

# Pårørendebanken

Målet med Pårørendebanken er å skape et rom der personer med demens og deres pårørende får støtte og oppmuntring til å håndtere sykdommen og omsorgsansvaret hjemme, og gi dem en følelse av hensikt og tilhørighet.

Bli med på høstens program - alle er velkomne!  
Oppstart 20. august.



## Program for høsten 2025

Pårørendebanken møtes i Alrek Helseklynge ukentlig på onsdager fra 11:00-13:30, adresse Årstadveien 17, 5009 Bergen. Dette omfatter en næringsrik lunsj som serveres kl 13:00 i Alrek kafé.

En gang i måneden har vi faglige innspill kl. 11:00-12:00. Dette er høstens program:

| Dato          | Tema                                                     | Foredragsholder                                      |
|---------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 10. september | Fremtidens eldreomsorg: Smartklokka på bestemor?         | Bettina S. Husebø, professor                         |
| 15. oktober   | Hvordan håndterer vi angst i heimen                      | Trond Eirik Bergflødt, spesialsykepleier i geriatri  |
| 12. november  | Om kompetansesenter – demens og psykisk helse i eldre år | Anita Helen Krokeide, avdelingsleder                 |
| 10. desember  | Betydningen av ernæring for personer med demens          | Zoya Sabir, postdoktor, og Annelise Elde, stipendiat |

Vi deler inn i to grupper. Personene med demens og de av deres pårørende som ønsker å være med, vil være med på organiserte turer i området. Når det er ønskelig, vil vi organisere sangaktivitet i gruppen.

For pårørende vil vi møtes og utveksle erfaringer med andre pårørende og opparbeide kunnskap som gjør det enklere å mestre hjemmesituasjonen. Dette gjør vi både i «klasserom» og på organiserte turer. Vi vil også kunne bistå med orientering om offentlige ordninger til hjelp for personer med demens og deres pårørende.

Et av målene våre er å komme med innspill til en enkel veiledningsbrosjyre i et format som er egnet til mestring av hjemmesituasjonen gjennom ulike faser av sykdommen. Veilederen vil være vitenskapelig forankret gjennom samarbeidet med SEFAS.

Kontaktperson / påmelding – Finn Patrick Nilsen (91527049) – [finn.p.nilsen@gmail.com](mailto:finn.p.nilsen@gmail.com)