

Særskilte omsorgstilbud

Grefsenhjemmet

har døgntilbud til yngre og eldre personer med demens.

Tlf. 22 79 78 10

postmaster@grefsenhjemmet.no
www.grefsenhjemmet.no

Inn på tunet – dagsenter

er et tilbud for personer med demens ved Skjervan gård i Maridalen. Drives i regi av Stiftelsen Kirkens Bymisjon.

Tlf. 23 42 24 10/95 19 26 69

parorendeskolen@bymisjon.no
www.bymisjon.no

Villa Enerhaugen

har heldøgns-, dag- og avlastningstilbud for yngre personer med demens, samt råd- og veiledningstjeneste.

Tlf. 23 43 31 30

postmottak.villaenerhaugen@sy.e.oslo.kommune.no
www.sy.e.oslo.kommune.no

Andre aktuelle instanser

Det sentrale eldreråd

er et rådgivende organ for byrådet og bystyret i saker som angår levekår for eldre i Oslo kommune.

Tlf. 02180

postmottak@hev.oslo.kommune.no
www.hev.oslo.kommune.no

Frivillighetssentraler i Oslo

er et møtested for sosial kontakt og frivillighet i bydelene. Kontakt den enkelte bydel eller se **www.frivillig.no**

Helse- og sosialombudet

skal påse at eldre i Oslo får de helse- og velferdstjenestene de har krav på og ivareta eldres interesser og rettssikkerhet.

Tlf. 23 13 90 20

post@ombudet.no
www.ombudet.no

Leon Jarners Minnefond

er en stiftelse til fremme av forskning på demenssykdommer.

Tlf. 22 69 62 90

www.alzheimerforskning.no

Pensjonistforbundet i Oslo

er en partipolitisk uavhengig interesseorganisasjon med mange lokallag i Oslo.

Tlf. 22 17 06 00

pensjonist@oslofylke.no
www.pensjonistforbundet.no

Seniorsaken

er en partipolitisk uavhengig, landsomfattende interesseorganisasjon for alle over 50 år.

Tlf. 22 12 18 90

seniorsaken@seniorsaken.no
www.seniorsaken.no

Utviklingscenter for hjemmetjenester i Oslo, bydel Bjerke

er pådriver for kunnskap og kvalitet i hjemmetjenestene i Oslo. Demens er et av satsingsområdene for senteret. Kontakt prosjektleder Line Orlund.

Tlf. 23 43 97 18/45 29 27 20

line.orldund@bbj.oslo.kommune.no
www.oslo.kommune.no/ujht

Utviklingscenter for sykehjem i Oslo, Abildsø sykehjem

initierer og gjennomfører fagutviklingsprosjekt og tilrettelegger for forskning i Oslo sykehjemmene. Kontakt FoU-avdelingen ved Abildsø sykehjem.

Tlf. 23 43 83 00

postmottak.abr@sy.e.oslo.kommune.no
www.sy.e.oslo.kommune.no/ush



DEMENS - BYOMFATTENDE TILTAK I OSLO



Hvem kan hjelpe?

Er du eller en av dine nærmeste rammet av en demenssykdom? Kanskje jobber du med demensrammede eller er frivillig? Eller ønsker du bare å vite mer om demens? Da føler du kanskje behov for informasjon, veiledning og kontakt med andre i samme situasjon.

Mange synes det er vanskelig å vite hvor de skal henvende seg. I denne brosjyren presenteres en liste over aktuelle byomfattende tiltak. Vi oppfordrer personer med demens, pårørende, helsepersonell og andre interesserte til å ta kontakt for ytterligere informasjon.

Brosjyren er utgitt av arbeidsgruppen for Demens i Oslo v/Demensforeningen i Nordstrand/Østensjø, Demensforeningen i Oslo, GERIA-Oslo kommunes ressurs-senter for demens/alderspsykiatri, Oslo fylkesstyre av Nasjonalforeningen for folkehelsen, Pensjonistforbundet Oslo fylke, Pårørendeskolen i Oslo og Vern for eldre.

Brosjyren er støttet økonomisk av Oslo fylkeslag av Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Demensutredning

Fastlegen

Ved mistanke om demens skal pasienten, eventuelt sammen med pårørende, kontakte fastlegen, sykehjemslegen eller tilsynslegen. Legen foretar utredning og behandling for den enkelte, og henviser til spesialisthelsetjenesten dersom det er hensiktsmessig og nødvendig.

Sykehusene

Oslo universitetssykehus (Ullevål og Aker)
www.oslo-universitetssykehus.no
Akershus universitetssykehus
www.ahus.no
Diakonhjemmet sykehus
www.diakonsyk.no
Lovisenberg Diakonale Sykehus
www.lds.no

I en akutt situasjon kan **legevakten** benyttes, **tlf. 22 93 22 93**

Generelle tilbud

Bydelene

kan gi informasjon om tilbud som for eksempel hjemmetjeneste, sykehjem og hjelpemidler for personer med demens.
Tlf. 02180
www.oslo.kommune.no

Fransiskushjelpen

tilbyr besøkstjeneste og følgehjelp til eldre ensomme som bor hjemme. Det er vanligst med besøk en gang i uken.
Tlf. 22 70 76 80
jlundereng@fransiskus.no
www.fransiskushjelpen.no

GERIA

er Oslo kommunes ressurs-senter for demens og alderspsykiatri. GERIA bistår ansatte med tilrettelegging og videreutvikling av tilbud til personer med demens og eldre med psykiske lidelser, samt deres pårørende.
www.geria.no

Nasjonalforeningen Oslo Demensforening

Samtalegrupper for pårørende og personer med demens. Åpne informasjonsmøter.

Tlf. 99 48 51 48
ragustavsen@c2i.net
www.nasjonalforeningen.no/lokallag/Demensforeningen_i_oslo

Nasjonalforeningen Nordstrand/Østensjø Demensforening

Samtalegrupper for pårørende og personer med demens. Åpne informasjonsmøter.

Tlf. 97 74 23 33
forening@demens-nordstrand.org
www.demens-nordstrand.org

Oslo Røde Kors Besøkstjeneste

formidler besøk til voksne mennesker som trenger sosial kontakt, bl.a. personer med demenssykdom.

Tlf. 21 02 32 22
besokstjenesten.oslo@rodekors.no
www.rodekors.no/oslo/besokstjenesten

Overformynderiet i Oslo

oppnevner blant annet hjelpeverger og bistår, veileder og fører tilsyn med disse.

Tlf. 02180
postmottak@ofm.oslo.kommune.no
www.overformynderiet.oslo.kommune.no

Pårørendeskolen i Oslo

tilbyr kurs, rådgivning og samtalegrupper for pårørende og helsepersonell i demensomsorgen.

Tlf. 23 42 24 10
parendeskolen@bymisjon.no
www.bymisjon.no/parendeskolen

Vern for eldre

gir råd og veiledning til dem over 62 år som står i fare for eller er utsatt for overgrep. Tilbudet er gratis, og du kan være anonym.

Tlf. 800 30 196
vern-for-eldre@sby.oslo.kommune.no
www.vernforeldre.no
www.sby.oslo.kommune.no

Kulturtilbud for personer med demens

Lørdagskafé

for demensrammede som bor hjemme eller på sykehjem og deres nærmeste. Tilrettelagt og variert kulturprogram. En lørdag i måneden, St. Hanshaugen eldresenter.

Tlf. 23 42 24 10
www.bymisjon.no/parendeskolen

Musikkafé

tilbyr musikalsk underholdning for demensrammede og deres ledsagere en søndag i måneden, Frogner seniorsenter

Tlf. 22 55 22 41/22 43 01 29
tu-wa-lj@online.no

Vinderen helselag

har musikkafé for personer med demens. Kontakt Vindern seniorsenter.

Tlf. 22 13 96 00
www.vinderensenior.no

Enkelte museer i Oslo

har tilrettelagte tilbud for personer med demens. Se www.geria.no for oppdatert liste. Omvisningene må forhåndsbestilles.

Oldemors hage

er en offentlig sansehage for personer med demens. Hagen ligger i Botanisk hage på Tøyen. Ingen bestilling.

Tlf. 22 85 16 30
informasjon@nhm.uio.no
www.nhm.uio.no

Leseombud

kan holde lesestunder for personer med demens på sykehjem og dagsenter. Kontakt ditt lokale bibliotek eller Leser søker bok for mer informasjon.

Tlf. 22 54 75 00
post@lesersokerbok.no
www.lesersokerbok.no