

Aldrig alene med demens

Demensalliancen deler det der virker

KONCEPTKATALOG 2023

DEMENS
ALLIANCEN

NEXT
STEP



Ældre @ Sagen



FOA



Indhold

Forord	5
Tal der taler	6
Impact	8
Metoden for forandring	12
Deling af det der virker – initiativer og anbefalinger	16
a. Borgeren	18
b. Pårørende	26
c. Personalet	34
d. Transporten	42
e. Byen	48
f. Boligen	54
Vejen videre frem	68

“Min drøm for demensområdet er, at vi får et samfund, hvor mennesker med demens bliver set som mennesket før sygdommen med et væld af ressourcer. Et samfund, hvor synet på demens ændrer sig fra, at vi taler om en sygdom, der fratager det enkelte menneske deres identitet og værdighed og i stedet glæder os over de gode stunder og det menneske, der stadig er. Et samfund, hvor vi bliver bedre til at drage omsorg for hinanden uanset handicap, og hvor særlige forudsætninger og behov ikke bliver talt om, som en samfundsbyrde, men en forpligtelse og en mulighed for at give tilbage, af alt hvad vi har fået.”

Citat af Gry Segoli, Lektor, Københavns Professionshøjskole

Forord

I Danmark lever omkring 100.000 mennesker med en demenssygdom. Tallet forventes at stige markant i årene frem.

Demens ændrer livet for dem, der bliver berørt - og demens kan ikke kureres. Det bliver et livsvilkår. Det gælder også for de pårørende og for det personale, som arbejder med mennesker, der har demens.

Der følger ofte ensomhed og magtesløshed med, når demens bliver et livsvilkår. Men sådan behøver det ikke at være.

Demensalliancen er et samarbejde mellem Ældre Sagen, FOA, Dansk Sygeplejeråd og Ergoterapeutforeningen om at nå en fælles vision: Et demensvenligt Danmark, hvor ingen er alene med demens.

Danmark skal være et land, hvor mennesker med en demenssygdom kan leve et trygt liv med indhold og værdighed. Danmark skal også være et land, hvor pårørende er involverede og får den rette støtte, og hvor det er muligt for personalet at yde pleje og omsorg med høj faglighed og mentalt overskud.

Det kræver politisk, praktisk og faktisk handling. Så det er det, Demensalliancen arbejder for. Men vi kan ikke gøre det alene.

Gennem 9 år har alliancen som en helt central del af arbejdet afholdt Demenscamp, hvor 72 af landets kommuner er kommet med en konkret udfordring på demensområdet. De har i demenscamp fået sparring, inspiration og konkrete værktøjer til at finde et koncept, der løser udfordringen og gøre deres kommune mere demensvenlig.

At dele det der virker, er en vigtig del af alliancens arbejde, hvis Danmark skal være demensvenligt. Og det skal det.

Tal der

taler

90.000

lever med demens i dag.

→ 150.000 i 2040

400.000

danskere er pårørende.

→ 670.000 i 2040

De samlede årlige omkostninger
for demens er ca.

20 mia. kr.
(2021)

→ 33,5 mia. kr. i 2040.

Flere danskere
dør af en
demenssygdom
end diabetes.

Demens er den 4. hyppigste dødsårsag.

Demensrelaterede dødsfald er
steget med

60% i løbet
af 20 år.

Hvad er udfordringerne:

- Antallet af personer med demens stiger.
- Store kommunale nedskæringer.
- Mangel på faglige medarbejdere.

Hvad virker:

- Strategier og handlingsplaner målrettet borgere, pårørende og personale.
 - Oplysning og brug af eksisterende viden.
 - Forskning i demenssygdomme.
-

Impact

“Vi opsporer ægtefæller til demensramte, før de mistrives. Vi samarbejder med civilsamfundet om aktiviteter, der mindsker ensomhed. Hvis vi ikke havde deltaget på campen, havde vi ikke været her i dag. Vi havde tid sammen til at drømme og fordybe os. Nu tror vi sgu på det!”

Citat fra en kommune

UNDERSØGELSE AF DEMENSCAMPS IMPACT PÅ KOMMUNERS DEMENSINDSATS

Demensalliancen har siden sin start gennemført forløb med 72 unikke kommuner. Der er således tale om en omfattende og vidtrækkende indsats med stort potentiale for at gøre en forskel for kommunernes demensindsats.

I årene 2022 og 2023 er Demensalliancen blevet finansieret af midler fra Socialstyrelsen, og i den forbindelse har der været ønske om en evaluering. Evalueringen skulle have et særligt fokus på at dokumentere impact af kommunernes deltagelse i de nationale demenscamps.

Analytisk Fællesskab har, på vegne af Demensalliancen, gennemført en undersøgelse af demenscampenes betydning og impact på kommuners demensindsats. Undersøgelsen blev gennemført i perioden maj-august 2023 og bestod af henholdsvis en spørgeskemaundersøgelse, kvalitative interviews blandt kommuner, der har deltaget i demenscampene i perioden 2022-2023, samt en observation af en demenscamp med korte interviews med udvalgte deltagere.

KONKLUSIONER

Impactundersøgelsen viser, at deltagelse i en demenscamp har positiv betydning for kommunernes indsats over for borgere med demens.

Deltagerne angiver - både i interviews, i spørgeskemaundersøgelse og på campen - at de er meget glade for form og indhold på campen, og at de får tid, ro og mulighed for at lave en plan for, hvordan de kan løse den udfordring, de har med. En stor andel af deltagerne går hjem og arbejder med planen, ligesom størstedelen får dele eller hele planen realiseret.

På impact-siden angiver deltagerne, at planen i overvejende grad har den ønskede virkning, og at kommunens indsats over for den intenderede målgruppe bedres.

Med et relativt entydigt og stærkt datamateriale som grundlag, kan det således konkluderes, at demenscampene er med til at forbedre de deltagende kommuners indsats over for borgere med demens.

TILFREDSHED, LÆRING, ADFÆRD OG IMPACT

Formålet med undersøgelsen var at dokumentere, hvilken impact deltagelse i demenscampene har gjort for de deltagende kommuner. Undersøgelsen er tilrettelagt ud fra Kirkpatrick's læringsmodel, som er en model, hvormed man kan undersøge læringsaktivitetens impact på organisationers praksis. Modellen ser imidlertid ikke kun på, hvad personer og organisationer synes om eller har lært på campen, men også på adfærd og de deraf afledte resultater. De fire modeller i Kirkpatrickmodellen fremgår af figuren herunder:

Niveau 4

Bliver organisationen bedre på grund af træningen?

Niveau 4 er en evaluering af de resultater, der kommer ud af et kompetenceudviklingsforløb - også for organisationen. Her er fokus på, om evt. ny adfærd også giver bedre resultater for organisationen og de borgere, den servicerer.

Impact

Niveau 3

Ændres adfærden hos dem, der deltog i træningen i henhold til indholdet?

Niveau 3 evaluerer deltagerens adfærd efter deltagelse i kompetenceudviklingen. Her er fokus på om indlæringen og ny viden afspejles i konkrete handlingsmønstre.

Adfærd

Niveau 2

I hvilket omfang har deltagerne bedre viden eller færdigheder efter træningen?

Niveau 2 er en evaluering af læringsniveau, hvor der undersøges i hvor høj grad deltagerne har tilegnet sig det teoretiske eller færdigheds-mæssige grundlag og opnået øget viden og bedre færdigheder.

Læring

Niveau 1

Var deltagerne tilfredse med undervisningen/aktiviteten? Kan de anvende den?

Niveau 1 er en responsevaluering, der giver deltagerens umiddelbare respons ved afslutningen af et undervisningsforløb

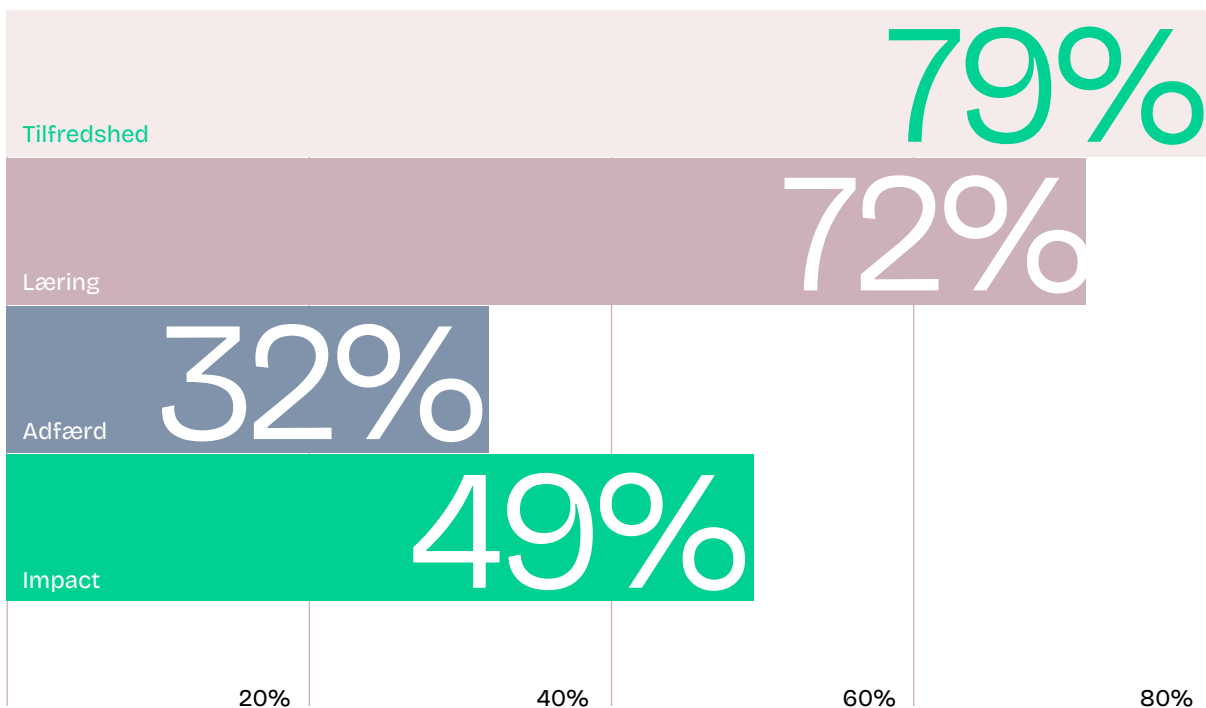
Tilfredshed

Figur: Kirkpatrick's læringsmodel

Ved et undervisningsforløb vil man typisk forvente en gradvist aftagende effekt i de fire niveauer: de fleste deltagere var glade for undervisningen, mange lærte noget, lidt færre gik hjem og gjorde noget anderledes end normalt, og kun få steder gjorde det en forskel for organisationen i det hele og for de borgere, som modtager en service.

For at måle impact iflg. Kirkpatrickmodellen blev samtlige demenscamp-deltagere bedt om at besvare et spørgeskema på 15 spørgsmål om deres respons, læring, adfærd og resultater af campen. Knap halvdelen af alle, som havde deltaget i en demenscamp, besvarede spørgeskemaet. For nogle vedkommende var der gået 18 måneder siden deltagelse i campen, mens der for andre kun var gået ca. 3 måneder - hvilket betød, at mange i den sidste gruppe ikke var nået så langt med implementeringen af deres planer og heller ikke endnu havde været til camp 2 efter 100-dages testperiode.

Vi grupperede de 15 spørgsmål i de fire ovenstående kategorier. Nedenstående figur viser, hvor stor andel der svarede 'enig' eller 'meget enig' inden for disse kategorier, hvilket giver et overblik over, hvor langt ind i organisationerne udbyttet fra demenscampene er trængt ind.





Figuren viser, at der overordnet er det mønster, vi forventede at se: en dalende impact af campen fra respons til resultater - dog med et lille twist:

- Ca. 4/5 var tilfredse med campen og faciliteringen, og oplevede, at de fik ro og tid til fordybelse, hvilket tillod dem at fokusere på udfordringer, de normalt ikke har tid til - sammen med de rette kollegaer.
- Knap 3/4 oplevede, at campen resulterede i læring, fx at man nåede frem til en større forståelse af ens problemer i kommunen og fik udarbejdet en relevant og brugbar demensplan, som kunne adressere disse.
- Ca. 1/3 af deltagerne angiver at have realiseret den plan, de lavede på campen.
- Halvdelen af deltagerne oplever, at deltagelse i demenscampen har medført bedre samarbejder med samarbejdspartnere, bedre indsats for pårørende og borgere med demens, og en større grad af demensvenlighed i kommunen i det hele taget.

Med denne optik i analysen er det uventet, at 'impact' er højere end 'adfærd'. Man vil normalt forvente, at nogen oplever, at de har ændret adfærd, men at det ikke giver impact i kommunen. Her er det modsatte tilfældet: Ca. 15 % oplever, at de ikke har realiseret deres demensplan, men at campen alligevel har haft positiv impact.

For mere info om demenscampene eller ønske om fremtidig deltagelse, kontakt sekretariatet på: info@demensalliancen.dk.

Ovenstående er et uddrag af evalueringen. Den fulde rapport findes på Demensalliancens hjemmeside: www.demensalliancen.dk.



Metoden for forandring

Demensalliancen har siden 2015 skabt pinligt konkrete livsforbedringer sammen med danske kommuner, der vil være demensvenlige. Blandt værktøjerne er Demensalliancens charter, demens-topmøder og demenscamp overalt i Danmark.

En demenscamp er et intensivt forløb, hvor vi samler vigtige aktører i kommunen om at løse en helt konkret udfordring. Formålet er at skabe konkrete forbedringer, der kan ses, føles og mærkes.

Deltagerne kommer ofte med forskellige baggrunde, positioner og fagligheder i kommunen, men de deler en udfordring og et fælles mål: De vil forbedre hverdagen for borgere med demens, deres pårørende og personalet i både transporten, byen og boligen.

Dagen ledes af professionelle procesledere fra Demensalliancen, og forløbet styres stramt og konsekvent for at fremkalde nye, konkrete og handlingsklare metoder til at løse udfordringen.

FAKTA OM DEMENSCAMPS:

- Et forløb: 2 demenscamps med 100 dage i mellem
- 3-5 kommuner på hver demenscamp
- Målrettet sparringspanel
- Inspiration til nytænkning
- Professionelle procesledere

Demenscampene er bygget op efter camp-metoden. Det indebærer følgende principper:

- **Én opgave. Én deadline.**
Alle er til stede under hele forløbet og arbejder målrettet og konstruktivt sammen for at nå i mål.
- **Drømmen vi vil nå. Vejen vi vil gå.**
Find det fælles ambitiøse mål, som alle kan være stolte af.
Læg den enkle plan, der gør det nemt at forstå og handle på for alle.
- **Fra ord til handling – enkelt og konkret.**
Skarpt og konstant fokus på at finde enkle, konkrete løsninger, som deltagerne og samarbejdspartnere kan handle på hurtigt.
- **Væk med vanetænkning**
Forandringer kræver ofte involvering af nye partnere og nye idéer. Vi tænker over hvilke nye og anderledes partnere, der kan bidrage lokalt, og hvilke metoder kender vi fra andre organisationer eller områder, som kan inspirere os.
- **Aktion. Kommunikation. Organisation.**
Verden er kompleks. Men planen skal være enkel. Inden vi går hjem, skal de helt konkrete handlinger, den konkrete kommunikation og den konkrete organisation være planlagt.

“Det bedste var at blive rykket ud af hverdagen og sætte sig ned i vores gruppe og få lavet en fælles plan. Ud over de faste medarbejdere var vores projektmedarbejdere med. Det gav god sammenhæng mellem projekt og drift og gjorde, at vi kunne snakke sammen på en struktureret måde.”

Citat fra en kommune

FORLØBET

Step 1. Problemformulering

Deltagerne, fx fra plejecenter og demenskoordinator, beskriver et konkret problem og fremsender det til Demensalliancen 10 dage før Demenscamp 1.

Forberedelse på plads.

Step 2. Demenscamp 1

24-timers innovationscamp sammen med 3-5 andre kommuner.

Sparringspanel med eksperter fra forskning, formidling og faglige organisationer.

Resultat: Klar beskrivelse af drømmen man vil nå, og vejen man skal gå.

Klar beskrivelse af de handlinger, der kan skabe livsforbedringer og partnere.

Plan for 100 dages testforløb af livsforbedringen.

Step 3. 100 Dages test og opstart af plan

Test og afprøvning af konceptet.

Step 4. Demenscamp 2

8-timers camp. Deling af foreløbige resultater og erfaringer. Feedback og gode råd fra procesledere og de øvrige 3-5 kommuner.

Justering af aktiviteter så de kan udbredes til flere steder i kommunen.

Resultat: Ny masterplan for aktion, kommunikation og organisation.

Step 5. Del det der virker

De konkrete koncepter og erfaringer beskrives og deles via Demensalliancens hjemmeside, konceptkatalog og Topmøde.

Demensvenlige kommuner deler koncepter og erfaringer med andre.



GRUNDELEMENTERNE I EN CAMP ER:

- Sparring, tid og ro til at udvikle en konkret løsning på en udfordring.
- Assistance fra professionelle procesledere, der hjælper alle kommuner med at gå fra ord til handling.
- Inspirationsoplæg ved eksperter.
- Sparringspanel tilpasset til kommunernes udfordringer.
- Metoder der skaber klare mål for drømmen der vil nås og vejen, der skal gås.
- Netværk til kolleger, så dialogen kan fortsætte på tværs af kommuner og stillinger.

”Demensalliancen har gennem demenscampene hjulpet os med at gøre en forskel for vores demente borgere. Vi er kommet i mål med at kortlægge 5 indsatser, vi vil arbejde videre med.”

Citat fra en kommune



Deling af det der virker

CHARTERET FOR DEMENSVENLIGHED

Charteret for demensvenlighed sætter nogle klare rammer for en bestemt gruppe mennesker. Det fastsætter mål for, hvad vi ønsker at opnå, og hvordan vi vil engagere os med denne gruppe. Charteret dækker seks vigtige områder: borgeren, pårørende, personalet, transport, byen og boligen. Inden for hvert af disse områder identificerer Demensalliancen en række betingelser, som vi bør fokusere på. Demensalliancens charter kan derfor være et nyttigt redskab i arbejdet for demensvenlighed.

Der er ingen tvivl om, at kommuner i hele landet arbejder med demensvenlige initiativer på forskellige måder, men charteret sikrer, at vores tilgang til demensarbejdet er helhedsorienteret. Derfor udgør charteret en afgørende del af Demensalliancens tilgang for at sikre, at ingen er alene med demens.

Charter for demensvenlighed

Borgeren

får omsorg, pleje og tilbud tilpasset egne behov



Pårørende

har viden og indflydelse på borgerens demensforløb samt tilbud tilpasset egne behov



Personalet

har tilstrækkelig faglig viden, indgår i tværfagligt samarbejde og i trygge rammer



Transporten

er tilgængelig for borgeren til alle kommunens tilbud



Byen

sikrer adgang til byens faciliteter og viden om demens



Boligen

understøtter tryghed og ro for borgeren og dennes pårørende



“Der er rigtig mange gode tiltag på demensområdet, der alle fortjener opmærksomhed. Fælles for de gode projekter er, at de har fokus på at se menneskene – både de pårørende og mennesker med demens – og at der bliver tænkt i innovative og praksisnære løsninger. **Den vigtigste læring er, at alle kan gøre noget, og sammen kan vi gøre meget. Demensvenlige tiltag kræver ikke nødvendigvis store organisatoriske ændringer, men at der er en motivation for at ændre praksis og kaste sig ud i forandringerne, med risiko for at fejle og blive klogere.**”

Gry Segoli, Lektor, Københavns Professionshøjskole



Borgeren

...får omsorg, pleje
og tilbud tilpasset
egne behov

- Ungegruppen
- Demensskole
- Brug bolden
- Sansegudstjeneste



Ungegruppen

Ingredienser:

1 middag på 3 timer, én gang hver måned.

1 egnet center med køkken og spisefaciliteter.

10 borgere og deres pårørende.

Demensfagligt personale støtter afviklingen.

Et aktivt, alderssvarende og socialt liv for unge med en demenssygdom og deres pårørende

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Yngre mennesker får også demenssygdomme. Og for dem og deres pårørende er udfordringerne mange og anderledes. Udover de velkendte udfordringer ved at have demens inde på livet, ser deres behov, ønsker og livssituation ofte meget anderledes ud end ældre med demenssygdomme.

Ungegruppen skaber et socialt, trygt og aktivt fællesskab mellem ligesindede borgere og pårørende med aktiviteter tilpasset deres livssituation.

HVORDAN GØR VI?

Samlingspunktet er en fælles middag for yngre borgere og pårørende. De yngre borgere med demens laver sammen mad, støttet af demensfagligt personale. Samtidig dækker de pårørende bord og taler sammen om løst og fast. Alle samles til måltid og hygge.

Borgerne får en tryk oplevelse, hvor de i fællesskab og med støtte fra demensfagligt personale skaber en succes, ved at lave maden selv og servere den for deres pårørende.

De pårørende får et trygt og hyggeligt rum med personer i samme livssituation, hvor bekymringer, udfordringer og spørgsmål, som kan være svære at vende med andre mennesker, naturligt og trygt får plads. Aftenen slutes af efter fællesspisning med en lille sjov aktivitet, snak, grin og kaffe.



Demensskole

Ingredienser:

1 underviser.

1 psykomotorisk terapeut

1 sosu assistent

1 undervisningslokale

Et rum til kreativitet både individuelt, parvis og i små grupper

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Demens i let til moderat grad kan forsinkes, og borgere med demens i let til moderat grad kan - med de rette værktøjer - leve aktive selvstændige liv. Demensskolen er et undervisningstilbud til denne gruppe af borgere.

HVORDAN GØR VI?

Demensskolen tilbyder kompenserende undervisning i form af kognitiv stimulation og samtalestøtte. Der er endvidere et særligt hold for personer med impulsstyret adfærd som følge af en demenssygdom.

Skolen bidrager med et struktureret miljø, der giver tryghed samt reducerer forvirring og angst. Skolen bidrager også til at bevare færdigheder såsom hukommelse, koncentration og kommunikation. Borgeren har dermed mulighed for at deltage i et fællesskab med ligesindede og opbygge et socialt netværk.

Undervisningen sigter mod at styrke og vedligeholde deltagerens funktionsniveau. Der anvendes en anerkendende tilgang med fokus på deltagerens erfaringer, kompetencer og potentialer. Undervisningen skal først og fremmest være en positiv og succesfuld oplevelse for deltageren, hvorfor de forskellige opgaver tilpasses den enkeltes kognitive udfordringer og interesser.

Undervisningen bygger på genkendelse og forudsigelighed samt en bred form for kognitiv stimulation. Deltagerne arbejder både individuelt, parvis og i små grupper. Indholdet kan eksempelvis være: kalenderaktiviteter, der styrker evnen til planlægning og orientering i tid og sted. Det kan også være fælles avislæsning og snak om aktuelle nyheder, med henblik på at stimulere interessen for det omgivende samfund.

Brug bolden

Ingredienser:

1 gang ugentligt.

10-25 borgere med demens.

1 fodboldklub som stiller baner og organisation til rådighed.

2 fodboldtrænere, som begge er uddannet demensven.

3 gode råd:

1. Sørg for at have demensfagligheden med, så instruktørerne kan forholde sig til de kognitive udfordringer.
2. Hold fokus på fællesskabet og giv plads til det gode samvær.
3. Team op med en lokal fodboldklub, da de måske kan stille materialer til rådighed.

Sammenhold, motion og overskud – mentalt og fysisk

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Fysisk træning kan hjælpe mennesker, der lever med demens, til at genskabe minder og bremse sygdommen. Motion har samtidig en positiv effekt på krop og sundhed generelt, og det er bevist, at der er særdeles positive effekter ved at holde sig fysisk i gang, når man lever med en demensdiagnose. Regelmæssig fysisk aktivitet kan fx reducere neuropsykiatriske symptomer som uro, irritabilitet og depression mv.

Derudover er fællesskabet om sporten, med andre i samme situation, givende for både nye og rutinerede spillere.

HVORDAN GØR VI?

”Brug Bolden” er et rummeligt fodboldhold for mennesker, der lever med demens. Her er alle velkomne, uanset hvor meget fodbold man kan. Det er også muligt at invitere familien eller en ven eller veninde med i spillet.

Samlingspunktet er fodbold, men fællesskabet er en ligeså vigtig faktor. Der er derfor meget fokus på og plads til grin og samtaler samtidig med øvelserne på fodboldbanen. Sammenholdet forstærkes bl.a. af en årlig grillaften for hele holdet.

“Fællesskabet og det sammenhold, vi oplever på holdene, har en enorm effekt på spillernes trivsel og glæde. Det er et “frirum” at kunne komme af sted. Flere spillere melder om følelsen af “mindre fysisk uro, efter de er begyndt at spille fodbold”.

Citat af Anders Østergaard, projektleder, DBU, Kommune & Samfund



Sansegudstjenester

Ingredienser:

1 gang i måneden på et dedikeret tidspunkt, hvor der ikke er "almindelige kirkegængere" i kirken. Supplerende sansegudstjenester kan afholdes på lokale plejacentre.

1 præst.

1 rådgivende demensfaglig medarbejder.

3 gode råd:

1. Tilbyd sansegudstjenesterne i samme kirke og med samme præst/personale hver gang, så det er trygt at komme.
2. Sørg for at reklamere for muligheden så bredt som muligt.
3. Inkluder gerne musiske indslag, da musik ofte fungerer som et 'hul igennem' til borgere med demens.

Gudstjenester, der passer til mennesker med demens, med fælles oplevelser og tryghed

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

For mange er kirken et trygt rum med fred, mening og samvær, som er givende og vigtigt. Men når man får en demenssygdom, stopper man ofte med de vante interesser og rutiner, fordi mange aktiviteter i samfundet ikke giver plads til, at kognitivt hæmmede kan deltage på lige fod. Det skaber isolation og forværrer borgere og pårørendes hverdagsliv.

HVORDAN GØR VI?

En sansegudstjeneste er særligt tilrettelagt, så den passer til og rummer borgere med demens og deres pårørende.

Der er en kort prædiken med noget håndgribeligt som tema fx blomster, så det er nemt at forholde sig til og se. Der er også musiske indslag med rytmer og fællessang af kendte salmer.

Gudstjenesten kan tilrettelægges på en speciel måde, så kirkegængerne sidder i en rundkreds, og alle kan se hinanden. Til sansegudstjenesterne er det uproblematisk, hvis der bliver talt højt eller stillet spørgsmål undervejs. Det giver ro og afslapning - også for pårørende, som ikke behøver at frygte, at deres kære bliver betragtet som forstyrrende.



Pårørende

...har viden og indflydelse på borgerens demensforløb samt tilbud tilpasset egne behov

- Gæsteboliger til borgere med demens
- Demenshøjskole for par
- Pårørt og præst
- Motion for par



Gæsteboliger til borgere med demens

Ingredienser:

1 ophold af 2-14 dages varighed.

2 dedikerede gæsteboliger gerne i et separat hus ved plejecenteret.

1 demensteam der kan kommunikere, facilitere og administrere opholdene.

Pusterum for pårørende og trykoplevelse for borgere med demens

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

"Ferieophold" for mennesker med demens, der fortsat bor hjemme, på kommunens plejehjem giver pårørende mulighed for aflastning og fokus på egne interesser.

Det kan være udfordrende at balancere rollen som pårørende, med behovet for at opretholde et socialt liv og tillade sig selv at dyrke egne interesser. Men overskuddet til at være der for sin kære og til at leve et aktivt liv kræver, at der er plads til andet end rollen som pårørende.

HVORDAN GØR VI?

Der indrettes gæsteboliger på et kommunalt plejehjem. Her kan borgere med demens komme på "ferie" i alt mellem en weekend og op til to sammenhængende uger.

I gæsteboligerne er der plejepersonale til rådighed døgnet rundt, som kan yde den nødvendige hjælp og støtte. Der er hermed tale om et trygt ophold for både borgere med demens og deres pårørende.

Dette giver den raske pårørende mulighed for at tage på ferie, deltage i sociale aktiviteter, dyrke interesser, eller få tid til selvomsorg og samle kræfter inden hverdagen begynder igen.



Demenshøjskole for par

Ingredienser:

4 dage ad gangen.

1 højskole som vil samarbejde om tilbuddet.

10 par.

1 fast demenskonsulent under opholdet.

4 frivillige under hvert ophold.

Demensteamet administrerer udvælgelse af parbookning.

3 gode råd:

1. Hav et samarbejde med en lokal højskole/ efterskole, så rejsen derhen ikke bliver for lang.
2. Lav klare parametre for hvem der kan deltage, så man sikrer sammenhold i gruppen.
3. Hav fast personale på opholdet, og sørg for at de er demensfagligt uddannede – ideelt set også en demenskonsulent, som kan arbejde videre med parret efterfølgende.

Trykke fælles oplevelser, viden og netværk

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

En demensdiagnose er en stor og krævende udfordring, for både borgeren med demens og for de pårørende. Mulighederne for fælles aktiviteter indskrænker sig samtidig med, at dynamikken og rollerne i parforholdet ændrer sig. Det ses derfor ofte, at par med demens inde på livet isolerer sig.

Et fælles og særligt tilrettelagt højskoleophold giver mulighed for at få øget forståelse for sygdommen og samtidig skabe sammenhold og et netværk mellem ligesindede.

HVORDAN GØR VI?

Der arrangeres og afholdes regelmæssigt 4 dages højskoleophold for 10 par, hvor den ene har en demenssygdom. Deltagerne er udvalgt af demensteamet, og det er gratis for deltagerne at være med.

Højskoleopholdet indeholder læring om sygdommen, om livet med demens samt en række sociale aktiviteter. Det bidrager således både med værdifuld viden, nyt netværk og gode timer i trygge rammer, hvor alle er i samme livssituation.

Opholdet indeholder fx undervisning, fest, musik og dans samt afslappende fælles aktiviteter for de deltagende par. Herudover kan der indgå en pårørende dag for børn, børnebørn mv., hvor de deltager i oplevelsen og får viden om livet med demens.

Under opholdet vil deltagerne møde genkendeligt personale fx fra demensteamet eller frivillige.

Pårørt & præst

Ingredienser:

8 gange 4 timer over
8 uger.

1 menighedshus.

1 lokal kirke.

6 pårørende.

1 præst.

1 demensfaglig
medarbejder.

3 gode råd:

1. Skab et tæt forhold til en eller flere lokale præster, og tilbyd dem gerne et kursus i gerontologi.
2. Inkluder en demensfaglig, så der også er en, der er klædt fagligt på.
3. Vær opmærksom på at planlægge en opløftende aktivitet, så det ikke bliver for dystert.

Åndeligt og socialt frirum for pårørende

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Pårørende har ofte brug for et frirum uden for demenskonteksten, og mange savner et åndeligt rum, hvor der er mulighed for at tale om alt det, der er svært, med nogen som ikke nødvendigvis har en professionel del i det. Det kirkelige rum og tilstedeværelsen af en præst skaber en åbenhed i samtalen – også om den personlige og private oplevelse af at være pårørende. Samtaler med en præst giver ofte en anden form for samtale end med fx en demenskonsulent eller en psykolog.

HVORDAN GØR VI?

"Pårørt" er en pårørendegruppe, som gennemfører et forløb på 8 sessioner med en præst. Forløbet er tilrettelagt af præsten og en demensfaglig medarbejder. Forløbet skaber et forum, hvor de pårørende kan tale om alt i livet som pårørende. Mange forløb starter med fokus på samtale om borgeren med demens. I forløbet kommer der mere og mere fokus på, hvordan de pårørende selv har det, og hvordan de finder åndehuller til at være sig selv, og derigennem få kræfter til igen at være noget for deres kære.

Der tales åbent om oplevelser af skyld og skam, men også om gode oplevelser. Der tales om dårlig samvittighed, men også om at have lov til at være glad. Der tales om alle de tab, der er, når et menneske får en demenssygdom – både fysisk og mentalt – men også økonomisk.

Forløbet afsluttes altid med en tur i kirken, hvor der er mulighed for at tænde et lys. Præsten siger nogle ord, og der rundes af med et let måltid og en uformel hyggelig samtale.



Motion for par

Ingredienser:

1 time 2 gange om måneden.

1 sportshal eller træningsfacilitet.

1 instruktør.

5-15 borgere og pårørende pr. gang.

3 gode råd:

1. Find den rigtige træner, helst en person med både viden om demens og træning. Alternativt kan man være to med hver sin spidskompetence.
2. Afstem forventninger med parret inden start, at det er en aktivitet, som man kan gå til så længe, at man er i et let til moderat stadie i sin demenssygdom.
3. Hvis muligt, så sørg for at der er løbende optag på holdet, og at der ikke er en fast slutdato for parret. Det er vigtigt at nye par, som støder til, føler sig godt tilpas i gruppen. De skal føle sig velkomne af alle, og alle skal tage godt imod.

Fysisk træning og socialt samvær med ligesindede

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Motion er vigtigt. Men når demens rammer bliver det svært at deltage i de aktiviteter, man plejer. Samtidig oplever mange borgere med demens, at det er utrygt at starte på nye aktiviteter sammen med mennesker, de ikke kender. Og hvis det skal ske, kræver det ofte en stor indsats af den pårørende.

Samtidig er der mange par, hvor den ene har demens, der efterspørger aktiviteter, som de kan deltage i sammen. Konceptet "Motion for par" løser udfordringen med organiseret motion målrettet par, hvor den ene har en demenssygdom.

HVORDAN GØR VI?

Motion for par er træning for mennesker med demens og deres pårørende.

Der trænes cirka en time med såvel cardiotræning som styrketræning. Det tredje og lige så vigtige element er et afsluttende socialt samvær, hvor der er mulighed for kaffe/te, hvor et naturligt netværk og venskaber opstår og vokser.

Derudover er en væsentlig gevinst for de deltagende par, at de har en aktivitet sammen, som er tilpasset deres behov. Ofte løses transportudfordringen også nemmere, fordi den raske del af parret kan sikre transporten.



Personalet

...har tilstrækkelig
faglig viden,
indgår i tvær-
fagligt samarbejde
og i trygge rammer

- Trivsels-og ressource coaching for personalet
- Nattevagt i pyjamas
- Seksualitet og samliv
- Nyhedsbrev til praktiserende læger



Trivsels- og ressource coaching for personalet

Ingredienser:

3 sessioner.

3 gange årligt i arbejdstiden.

1 trygt og roligt rum.

1 trivsels- og ressourceuddannet coach.

3 gode råd:

1. Ressource Coaching skal tilbydes af en fagperson, som har forståelse, for hvordan sundhedsvæsenet fungerer i en travl hverdag.
2. Det kræver at hele ledelsen er med på at bruge konceptet og samarbejder om konceptet, da lederen kan støtte medarbejderne til at få coaching og booke tid.
3. Der skal være et tilgængeligt rum på arbejdspladsen, hvor medarbejderne føler, at de ikke bliver forstyrret, og hvor de kan få et reelt pusterum i arbejdstiden.

Fokus på personalets mentale helbred og trivsel for at stå endnu stærkere i deres arbejdsliv

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Ældre- og demenspleje kan være krævende for personalet. For at forebygge forråelse, psykisk nedslidning og moralsk stress hos personalet er det vigtigt, at personalet får redskaber til at tage vare på sig selv og sit mentale helbred, imens de tager vare på borgere.

HVORDAN GØR VI?

Alt plejepersonale deltager i et obligatorisk coaching-forløb ad 3 gange årligt i arbejdstiden. Herudover er der mulighed for yderligere coaching-timer, når der er behov for det eller i tilfælde af særligt udfordrende borgere.

Coaching-forløbet støtter den enkelte til højere trivsel fysisk og psykisk, mindre stress og mere nærvær – og det overskud spejler sig i plejen efterfølgende over for beboeren.

Coachingen gennemføres af coachinguddannede medarbejdere på plejecentret i arbejdstiden.



Nattevagt i pyjamas

Ingredienser:

Pyjamasser.

Badekåber.

Nattevagter, der er trænet i og bruger kropssproget aktivt.

3 gode råd:

1. Engager personalet i konceptet, da det ikke blot handler om at iføre sig en pyjamas, men også om aktivt at anvende spejling i situationen fx med gab og at strække sig.
2. Om vinteren kan det være for koldt kun med en pyjamas, så suppler med morgenkåber.
3. Sørg for, at personalet forstår vigtigheden af både påklædning og aktiv anvendelse af spejling i denne relation med borgeren.

Trygge nætter og bedre søvn på plejecentre

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

For mange borgere med demens er den naturlige fornemmelse af døgnrytmen udfordret. Når personalet er trukket i pyjamas om aftenen, hjælper det til at gøre beboerne rolige i nattetimerne. De kan nemlig godt være angste, stå op om natten og virke utrygge. Det kan gøre det svært at falde i søvn og få hvilet ud.

Borgere med demens bruger ofte spejling til adfærdsregulering, og derfor er det vigtigt at indtænke personalets beklædning og kropssprog.

HVORDAN GØR VI?

Nattevagterne på plejecenteret er iført pyjamas og badekåber og signalerer både visuelt, med gab og andet kropssprog, at det er nat. Det betyder, at borgerne forstår, at det er nat, og at de skal sove. Flere får også en mere sammenhængende søvn. Konceptet er til for beboernes skyld, for at sikre en rolig nat, men det hjælper også personalet, da det ofte giver færre udfordringer og nødkald om natten.

Seksualitet og samliv

Ingredienser:

1 medarbejder som vil lære selv og lære videre til kolleger.

1 god portion mod og åbenhed.

Støtte til at kunne lede en vigtig og vanskelig samtale om sex og samliv

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Seksualitet og intimitet er en vigtig og naturlig del af de fleste parforhold. Når den ene part i et forhold får en demensdiagnose, kan det ændre på rollerne og samspillet i parforholdet, og dermed på de kendte rammer for seksualiteten. Lysten kan ændre sig, og i forskellig retning, hvor den ene får mere lyst og den anden mindre. Denne frustration kan være svær at bidrage konstruktivt til at løse for fx demenskonsulenter eller plejepersonale. Ikke desto mindre er den vigtig.

HVORDAN GØR VI?

En demenskonsulent får en uddannelse via diplommoduler i seksualvejledning. Herigennem opnås faglig viden om emnet, og den uddannede kvalificerer sig til at undervise i og være sparringspartner for sine kolleger. Derved kan de indgå i en konstruktiv dialog med borgerne om seksualitet på en så naturlig og tabufri måde som muligt.

Samtidig er det målet, at alt personale med tiden skal kunne håndtere spørgsmål og samtaler vedr. seksuelle behov, behov for intimitet og berøring. Det skal bidrage til en naturlig og aftabuiseret tilgang til emnet.



Nyhedsbrev til praktiserende læger

Ingredienser:

1 nyhedsbrev
2 gange årligt.

1 aftale med
praksiskoordinatorer.

Information om aktiviteter
og demensindsatsen.

Opdatering om og kendskab til demensaktiviteter til praktiserende læger

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

De praktiserende læger har en vigtig rolle i forhold til borgere med demens, der bor hjemme, og deres pårørende. De fleste har jævnlig kontakt med deres praktiserende læge, når der er helbredsproblemer. Derfor er lægen vigtig som formidler og ambassadør. Dette hjælper med information og tidlig opsporing, og pårørende bliver hurtigere klædt på til at kunne søge hjælp de rette steder.

HVORDAN GØR VI?

Der udsendes to gange årligt et nyhedsbrev på 1 A4-side til praksiskoordinatorerne for de praktiserende læger. Formålet er at udbrede kendskabet til demensteamet og de aktiviteter, der tilbydes på demensområdet i kommunen og i civilsamfundet.

Det er også formålet at opnå et bedre samarbejde og dialog på tværs af instanser, til gavn for borgere med demens og deres pårørende. Ved større kendskab til aktiviteter og tilbud kan borgere med demens såvel som pårørende hurtigere søge hen, hvor deres behov er. Dette sikrer en mere glidende overgang i takt med diagnosens fremskridt.



Transporten

...er tilgængelig for borgeren til alle kommunens tilbud

- Demensvenlig parkering ved kultursteder
- Transport som brobygning til aktivitet
- På tur i rickshaws
- Forglemmigej-bussen



Demensvenlig parkering ved kultursteder

Ingredienser:

1-5 kulturinstitutioner som gerne vil bidrage.

1 aftale om bestemte tidsrum, hvor der reserveres p-pladser ved indgangen.

1 chauffør.

1 bus.

Kulturlade borgere.

Nem adgang til kulturen

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Når man har en demenssygdom, er det ofte svært at navigere på en stor travl parkeringsplads. Det bliver ofte en årsag til, at fx dagcentre ikke arrangerer ture, og at mennesker med demens derfor ikke får mulighed for at deltage i kulturelle arrangementer, der ellers bidrager med livskvalitet og gode oplevelser.

Borgere med demens bruger ofte spejling til adfærdsregulering, og derfor er det vigtigt at indtænke personalets beklædning og kropssprog.

HVORDAN GØR VI?

For at gøre adgangen til kulturlivet nemmere, indgås aftale med musikhus, teater, museum el. lign om dedikerede p-pladser lige ved indgangen, når der er arrangeret en tur til kulturen.

Det sikrer, at både ankomst og afgang er overskuelig for borgere og personale.

Alternativt kan man dedikere faste pladser tæt på indgangen ved kultursteder i stil med de dedikerede handicappladser.

Transport som brobygning til aktivitet

Ingredienser:

1 aftale med lokalt trafikselskab.

Kort målrettet undervisningsmateriale.

Lokale tilbud.

Viden om demens til chauffører

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Transporten er ofte en barriere for borgere med demens, som gerne vil deltage i aktiviteter. Derfor er der sat fokus på at sikre tryk transport med chauffører, der har taget et kursus om demens og aktiviteter med begrænset transportbehov.

HVORDAN GØR VI?

Der indgås en aftale med det lokale trafikselskab. Det betyder, at alle chauffører introduceres til problematikker vedrørende demens, og hvordan de hjælper borgere i forbindelse med kørslen.

Den anden del af indsatsen handler om at planlægge aktiviteter, som er meget tæt på eller hvor samkørsel er muligt.

På tur i rickshaws

Ingredienser:

1 rickshaw.

1 pilotkorps af frivillige.

Boligforening(er) som vil bidrage.

Informationsmateriale om hvordan man kommer på cykelture.

Borgere med eventyrlyst.

3 gode råd:

1. Skab stærkt samarbejde: Etabler et tæt partnerskab med boligforeningen og boligsociale medarbejdere for at styrke projektets forankring.
2. Sammenhængende koordinering: Implementer en koordineringsindsats, hvor både boligforeningen og den kommunale demenskoordinator arbejder sammen om projektets succes.
3. Del viden om demens: Tilbyd undervisning om demens og demensvenlighed til både ansatte og beboere i boligforeningen, så alle kan bidrage til et inkluderende og støttende miljø.

Kom ud og se

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Ensomhed er et problem for mange – især enlige - borgere med demens, som bor i egen bolig. Der er behov for, at borgerne kommer ud og for, at deres lokalområde er demensvenligt at færdes i.

HVORDAN GØR VI?

Enlige borgere med demens, som bor i egen bolig, tilbydes ture i rickshaws. Cyklerne drives af frivillige fra nabolaget, som hermed bliver demensvenner.

Borgerne kommer ud og ser nyt sammen med andre og opnår nye kontakter i sit nabolag.

For at køre cyklerne er der dannet et korps af frivillige rickshaw-piloter, der rekrutteres blandt beboere i området. Disse piloter, der også er såkaldte demensvenner, arrangerer cykelturene for borgere med demens, og de bliver herudover trænet i at inkludere borgere med demens i boligområdets aktiviteter.

Cyklerne er finansieret via offentlige puljemidler, og har el-drevet hjælpemotor. Der er kaleche, der både kan skærme for solen og give ly for regnen.

Er en rickshaw cykel ikke muligt, kan man med fordel anskaffe en side-by-side cykel, som giver mulighed for, at borgeren selv kan cykle med uden at miste balancen. Samtalen mellem den frivillige og borgeren kan også styrkes af at sidde ved siden af hinanden.

Forglemmigej-bussen

Ingredienser:

- 1 bus.
- Spontanitet.
- Koordination.
- Borgere.
- Personale/chauffør.

3 gode råd:

1. Indfang øjeblikket i samtalerne:
Personalet opnår en dybere forståelse af borgerne, hvilket beriger andre aktiviteter med dem.
2. Unikt busselskab:
Del ikke bussen med andre for at bevare muligheden for spontane ture og oplevelser.
3. Vær opmærksom på detaljerne:
Tjek indstigning, tilgængelig lift og vinduesåbning i bussen for at sikre en problemfri rejseoplevelse.

Fleksibel adgang til oplevelser og ture

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Adgangen til oplevelser og aktiviteter rundt i lokalmiljøet er ofte begrænset for borgere med demens. Mange har ikke nogen til at køre sig, og mange har begrænset gangfunktion. Det kan skabe isolation. En egen og dedikeret bus på dagcenteret kan være nøglen til oplevelser og selskab.

HVORDAN GØR VI?

Forglemmigej-bussen er et tilbud i dagcentret. Den hører fast til dagcentret og kan anvendes fleksibelt og situationsbestemt af personalet.

Bussen betyder, at personalet kan arrangere både planlagte og spontane ture til steder, som borgere med demens gerne vil til. Man kan opsøge minder i lokalsamfundet, gribe nuet og fx køre ud og se noget, der er kommet op i en tidligere samtale.

Det kan være en shoppingtur eller en tur rundt til borgerens barndomshjem eller til boligen, hvor borgerens børn er vokset op. Det giver borgerne en kæmpe værdi, og giver anledning til at fortælle og dele. De kan også få hjælp til at købe gaver, købe nyt tøj eller lignende.



Byen

...sikrer adgang
til byens faciliteter
og viden
om demens

- Orienteringsløb i byen
- Demens i børnehøjde
- Demensven-instruktører
- Demensvenlig indretning af hal



Orienteringsløb i byen

Ingredienser:

1 egnet dag, hvor der er aktivitet i byen.

1 orienteringsløb.

10-30 borgere med demens.

Demensfagligt personale.

Informationsmateriale.

Trygge demensvenlige byer med medborgere, der har viden om demens

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Et demensvenligt lokalmiljø kræver viden og kendskab til både det nationale demenssymbol og sygdommen demens blandt byens borgere generelt.

HVORDAN GØR VI?

Der afholdes et årligt orienteringsløb i byen, hvor borgere med demens, frivillige og demenspersonale bevæger sig rundt i byen til en række poster. Undervejs orienteres borgere og forbipasserende om det nationale demenssymbol, hvad demenssygdomme er, og hvordan man kan hjælpe borgere med demens, som man møder i butikken, på gaden, på stationen eller et andet sted.

Som supplement er der stillet boder op rundt i byen med oplysningsmateriale. Her kan forbipasserende få orientering om demens og kommunens tilbud på demensområdet. I boderne står både borgere med demens og personer med faglig indsigt i demens.

Demens i børnehøjde

Ingredienser:

1 lokalt teater.

1 teaterworkshop.

1 bog til hjemmelæsning.

Information til skolerne.

Op til 25 elever i alderen 8-11 år.

Undervisning om demens til børn med hjælp fra den kreative verden

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Demens kan være svært at forstå for børn, og det kan være en barriere for samtalen på tværs af generationer. Derfor tilbydes børn en teaterworkshop, som giver læring og forståelse af demens og mennesker med demens.

HVORDAN GØR VI?

Sanseoplevelser og kreativitet er ofte en god vej til børns forståelse og åbenhed i forhold til svære emner. Derfor anvendes en teaterworkshop til skoleklasser. Den er en musikdramatisk forestilling om demens, bedsteforældre, døden - og ikke mindst livet. Derudover fokuseres der også på, hvad der sker, når én, man kender, forandrer sig lidt efter lidt.

Børnene går fra teaterworkshoppen med en øget bevidsthed om, hvad demens er, og hvordan man møder mennesker med demens. De får derudover en øget forståelse for, hvordan det gode, trygge og værdige møde med mennesker med demens kan finde sted, hvor nærvær og nonverbal kommunikation er bærende og andre essentielle elementer.

Hver skoleklasse, der deltager i forestillingen, får desuden en bog, der er tilpasset forestillingen, som de kan læse videre i klassen, når de kommer hjem.

Ved hver forestilling kan der deltage 25 elever, og i projektet gennemføres mellem 60-80 forestillinger for børn i alderen 8-11 år.

Demensven-instruktører

Ingredienser:

2-5 uddannede demensven-instruktører.

Information om ordningen.

Samarbejde med relevante foreninger.

Aktiviteter og samvær i fritiden

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Mennesker med demens har ofte et ønske om at blive ved med at gå til de velkendte fritidaktiviteter, så længe som muligt. Foreningslivet har et ønske om at kunne tilbyde aktiviteter til alle uanset sygdom og livsforhold. Det gælder også demens. Mårettet oplysning om demens til instruktører og andre deltagere medvirker til øget omsorg, støtte og rummelighed, så flere med demenssygdomme kan gå til idræt, kor, dans eller keramik.

HVORDAN GØR VI?

Der er uddannet 4 demensven-instruktører, som underviser og oplyser om livet med demens på fx senioridræts hold om, hvordan man kan inkludere borgere med demens.

Instruktørerne tilbyder at komme ud til træningen/aktiviteten og holde oplæg, som gør det let at indrette aktiviteterne, så der er plads til alle. Det er også muligt at booke et opfølgende besøg.

Demensvenlig indretning af hal

Ingredienser:

1 designekspert

1 demensfaglig person.

1 plan for indretning.

Bedre indretning giver adgang til aktiviteter og samvær i fritiden

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Deltagelse i fritidsaktiviteter er vigtig for alle - også mennesker med demens. Men indretningen af fx sportshaller og svømmehaller giver ofte udfordringer, som gør det svært for borgere med demens at fastholde deres hverdag. Demensvenlig indretning er derfor vigtig for at kunne bevæge sig nemt og overskueligt, når man kommer uden for ens vante omgivelser.

HVORDAN GØR VI?

Der laves en masterplan i samarbejde med eksperter, for eksempelvis sportshallen, som sætter rammerne for, at hallen fremstår mere overskuelig og let at navigere i.

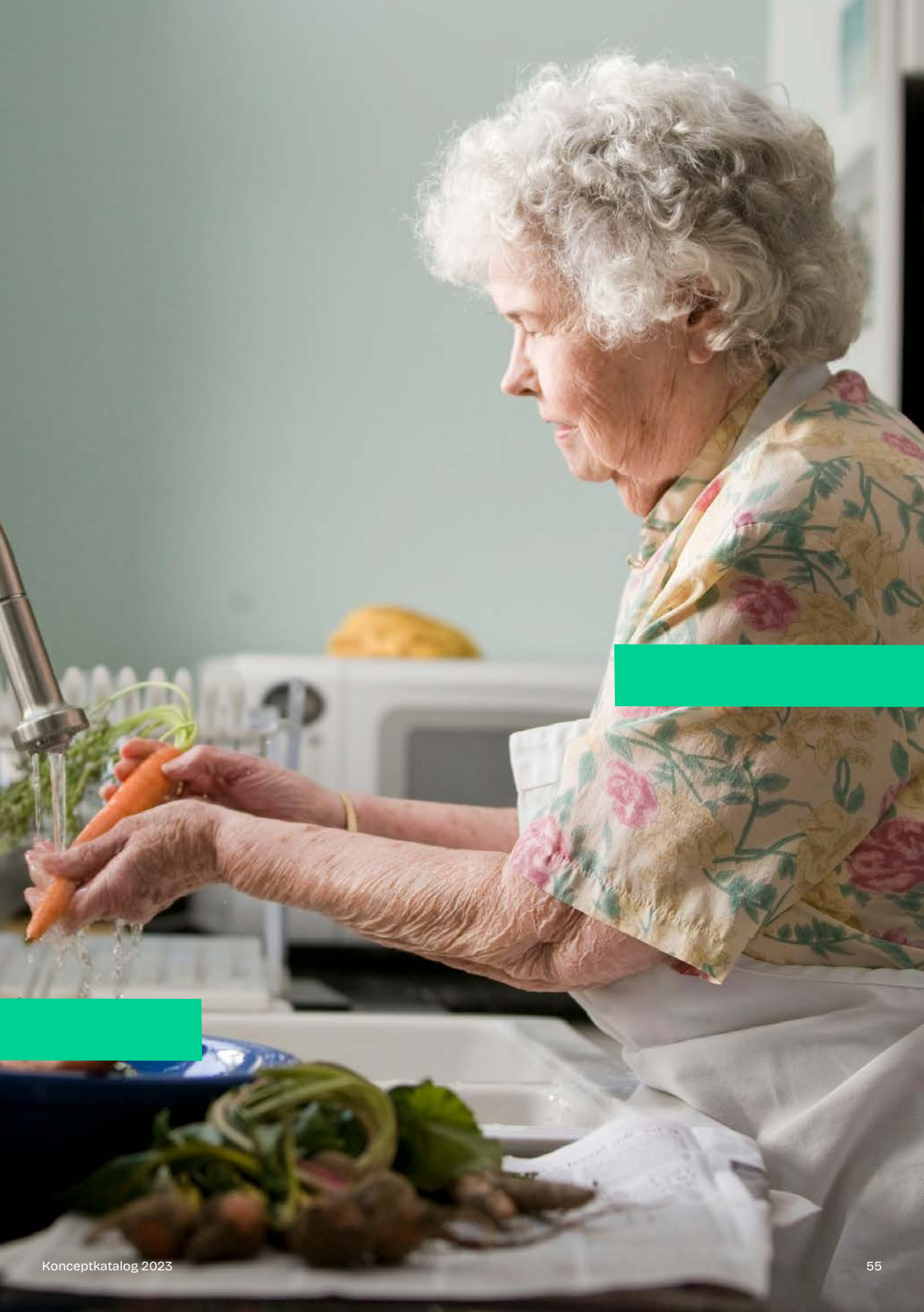
Tiltagene kan fx være let "wayfinding", kontraster på trapper mv.



Boligen

...understøtter tryghed og ro for borgeren og dennes pårørende

- Innovativ belysning
- Tandpleje for borgere med demens
- Sved på panden
- Ensartethed i indretningen



Innovativ belysning

Ingredienser:

1 bolig.

2 demensfaglige eksperter.

1 lysdesigner eller indretningsarkitekt.

1 ambitiøs, men praktisk og konkret plan.

3 gode råd:

1. Gør belysning interaktiv: Lad personalet justere pendler og væglamper for at skabe en følelse af handlefrihed, væk fra tekniskstyrede lamper.
2. Skab en behagelig atmosfære i fællesarealer og under natdæmpning ved at betone personalets faglige opmærksomhedspunkter. Lys kan fremhæve faglitteratur, brandinstrukser og arbejdsmiljøanvisninger.
3. Design indbydende lysløsninger for sikkerhed og way-finding, der inviterer beboere til bevægelse.

Lys som en vigtig del af indretningen

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

Livet med demens kan give mange udfordringer i hverdagen. Heldigvis kan nogle af udfordringerne hjælpes på vej via små detaljer, teknologiske løsninger eller brug af farver i indretningen. Små tips og tricks kan i indretningen af hjemmet hjælpe en på vej uden, at hjemmet bliver "institutionaliseret", men bevarer sin hjemlighed og fastholder hverdagen som man kender den. Her er lyset en vigtig del af indretningen. I demensvenlige bygninger kan lyset fungere som et vigtigt redskab til at stimulere og aktivere borgere med demens.

HVORDAN GØR VI?

Der udarbejdes en kommunal strategi og plan for, hvordan lys kan bruges til at fremme tryghed, trivsel og skabe nudging-effekter. Planen skal anvendes på plejehjem, i boliger til borgere med demens samt i private hjem med demenslignende udfordringer.

I forbindelse med opførelsen af demensvenlige plejehjem fokuseres der på lysets rolle i indretningen. Der installeres bl.a. sensorstyret og døgnrytmereguleret belysning, og der etableres lyskilder med særlige funktioner. Formålet er at skabe en hjemlig atmosfære og hensigtsmæssig adfærdsstimulering med lys. Ud over den eksisterende belysning, indføres der klart "arbejdslys" og en dæmpet "hyggebelysning".

Man kan med fordel lave en inspirationslejlighed, der viser små tips og tricks til hverdagen med demens. Lejligheden kan vise simple løsninger på en demensvenlig indretning i form af lys, farvekontraster og eventuelle andre digitale løsninger, der kan understøtte den gode døgnrytme. På denne måde er der mulighed for at se, afprøve og få råd og vejledning om forskellige hjælpemidler.

Initiativet gennemføres i samarbejde med ledelse og personale, sundhedsfaglig udviklingskonsulent, ergoterapeut med ekspertise inden for ældrepleje og specialiseret inden for gerontologi. Ved brug af en inspirationslejlighed, skal en medarbejder i medborgerhuset være ansvarlig for fremvisningerne.

Tandpleje for borgere med demens

Ingredienser:

1 tandlægestol.

1 borger.

1 tandlæge eller tandlægeassistent.

Personale.

Sund mund og rene tænder til borgere med demens

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

God mundhygiejne er vigtigt for vores sundhed og medvirker til at undgå infektioner. Erfaringen viser dog, at det kan være svært at komme til at børste tænderne på mennesker med demens, fordi det kan være svært at forstå, at man skal åbne munden.

HVORDAN GØR VI?

Der anskaffes en tandlægestol på plejecenteret. Når tandlægen eller tandlægeassistenten kommer på besøg, er det nemmere at gennemføre grundige undersøgelser, og stolen bruges også til daglig. Stolen gør en stor forskel, fordi borgerne kan få bedre behandling i trygge omgivelser.

Under tandlægebesøget spilles afslappende musik. Når borgeren sidder i tandlægestolen, aktiveres en hukommelse af, at "nu skal jeg til tandlæge". Det fører til lettere adgang til undersøgelse og tandbørstning, fordi borgerne lettere åbner munden.

Sved på panden

Ingredienser:

3 ugentlige aktiviteter.

1 idrætscertificering i samarbejde med DAI (Dansk Arbejder Idrætsforbund).

1 samarbejde mellem plejecenter og senioridrætscenter.

1 tovholder, som modtager et 2-dages kursus.

Frivillige, som bidrager til at planlægge og eksekvere aktiviteterne.

Fysisk aktivitet og sved på panden er godt

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

En fysisk aktiv hverdag styrker livskvaliteten hos personer med demens og har stor betydning for bevarelsen af et godt helbred og for opretholdelsen af funktionsevnen. Derfor er det en fordel at idrætscertificere plejecentre. Idrætscertificeringen medvirker til, at der kommer langt mere målrettet og struktureret aktivitet i hverdagen i de enkelte bofællesskaber. Samtidig giver idrætscertificeringen systematik, der gør fysiske aktiviteter lette at igangsætte for både frivillige og personalet.

HVORDAN GØR VI?

Idrætscertificeringen af alle plejecentre betyder, at der er fysisk aktivitet minimum 3 gange om ugen i aktivitetscentrene og i bofællesskaberne.

Der er en tovholder på hvert plejecenter, som har været på et 2-dages kursus. Tovholderen har ansvar for at fastholde fokus på den fysiske aktivitet i dagligdagen. På en række plejecentre er der også koblet frivillige til de fysiske aktiviteter. Fx 15 frivillige fra den lokale idrætsforening i kommunen.

Tovholderne fra de enkelte plejecentre mødes 2 til 4 gange årligt til erfaringsmøder. En gang årligt afholdes en temadag med alle tovholdere, aktivitetsmedarbejdere og frivillige for at samles til inspiration og vidensdeling.

Ensartet indretning

Ingredienser:

1 plejecenter.

1 dymomaskine til labels.

1 nøgleperson som igangsætter ændringerne.

3 gode råd:

1. Indtænk hvor produktet bruges, ift. at lette arbejdsgangen.
2. Sæt labels på, så ingen er i tvivl.
3. Ved flere huse/ boliger kopieres placeringen, så alle huse/boliger er ens.

Nemt overblik og nemhed i arbejdet

HVORFOR ER DET VIGTIGT?

I en travl hverdag med skiftende personale giver ensartethed i, hvor tingene er, overblik og overskud for personalet. Personalet får mere tid og kræfter, fordi de ikke skal lede skabe og skuffer igennem for at finde ting.

HVORDAN GØR VI?

Ved at strømline hvor ting er placeret i forskellige huse/boliger sikres det, at personalet ikke bruger tid og energi på at lede alt igennem. Samtidig betyder det, at personalet føler sig bedre klædt på til opgaven, da noget så simpelt som placering af diverse arbejdsredskaber, kan give selvsikkerhed og struktur i arbejdet.

Vigtigheden af at placere alt de samme steder i alle boliger, bliver kommunikeret ud i personalegruppen på det enkelte plejecenter. Derudover anvendes dymo-labels til at understøtte synlighed og orden. Det er især givende for personale, der ikke nødvendigvis har deres faste gang på plejecentret.

Centerlederen finder en nøgleperson, som vil hjælpe med at lave ændringerne og overholde dem efterfølgende.

At strømline al indretning sparer tid og giver selv-tillid hos personalet, som derfor kan bruge sin energi på relationen til borgeren.



Sammen
om et
demensvenligt
Danmark,
hvor

ingen
er alene
med demens.



Ønskebrønden

I mødet med kommunerne spørger vi dem ofte om, hvad de drømmer om på demensområdet. Svarene er vidt forskellige, men ønsker og drømme er ofte vejen til forandring. Måske løsningerne på disse findes i en nær fremtid...

Primære fokusområde: Borgeren

Ønske:

Bedre overgange for borgere med demens inkl. hurtigere afklaring af borgerens situation i forhold til fremtidig bolig - især i udredningsperioden.

Ønske:

Lighed i sundhed: alle har lige adgang til kommunens demensindsatser ved hjælp af sammenhængende tværsektorielle forløb.

Ønske:

At skabe et fristed for borgere med demens, hvor de kan mødes med ligesindede i trygge rammer. Et sted, der ikke er et hjørne/etage på et plejecenter.

Ønske:

At personalet har tid til at være og give tryghed til borgeren ved at være klædt på i mødet med borgere med demens.

Primære fokusområde: Pårørende

Ønske:

At det bliver muligt at aflaste pårørende til borgere med demens i form af flere aflastningspladser, men også at det bliver muligt at aflaste i eget hjem

Ønske:

“En plads uden det koster”. At få pårørende tættere på ved hjælp af dialog og fokus på oplysning, som giver dem en plads, uden det kræver en negativ energi fra pårørende, som i forvejen ofte er brugte.



Primære fokusområde: Personalet

Ønske:

At mennesker med demens og alle andre altid mødes af professionelt personale, der forstår betydningen af relation, refleksion og handling. Relationsdannelse bør tænkes ind i fagligheden.

Ønske:

Demenskonsulent/koordinator som en lovbestemt SKAL-opgave for kommunerne, da denne position er afgørende for sammenhængende og faglige borgerforløb.

Ønske:

At der kan ansættes medarbejdere til at udføre fx de praktiske opgaver, så der frigives tid til det uddannede personale, som så får mulighed for at koncentrere sig 100% om kerneopgaven.



Primære fokusområde: Transporten

Ønske:

Gratis transport til arrangementer. Ingen flextrafik.

Ønske:

At der laves en særlig kørselsordning for borgere med nedsat kognitivt funktionsniveau. Alternativt et ønske om at der kan visiteres under en handicapkørsel ligesom borgere med et fysisk nedsat funktionsniveau.



Primære fokusområde: Byen

Ønske:

Nationalt fokus på frivillighed, som skaber mindre skel mellem kommune og civilsamfund.

Ønske:

At tabu nedbrydes: information på nationalt niveau helt ned til borgeren og børn i vuggestue.



Primære fokusområde: Boligen

Ønske:

1-2 musikterapeuter, der kan favne plejehjemsbeboere samt borgere med demens i eget hjem.

Ønske:

En helhedsorienteret indsats for borgere og pårørende gennem demensvenlige boliger. Mulighed for støtte og hjælp tidligt i forløbet til livets afslutning.

Vejen videre frem

DEMENSALLIANCEN FREMOMER

Du er inviteret

Danmark skal være verdens bedste land at leve i for alle, der er berørt af demens.

Med Finansloven for 2024 er det mål inden for rækkevidde. Derfor inviterer Demensalliancen alle landets 98 kommuner ind, så vi sammen kan skabe et Danmark, hvor ingen er alene med demens.

Til de nationale demenscamps har alle kommuner fri adgang til den viden, inspiration og de værktøjer, som Demensalliancen har opbygget siden 2014, hvor danske kommuner har udviklet konkrete livsforbedringer for borgere, pårørende og personale.

Har du lyst til at være med til en Demenscamp, Demens Topmøde, Impact undersøgelse eller andet, så kontakt os på info@demensalliancen.dk.

For at følge med i vores aktiviteter i 2024 og fremover, så følg os på LinkedIn:

www.linkedin.com/demensalliancen.

eller vores hjemmeside: www.demensalliancen.dk.



Dette katalog er blevet udarbejdet med hjælp fra en række eksperter og videnspersoner samt en række forskellige kommuner.

Der skal derfor lyde en stor tak til alle medvirkende.



