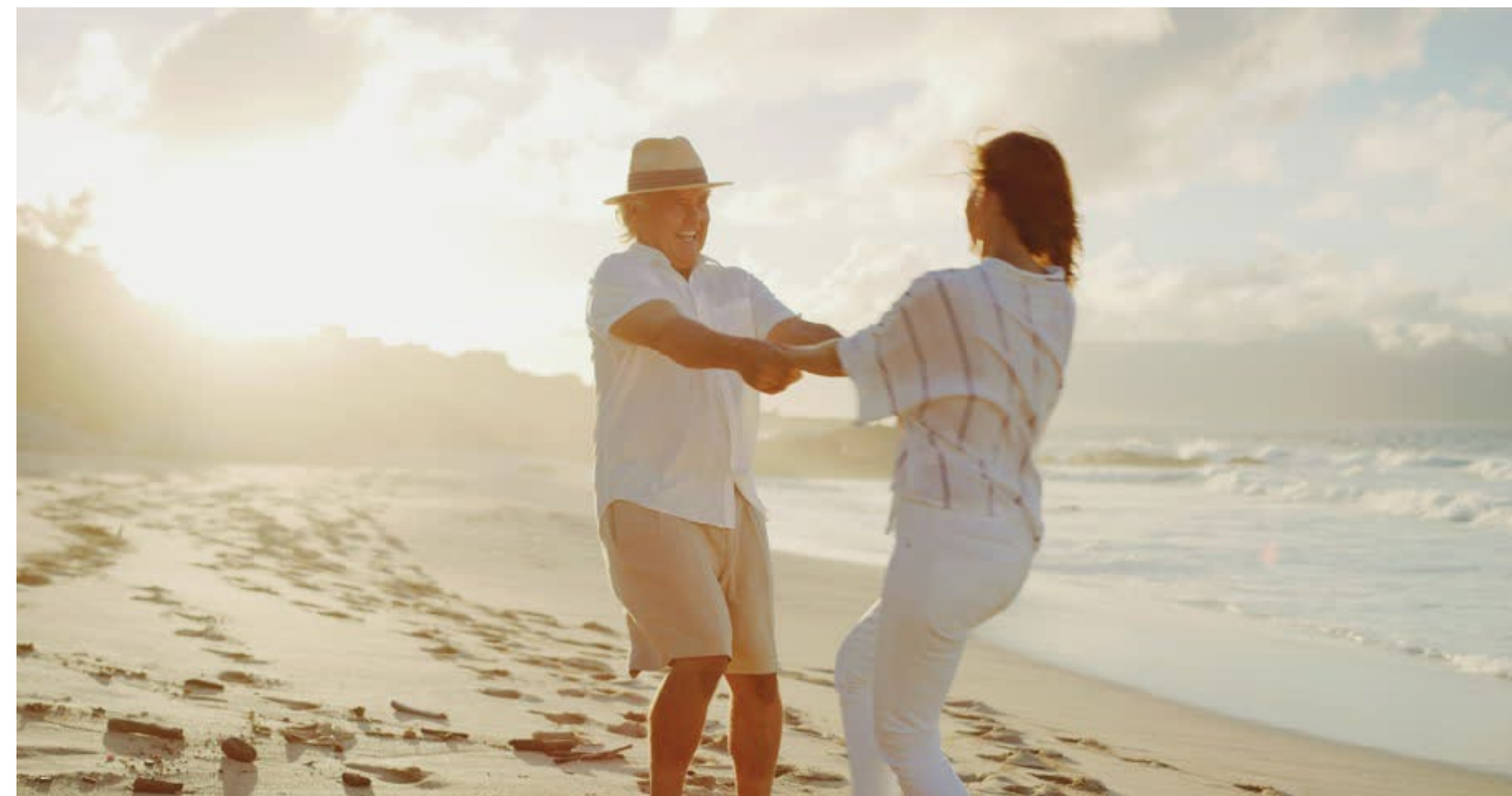
Stand/møteplass i kommunegården

demensinfo@baerum.kommune.no

Hukommelsesteam

4 team som består av
spesialsykepleier og
ergoterapeut.

Leve et så godt liv som mulig.





BÆRUM KOMMUNE





BÆRUM KOMMUNE

HUKOMMELSES- TEAM BÆRUM

Bærumskonferansen 2024





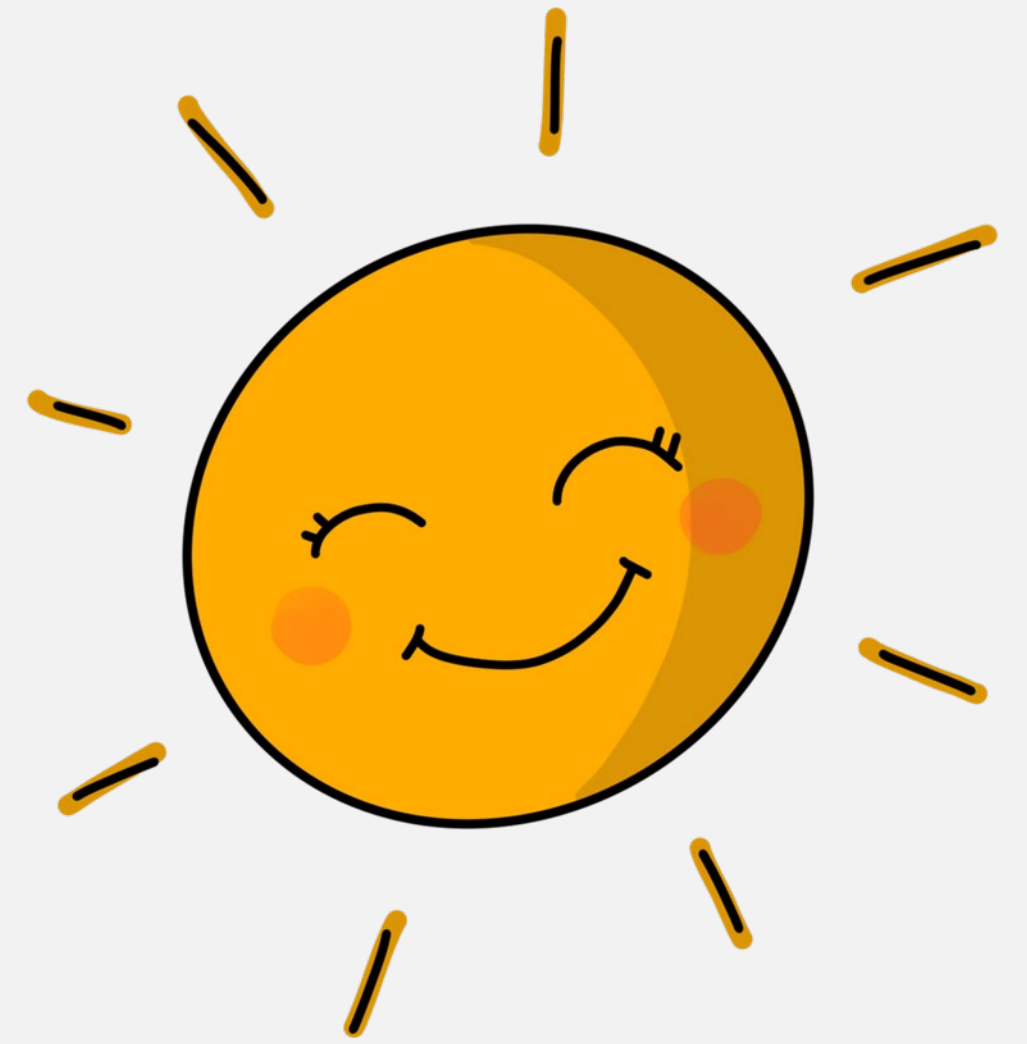
BÆRUM KOMMUNE

HUKOMMELSESTEAM

Bærum kommune har 4 hukommelsesteam
Sandvika / Rykkinn / Bekkestua / Østerås

Hvert team består av spesialutdannet sykepleier og
ergoterapeut.

Sykepleier i teamet fungerer som demenskoordinator i
sitt team.





SENTRALE OPPGAVER FOR HUK- TEAMET

01

- UTREDNING AV DEMENS

Mange som tror de har symptomer på demens nøler med å ta kontakt med lege

Utredning starter hos fastlegen som kan henvise til hukommelsesteamet i kommunen

02

-INFORMASJON OG OPPFØLGING

Oppfølging etter utredning i kommunen og spesialisthelsetjenesten

03

- KARTLEGGING AV BEHOV FOR TJENESTER OG HJELPEMIDLER



Viktig med diagnose

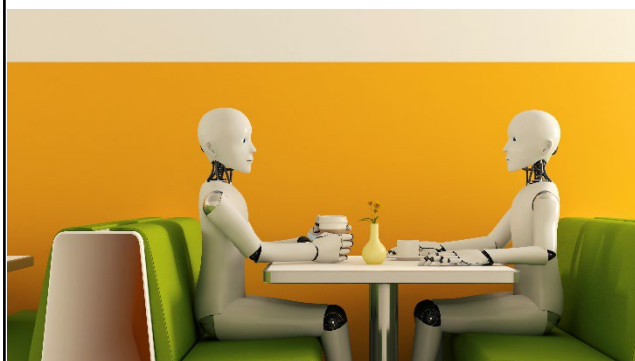
- Utelukke andre årsaker til kognitiv svikt
- At diagnosen blir stilt gjør det lettere å tilby rett behandling og omsorg.



TELEFON

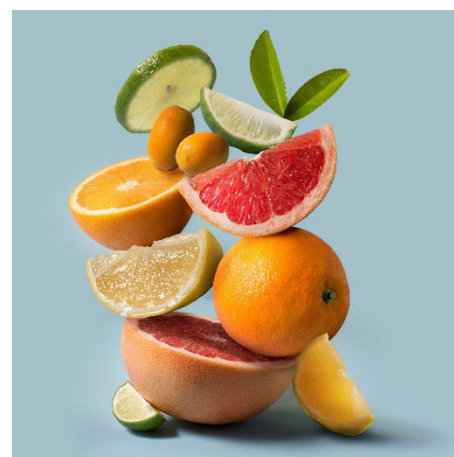
Demenskoordinator er tilgjengelig på telefon.

- Informasjon om kommunenes tilbud
- Veiledning ved vanskelige situasjoner.



BESØK

Demenskoordinator kommer på hjemmebesøk eller tar imot til samtale på kontoret.



BINDELEDD

- Demenskoordinator er veiviser til de forskjellige tilbudene i kommunen.

- Demenskoordinator er bindeledd mellom tjenestene og vil prøve å finne en sømløs vei videre.

DEMENS- KOORDINATOR

Vi er et lavterskeltilbud som alle kan henvende seg til med spørsmål de ønsker svar på.

Kontakt oss for en prat på telefon eller et hjemmebesøk.

KONTAKT- INFORMASJON

Sandvika : Line Løvik - 477 87 871

Rykkinn: Pauline Chimutanda – 905 61 044

Bekkestua: Lillian Raakjær – 902 45 519

Østerås: Henninge Torp - 990 86 322 / Bente Sund – 905 04 904





BÆRUM KOMMUNE

Tusen takk!



BÆRUM KOMMUNE

Seniorsentrene i Bærum

Bærumskonferansen 2024





BÆRUM KOMMUNE

Seniorsentrene

- Sammen skaper vi gylne øyeblikk

- 11 sentre
- 140 000 besøkende i året
- Ulike størrelser, tilbud og profiler, men samme gode møteplass
- Konserter, foredrag og andre arrangementer
- Kurs og grupper
- Kafé
- Frivillighet og samarbeidspartnere
- Daggruppetilbud
- Sosialrådgivere

Video:

Kulturprogrammet

Seniorsentrene i Bærum har lang tradisjon, og er en del av kommunens forebyggende og helsefremmende arbeid. Vi er organisert under aldring og mestring.

Seniorsentrene har fem kulturkoordinatorer, som i samarbeid med brukerrådene produserer et kulturprogram to ganger i året. Dette gjør vi for å presentere tilbudet vårt, og for å inspirere til aktivitet og en meningsfull hverdag.





BÆRUM KOMMUNE



Faglig og kulturelt påfyll

Hver uke er det et stort mangfold av konserter og foredrag på de ulike sentrene; jazz, klassisk musikk, visesang, allsang, quiz, foredrag om lokalhistorie, norsk historie, internasjonal eller nasjonal politikk. Det mangler med andre ord ikke på tilbud – her er noe for enhver smak!



Grupper

-ledes av frivillige eller interne. Gratis å delta.

1

Seniordans

En frivillig landsdekkende organisasjon, som danser på flere av sentrene med mål om å bedre fysikk og mentalitet, og skape et sosialt nettverk.

De danser til fengende musikk som dans og tango.

2

Design –og produksjon I snekkerverkstedet

En gruppe bestående av blant annet flere kyndige pensjonerte sløydlerere som lager egendesignede møbler, spill, fat, kniver og skohorn med mer.

3

Kunst -og kulturgrupper

Vi har blant annet en operagruppe og en teatergruppe, samt flere museumsgrupper. Disse oppsøker aktuelle utstillinger og forestillinger, på store og små kunst- og kulturinstitusjoner i Oslo og Bærum.



Kurs

-ledes av honorerte aktører. Kurs krever påmelding og har deltakeravgift.

1

Språk

Spansk og fransk er gjengangere og tilbys i ulike nivåer, på flere sentre. Italiensk tilbys som dagskurs på Østerås.

2

Trafikal oppfriskning

En tidligere kjørelærer holder trafikal oppfriskningskurs. 3 samlinger, pluss en kjøretime i etterkant med kjørelæreren.

3

Slektsforskning

Få hjelp til å finne ut om din families historie. Våre kursledere viser hvilke databaser man kan søke i, og hvor man finner den informasjon som er relevant.



Trening

-en del av vår kursvirksomhet

1

Senioryoga

Grupper for deg som vil trene både styrke og bevegelighet, samt tilstedeværelse og fokus.

2

Styrke, puls og hardtrim

De ulike sentrene har trimgrupper med dyktige instruktører for trening av både balanse, styrke og kondisjon.

3

Sterk og stødig Styrke og balanse

Det er aldri for sent å begynne med trening! Her får du tilpasset gruppe etter ditt nivå og kan kjenne at kroppen og balanse styrkes.



Kafé - god og næringsrik mat

Møtene over kaffekoppen er viktig i seniorsentrene.

Om det kun er en kaffe og en vaffel, om du vil ha en bedre lunsj eller om du vil få servert en god middag med dessert – du får det på et senter nær deg!



Frivillighet i seniorsentrene

Rundt 250 frivillige legger ned en betydelig innsats for å gjøre tilbudet vårt til noe spesielt. De leder grupper, sitter i brukerråd, er senterverter, hjelper på kjøkken og i kafè. De bidrar med stort og smått gjennom hele året, til glede for brukere, ansatte og seg selv.



Lions

En av Lions sine målsetninger er å yte frivillig innsats med lokalt engasjement. For seniorsentrene betyr det at mange av medlemmene er sjåførere blant annet på Lionsbuss, og frakter brukere til og fra sentrene.



Seniornett

Seniornett arbeider for digital inkludering, der seniorer hjelper seniorer. Ved seniorsentrene møter du veiledere som kan hjelpe til med for eksempel nettbrett, PC og smarttelefon.



Norske Kvinners Sanitetsforening

Sanitetsforeningen arbeider for trygge lokalmiljø og beredskap. I seniorsentrene bidrar de med foredrag, førstehjelpskurs og åpent hus på ettermiddagstid for å motvirke ensomhet.

Samarbeidspartnere

Ildsjeleer i vårt lokalmiljø



**Velkommen til sosialt
samvær og
tilhørighet i egen gruppe!**

**Ringhøyden, Rykkinn og Østerås
seniorsenter har tilbudet til deg som
finner det vanskelig å benytte
seniorsentrenes øvrige tilbud.**

Daggruppetilbud



BÆRUM KOMMUNE

Sosialrådgivere

Elin Vogt Bjerke



Hvem er vi?



Vi er totalt 7 sosialrådgivere tilknyttet seniorsentrene i Bærum.

- Rykkinn seniorsenter: Bodil Sie Andersen (og Caroline Høy Berg, vikar)
- Henie Onstad seniorsenter: Silje Kongsteien Bøe og Anne Edwinson Moe
- Østerås seniorsenter: Vigdis Kim og Elin Vogt Bjerke
- Ringhøyden seniorsenter: Siw Anita Tuntland og Karina F. Pettersen

Kommunens mål

Å bidra til at eldre får en best mulig hverdag med økt livskvalitet og at de kan bo hjemme lengst mulig



BÆRUM KOMMUNE

Våre arbeidsområder

- Sosialrådgivning
- Vern for eldre
- Oppsøkende virksomhet



BÆRUM KOMMUNE

Sosialrådgivning

Informasjon og veiledning til pensjonister over 60 år og deres pårørende





Oppsøkende virksomhet

- Vi tilbyr hjemmebesøk til alle det året de fyller 80 og 85 år
- Hensikten med besøket er en samtale om det som kan ha betydning for hverdagslivet
- Tema er bl.a. trivsel, aktivitet, helse, bolig, ernæring, alkoholvaner og sosialt nettverk



Sosialrådgiverne tilbyr

- Informasjon råd og veiledning i sosiale, økonomiske og helsemessige spørsmål
- Samtaler når livet er vanskelig eller i forandring
- Hjelp med søknader til hjemmetjenester, institusjonsplass, bolig/bostøtte etc.



BÆRUM KOMMUNE

Vi bistår med



Hjelp til å knytte
nye kontakter
og nye nettverk



Hjelp til å finne
ut hvor du kan
henvende deg i
kommunale og
statlige etater



Kurs:
Hverdagsglede
og Takk, bare
bra



Vern for eldre

Overgrep?

Eldre mennesker kan bli dårlig behandlet på ulike måter

Både menn og kvinner blir utsatt for overgrep

Mange føler skyld og skam og kvier seg for å søke hjelp

Overgrep kan være:

Trusler

Trakassering

Knusing av gjenstander

Isolasjon

Voldtekt

Økonomisk press



Det finnes hjelp å få!

Vern for Eldre kan

- tilby støtte og hjelpe så lenge en trenger det
- gi råd og veiledning
- hjelpe til å se nye muligheter og løsninger
- hjelpe med å finne gode samarbeidspartnere

Eldre selv, pårørende, naboer eller andre kan ta kontakt med:

Vern.for.eldre@baerum.kommune.no

eller pr. tlf. – 94 00 87 65



BÆRUM KOMMUNE

Sosialrådgiverne treffes her:

Henie Onstad seniorsenter – tlf. 67 50 82 00

Ringhøyden seniorsenter – tlf. 67 50 63 33

Rykkinn seniorsenter – tlf. 67 50 91 90

Østerås seniorsenter - tlf. 67 16 22 40





BÆRUM KOMMUNE





BÆRUM KOMMUNE

Tjenestetildeling og forvaltning

Janne Nilsen,
Enhetsleder, Aldring og mestring
Helèn Kristiansen,
Avdelingsleder, Aldring og mestring
Bærumskonferansen 2024





Vi gir råd og veiledning

Vi forvalter helse- og omsorgstjenester i henhold til:

- gjeldende lover
- forskrifter og
- kommunale standarder.



Lasse Skaug

Jus og saksbehandling i den kommunale helse- og omsorgstjenesten



Tilby tjenester ut fra behov:

- Lavterskeltilbud
- Aktivitetsbaserte tjenester
- Hjemmebaserte tjenester
- Rehabiliteringstjenester
- Tjenester i institusjon
- Tjenester i døgnbemannet bolig
- Avlastningstjenester
- Sykehjem



BÆRUM KOMMUNE



Involvering av pårørende

om god praksis.



Koordinerende Enhet

Sikre helhetlige og koordinerte tilbud.

Omfatter alle brukergrupper med behov for langvarige og koordinerte tjenester.





BÆRUM KOMMUNE

Koordinator / barnekoordinator

Sikre mer sammenhengende og bedre koordinerte tjenester.

Barnekoordinator retter større oppmerksomhet mot familiene





BÆRUM KOMMUNE

Tusen takk!