

Tidlig Demens - hjemmeboende

Sel Kommune

En oversikt over tilbud som finnes i kommunen



SEL
KOMMUNE



Har du fått en demenssykdom kan du fortsette med daglige gjøremål som før. Når du har fått en demenssykdom kan mye oppleves utrygt. Det vil være både gode og mindre gode dager. Likevel er det mye du og andre kan gjøre for at du skal leve best mulig med sykdommen. Målet er at du kan være mest mulig selvhjulpen og trygg uten å forandre for mye i livet ditt.

Det oppleves ulikt fra person til person hvordan det er å få demens sykdom, men å ha et tilbud kan være med å bidra positivt i en utfordrende situasjon. En tilrettelagt hverdag kan skape trygghet og øke livsgleden

Å delta i ulike aktiviteter kan føre til en mer meningsfull hverdag. Det er viktig i størst mulig grad å kunne fortsette livet som før. At du har god livskvalitet er det viktigste.



Tilbud i Sel kommune

- Demenskoordinator: Gir veiledning og oppfølging til deg og dine pårørende. Koordinerer tjenester du trenger.
- Dementsteam: Et tverrfaglig team som kan bistå både deg og pårørende med hjelp og støtte i hverdagen.
- Aktivitetsvenn: En frivillig som gjør aktiviteter sammen med deg på bakgrunn av felles interesser.
- Aktivitetshuset: En sosial møteplass, med ulike aktiviteter.
- Velferdsteknologi. Det finnes ulike velferdsteknologiløsninger som kan bidra til en lettere og tryggere hverdag. Eksempler er:
 - Medisindispenser: En automatisk utlevering av medisiner som minner deg på og sikrer at riktig dose blir gitt til rett tid.
 - GPS: Et lokaliseringsverktøy som kan være en klokke eller smykke som varsler pårørende, eventuelt opp mot alarmsentralen og helsepersonell slik at de kan følge posisjonen din og evt. ringe deg opp eller spore deg.
 - Ulike alarmsystemer: Trygghetsalarm, døralarm, sengealarm, bevegelsessensor, gulvmatte etc.
 - Komp/Komp pro: En liten tv- skjerm som gjør at du kan ha kontakt med helsepersonell og/eller familie og venner.
 - Andre teknologier: Tidsplanlegger, døgnkalender etc.
- Dagtilbud: Mandager og torsdager ved Sel sjukeheim. Et tilbud som bidrar til en meningsfull hverdag gjennom ulike aktiviteter. Det er også et avlastningstilbud for pårørende.

Mandager i oddetallsuker ved "Tyleheite" på Heidalstun; et lavterskeltilbud for hjemmeboende i Heidal.
- Støttekontakt: En person som får betalt av kommunen for å hjelpe deg til å ha et sosialt liv og meningsfull fritid.
- Avlastning: Et kommunalt tilbud for pårørende, på faste uker i året.
- Hjemmetjeneste: For at du skal kunne bo trygt hjemme så lenge du ønsker.
- Sel Demensforening: En interesseorganisasjon som ivaretar deg som demenssyk og dine pårørende.
- Demenskor (Sangen på Solvang): Et opplegg med sang, musikk og sosialt samvær, en møteplass der du møter andre i samme situasjon.
- Pårørendeskole: Et kurs for pårørende der målet er å øke kunnskapen om demens og som kan gjøre hverdagen lettere. Det kan bidra til et fellesskap med andre i samme situasjon.
- Tilrettelagte institusjonsplasser: To tilrettelagte avdelinger; en ved Sel sjukeheim og en ved Heidalstun: Et tilbud om du skulle trenge mer oppfølging og bistand enn du kan få hjemme.

Kontaktinformasjon Sel kommune:

Tildelingskontoret: Telefontid 41 42 15 28 mandag, onsdag og torsdag mellom kl. 10:00 – 13:00. Eller e-post: tildelingskontoret@sel.kommune.no.

Sel kommune demenskoordinator tlf. 45 37 67 47.

Sel demensteam tlf. 94 82 34 35 mandag-fredag 08:00-15:30.

Andre aktuelle kontaktpunkter:

Nasjonalforeningen for folkehelsen

Frivillig organisasjon som arbeider for å bekjempe hjerte- og karsykdommer og demens.

[Temaside om demens \(nasjonalforeningen.no\)](https://temaside.omdemens.no)

Demenslinjen [23 12 00 40](tel:23120040) Hverdager kl. 09:00 - 15:00

Demenslinjen er en tjeneste for deg som trenger råd og informasjon om demens.

[Mer informasjon om Demenslinjen \(nasjonalforeningen.no\)](https://merinformasjon.omdemenslinjen.no)

Nasjonalt senter for aldring og helse

Temaside om demens der du finner nyttig informasjon om demens og gode tjenestetilbud for personer med demens.

[aldringoghelse.no \(aldringoghelse.no\)](https://aldringoghelse.no)

Folkehelseinstituttet

Du kan lese mer om demens på FHI sine sider. [Om demens hos FHI \(fhi.no\)](https://omdemens.fhi.no)

Helsedirektoratet

Les om Demensplan 2025, nasjonal faglig retningslinje om demens, tilskuddsordninger og rapporter på Helsedirektoratet sine sider. [Helsedirektoratet \(helsedirektoratet.no\)](https://helsedirektoratet.no)