

Til
Sundhedsstyrelsen

Dokumenttype
Erfaringsopsamling

Dato
Januar 2020

SKAB MENINGSFULDE OG AFLASTENDE TILBUD FOR YNGRE BORGERE MED DEMENS OG DERES PÅRØRENDE

INSPIRATION FRA TILBUD I 10 KOMMUNER



© Sundhedsstyrelsen 2020.
Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Emneord: Demens, aflastning, afløsning, dagtilbud, pårørende.

Sprog: Dansk

Format: pdf

Forfattet af Rambøll Management Consulting A/S
Udgivet af Sundhedsstyrelsen
Januar 2020

Forsidefoto: Esther Ann, www.unsplash.com

Indhold

Indledning	4
Oversigt over udvalgte kommuner og tilbud	10
Kendte medarbejdere følger borgere med demens til aktiviteter og sikrer trygge overgange for borgerne og pårørende	11
Afløsningstilbud giver pårørende et frirum og borgere med demens en hyggestund	15
Trygge afløsningsbesøg bidrager til frirum for pårørende	19
Dag- og aftenhøjskole skaber samvær og fællesskab for borgere med demens og deres familier	23
En bred vifte af tilbud sikrer brugbare aktiviteter for borgere med demens og deres pårørende	27
Fritidsaktiviteter i Klub MellemRum skaber et aktivt fællesskab med ligesindet	30
Daghøjskole for borgere med demens og pårørende giver et netværk med andre ligestillede	33
Natur- og kulturbussen er ugens afbræk for borgere med demens og deres pårørende	36
Fællesspisning og et sommerhus giver gode fælles oplevelse for borgere med demens og deres pårørende	40
Større kapacitet og geografisk spredning af tilbud gør, at de pårørende ikke står alene med ansvaret	43
Bilag 1: Metode	47

Det skønnes, at omkring 89.000 mennesker lider af demens i Danmark, og hvert år er der cirka 8.000 nye tilfælde af demens¹. I løbet af de seneste år er der sket en stigning i antallet af mennesker med en demenssygdom, men samtidig viser en nyere undersøgelse, at andelen af nye demenstilfælde procentvist har været faldende siden 2004².

Borgere med demens er en sårbar gruppe, idet de både har en fysisk degenererende sygdom i hjernen, og fordi demens påvirker det kognitive-, psykiske- og sociale funktionsniveau. Demens har derfor også betydning for pårørende, som er vidner til, at borgere med demens delvist forandrer sig kognitivt og har begyndende hukommelsesbesvær, men samtidig ikke altid oplever sig selv som syge. Undersøgelser viser, at pårørende dels er en uvurderlig ressource³ for personer med demens, særligt ift. at støtte, yde praktisk hjælp samt have overblik og viden til sundheds- og omsorgspersonalet, dels er de pårørende selv i sårbar position⁴, da de varetager en vanskelig og foranderlig rolle, som de ikke selv har valgt, og de har brug for hjælp, aflastning og støtte i deres hverdag.

I satspuljeaftalen for 2016-2019 blev der afsat 470 mio. kr. til indsatser til borgere med demens og deres pårørende på baggrund af den nationale demenshandlingsplan 2025. Demenshandlingsplan 2025 har til formål at sætte mål og retning for indsatser på demensområdet gennem 23 initiativer, der sigter mod at skabe et mere demensvenligt samfund, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan leve et trygt og værdigt liv.

Der blev i forbindelse med demenshandlingsplanen oprettet en ansøgningspulje på 38 mio. kr., som kommuner kunne søge til etablering af tilbud til borgere med demens. Tilbuddene skulle skabe flere og mere meningsfulde dag- og aflastningstilbud samt støtte til yngre borgere med demens. Tilbuddene skulle have fokus på inddragelse af både pårørende og borgere med demens, så tilbuddene blev tilpasset deres behov og ønsker, indbefatte afløsning i aften- og weekendtimerne samt have fokus på yngre mennesker med demens. Endeligt var det et fokusområde, at transport til og fra tilbuddene, til borgerne med demens, blev tænkt ind i tilbuddene. I alt har 37 kommuner fået bevilliget midler til at etablere meningsfulde tilbud til borgere med demens.

¹ "Tal og statistik om demens" udarbejdet af Nationalt Videncenter for Demens, 2019.

² "Forekomsten af nye tilfælde af demens fra 1996 til 2015 – et nationalt studie" udarbejdet af Det Nationale Videncenter for Demens, Neurologisk Afdeling, Rigshospitalet, Københavns Universitet, Center for Registerforskning og Aarhus Universitet, 2019.

³ "Pårørende på arbejdsmarkedet" udarbejdet af KMD i samarbejde med Ældre Sagen, Pårørende i Danmark og Relabee, 2018,

⁴ "Pårørende til livstruet syge mennesker i palliative forløb – En kortlægning af den professionelle indsats i det danske sundhedsvæsen", Dalgaard, K. M., Videncenter for Rehabilitering og Palliation, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, 2015, "Pårørende – politikker, initiativer og tilbud i kommunerne", Rambøll for Ældre Sagen 2017 og "Inspirationskatalog" fra Aflastning af pårørende til demente i egen bolig, Rambøll for Sundhedsstyrelsen 2017.

Denne erfaringsopsamling er en del af to udgivelser – henholdsvis en spørgeskemaundersøgelse og en erfaringsopsamling – som Rambøll Management Consulting har udarbejdet for Sundhedsstyrelsen. Begge udgivelser bygger videre på dels erfaringerne fra *Undersøgelsen af behovet for afløsning og aflastning blandt pårørende til mennesker med en demenssygdom* (Socialstyrelsen, 2012), som i høj grad har fokus på de pårørendes behov og oplevelser af eksisterende tilbud. Dels bygger den videre på erfaringer fra puljen *Aflastning af pårørende til demente i egen bolig* (Rambøll for Sundhedsstyrelsen, 2016), hvor der var fokus på at give inspiration til kommuner og frivillige ift. at gennemføre aflastningsindsatser til pårørende til demente i egen bolig. Det særlige ved denne pulje *Flere og mere meningsfulde dag- og aflastningstilbud samt støtte til yngre borgere med demens* er, som nævnt, at tilbuddene særligt har skullet fokusere på inddragelse og meningsfuldhed for *borgeren med demens*. Det har derfor været centralt, at tilbuddene skulle være målrettet og værdifulde for borgerne med demens og samtidig være fleksible og aflastende for de pårørende.

Formålet med spørgeskemaundersøgelsen har dels været at udvælge cases, der kan indgå i eksempelsamlingen, og dels at bidrage med mere generel viden på tværs af de 37 projekter.

Eksempelesamlingen sætter fokus på 10 tilbud, der beskriver forskellige typer af aktivitets- og aflastningstilbud, der henvender sig til både yngre og ældre borgere med demens og deres pårørende. De 10 tilbud er blevet udvalgt på baggrund af en datainformeret udvælgelsesstrategi (se bilag 1 for uddybelse). De forskellige cases giver mulighed for at få et grundigt indblik i kommunernes arbejde med tilbuddene samt værdien af det for borgere med demens og deres pårørende.

Rambøll har besøgt de 10 tilbud for at indsamle gode eksempler og erfaringer på at skabe meningsfuldhed, aflastning, inddragelse og fleksibilitet for borgere med demens og deres pårørende. Se en nærmere beskrivelse af udvælgelse og metode i bilag 1.

Sundhedsstyrelsen offentliggør sideløbende erfaringsopsamlinger fra tre initiativer under Demenshandlingsplanen, som alle omfatter aktiviteter og støtte til borgere med demens og deres pårørende. Foruden denne erfaringsopsamling er det et inspirationskatalog med ideer, eksempler og erfaringer fra puljen "Lokale og landsdækkende aktiviteter, der skal understøtte et demensvenligt samfund", og fra puljen "Rådgivnings- og aktivitetscentre for mennesker med demens og deres pårørende, herunder yngre med demens" udgives et inspirationskatalog og en erfaringsopsamling med evaluering af implementeringer og virkninger. Erfaringsopsamlingerne bliver offentliggjort på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

12 OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Ved skabelse af meningsfulde og aflastende tilbud for yngre borgere med demens og deres pårørende

12 opmærksomhedspunkter, når man vil tilbyde meningsfulde og aflastende tilbud

De 10 udvalgte tilbud peger overordnet set på nedenstående 12 opmærksomhedspunkter i forhold til at skabe meningsfulde og aflastende tilbud for yngre borgere med demens og deres pårørende. Opmærksomhedspunkterne er at betragte som tværgående pointer, der er fælles for de fleste cases. Spørgeskemaundersøgelsen pegede desuden på, at der fra et pårørendeperspektiv er en mangfoldighed af forhold, der har betydning for, hvordan pårørende og borgere med demens oplever tilbuddene.

MENINGSFULDHED FOR BORGERE MED DEMENS

På tværs af de 10 projekter er de meningsfulde aktiviteter kendetegnet ved, at de fremmer borgernes trivsel og livskvalitet, stimulerer sanserne og er lærerige/udfordrer borgerens evner:

1. Udgangspunkt i borgerens ønsker og interesser

Det er vigtigt at have borgerens ønsker og behov for øje i opstarten af tilbuddet og undervejs. Det kan være vanskeligt at få borgere med demens til at udtrykke ønsker og forslag til aktiviteter, som de finder meningsfulde. Derfor er det centralt, at medarbejdere er nysgerrige på at lære borgerne at kende og derigennem afdække deres livshistorie, idet dette kan være en måde at finde frem til, hvilke aktiviteter borgeren finder meningsfuld. Ligeledes er det centralt, at medarbejderne er opmærksomme på, hvordan borgerne reagerer ved forskellige aktiviteter, sådan de kan gentage aktiviteter, som borgerne værdsætter. I takt med, at medarbejderne lærer borgerne med demens bedre at kende, justeres indholdet af aktiviteterne også. På den måde sikres det, der bliver tilrettelagt meningsfulde aktiviteter, som tager udgangspunkt i borgernes ønsker og interesser. Det kan fx være, at der arrangeres en udflugt, og valget af udflugtsmål bestemmes så i samarbejde med borgerne. Der kan også være behov for, at aktiviteterne kan tilpasses borgerens dagsform.

2. Socialt samvær med ligesindede er et centralt element

Borgere med demens finder det meningsfuldt at være en del af et fællesskab med ligesindede. Borgerne fortæller, at det er rart at være sammen med andre, som er i samme situation som dem selv. Det skaber samhørighed og forståelse for hinandens hverdag og udfordringer.

3. Fysisk aktivitet påskønnes af borgerne med demens

Borgerne sætter pris på at bevæge sig, holde sig i gang og at blive fysisk udfordret. De finder derfor fysiske aktiviteter meningsfulde. Borgerne med demens får gennem fysiske aktivitet pulsen op, og de bliver udfordret ift. motorik og koordination. Det kan fx være stoleympnastik, gåture eller gennem fysisk træning i det fri faciliteret af en ergoterapeut.

4. Udflugter er en god oplevelse i borgernes hverdag

Udflugterne danner rammen for nye oplevelser og er en spændende begivenhed i borgernes hverdag. Udflugterne bliver til noget særligt, som borgerne med demens glæder sig til, og som bidrager med nye indtryk. Det kan fx være udflugter til naturområder, museer, kulturelle arrangementer i lokalområdet eller zoologisk have. I seks af projekterne spiller naturen desuden en stor rolle. Det stimulerer borgernes sanser at være udenfor, samtidig med at naturen danner en rolig ramme samt kan bringe gode minder frem.

5. Tværfaglige medarbejderteams bidrager med forskellige kompetencer til gavn for borgerne

Den tværfaglige tilgang kan være et vigtigt greb i at skabe meningsfulde tilbud, fordi medarbejdere med flere fagligheder skaber gode muligheder for at brede viften af aktiviteter ud. I flere af projekterne oplever medarbejderne, at de med deres forskellige fagligheder kan bidrage med forskellige kompetencer i tilbuddene. Fx kan ergoterapeuter og fysioterapeuter sammen med social- og sundhedsmedarbejdere facilitere tilbud med fysisk aktivitet, mens pædagoger er gode til at sikre en god gruppedynamik sammen med social- og sundhedsmedarbejdere.

12 OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

6. I hyggelige og hjemlige rammer føler borgerne med demens og pårørende sig trygge

Det er vigtigt for borgerne og deres pårørende, at borgerne er et sted, hvor det er rart at være. Det knytter sig både til de fysiske rammer, som gerne må være hjemlige. Flere af tilbuddene har derfor arbejdet med indretningen af lokalerne og har lagt vægt på hjemlighed ved at indrette sig med sofakroge og ved at hænge billeder op fra udflugter eller aktiviteter. Desuden er det vigtigt, at omgivelserne er 'demensvenlige', hvilket betyder, at det er overskueligt og nemt at orientere sig for borgerne med demens.

AFLASTNING FOR PÅRØRENDE

Meningsfulde aktivitets- og aflastningstilbud til borgere med demens og deres familier er vigtige, fordi det kan give de pårørende et øget overskud, tiltrængt frirum og pusterum i hverdagen og ikke mindst være med til at styrke deres livskvalitet og trivsel. Der er særligt tre opmærksomhedspunkter, der gør, at de pårørende oplever tilbuddene som aflastende, hvilket tilbuddene samstemmende viser:

7. Aflastning for de pårørende er både alenetid og deltagelse i tilbuddet

De pårørende oplever tilbuddene som aflastende, både fordi de giver de pårørende et pusterum i hverdagen, hvor de enten kan slappe af alene, deltage i sociale arrangementer eller kan ordne praktiske gøremål, mens borgeren med demens er i et aktivitetstilbud eller har besøg af en afløser i hjemmet. Men de pårørende oplever også tilbuddet som aflastede, når de får mulighed for at tilbringe tid sammen med deres pårørende med demens i trygge rammer.

Det kan fx være på en daghøjskole eller til fællesspisning med andre pårørende i samme situation. Flere pårørende fortæller, at de savner at få oplevelser sammen og deltage i sociale arrangementer med deres pårørende, fx deltage i parmiddage og gå i biografen. Grunden til, at de ikke gør det, er bekymringen for, at borgeren med demens 'falder igennem' og agerer i strid med normerne. Det er derfor trygt for alle parter at deltage i aktiviteter med andre i samme situation, hvor de mødes med forståelse og en oplevelse af ligeværd.

8. Inddragelse skaber tryghed for pårørende

Løbende inddragelse af pårørende og den tryghed, det giver, er alfa og omega for, at pårørende oplever en høj grad af aflastning, fordi det betyder, at de ikke har grund til at bekymre sig for deres nærtstående med demens' trivsel i aktivitetstilbuddet og afløsningstilbuddet i hjemmet, når de ikke er sammen med deres pårørende med demens.

Følgende inddragelse opleves af de pårørende som gode greb:

- **Inddragelse af borgere og pårørende i udviklingen af tilbuddene:** Flere af projekterne har inddraget borgere med demens og pårørende i udviklingen af tilbuddene både i starten og undervejs via fx inspirationscafeer, workshops, dialog- og borgermøder, netværksaftener, temadage og en følgegruppe.
- **Opstartssamtale:** Medarbejdere, der står for at afholde tilbuddene, har i alle projekter en opstartssamtale med borgere og pårørende. Ved opstartssamtalen er det muligt for medarbejderne at danne en relation til både borger og pårørende. Samtidig får borgeren og den pårørende mulighed for at udtrykke ønsker og behov til tilbuddet.
- **Dagbog/kontaktbog:** Blandt størstedelen af projekterne har medarbejderne brugt en slags dagbog, hvor medarbejderne kort skriver, hvad borgerne har lavet i løbet af dagen og indsætter illustrative billeder af borgeren. Dagbogen er en god måde for de pårørende at blive opdateret på, og samtidig kan borgeren og de pårørende tale om dagen ud fra dagbogen.

Der er forskel på, hvilken grad de pårørende har behov for at blive inddraget i aktiviteterne. Nogen pårørende vil gerne følge aktivitetstilbuddet tæt, mens andre ikke har behov for det, da det også opleves som aflastende ikke at blive alt for involveret.

12 OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

9. Flexibilitet er vigtigt for de pårørende

Flexibilitet i tilbuddene har stor betydning for, at de pårørende oplever en høj grad af aflastning. Der er forskellige former for flexibilitet, som er særlig vigtig for de pårørende:

- **Aflastning i aftentimerne og i weekenden:** Flere af tilbuddene tilbyder aflastning til pårørende i både aftentimerne og i weekenderne, hvilket har stor værdi for de pårørende. Det giver de pårørende mulighed for aflastning på forskellige tidspunkter af døgnet og i ugen.
- **Booking af afløsning i hjemmet med kort varsel:** Mange pårørende oplever, at det kan være vanskeligt, hvis de på forhånd skal booke aflastningen flere uger i forvejen, da de ikke altid er klar over eller kan forudsige, hvornår behovet for aflastning opstår. Samtidig kan der også opstå akutte situationer, hvor de pårørende har behov for at blive aflastet nu og her, hvis de fx skal til lægen eller lignende. Flere af aflastningstilbuddene har forsøgt at imødekomme det ved at give pårørende mulighed for at booke aflastning i hjemmet med relativt kort varsel. Det kan fx være et par timer før eller en dag før.
- **Udvidelse af antallet af afløsningstimer:** Flere af projekterne oplever, at de pårørende har behov for mere aflastning end først forventet. De pårørende oplever at have behov for aflastning flere gange ugentligt, hvilket flere af tilbuddene har imødekommet ved at udvide antallet af aflastningstimer.

VEJEN TIL AKTIVITETSTILBUD

En forudsætning for, at borgerne oplever de meningsfulde aktiviteter, og de pårørende aflastes, er, at borgerne med demens opspores og deltager i aktiviteterne, sammensætning i tilbuddene samt mulighederne for transport til og fra tilbuddene.

10. Opsporing af borgere med demens kan være udfordrende

Opsporing af målgruppen er generelt et udpræget problem, og undersøgelsen har via de forskellige cases indsamlet forskellige erfaringer med at opspore borgere med demens til kommunale tilbud.

Puljen har fokus på yngre borgere med demens. Flere af projekterne har i den forbindelse oplevet, at det kan være vanskeligt at opspore yngre borgere med demens på grund af manglende sygdomserkendelse samt tabu og fordomme omkring demens. Det betyder, at den yngre målgruppe sjældent henvender sig til kommunale tilbud eller søger råd og vejledning på eget initiativ ved demenskoordinatorer. I den forbindelse har flere af projekterne haft fokus på, hvordan de italesætter tilbuddene, så de ikke "støder" borgere og pårørende væk. Fx kan det være en god ide at bruge ord som hukommelsesproblemer fremfor demens, da det kan være lettere at relatere sig til for nogle personer.

Generelt oplever de forskellige projekter, at det i opstarten af tilbuddene kan være svært at opspore borgere og pårørende til indsatsen. Flere af medarbejderne fremhæver, at opsporing er ressourcekrævende, tager tid og kræver tålmodighed, hvor det kan være nødvendigt at tænke i alternative opsporingsstrategier fx via visuelle redskaber som videoer på de sociale medier. Hertil kan det være centralt at have fokus på løbende opsøgende arbejde, hvor medarbejderne tager rundt til arrangementer i lokalsamfundet og reklamerer for tilbuddene.

12 OPMÆRKSOMHEDSPUNKTER

Flere af projekterne har reklameret med tilbuddene via avisannoncer, pjecer, Facebook-opslag eller lignende. Erfaringerne er dog, at det kun er meget få borgere med demens og pårørende, der har henvendt sig på baggrund af disse tiltag. Mange medarbejderne fortæller, at de oplever, at den bedste måde at opspore borgerne har været ved, at demenskoordinatorer selv har henvendt sig til borgeren og dennes pårørende. Demenskoordinatoren kommer i forvejen i de hjem, hvor en borger er blevet diagnosticeret med demens, og kan desuden via udredningsenheden få oplysninger om alle nydiagnosticerede, som accepterer, at deres navn videregives. Derfor kan koordinatoren fortælle borgeren og de pårørende om tilbuddene, når vedkommende kommer på besøg i hjemmet. Derudover fortæller flere medarbejdere også, at det kan være en god ide at inddrage praktiserende læger, hjemmeplejen og visitationen i forhold til at opspore og informere borgere til tilbuddene. I den forbindelse kan det være vigtigt at klæde disse samarbejdspartnere på i forhold til at identificere borgere og pårørende, der kunne have gavn af tilbuddene.

11. Alder er ikke et godt kriterium for tilbud, men derimod stadie af sygdom

En væsentlig læring i projekterne er ligeledes, at alder sjældent er et godt kriterium for målgruppen yngre borgere med demens, idet stadiet af deres sygdom har større betydning for, hvilke aktiviteter de kan og gerne vil deltage i. Derfor kan alderskriteriet udelukke borgere for deltagelse i aktiviteter, som ellers ville være meningsfulde for dem, hvis de er ældre end aldersgrænsen. I projekter, hvor gruppen af borgere, som deltager i aktivitetstilbuddet, er bestemt ud fra deres sygdomsstadie fremfor alder, har aldersspredningen ikke haft negativ betydning for gruppedynamikken.

12. Transport er afgørende for både borgerne med demens og deres pårørende

Mange af projekterne tilbyder transport via fx flextrafik, hvor borgerne bliver hentet på hjemadressen og kørt til tilbuddene og hjem igen. Flere pårørende oplever, at det har stor betydning for deres oplevelse af aflastning, at de ikke selv skal stå for kørsel eller bestilling af transport, fordi de dermed ikke skal bruge tid på at køre deres nærtstående med demens. Hvis de pårørende selv skal stå for transport, opleves tilbuddet i mindre grad som aflastende, da de bruger størstedelen af deres alenetid på kørsel.

Oversigt over de udvalgte kommuner og tilbud

Tilbud om afløsning og ledsagelse		
Esbjerg Kommune	Kendte medarbejdere følger borgere med demens til aktiviteter.	s. 11
Faxe Kommune	Afløsningstilbud giver pårørende et frirum og en hyggestund for borgerne med demens.	s. 15
Solrød Kommune	Trygge afløsningsbesøg bidrager til frirum for pårørende.	s. 19
Dag-/aktivitetstilbud		
Holbæk Kommune	Dag- og aftenhøjskole skaber samvær og fællesskab.	s. 23
Ikast-Brande Kommune	En bred vifte af tilbud sikrer brugbare aktiviteter for borgere med demens.	s. 27
Billund Kommune	Fritidsaktiviteter i Klub MellemRum skaber et aktivt fællesskab med ligesindede.	s. 30
Haderslev Kommune	Daghøjskole for borgere med demens og pårørende giver et netværk med andre ligesindede.	s. 33
Middelfart Kommune	Natur- og Kulturbussen er ugens afbræk for borgere med demens og deres pårørende.	s. 36
Odder Kommune	Fællesspisning og et sommerhus giver gode fælles oplevelse for borgere med demens og deres pårørende.	s. 40
Sorø Kommune	Større kapacitet og geografisk spredning af tilbud gør, at de pårørende ikke står alene med ansvaret.	s. 43

Kendte medarbejdere følger borgere med demens til aktiviteter og sikrer trygge overgange for borgerne og pårørende

I Esbjerg Kommune følger kendte medarbejdere, som oftest demenskonsulenter, borgere med demens til og fra det lokale dagcenter samt til øvrige aktiviteter. Ledsagelsen giver en tryk ankomst for borgeren og er ofte en forudsætning for, at borgeren kommer afsted, samtidig med den pårørende aflastes.

Esbjerg Kommune har, forud for dette projekts opstart, oprettet et fritidstilbud for borgere med demens. Det kan imidlertid være grænseoverskridende for borgere med demens at møde op i et nyt fritidstilbud. Derfor har Esbjerg Kommune oprettet mulighed for, at borgere med demens kan blive ledsaget til og fra aktiviteter fra eget hjem af kommunens demenskonsulenter. I mange tilfælde er ledsagelse en forudsætning for, at borgerne kommer afsted til fritidstilbuddet, hvilket både betyder, at de får en god og tryk oplevelse, og at deres pårørende aflastes.

Relationen mellem medarbejder og borger er afgørende

Det kan være overvældende at starte et nyt sted, hvor man ikke kender nogen. Derfor oplever kommunen ofte, at borgerne med demens og deres pårørende er afvisende for at deltage i fritidstilbud, på trods af at de efterspørger mere indhold i deres hverdag. Derfor er borgernes deltagelse i fritidstilbud ofte forbundet med meget motivationsarbejde. I det arbejde har det vist sig, at relationen mellem borger og demenskonsulent er afgørende. Demenskonsulenterne besøger borger og pårørende, når borgeren diagnosticeres med demens og aflægger herefter årligt et besøg. Sker der ændringer i borgerens demenssygdom, besøger demenskonsulent borgeren oftere. Demenskonsulent bliver et kendt ansigt, hvilket betyder, at borgerne føler sig tryk ved demenskonsulenten. Den tryk er vigtig, når borgeren ledsages til et tilbud.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Borgere med demens, som har behov for ledsagelse, fordi de bor alene, eller pårørende stadig er på arbejdsmarkedet.

Formål: At sikre en god og tryk ledsagelse til og fra aktiviteter for borgere med demens og at skabe tryk for de pårørende

Ledsagerordningen bliver tilpasset den enkelte borgers behov ved at aftale antal gange, der er behov for ledsagelse, sammen med borger og pårørende. I nogle tilfælde er der behov for en stor indsats for, at borgeren med demens er tryk ved at deltage, mens andre borgere blot har haft behov for ledsagelse et par gange. Somme tider har demenskonsulent ledsaget borgeren til aktiviteten, mens borgerens pårørende har hentet borgeren ved aktivitetens afslutning. På den måde er ordningen fleksibel og kan tilpasses løbende baseret på dialog med borger og pårørende.

”

*Vi har kæmpet rigtigt meget for, at han skulle komme ud til nyt sted. Så hjalp det, at demenskonsulenten kom og fulgte ham derud. Det er ikke rart at vide, at han sidder derhjemme og har det skidt, så er det bedre at vide, at han er på daghjemmet, hvor han i dag er glad for at komme.
Pårørende (datter)*

Den gode ankomst og overgang

Det er primært demenskonsulenterne, som har opsporet borgerne og tilbudt dem ledsagelse til og fra aktiviteter. Demenskonsulenterne får besked, hvis én borger bliver diagnosticeret med demens, og i den forbindelse foretager de et besøg i borgerens hjem. Under besøget finder demenskonsulenterne ud af, hvorvidt den enkelte borger vil kunne profitere af tilbuddet om ledsagelse. Samtidig sker opsporingen også ved demenskonsulenternes kontakt til borgere med demens på kommunens rådgivning- og aktivitetscenter for borgere med demens. Det er også meningen, at demens-videnspersoner i hjemmeplejen skal opspore borgerne og følge dem til og fra aktiviteter. Når borgeren har takket ja til ledsagelse, har demenskonsulenten koordineret, hvilken dag og hvornår borgeren skal ledsages til en aktivitet. Herudover har demenskonsulenten aftalt med lederen af den givne aktivitet eller daghjemmet, som borgeren følges til, at borgeren deltager. På den måde er lederen forberedt på, at en ny borger deltager. Ved ankomst til aktiviteten går demenskonsulenten ofte med indenfor og kan på den måde være med til at guide borgeren til deltagelse i aktiviteten og fortælle leder og medarbejdere om særlige opmærksomhedspunkter eller lignende, som kendetegner borgeren.

Der er ofte stor forskel på, hvor meget støtte borgeren har brug for. Det er demenskonsulentens opgave at trække sig, når tid er, sådan at borgeren opbygger relationer til både de øvrige borgere og personalet, samtidig med at demenskonsulenten skal sikre, at overgangen er tryk for borgeren.

Ledsagelsen fungerer også som brobygning til daghjem og aflastning

Projektet indebærer også ledsagelse til aktiviteter på daghjem og i aflastning. Borgere med manglende sygdomserkendelse kan have svært ved at indse, at de har behov for at være på et daghjem eller i aflastning på et plejecenter, idet de ikke identificerer sig med borgerne, som er på daghjemmet eller på aflastningstilbuddet. Det er ofte en barriere og har betydet, at borgerne har modstand overfor at komme på daghjem eller i aflastning. Demenskonsulenten har i sådanne tilfælde arbejdet med at vænne borgerne til tanken om at være på et daghjem eller i aflastning på et plejecenter ved at tage borgerne, enten i en lille gruppe eller individuelt med til det enkelte tilbud. Her har de så set sig omkring, drukket en kop kaffe og talt om deres indtryk af stedet. På den måde har borgeren vænnet sig til stedet, hvilket ofte har resulteret i, at de er kommet afsted på enten daghjem eller aflastning.

Fem trin til god og tryk ledsagelse for borgere med demens:

1. Ankom i god tid til borgers hjem:

Demenskonsulenten kører hjem til borgeren og kommer indenfor. Ofte er borgeren klar til at tage af sted, andre gange er der behov for, at borgeren opmuntres til at få overtøj på og komme ud ad døren. Ved afhentning får demenskonsulenten ofte en kort snak med den pårørende.

2. Kør borgeren til aktivitetstilbud eller daghjem:

Demenskonsulenten kører enten borgeren i egen bil eller i en kommunebil. På vejen taler demenskonsulenten ofte med borgeren om aktiviteten, de er på vej til, og forbereder og motiverer på den måde borgeren.

3. Skab god ankomst: Hvis borgeren har behov for det, går medarbejderen med indenfor og er med til at sikre, at borgeren får en god ankomst, og at de øvrige borgere og medarbejdere inkluderer borgeren.

4. Kom ved aktivitetens afslutning: Ved aktivitetens afslutning vender demenskonsulenten tilbage og henter borgeren og kører borgeren hjem.

5. Sikr fremadrettet ledsagelse: Sidste skridt er at overdrage borgene til Flextrafik, så borgeren selvstændigt kan komme til og fra aktiviteten.

Der var behov for skærpet fokus i projektet

Oprindeligt skulle projektet også have indebåret afløsning i hjemmet i form af, at en medarbejder fra hjemmeplejen sammen med borgeren udførte en given aktivitet i eget hjem. Det kunne fx være at tilberede et måltid eller bage en kage. Medarbejdere fra hjemmeplejen skulle have afløst de pårørende i eget hjem, sådan at de fik tid til at deltage i fx sociale arrangementer eller klare praktiske gøremål. Imidlertid viste det sig, at det var en større opgave end forventet at udbrede kendskabet til projektet i hele hjemmeplejen inden for projektperioden, samt at borgere med demens, som modtager hjemmehjælp, ofte har et for lavt funktionsniveau til, at det er meningsfuldt at udføre en aktivitet sammen.

Derfor besluttede styre- og arbejdsgruppen at satse på at lykkes med ledsagelse af borgere samt at forankre denne indsats.

Ledsagelse skaber færre konflikter mellem borgere med demens og deres pårørende

Aktivitetstilbud samt tilbud om aflastning opleves først aflastende for den pårørende, når borgerne deltager i tilbuddene. Det er derfor både centralt at have de rette tilbud til borgere med demens, men også centralt at sikre, at borgerne benytter sig af tilbuddene. I projektet har ledsagelse i mange tilfælde fungeret som en forudsætning for, at borgerne er kommet afsted til aktiviteterne, hvilket har bidraget til at give pårørende aflastning. Ligeledes har det betydet, at borgerne har fået gode oplevelser og indhold i hverdagen ved at deltage i aktivitetstilbuddene.

Desuden oplever flere pårørende, at de konflikter, som kan opstå, når borgere skal afsted, lettes. Somme tider har borgeren glemt, at vedkommende skal afsted til en aktivitet og ønsker ikke at tage af sted. Fremfor, at den pårørende skal fortælle borgeren, at det er tid til at tage af sted, kan demenskonsulenten overtage den opgave og potentielle konflikt.

Når borgeren støttes ved opstart på daghjem eller aflastning får borgeren en bedre start, og overgangen fra aktivitetstilbud til daghjem/aflastning bliver dermed mere glidende. En god start er ofte ensbetydende med, at borgeren fortsætter med at komme.

Praktiske oplysninger

Medarbejdere der indgår i indsatsen: To demenskonsulenter ledsager borgere. Demensvidenspersoner i hjemmeplejen opsporer borgere til ledsagelse. Tanken er, at demensvidenspersonerne i hjemmeplejen på sigt også skal kunne ledsage borgere, hvorfor det derfor er vigtigt at have viden om, hvilke videnspersoner der har en relation til hvilke borgere.

Økonomi: Lønudgifter til to deltidsansatte demenskonsulenter. Der kan også være udgifter ifm. kørsel til og fra aktiviteterne for demenskonsulenterne.

Tid: Demenskonsulenten kan højst ledsage en borger per dag. Demenskonsulenten bruger tid på at koordinere ledsagelse med borger eller pårørende samt med aktivitetstilbuddet eller daghjemmet, som borgeren ledsages til.

Afløsningstilbud giver pårørende et frirum og borgere med demens en hyggestund

I Faxe Kommune kan pårørende til borgere med demens få hjælp til afløsning i dag- og aften timer alle ugens dage, ved at en demensfaglig medarbejder kommer i hjemmet og er sammen med borgeren. Det gør, at den pårørende trygt kan tage hjemmefra og få et pusterum.

I Faxe Kommune har de igangsat et løsningsstilbud i eget hjem til borgere med demens og deres pårørende. Tilbuddet er forankret i kommunens demensafdeling, hvilket er med til at sikre en høj grad af sparring blandt fagpersoner med demensfaglige kompetencer. Oprindeligt var det tanken, at det skulle være kendt personale fra hjemmeplejen, der varetog afløsningen i hjemmene. I praksis har dette dog ikke været muligt, og derfor er der blevet ansat en socialpædagogisk medarbejder. Projektledere såvel som medarbejder oplever det som en styrke, at det er en medarbejder uden relation til hjemmeplejen, som kommer i hjemmene, da det er med til at understrege, at det ikke er et tilbud om pleje, men snarere en hyggestund.

Narrativ tilgang bidrager til meningsfulde samtaler og glæde hos borgerne

Afløsningsstilbuddet består af en medarbejder, der besøger borgere med demens i eget hjem, imens pårørende får tid til at gøre andre ting. Som regel varer besøget 2-3 timer, og indholdet af besøget afhænger af borgerens ønsker og behov. Medarbejderen arbejder med udgangspunkt i en narrativ tilgang, hvor omdrejningspunktet er borgernes livshistorier, og hvor fokus er på at være nærværende og give borgerne en oplevelse af værdighed og ligeværd. Samværet med borgeren opfattes som en form for kammeratskab, hvor de fx snakker om borgerens interesser eller minder, ser tv, går eller cykler en tur, læser avis, drikker kaffe, spiser sammen mv.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Pårørende til hjemmeboende borgere med demens eller demenslignende adfærd uanset sygdomsgrad eller alder.

Formål med indsatsen: At aflaste pårørende så de har mulighed for at opretholde en hverdag uden at skulle være bekymret for deres nærtstående med demens.

Forsamtaler giver tryghed for pårørende

Inden første afløsningsbesøg tager medarbejderen en forsamtale med familien i hjemmet. På den måde får borgere og pårørende sat ansigt på medarbejderne, og de får talt om deres ønsker og behov til afløsningsbesøget. Det er afgørende, at de pårørende har tillid til medarbejderen, når de overlader deres pårørende med demens i medarbejderens hænder. Pårørende tillægger derfor forsamlingen stor værdi og giver udtryk for, at det giver dem en større tryghed, at de har mødt medarbejderen forinden. Trygheden er netop med til, at de pårørende oplever aflastning, da det ikke vil være aflastende i samme grad, hvis de pårørende er nervøse eller bekymrede for deres ægtefælle, imens de er væk fra hjemmet.



Borgerne vil rigtig gerne fortælle om deres interesser. Jeg nyder at spørge ind til det og de blomstre, når jeg spørger ind til deres livshistorier
Medarbejder

Løbende tilpasning af tilbuddet skaber høj grad af aflastning for pårørende

Tilbuddet er løbende blevet tilpasset til familiernes behov. I begyndelsen kunne familier booke op til otte timers afløsning om måneden, og det skulle i udgangspunktet bookes 14 dage i forvejen. Undervejs er antallet af afløsningsstimer blevet udvidet til 20 timer hver måned, og retningslinjerne om, at bookingen gerne skal foregå med 14 dages varsel, er blevet lempet. I dag forsøger medarbejderne at efterkomme familiernes ønsker om hjælp, uanset hvornår familierne henvender sig. Det er indtil videre lykkedes i alle tilfælde. Familierne kan ringe og booke tid i tidsrummet fra kl. 8-12 eller henvende sig pr. e-mail eller telefonsvarer hele døgnet. Det kan i den forbindelse være en god ide at være flere medarbejdere, der kan stå for afløsningsbesøgene, da det kan øge muligheden for at opfylde familiernes behov for afløsning særligt i aftentimer og weekender, samt gøre det lettere for familierne at ønske afløsning med kort varsel.

Fem trin til at skabe et fleksibelt aflastende tilbud:

1. Book af tid

Første trin er, at pårørende ringer og booker en tid for afløsningsbesøget. Her er det vigtigt, at pårørende kan booke besøget med kort varsel.

2. Aftal en forsamtale med familien

Næste trin er, at medarbejderen aftaler en forsamtale med familien forud for første besøg i hjemmet. Her kan der blive sat ord på behov og ønsker ved besøgene samt blive skabt en relation og trykthed for borgeren såvel som den pårørende. Nogle borgere har ikke ønsket at tage imod tilbuddet, hvilket oftest skyldes manglende sygdomserkendelse. I den forbindelse har medarbejderen forsøgt at italesætte tilbuddet som en hjælp for de pårørende fremfor at fremhæve demenssygdommen, hvilket har virket positivt.

3. Aftal afløsningsbesøg med familien

Næste trin er, at medarbejderen aftaler afløsningsbesøg med familien, når familien henvender sig for at booke tid.

4. Kom på afløsningsbesøg

Næste trin er, at medarbejderen kommer på afløsningsbesøg i hjemmet og er sammen med borgeren med demens, imens den pårørende er hjemmefra. Indholdet af besøget afhænger af borgerens ønsker og behov. Medarbejderen forsøger at skabe en hverdagslignende stemning under besøgene med fx samtaler, gåture, tv-underholdning, middag eller lignende. Medarbejderen benytter en narrativ tilgang og livshistorier som udgangspunkt for samværet med borgeren.

5. Registrer afløsningsbesøget i kommunens fagsystem

Sidste trin er, at medarbejderen registrerer besøget i kommunens journalsystem - som også kan tilgås af andre medarbejdere, der har adgang til borgerens data - sådan at der skabes et samlet billede af borgerens tilstand.

Trods ihærdigt arbejde er det svært at udbrede kendskab til tilbuddet

For at udbrede tilbuddet har medarbejderen samarbejdet med demenskonsulenter, træningsterapeuter, hjemmeplejen og visitationen omkring opsporingen af borgere. Medarbejderen har desuden forsøgt at synliggøre tilbuddet via annoncer i aviser, radio, sociale medier samt afholdt oplæg til forskellige relevante arrangementer, møder eller foredrag i lokalområdet.

Medarbejderen har også udført løbende opsøgende arbejde i kommunen i fx aktivitetscentre, kirker, biblioteker, bankoklubber, væresteder, misbrugscentre, lægehuse, genbrugsbutikker, apoteker, dagcentre, plejecentre mv. Derudover sidder medarbejderen, der står for afløsningsstilbuddet, med til hjemmeplejens ugentlige møder for at gøre opmærksom på tilbuddet og blive bekendt med eventuelt relevante borgere.

Medarbejdere og projektledere oplever, at der har været udfordringer forbundet med at opspore familier, der ikke har været kendt af de fornævnte samarbejdsaktører. Projektlederne fremhæver, at det kan skyldes, at demens kan være forbundet med tabu og fordomme. Det kan derfor være svært og tage tid for borgere med demens og deres pårørende at nå frem til en erkendelse af, at de har brug for hjælp. Af den årsag er det væsentligt at være vedholdende og tålmodig i arbejdet med at udbrede og synliggøre tilbuddet. Det kan også være relevant at tænke ud ad boksen i forhold til alternative opsporingsstrategier, fx ved at benytte visuelle redskaber som videoer eller sociale medier til at skabe kontakt til borgere med demens og pårørende.

Tilbuddet opleves som et frirum for borgere med demens og deres pårørende

Pårørende oplever, at tilbuddet har givet dem en oplevelse af aflastning i hverdagen, hvor de kan få et frirum til at kunne deltage i sociale arrangementer, foreningsliv og kurser, bevare sociale relationer uden for hjemmet og dyrke fritidsinteresser m.m. De fremhæver, at afløsningsstilbuddet giver dem overskud og mulighed for at få et afbræk fra hverdagen og slappe lidt af.

Pårørende giver også udtryk for, at tilbuddet er fleksibelt, og at der bliver lyttet til deres behov og ønsker. De fremhæver, at tilbuddet ikke ville være lige så aflastende, hvis de ikke kunne booke tid med kort varsel, ikke kunne blive aflastet i aftentimer og weekender og ikke havde adgang til mere end otte timers afløsning om måneden.

Pårørende finder det meningsfuldt, at medarbejderen taler med borgeren om interesser, minder og deres livshistorie eller laver aktiviteter med deres ægtefælle såsom at cykle en tur. De pårørende har en oplevelse af, at borgeren med demens hygger sig, når de har besøg af medarbejderen, og medarbejderen oplever, at borgerne finder stor glæde i at blive spurgt ind til og fortælle om deres interesser og livshistorie.

”

Det er meget afslappende for min mand og det er meget trygt for mig, fordi de melder tilbage til mig, hvordan min mand har det. Det har været aflastende, fordi jeg har været anderledes afslappet, når jeg har været til noget. På den måde får vi begge noget ud af det.

Pårørende

Praktiske oplysninger

Medarbejdere der indgår i indsatsen: En uddannet socialpædagog, som har erfaring med demens, varetager selve afløsningen samt to projektledere; en demenskoordinator og en udvikling- og proceskonsulent. Projektlederne synliggør tilbuddet i kommunen og understøtter socialpædagogen med sparring.

Økonomi: Lønudgifter til en fuldtidsansat medarbejder.

Tid: Der skal afsættes tid til en forsamtale med familien og løbende opsøgende arbejde i forhold til at skabe synlighed om tilbuddet i kommunen. Derudover er det vigtigt at sætte tid af til ugentlige sparringsmøder mellem projektledere og medarbejdere samt til at registrere besøgene i kommunens journalsystem.

Trygge afløsningsbesøg bidrager til frirum for pårørende

I Solrød Kommune kan borgere med en moderat til svær grad af demens få besøg i eget hjem af en fagperson fra hjemmeplejen, der er specialuddannet eller har interesse i demensområdet. Tilbuddet er aflastende for de pårørende, der kan tage fra hjemmet i de timer, besøget står på.

Solrød Kommune har igangsat et afløsningstilbud i eget hjem til borgere med demens og deres pårørende, hvor fokus er på at tilrettelægge et fleksibelt tilbud i både dag- og aften timerne samt i weekenden. Tilbuddet tager afsæt i borgere og pårørendes behov. Personalet, der varetager afløsningen har fokus på at skabe en nær, tæt og tillidsfuld relation til både borgere og pårørende, hvilket kan være afgørende for, at de vil tage imod tilbuddet. I den forbindelse har det været centralt at rekruttere medarbejdere, der er interesseret i demensområdet, da det kan være med til at skabe motivation og ejerskab for indsatsen.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Borgere med en moderat til svær grad af demens, der har et meget lavt funktionsniveau, hvor de pårørende ikke kan forlade hjemmet, uden at borgeren får anden hjælp eller støtte.

Formål med indsatsen: At aflaste den pårørende i hverdagen og give borgeren med demens en god oplevelse.

Indledende opstartsmøder danner grobund for vellykket afløsningsbesøg

Inden besøgene tager en demenskonsulent sammen med en hjemmehjælper ud i borgerens hjem. Her har de en opstartssamtale med borgeren og pårørende, hvor de afklarer rammerne for afløsningen, forventningsafstemmer og taler om deres livshistorie. Livshistorierne bidrager til, at medarbejderne får et indblik i familien og særligt borgerens liv og baggrund. Den information kan hjælpe medarbejderne i forhold til, hvilke samtaleemner og aktiviteter, der kan være relevante at tage op på fremtidige besøg. Medarbejderen får under opstartsmødet også afklaret praktiske spørgsmål omkring, hvilken hjælp borgeren med demens plejer at få i hverdagen af ægtefællen.

Afløsningsbesøg med hygge og borgernes ønsker er i fokus

De fleste besøg starter med kaffe og kage, alt efter hvad borgeren og den pårørende ønsker. Derefter spørger medarbejderen ind til borgerens ønsker og behov for den pågældende dag, og derefter sætter medarbejderen en aktivitet i gang, hvis borgeren med demens har lyst. Det kan fx være at gå en tur, se tv, spille spil, snakke eller at borgeren sover i en stol, mens medarbejderen er der og skaber tryghed.

Selvom medarbejderne er gæster i hjemmene, forsøger medarbejderne at skabe en naturlighed i besøgene, så både borger og pårørende er trygge ved at lade en fremmed komme ind i deres hjem. Rutiner med gentagne besøg af samme medarbejder hjælper til at skabe naturlighed og tryghed for alle parter.

At være pårørende til en borger med demens kan være forbundet med en stor grad af ansvarsfølelse og samtidig også en følelse af dårlig samvittighed over at tage af sted og have oplevelser uden deres nærtstående med demens. Det kan være en stor hindring for at tage imod tilbuddet om afløsning. Medarbejderne er derfor opmærksomme på sprogbruget omkring tilbuddet. Det kan være en god ide at afkode, om tilbuddet skal italesættes som en hjælp, der giver mulighed for afløsning for pårørende eller om fokus skal være på hjælpen til deres nærtstående med demens. Medarbejderne oplever dog, at de gentagne besøg langsomt ruste pårørende til gradvist at kunne tage af sted i længere tid, i takt med at tilliden til medarbejderen stiger.

Derfor prioriteres det også i planlægningen af besøgene i hjemmene at skabe en kontinuitet i, hvem der kommer i hjemmene, så det som oftest er den samme medarbejder hver gang. Dette til trods for, at det kan være svært med overholdelse af ferier, arbejdstider og lignende.



Når hun (pårørende) kan se, at manden faktisk glæder sig til, at der kommer én, så hjælper det på, at det er nemmere at tage af sted. Når der først har været et besøg, vil de gerne have, at den samme kommer igen, for det er der noget tryk i.
Projektleder

Fire trin til at skabe trygge afløsningsbesøg:

1. Afhold opstartssamtale med borger og pårørende

Som indledende til besøgene afholdes en opstartssamtale, hvor forventninger mellem medarbejderen, borgeren og den pårørende afklares. Her aftales rutiner og idéer til, hvad der kan laves, når medarbejderen kommer på afløsningsbesøget.

2. Book afløsningsbesøget

Den pårørende ringer ind til hjemmeplejen og booker en tid for afløsningsbesøget. Dette skal senest ske syv dage inden besøget. Der tildes besøg svarende til otte timer om måneden. Besøgene kan foregå mellem kl. 8.00 og 23.00 og i weekenderne.

3. Medarbejderen på afløsningsbesøget agerer professionel og sikrer, at alle er trygge

Medarbejderen tager ud i hjemmet på afløsningsbesøg, hvor der forud for hvert besøg spørges ind til, hvad borgeren ønsker at lave. Imens den pårørende er ude af hjemmet, bruger borgeren med demens og medarbejderen tid sammen på den aftalte aktivitet.

4. Brief de pårørende

Når den pårørende kommer hjem igen, afsluttes besøget som oftest med en briefing fra medarbejderen om, hvad de har lavet og hvordan det er gået.

Opsporing af borgere med demens og pårørende

Størstedelen af borgerne med demens er blevet opsporeret via demenskoordinatorerne. Hjemmeplejen er desuden orienteret om afløsningsstilbuddet, og medarbejderne er observante på, hvem der kunne profitere af et tilbud om afløsning. Hjemmehjælperne breder tilmed viden ud om afløsningsbesøget på deres besøg for at gøre borgerne bevidste om, at tilbuddet eksisterer. Demenskoordinatorerne har desuden været proaktive i forhold til at ringe pårørende op og fortælle om afløsningsstilbuddet. Derudover har projektlederen udbredt viden om tilbuddet til praktiserende læger i kommunen, der også har haft henvist borgere med demens og pårørende til afløsningsstilbuddet.

Demenscafé er det nyeste initiativ

Medarbejderne har på baggrund af afløsningsbesøgene erfaret, at det kan være en barriere for nogle mennesker at åbne sit hjem op for en umiddelbart fremmed. Derfor har Solrød Kommune valgt at starte en demenscafé op, der foregår hver 2. onsdag i måneden i kommunens daghjem for borgere med demens. Her skal pårørende selv sørge for at bringe deres nærtstående med demens til og fra tilbuddet. Aktiviteterne i Demenscaféen kan bestå af alt fra spil til snakke og fjernsyn. Medarbejderne er i tæt kontakt med borgerne hele tiden for at værne om trygheden og fællesskabsfølelsen. Forløbet er lige startet op, hvorfor kun to borgere indtil nu har benyttet tilbuddet.

Tillidsfuld relation gør de pårørende trygge og de kan bedre nyde aflastningen

Pårørende oplever, at afløsningen giver dem aflastning og et frirum, ro og mulighed for afslapning, fordi de ved, at deres nærtstående med demens er i trygge hænder hos én professionel. Pårørende oplever, at de får tid til forskellige hverdagsaktiviteter som fx at handle, besøge venner og dyrke fritidsinteresser, uden at de skal være utrygge eller bekymret for, hvad deres nærtstående med demens laver derhjemme, eller om de forlader huset uden at kunne finde hjem igen.

”

Jeg er rigtig glad for afløsningsbesøget og min mand er rigtig glad for det. Det er simpelthen sådan en lykke, at man ikke er bekymret for, hvor manden er henne, og om han er gået ud et sted og ikke kan finde tilbage. Det er så dejligt. Han sidder roligt derhjemme.

Pårørende

Praktiske oplysninger

Medarbejdere der indgår i indsatsen: Et demensteam, der består af demenskonsulenter, uddannede social- og sundhedsassistenter og -hjælpere med interesse for demensområdet. En administrativ medarbejder, der står for planlægning af besøgene, når pårørende ringer ind og booker afløsningen.

Økonomi: Lønudgifter til medarbejdere.

Tid: Opkvalificeringskurser to timer månedligt, hvor medarbejderne undervises i demensområdet samt kan sparre og erfaringsudveksle med hinanden. Tid til opstartsmøder, planlægning af besøgene, når pårørende ringer ind og booker afløsningen samt tid til selve afløsningen.

Dag- og aftenhøjskole skaber samvær og fællesskab for borgere med demens og deres familier

Friestedet 'Toppen' i Holbæk Kommune er et frirum for borgere med demens og deres familier præget af en uformel og hyggelig stemning med humor og glæde, hvor medarbejderne arbejder med at sætte fokus på livet udenom demenssygdommen. Det giver begge parter et afbræk fra sygdommen, øget overskud og glæde i hverdagen.

I Holbæk Kommune har de igangsat en dag- og aftenhøjskole, der er et uvisiteret tilbud til borgere med demens og deres pårørende med varierende åbningstider i dag- og aftentimerne alle hverdage og en weekenddag om ugen. Det er gratis at deltage i højskolens aktiviteter. Deltagerne betaler dog for spisning og entre ved udflugter ud af huset via en klippekortsordning. Kommunen har erfaret, at alder ikke er afgørende for, om borgerne kan deltage i højskolens aktiviteter. Aktiviteterne har derfor taget udgangspunkt i graden af demens og borgernes funktionsniveau.

Løbende inddragelse sikrer meningsfulde aktiviteter

Inddragelse af borgeres og pårørendes behov og ønsker har været afgørende for at skabe et tilbud med meningsfulde aktiviteter. Inden borgere og pårørende kan begynde på højskolen, indkaldes de til et opstartsmøde med medarbejderne, hvor fokus er på at identificere deres behov, ønsker til aktiviteter og udarbejde en deltagerprofil for borgeren. Under samtalen forsøger medarbejderne at få indblik i familiens liv og interesser, så det bliver muligt at planlægge aktiviteter, som de finder både spændende og meningsfulde.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Borgere, som har hukommelsesproblemer eller let til moderat demens og er hjemmeboende samt deres familier. Højskolen er også et mødested for familiemedlemmer og nære venner til borgere med demens, som kan deltage i aktiviteterne sammen med borgerne.

Formål med indsatsen: At møde andre ligesindede og få skabt nye bekendtskaber.

Et eksempel på det er, at medarbejderne løbende lytter til deltagerens interesser og behov og arbejder efter mottoet: 'Fortæl os, hvad du har brug for, og hvad dine ønsker er, så forsøger vi at arrangere det'. Udover dette har medarbejderne systematiske evalueringer med borgere og pårørende, hvor de på baggrund heraf tilpasser og justerer dag- og aftenhøjskolen. Desuden har dag- og aftenhøjskolen en bog, hvor deltagerne kan notere ønsker til aktiviteter eller udflugter.

”

Jeg har kun mødt rare mennesker her. Det er ligesom balsam for hjertet og sjælen. Det har virkelig været hårdt før, men her er der meget forståelse, fordi de andre også har demens inde på livet. Det er den uformelle stemning, der har gjort det meget nemmere.

Pårørende

Demensvenlige og hjemlige rammer er vigtige for borgere med demens

Medarbejderne fremhæver, at tilbuddets omgivelser har stor betydning for velbefindende og trivsel hos borgere med demens. I den forbindelse har personalet i indretningen af lokalerne forsøgt at skabe synlighed og overskuelighed ved fx tydelige anvisninger, så det er let for borgerne at orientere sig i omgivelserne.

Medarbejderne understreger, at det også er vigtigt at skabe hjemlige rammer, som er hyggelige, trygge og behagelige for borgerne. Det har de fx gjort ved at have planter, malerier og varme farver i lokalerne.

Transport er afgørende for, at borgere med demens kan komme til og fra tilbuddet

Flere pårørende fortæller, at det ikke ville være muligt for deres nærtstående med demens at deltage i tilbuddet, hvis højskolen ikke tilbød Flextrafik.

Flextrafikken kan dog også skabe nogle udfordringer, fordi det kræver, at borgeren med demens har én pårørende, der har mulighed for at bestille Flextrafikken, hvis ikke de selv er i stand til det.

Derudover kan det være tidskrævende for pårørende, fordi de skal bestille Flextrafikken i god tid, hver gang borgeren skal afsted til højskolen.

Seks trin i at skabe aktiviteter med fokus på samvær og fællesskab:

1. Morgenmøde inden deltagerne ankommer

Medarbejdere afholder et morgenmøde, inden deltagerne til højskolen ankommer. Her udarbejder medarbejderne en plan for dagens aktiviteter og får overblik over, hvilke borgere og pårørende der deltager den pågældende dag. Under mødet drøfter medarbejderne desuden, om der er deltagere, der har særlige behov eller udfordringer, som de skal være opmærksomme på.

2. Ankomst til daghøjskolen

Daghøjskolen begynder kl. 9.30, hvor deltagerne møder ind. Dagen starter med morgenkaffe og et kort møde. Under mødet skitserer medarbejderne i samarbejde med deltagerne aktiviteterne for dagen. Det er vigtigt, at deltagerne får mulighed for en rolig start på dagen.

3. Aktiviteter på daghøjskolen

- Turdag med madpakker og termokander. Højskolen har en bus til rådighed, hvor de kan tage ud og opleve forskellige kulturelle arrangementer i lokalsamfundet eller aktiviteter i naturen.
- Fysiske aktiviteter bestående af træning, leg og mindfulness. Træningen har fokus på kredsløb, styrke af led, balance og koordination af kroppen. Leg består af forskellige spil og øvelser (fx volleyball, billard eller bordtennis), hvor fokus er på at have det sjovt, imens man bevæger kroppen. Mindfulness er træning i at have et bevidst og åbent nærvær med fokus på at befinde sig i nuet. Her arbejder deltagerne med at komme ned i tempo og få ro i både sind og krop.
- Kreativt værksted, hvor deltagerne har frihed til at igangsætte forskellige projekter med tegning og maling, collager og snitte figurer i træ. Her er fordybelse og koncentration i højsædet.
- Gå- og vandreture for deltagerne i naturen i lokalmiljøet.
- Fællessang og musik, hvor deltagerne synger sange, medarbejderne spiller på guitar eller sætter baggrundsmusik på til en aktivitet.
- Livshistorieværksteder, hvor der med udgangspunkt i fx familiealbums snakkes om deltagernes livshistorier og tidligere minder.

4. Aftenhøjskole med sociale aktiviteter

Hver onsdag afholdes madlavning og fællesspisning, hvor borgere og pårørende laver mad og spiser sammen. Arrangementet giver ofte anledning til gode samtaler, hvor alle kan være med. Et par dage inden fællesspisningen får borgere og pårørende mulighed for at komme med ønsker til madretter. Der er brugerbetaling på maden, hvor deltagerne betaler via en klippekortsordning.

5. Fællesarrangementer i weekenden

Hver fjerde fredag afholdes en festmiddag, hvor der gøres noget ekstra ud af både maden og bordopdækningen. Desuden afholdes der hver fjerde lørdag brunch. Begge arrangementer betales via den førnævnte klippekortsordning. Medarbejderne ringer ofte og påminder borgere og pårørende om disse arrangementer, fordi de kan have glemt det, selvom de gerne vil deltage. De oplever det ikke som påtrængende, men kan blive glade for at blive mindet om det.

6. Udarbejdelse af dagbog til borgere og pårørende

Efter dag- og aftenhøjskolen skiftes medarbejderne til at udarbejde en dagbog, der sendes pr. e-mail til borgere og pårørende. I dagbogen indsættes billeder fra aktiviteterne og et kort referat om dagens forløb. Dagbogen kan hjælpe borgerne med at huske, hvad de har lavet i løbet af dagen og kan fungere som et samtaleemne med pårørende.

Opsporing og synliggørelse af tilbuddet kan være udfordrende

Opsporing af borgere med demens og pårørende til dag- og aftenhøjskolen har primært foregået via demensspecialister og praktiserende læger, som har henvist til tilbuddet.

De praktiserende læger er blandt andet blevet opmærksom om tilbuddet, fordi medarbejderne har uddeltfoldere om tilbuddet på venteværelser hos diverse læger i kommunen. Derudover har medarbejderne forsøgt at synliggøre tilbuddet i kommunen via informationsaftener og annoncer i aviser og på Facebook, men de har ikke opsporet nogle borgere ad denne vej. I den forbindelse har medarbejderne erfaret, at det kan være en god ide at reklamere om tilbuddet på biblioteker eller til kulturelle arrangementer i kommunen. Medarbejderne er desuden opmærksomme på, hvordan de italesætter tilbuddet, da demens ofte er forbundet med tabu, hvor flere kan have svært ved at erkende, at de eller deres kære er syge. Medarbejderne bruger fx ord som hukommelsesproblemer i stedet for demens, da det kan være lettere at relatere til for nogle personer.

”*Toppen er et sted, hvor man kan komme og være på toppen. Hvis man har demens, stopper ens liv ikke. Du kan møde op her på højskolen, og så kan vi hjælpe dig med, at dit liv fortsætter på bedst mulig måde.*

Projektleder

Tilbuddet opleves som et fristed med stor faglighed og fællesskabende aktiviteter

Borger med demens og deres pårørende oplever, at dag- og aftenhøjskolen er et fristed præget af en uformel og hyggelig stemning med glæde og humor, hvor demenssygdommen ikke er omdrejningspunktet for snakken eller aktiviteten. Det giver begge parter et afbræk fra sygdommen, øget overskud og glæde i hverdagen.

Det oplevedes som værdifuldt for borgerne, at højskolen varetages af et tværfagligt team af medarbejdere, der med deres forskellige fagligheder kan bidrage med et hav af aktiviteter for enhver smag. Borgerne med demens er særligt glade for aktiviteter såsom gåture i naturen og madlavning, fordi flere af dem ikke længere selv kan gå ture, da de farer vild og har svært ved at tilberede et måltid på egen hånd. Flere af borgerne med demens har svært ved at vedligeholde et socialt liv i hverdagen. Samvær, fællesskab og nye bekendtskaber på højskolen har derfor været altafgørende for dem og har givet dem fornyet energi, overskud og livskvalitet. Samtidig har det stor betydning for de pårørendes humør, at de kan mærke og se, at deres nærtstående med demens bliver glade og får et nyt netværk ved at deltage på højskolen.

Pårørende oplever stor glæde ved at deltage i aktiviteter sammen med deres nærtstående med demens til fx festmiddag eller lørdagsbrunch på højskolen. Flere pårørende oplever, at det kan være svært at komme ud til arrangementer i lokalmiljøet, fordi andre ofte er uforstående eller kigger skævt til borgere med demensadfærd.

Disse arrangementer giver muligheden for at dele gode oplevelser sammen, fordi alle deltagerne er i samme båd og har forståelse for sygdommen og den særlige adfærd, der kan følge med. De pårørende oplever også stor værdi af fællesskabet med andre pårørende, der er i samme situation som dem selv. Det giver mulighed for, at de kan dele erfaringer og opleve, at de ikke er alene med deres problemer, og at andre kan relatere til de ting, der kan være vanskelige. Pårørende oplever desuden, at tilbuddet kan være aflastende og give dem et pusterum og mere overskud, når deres ægtefælle eller forælder deltager på højskolen uden dem. Pårørende oplever, at de er trygge ved at lade medarbejderne passe deres nærtstående med demens, hvilket giver de pårørende mulighed for alenetid og afslapning uden bekymringer. Flere pårørende oplever også, at de får bedre tid til at passe arbejde, ordne hverdagsgøremål, deltage i sociale arrangementer og bibeholde relationer uden for hjemmet. Kommunen har erfaret, at alder ikke er afgørende for, om borgerne kan deltage i højskolens aktiviteter. Aktiviteterne har derfor i højere grad taget udgangspunkt i graden af demens og borgernes funktionsniveau.

Praktiske oplysninger

Medarbejdere der indgår i indsatsen: Et tværfagligt team af fire faste medarbejdere inden for pædagogik, idræt og friluftsliv, mindfulness, musikterapi, psykomotorisk terapi, ergoterapi, tegneterapi og kunst.

Økonomi: Lønudgifter til 3,5 fuldtidsstillinger fordelt på fem medarbejdere samt udgifter til indkøb af diverse møbler, remedier og materialer til lokalerne og de forskellige aktiviteter i indsatsen. Desuden er der udgifter til leje af bus til udflugter ud af huset.

Tid: Daglige møder om planlægning af højskolens aktiviteter og løbende møder med ledelsen samt tid til opsporingsaktiviteter i lokalsamfundet, udarbejdelse af informationsmaterialer, pjecer, indkøb af materialer til lokaler og aktiviteter i indsatsen, løbende evaluering af indsatsen samt udarbejdelse af dagbog til borgere og pårørende.

Transport: Højskolen har i projektperioden mulighed for at betale Flextrafik til borgere, der ikke selv er i stand til at transportere sig med offentlig transport, og/eller hvor familiemedlemmer ikke har kunnet hjælpe. Borgere eller pårørende skal selv stå for at bestille Flextrafik.

En bred vifte af tilbud sikrer brugbare aktiviteter for borgere med demens og deres pårørende

I Ikast-Brande Kommune er der oprettet en bred vifte af aktiviteter målrettet yngre borgere med demens. Aktiviteterne udformes efter borgere med demens' behov og der er løbende fokus på at justere aktiviteterne ud fra borgerens funktionsniveau, hvilket sikrer, at tilbuddet giver mening for den enkelte.

Ikast-Brande Kommune har tidligere haft en indsats for borgere med demens, men kommunen manglede et tilbud til de borgere, der var for velfungerende til aflastning på et daghjem. Derfor forsøgte kommunen med et tilbud til yngre borgere med demens med udgangspunkt i den enkelte borgers behov. Indsatsen, som varetages af tre medarbejderne, har udviklet aktiviteterne, så de er målrettet mod et brede og større udsnit af borgere med demens. Kommunen har erfaret, at alder ikke har afgørende betydning for, om borgerne kan deltage i aktiviteterne. Aktiviteterne har derfor taget afsæt i borgernes kognitive og fysiske funktionsniveau. Projektets forankring i organisationen er samtidig blevet stærkere, efter at projektet gik fra at være koordineret og udført af én medarbejder mod de tre medarbejdere, der koordinerer arbejdet i dag.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Yngre borgere med demens.

Formål: At skabe meningsfulde aktiviteter med udgangspunkt i borgeren med demens' ønsker og interesser.

Fire trin for at sikre det rette match mellem yngre borgere med demens og aktiviteter:

1. Besøg borger i eget hjem:

Demenskonsulenterne besøger borgere med demens og deres pårørende.

På besøget afdækker demenskonsulenten i fællesskab med borgeren og den pårørende, den enkelte borgers behov og ønsker for at deltage i aktiviteter og demenskonsulenten fortæller om, hvilke relevante aktiviteter, der tilbydes i kommunen.

2. Spred budskabet: Kommunen har spredt kendskab om aktiviteter og tilbud gennem flyers, opslag på Facebook, kommunens hjemmeside og uddannet nøglepersoner i hjemmeplejen. Kommunen afholder flere gange om året også informationsmøder for borgere med demens og deres pårørende, og afholder en årlig konference om demens. Ved at øge opmærksomhed om demens i kommunen og synliggøre kommunens tilbud for borgere med demens forbedres muligheden for at oprette aktiviteter for borgere med demens, der har samme interesser og funktionsniveau.

3. Vis aktiviteterne gennem en videodagbog:

Demenspersonalet (demensfysioterapeuten, pårørendevejlederen eller demenskonsulenten) besøger nogen gange borgeren med demens og den pårørende flere gange. På besøgene fortæller personalet, hvilke tilbud der er for borgere med demens og bruger en videodagbog, der giver borgerne et indblik i aktiviteterne og deres fysiske rammer. Videodagbogen er en formidlingskanal, der passer til målgruppen af borgere med demens og som er nem at håndtere for borgerne.

4. Vær løbende opmærksom på borgernes behov:

Når borgerne med demens deltager i aktiviteterne, vurderer aktivitetsmedarbejderne løbende borgernes funktionsniveau og behov. Forværres sygdommen kan behovet for aktiviteter ændre sig.

En bred vifte af tilbud

Aktiviteterne er udarbejdet med udgangspunkt i borgerne med demens behov og ønsker. Eksempelvis havde en borger, et ønske om at køre mountainbike, hvorfor der blev oprettet et ugentligt cykelhold. Borgerne med demens er også blevet inddraget i valget af destinationen for søndagsturene.

I kommunen er der følgende tilbud:

Søndagsture med op til 12 borgere: Turene er gået til Vesterhavet, Himmelbjerget, Den Gamle By i Aarhus og Mønsted Kalkgruber samt til Museum Morten Korch. På turene har tre medarbejdere og en frivillige deltaget. Turene vil på sigt blive gennemført mellem to og fire gange om året. Aktiviteten har både været gennemført med en lejet bus og med pårørendekørsel.

Et ugentligt cykelhold fra kl. 14-16: Tilbuddet startede ud som et mountainbikehold med en lille gruppe af borgere, en demensfysioterapeut og en assisterende medarbejder. Efterhånden som efterspørgsel steg på cykeltræning, kunne aktiviteten ikke udføres udendørs, og man har derfor rykket aktiviteten indenfor. Der er nu fem deltagere på cykelholdet. Det har betydet, at naturen ikke længere kan bruges som et genkendeligt element, der kunne skabe minder fra borgernes tidligere liv i aktiviteten. I stedet har demensfysioterapeuten i den indendørs træning anvendt musik som Beatles og Kim Larsen til at vække minder, mens borgerne laver fysisk træning.

*” Det er en god idé at tilbyde aktiviteter både for borgeren med demens alene og fælles aktiviteter for både borgeren med demens og den pårørende. Der er efterspørgsel efter begge dele. Det giver både et frirum for borgeren med demens, og samtidig får de pårørende et netværk og fællesskab, hvor de kan sparre og støtte hinanden om relationen til deres demente nærtstående.
Medarbejder*

Caféaftener med fællesspisning og aktiviteter for pårørende og borgere med demens

Det har været afholdt to gange om måneden – en gang i hhv. den sydlige og nordlige del af kommunen. I aktiviteterne indgår kognitiv træning fx en huskeleg i hold bestående af både borgere med demens og pårørende.

*” Det duer ikke bare at sidde i en stol, så går man helt til. Man skal bruge sin krop og få sine tanker lidt væk fra sygdommen. Når vi er sammen og går en tur i udenfor, så får vi tankerne hen på noget andet ved at bevæge os og se, hvordan naturen skifter.
Borger med demens*

Dementramte borgere får succesoplevelser, og de pårørende ser deres nærtstående med demens i en ny kontekst

De pårørende får en anden og ny forståelse af deres nærtstående med demens, fordi de får muligheden for at se dem i en ny kontekst og sammen med ligesindede. Samtidig får de pårørende opfyldt et behov for at lave aktiviteter sammen med deres nærtstående med demens. Borgere med demens oplever, at aktiviteterne har været meningsfulde, fordi de så vidt muligt er skabt med afsæt i deres interesser. Alle aktiviteterne har desuden været tilrettelagt, så de indeholder et socialt element, fx kaffe og brød, og et element af fysisk eller kognitiv træning. Borgerne med demens får en oplevelse af at være sammen med ligestillede, som gør, at de kan agere som ressourcepersoner for andre borgere med demens og på den måde få succesoplevelser.

Kommunen har erfaret, at alder ikke har afgørende betydning for, om borgerne kan deltage i aktiviteterne. Aktiviteterne har derfor i højere grad taget afsæt i borgernes kognitive og fysiske funktionsniveau.

Praktiske oplysninger

Medarbejdere og frivillige der indgår i indsatsen: Der er afsat 37 timer til projektledelse fordelt på fire medarbejdere i kommunen. De fire er en demensfysioterapeut med kandidat i pædagogisk psykologi (14-15 om ugen), en frivilligkoordinator (syv timer om ugen), en pårørendekonsulent (tre timer om ugen) og en pædagogstuderende (tre timer om ugen). Medarbejdernes timer i projektet overlapper med opgaver, der tidligere var en del af deres stillinger. Ved de forskellige aktiviteter deltager frivillige.

Økonomi: Der er lønudgifter til medarbejdere, samt udgifter til transport til og fra nogle af aktiviteterne.

Tid: Et ugentligt møde mellem projektmedarbejderne til koordinering og sparring, et månedligt møde mellem projektmedarbejderne og kommunens udviklingskonsulent med fokus på udvikling og evaluering af projektet, afholdelse af aktiviteter og opsporing af borgere og frivillige.

Transport: De forskellige tilbud inkluderer ikke transport. Borgerne er ansvarlige for at komme til og fra de forskellige aktiviteter. Som regel kører deres pårørende.

Fritidsaktiviteter i Klub MellemRum skaber et aktivt fællesskab med ligesindet

Billund Kommunes Klub MellemRum er en fritidsordning for borgere med demens med mange forskellige fritidsaktiviteter på skemaet. Alle aktiviteter tager udgangspunkt i borgernes interesser, og borgere med demens går glade hjem.

Klub MellemRum er for yngre borgere med demens blevet oprettet for at supplere de allerede eksisterende tilbud på to af kommunens dagcentre. Tilbuddet om fritidsordningen er etableret med afsæt i en opstartsworkshop for borgere med demens og deres pårørende. På workshoppen er deltagerne blevet hørt om, hvilke behov og ønsker de har for aktiviteter. I en workshop adskilles de pårørende og borgere med demens for at give frirum til, at begge gruppe kan udtrykke hver deres behov. De to grupper giver begge udtryk for, at aktiviteterne skal være meningsfulde og indebære et element af motion for borgerne med demens og aflastning for den pårørende. Derfor opretter Billund Kommune et fritidstilbud Klub MellemRum. I opstartsfasen er klubben drevet efter en læringsmodel, hvor tilbuddet kun består af få borgere, og løbende finder medarbejderne ud af, hvilke aktiviteter borgerne efterspørger. På denne måde er aktiviteterne løbende blevet tilpasset borgernes ønsker.

”

Kom hele vejen rundt om de behov, der er – vi gør noget for at få borgerne ud. De skal ikke bare sidde og kugkelure – vi skal ud i det virkelige liv. Det er sjældent noget, man har penge til i kommunal økonomi. Borgere med ægtefæller kan få smurt en madpakke, men er det aflastning for de pårørende at gøre det? Og hvad med dem uden ægtefælle? Vi skal tænke hele vejen rundt – også på forplejning.
Projektleder

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Borgere tidligt i deres demensforløb med behov for støtte i fritidslivet. Borgerne skal være selvhjulpne. Alder er ikke bestemmende for målgruppen.

Formål: At skabe meningsfulde aktiviteter med udgangspunkt i borgernes interesse i en fast ramme.

Fast ugentligt skema skaber genkendelighed for borgere med demens

Aktiviteterne er organiseret i et fast ugentligt skema. Det er med til skabe genkendelighed for de demente borgere, mens indholdet af aktiviteter kan variere. Klub MellemRum tilbyder seks forskellige aktivitetshold fordelt på fire af ugens dage. Tidsrummet for aktiviteterne varierer fra halvanden til fem timer. De kortere tilbud indebærer ofte fysisk og kognitiv træning, mens de længere tilbud indebærer udflugter til forskellige udflugtsmål i nærområdet, fx mindfulness på heden og gåtur med naturvejleder ved havet. Aktiviteterne tæller fx Klub Mandehørm, Sjov Motion og Ud i det Blå.

Seks trin til at skabe aktivt fællesskab for ligesindede borgere med demens med fokus på inddragelse:

1. Lav opstartworkshop: Begynd med en workshop for borgere med demens og deres pårørende i samarbejde med lokale foreninger, fx Alzheimerforeningen. Her udarbejdes en bruttoliste over potentielle deltagere og aktiviteter.

2. Tag en medarbejder fra tilbuddet med på hjemmebesøg: En medarbejder fra Klub MellemRum er med demenskoordinatoren på hjemmebesøg hos demente borgere og deres pårørende og fortæller om aktiviteterne til borgerne samt indgår konkrete aftaler om opstart og afprøvning af tilbuddet.

3. Sæt midler og tid af til en kommunikationsstrategi: Det kan fx være annoncering af klubbens program i lokalavisen, tryk og distribution af 2.000 foldere, videoannoncering på Facebook målrettet relevante borgersegmenter, samarbejde og information om tilbuddet til demensnøglepersoner i kommunen og af personalet på gerontologisk afdeling på regionshospitalet.

4. Lav et ugeskema med faste blokke og aktiviteter: Lav et skema, som man kender det fra skolen. Skemaet skal printes og udleveres til de pårørende. Det giver et visuelt overblik over de aktiviteter, den demente deltager i. Samtidig har borgerne fået en månedsplan med aktiviteterne.

5. Inddrag borgere med demens i indhold af aktiviteter: Snak med borgerne med demens om indholdet af aktiviteter. Har en borger fx talt meget om heste, kan en ridetur arrangeres.

6. Lav aktiviteter målrettet borgere med forskellige interesser, fysiske og sociale funktionsniveauer:

Klubben har fx lavet "Klub Mandehørm", der holder til i værkstedet på det lokale sundhedscenter og i en af borgernes jagtbolig fra kl. 11.30 til 15.30 hver torsdag, "Ud i det Blå" med forskellige udflugtsmål hver onsdag fra kl. 9.00 til 14.00 eller "Hjernegymnastik", der indebærer kognitiv træning hver torsdag fra kl. 9.00 til 11.00.

Det personlige møde har gjort det nemmere at rekruttere borgere til klubben

Det har været en udfordring at rekruttere borgere til tilbuddet, da den relevante målgruppe ofte først henvender sig, når den pårørende ikke kan klare at støtte og hjælpe den demente borger selv. På det tidspunkt er borgeren typisk ofte for svækket til at opfylde inklusionskriterierne. Derfor deltager en medarbejder fra Klub MellemRum i demenskoordinatorens møde med borgere med demens og deres pårørende kort efter diagnosticering af demenssygdom. På mødet har medarbejderen fortalt om de relevante aktiviteter i klubben og lavet en aftale for opstart og afprøvning af aktiviteterne. Det personlige møde med personalet i Klub MellemRum giver borgeren en mere tryk opstart og har gjort det nemmere at 'sælge' tilbuddet.



*Der går meget tid med transport til og fra aktiviteterne. Aflastningen bliver derfor for kortvarighed. Aktiviteterne skal derfor være af længere varighed, eller også skal der arrangeres transport fra hjemmeadressen.
Pårørende*

Klubben er med til at opbygge borgeren med demens' identitet

De faste rammer og det ugentlige skema giver borgerne med demens den tryghed, der er nødvendig for at deltage i aktiviteterne.

Trygheden i de faste rammer giver mulighed for at udfylde aktiviteterne med meningsfuldt indhold og på den måde opbygge et fællesskab. Efter aktiviteterne kommer de demente borgere glattere hjem. I nogle tilfælde kan borgeren også fortælle, hvad de har oplevet til deres pårørende. På den måde er aktiviteterne også med til at opbygge borgeren med demens' identitet i en hverdag, hvor de pårørende ellers oplever, at deres nærtstående med demens mangler initiativ og ikke giver dem modspil.

Den pårørende får et pusterum. De kan være trygge ved at overlade deres demente nærtstående i Klub MellemRum. Det giver ro i en hverdag med mange bekymringer og mulighed for at udføre praktiske og sociale gøremål. Med tiden opleves der desuden netværksdannelse mellem de pårørende, som eksempelvis drikker kaffe sammen og organiserer fælleskørsel til og fra klubben.

Praktiske oplysninger

Medarbejdere der indgår i indsatsen: To medarbejdere er tilknyttet. En medarbejder, som er social- og sundhedsassistent samt uddannet pædagogisk assistent (37 timer om ugen) og en medarbejder, som er uddannet lærer (32 timer om ugen).

Økonomi: Midler til kommunikationsstrategi: Tryk og uddeling af 2.000 foldere, annoncering af program i avisen, annoncering på Facebook, samarbejde og information til demens-nøglepersoner i kommunen og gerontologisk afdeling på regionshospitalet om tilbuddet.

Transport: Leje af bus ejet af en støtteforening ved nærtliggende plejehjem.

Forplejning: Entréer og bespisning er overgået til egenbetaling.

Tid: Der er aktivitetshold i Klub MellemRum fire dage om ugen. Der tilbydes seks forskellige aktiviteter. Tidsrummet for aktiviteterne varierer fra halvanden til fem timer.

Transport: Tilbuddet inkluderer i udgangspunktet ikke transport. Nogle borgere kan selv gå til Klub MellemRum eller tage en bus, mens andre er afhængige af at blive kørt til tilbuddet af deres pårørende. Når aktiviteterne har involveret udflugter, har medarbejderne som oftest lånt et nærtliggende plejehjems bus.

Daghøjskole for borgere med demens og pårørende giver et netværk med andre ligestillede

På daghøjskolen i Haderslev Kommune møder borgere med demens og pårørende ligesindede, hvor der er rig mulighed for erfaringsudveksling og sparring om demens. Det giver borgere og pårørende redskaber til at håndtere demens og et netværk med andre i samme situation.

Daghøjskolen er en del af en større indsats på demensområdet i Haderslev Kommune. Kommunen har i opstarten af projektet afholdt et borgermøde, hvor de inviterede 10 ægtepar med demens tæt inde på livet til at komme med inputs til ønsker og behov ifm. kommunens tilbud til målgruppen, hvilket har dannet afsæt for etableringen af daghøjskolen. I opstartsfasen for daghøjskolen blev et samarbejde med den lokale afdeling af Ældre Sagen og Alzheimerforeningen om hvervningen af frivillige etableret. Det er vigtigt at følge op på deltagende frivillige både med evalueringer fra gang til gang og give undervisning i demens samt en personlig kontakt og forventningsafstemning. Det er også nødvendigt at inddrage de frivillige i planlægning af, hvornår daghøjskolen skal afholdes for at opnå et stabilt frivilligt korps.

Der er aktiviteter for borgere med demens og de pårørende sammen og hver for sig

På daghøjskolen får borgere med demens og pårørende mulighed for at få oplevelser sammen. Gennem daghøjskolen får pårørende en aflastning fra udfordringer i deres hverdag ved at få oplevelser sammen med deres ægtefælle/samlever med demens. Samtidig møder pårørende også andre ligestillede, som de kan sparre med i løbet af aktiviteterne på daghøjskolen.

Ud over aktiviteterne, hvor både deltagerne med demens og deres pårørende er samlet, er der også aktiviteter for pårørende, hvor de kan erfaringsudveksle omkring, hvordan de oplever og håndterer demens i hverdagen. Imens de pårørende deltager i denne aktivitet, er deltagerne med demens typisk på gåture, taler om gode minder eller har sunget sammen med de frivillige på daghøjskolen. Efter de fire mødegange på daghøjskolen opfordres deltagerne til at fortsætte med at mødes privat eller på 'de frivilliges hus'. På den led kan netværket, de har opbygget, opretholdes og de kan støtte sig til hinanden i deres videre demensforløb.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Borgere med let til moderat demens og deres pårørende. Deltagerne skal kunne indgå i en gruppesammenhæng og give plads til andre.

Formål: At give borgerne redskaber til at håndtere deres hverdag med demens og at give pårørende og/eller borgerne med demens en oplevelse sammen samt at facilitere netværksdannelse mellem deltagerne på daghøjskolen.

Fem trin i at skabe samvær med ligesindede for borgere med demens:

1. Skab en passende ramme for daghøjskolen:

Daghøjskolen har typisk fundet sted over tre til fire mødegange hver anden lørdag kl. 9.00-13.30. Det har erfaringsmæssigt vist sig at være en passende ramme, da særligt ældre deltagere med demens har haft brug for at komme hjem og hvile efter frokosttid. Der deltager typisk mellem fem og syv par per daghøjskoleforløb.

2. Begynd med fællessang og kaffe

Daghøjskolen starter med fællessang og kaffe. Deltagerne får et overblik over programmet for daghøjskolen. Ved første mødegang får deltagerne information om, hvilke andre tilbud der er til borgere med demens og deres pårørende i Haderslev Kommune. Deltagerne får også en snak om, hvorfor de har valgt at deltage på daghøjskolen. Projektmedarbejderne fortæller desuden deltagerne lidt om demens, hukommelse og reminiscens. Reminiscens handler om at tale om livserfaringer og dele minder med andre i samme situation.

3. Lav en planche

Til mødegang nummer to får deltagerne med demens til opgave at udfylde en planche evt. i fællesskab med deres pårørende. Ud fra planchen skal borgeren fortælle om deres livshistorie. De sidste to gange handler om nutiden og den nærmeste fremtid og om at italesætte de udfordringer og muligheder borgere med demens kan opleve i deres nærmeste fremtid. Det giver deltagerne mulighed for at spejle sig i hinanden.

4. Medarbejdere anvender "Værktøjskassen – støtte til et liv med demens" fra Nationalt Videncenter for Demens", fx Samtalehjulet, til samtaler med personer med demens og deres pårørende.

Her sparrer og erfaringsudveksler borgere med demens og pårørende med ligesindede og får viden og redskaber til at håndtere en hverdag med demens.

5. Arrangér transport efter behov

De, der har et behov for transport til og fra daghøjskolen, kan søge om at få visiteret kørsel.

Opsporing af borgere til daghøjskolen

Daghøjskolen har været en succes rekrutteringsmæssigt og derfor er der en lille venteliste. Ca. 80 pct. af rekrutteringen sker gennem henvisninger fra demenskoordinatorerne, mens de resterende borgere, ca. 20 pct., er rekrutteret gennem henvisninger fra relevante samarbejdspartnere samt annoncering i radio, aviser og distribution af foldere.

Drop in-cafeer havde for løse rammer for borgere med demens

Daghøjskolen er blevet opstartet sammen med et andet initiativ: Drop in-caféer, der er blevet afholdt flere forskellige geografiske steder i kommunen. Meningen med drop in-caféer er at skabe et uformelt rum, hvor borgere med demens og deres pårørende kan mødes. Tilslutningen til arrangementerne var meget lille og de få deltagende fik derfor ikke den sparring og det fællesskab med ligesindede, de efterspurgte. En mulig forklaring på, hvorfor drop in-caféer ikke er blevet en succes, er, at rammerne er for løse for borgerne med demens og deres pårørende.

Daghøjskolen er et fortroligt rum med plads til borgeren med demens og deres pårørende

Mødet med ligestillede i et fortroligt rum er med til at give borgere med demens og pårørende mening i hverdagen. Begge parter får en oplevelse af ikke at skulle stå alene med de udfordringer, der følger med en demenssygdom. Samtidig får borgere med demens og deres pårørende mulighed for at få oplevelser sammen i et fællesskab, hvor de kan rummes. Pårørende oplever, at deres ægtefælle/samlever med demens er glade i nuet på daghøjskolen. De pårørende føler desuden, at de får en bedre forståelse for kommunens arbejds gange og tilbud om hjælp efter at have været med på daghøjskolen.



Daghøjskolen giver fornemmelsen af, at du ikke er 'Palle alene i verden'. For mig var det vigtigt, at vi fik sat ansigter på, hvem det er vi snakker om i forhold til borgeren med demens. Det, synes jeg, var meget positivt.

Pårørende

Praktiske oplysninger

Medarbejdere og frivillige, der indgår i indsatsen: En medarbejder, som er uddannet social- og sundhedsassistent og en socialrådgiver samt tre frivillige.

Tid: Daghøjskolen afholdes over fire dage og afholdes omtrent hver anden måned. Herudover bruges der tid på undervisning af frivillige.

Transport: Tilbuddet inkluderer ikke transport. Deltagerne til daghøjskolen følges ad og en pårørende kører som regel.

Natur- og kulturbussen er ugens afbræk for borgere med demens og deres pårørende

Natur- og Kulturbussen i Middelfart Kommune giver borgere med demens mulighed for sanselige oplevelser i naturen og kulturelle oplevelser i lokalsamfundet. Den understøtter også de pårørendes behov for aflastning ved at hente og aflevere på hjemmeadresserne.

Igangsættelsen af Natur- og kulturbussen startede på grund af frustrationer over, at kun en mindre del af borgere med demens og pårørende benyttede sig af kommunens tilbud. Transport til og fra tilbud var en afgørende udfordring for de pårørende, da de fleste måtte bruge tid på at fragte deres nærtstående med demens. Derudover var der mange af borgerne med let til moderat demens, der ikke kunne se sig selv i de eksisterende tilbud (fx dagcenteret) i kommunen. Derfra fik kommunen idéen om at opstarte tilbuddet Naturbussen for borgere med let til moderate demens, hvor borgere bliver hentet på deres hjemadresse og afleveret igen om eftermiddagen.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: For borgere med let til moderat demens, som er selvhjulpne. Naturbussen kræver, at borgeren selv kan gå 4-5 km. Med Kulturbussen kan borgeren godt benytte rollator.

Formål: At give borgere med demens forskellige oplevelser i naturen og kulturen i lokalsamfundet og samvær med ligesindede samt at aflaste pårørende.

Popularitet og venteliste til Naturbussen har skabt Kulturbussen

Naturbussen har vist sig at være et populært tiltag med tilbuddet om at hente borgeren i eget hjem, køre et sted hen i naturen for at gå en tur, for til sidst på dagen at blive kørt hjem igen. Det er altid de samme syv borgere, der deltager. Turene foregår på et fast tidspunkt hver torsdag, hvilket skaber struktur for både borgerne med demens samt giver den pårørende et fast ugentligt tidspunkt at planlægge andre aktiviteter i. At borgeren med demens både hentes og bringes samt er med et fast hold af deltagere afsted skaber værdi for pårørende, fordi de er trygge ved at overlade deres nærtstående med demens til tilbuddet samt opnår længere tid til et aflastende frirum. Medarbejderne blev hurtigt opmærksomme på, at der er behov for et lignende tilbud til borgere, der ikke kan følge med på 4-5 km gåtur i bakket terræn. Derfor bliver Kulturbussen udviklet til borgere, der er interesseret i kulturelle oplevelser i lokalmiljøet. På samme måde som med Naturbussen hentes syv faste borgere om tirsdagen i eget hjem og køres hjem sidst på dagen. Forskellen er dog, at Kulturbussen kun foregår hver 14. dag. På grund af en fortsat markant efterspørgsel igangsættes endnu en tur med Kulturbussen, så der hver ulige uge er syv andre borgere, der kan komme afsted. Desuden er Middelfart Kommune i overvejelser om at udvikle endnu en Motionsbus, som har fokus på at bruge kroppen og røre sig.



Det her det virker bare, og endelig kan vi tilbyde noget, som folk har lyst til.
Projektleder

Inddragelse af borgere og pårørende skaber meningsfulde aktiviteter og tryghed

Medarbejderne vil gerne engagere borgerne med demens i forhold til ideer om aktiviteter og steder at tage hen med busserne. Det kan være svært for borgere med demens at være initiativrige og derfor medbringer medarbejderne ofte brochurer om arrangementer eller tiltag i kommunen under morgenkaffen, hvilket kan gøre det lettere at tale ud fra og finde frem til ønsker for fremtidige aktiviteter.

Derudover udarbejder medarbejderne et nyhedsbrev efter endt aktivitet med hver bus, hvilket er en god måde at inddrage både borgere med demens og pårørende i indsatsen. Medarbejderne indsætter billeder af aktiviteter og borgere i nyhedsbrevet og skriver en tekst om, hvad de har lavet i løbet af dagen. I nyhedsbrevet står også, hvad der er på programmet næste gang, samt hvilket tidspunkt de kan forvente at blive hentet på. Nyhedsbrevet kan være en stor hjælp for borgere med demens i forhold til at huske, hvad dagen har stået på, og hvad de skal næste gang. Samtidig bruges nyhedsbrevet også som et samtaleemne mellem borgeren og de pårørende, og de pårørende kan føle sig inddraget i, hvad deres nærtstående med demens laver, når de er afsted med bussen.

Seks trin i at skabe busture for borgere med demens med fokus på transport:

1. Hent borgerne på deres hjemadresser

En fast dag i ugen kl. 8.30 kører to medarbejdere ud og henter borgerne på deres hjemadresser. Der er brugerbetaling til benzin til busserne.

2. Afgang med busserne og kaffemøde

Når alle borgerne er hentet, kører bussen et sted ud i naturen eller hen på plejecenteret i kommunen, hvor deltagerne starter dagen ud med morgenkaffe og en snak om, hvordan de hver især har det.

Til tider kan de også drøfte, hvilke ture og aktiviteter deltagerne er interesserede i for fremtiden. Det er en god ide at have faste rutiner med fx morgenkaffe, da det kan skabe tryghed for borgerne med demens.

3. Nyd aktiviteter i naturen eller kulturelle tilbud i lokalområdet

Aktiviteterne i Naturbussen vil hovedsageligt være udendørs. Det kan fx være en gåtur i skoven, bål, en byvandring eller en fisketur. Kulturbussen kører for det meste ud til forskellige kulturelle oplevelser eller arrangementer omkring musik, kunst og litteratur i lokalområdet. Nogle gange bliver borgerne på Kulturbussen også i plejecenteret, hvor aktiviteten i stedet kan bestå af brætspil. Der kan være brugerbetaling i forbindelse med turene såsom entre til museer eller cafébesøg.

4. Spis frokost med medbragte madpakker

Hvad enten det er med Natur- eller Kulturbussen, spiser borgerne medbragte madpakker omkring kl. 12, hvorefter aktiviteten genoptages.

5. Aflever borgerne på deres hjemadresser igen

Omkring kl. 14.30 bringer medarbejderne borgerne hjem igen.

6. Udarbejd et nyhedsbrev til borgere og pårørende

Medarbejderne udarbejder afslutningsvist et nyhedsbrev for dagens aktiviteter samt en plan for den kommende uges aktivitet og afhentnings-tidspunkt. Nyhedsbrevet udsendes pr. e-mail til borgere og pårørende eller afleveres direkte i postkassen, hvis de fx ikke har internet i hjemmet. Her det vigtigt, at medarbejderne er opmærksomme på Persondataforordningen (GDPR), og i den forbindelse får en godkendelse fra borgerne, hvis de bringer deres navne eller billeder af dem i nyhedsbrevet.

Sådan opspores deltagere til Natur- og Kulturbussen

Medarbejderne har udarbejdet foldere, der beskriver Natur- og Kulturbussen, hvilket er delt ud til praktiserende læger, på biblioteker samt slået op på kommunens Facebook-side og i avisen. Folderne er ligeledes delt ud til kommunens demenskoordinatorer, som står for størstedelen af opsporingen af borgere til tilbuddet.

Når én borger bliver diagnosticeret med demens, får kommunen besked, hvis borgeren ønsker dette. Herefter kontakter demenskoordinator borgere og pårørende med henblik på en samtale om, hvilke indsatser kommunen kan tilbyde familien. Under samtalen præsenteres Natur- og Kulturbussen. Hvis borgeren ønsker et af tilbuddene, kan de enten tilbydes en plads eller komme på venteliste, hvis busserne er fyldt op. Demenskoordinatoren afholder tilmed løbende samtaler med familien hver 3. til 6. måned, hvor nye eller ændrede behov hos borgeren drøftes.

Forud for deltagelsen i busserne tager minimum én medarbejder ud til en forsamling hos borgeren og pårørende i eget hjem. På den led får alle parter sat ansigt på hinanden og medarbejderne kan få et indblik i borgerens baggrund. Derudover skaber det en betydningsfuld tryghed for særligt den pårørende, der skal vænne sig til at "overlade" sin nærtstående med demens til at deltage i tilbuddet. I Middelfart Kommune fokuseres der ligeledes på gradvise overgange fra det ene tilbud til det andet, så når det ikke længere er muligt for borgerne at deltage i Naturbussen, som kræver, at borgerne med demens selv kan gå 4-5 km, bliver borgeren tilbudt Kulturbussen eller et andet tilbud, afhængigt af behovet.

Natur- og Kulturbussen styrker borgere med demens' sociale liv og giver overskud til pårørende

Borgere med demens og pårørende oplever, at der er forskellige ting, som giver dem tryghed ifm. tilbuddet om Natur- og Kulturbussen. For pårørende har det stor værdi, at der er en demenskoordinator, der kontakter og vejleder dem i forhold til relevante tilbud for deres ægtefælle med demens, da det kan være svært for dem at overskue eller vide, hvor de skal henvende sig for at få hjælp. At blive taget i hånden og rådgivet til det rette forløb, hvor der løbende tjekkes op på, hvordan det forløber, skaber tryghed og fjerner en stor byrde af frustrationer og bekymringer fra de pårørendes skuldre.

En demenssygdom kan gøre det svært at fastholde et socialt liv, da fx frygten for at glemme ting eller gentage sig selv kan skabe frustrationer og bekymringer ift., hvad andre tænker om én. De pårørende oplever derfor, at deres ægtefælle søger tryghed hos dem og kan blive afhængige af deres tilstedeværelse. Det kan gøre det svært at opleve ting hver for sig og være tærende for relationen. Natur- og Kulturbussen har i den forbindelse været et betydningsfuldt afbræk på ugen, hvor borgere med demens kan få oplevelser sammen med ligesindede, uden at de i samme grad skal være bange for at dumme sig, hvis fx en sætning glipper. Her oplever borgerne med demens at møde et fællesskab, hvor de gensidigt kan spejle sig i hinanden og føle sig trygge.

”

Jeg tror, at min mand slapper mere af, når han er afsted med andre, der er i samme situation, fordi han ikke skal tænke på, om han dummer sig. Det er også bare rart for mig. Det giver et løft i hverdagen.

Pårørende

Samtidig er timerne, som borgeren med demens bruger uden den pårørende, givende for relationen mellem dem, da det kan bidrage og inspirere til andre samtaleemner i hverdagen. Her kan nyhedsbrevet desuden støtte til fortællingen om den konkrete aktivitet. Det, at borgerne med demens kan komme ud og få meningsfulde oplevelser i trygge omgivelser, giver pårørende en oplevelse af aflastning, overskud og frirum til at lave andre aktiviteter. For nogen handler det om at have ro og alenetid, for andre er det at gøre rent med åbne vinduer og døre i hele huset det, der giver frihed, mens det for andre er muligheden for at kunne tage ud og besøge venner, de ikke ser så ofte.

Praktiske oplysninger

Medarbejdere og frivillige, der indgår i indsatsen: To medarbejdere - en ergoterapeut og en pædagog - tilrettelægger og varetager busserne. Der er også et mindre korps af frivillige, som deltager på turene, hvis en medarbejder er syg. Det er en god ide ikke at benytte for mange frivillige, da det skaber tryk for borgerne, hvis de kender de frivillige.

Økonomi: Lønudgifter til to medarbejdere, udgifter til leje af bus og indkøb af krus og termokander til at have med på ugentlige ture.

Tid: At der er tid til, at demenskoordinatorer kan orientere borgere og pårørende i kommunen om tilbuddet. Tid til at demenskoordinatorer og medarbejder på bussen kan udarbejde ventelister til busserne og i fællesskab vurdere behovet hos borgerne på ventelisten, hvis der er en ledig plads på én af busserne. Tid til løbende møder, hvor diverse udflugter og booking af bussen planlægges samt månedlige orienteringsmøder med ledelsen.

Transport: Transport er en integreret del af indsatsen. Natur- og Kulturbussen henter borgerne på deres hjemmeadresser og fragter dem hjem igen, når dagen er slut.

Fællesspisning og et sommerhus giver gode fælles oplevelse for borgere med demens og deres pårørende

I Odder Kommune kan borgere med demens og deres pårørende spise sammen med andre par hver anden uge. Samtidig danner et ældre sommerhus rammen for et tilbud, som fokuserer på fysisk-kognitiv- og social træning samt fællesskab for borgere med moderat demens.

Odder Kommune afholdte forud for projektets start et dialogmøde med pårørende til borgere med demens og borgere med demens, hvor det blev tydeligt, hvilke behov og ønsker der var ift. indholdet af aktiviteter i tilbuddene. Kommunen har i den forbindelse haft fokus på at skabe et fleksibelt tilbud i andre rammer, der kan tilpasses yngre personer med moderat demens og borgere med demens, som ikke ønsker at benytte sig af kommunens daghjemstilbud. Tilbuddene vil kunne aflaste og støtte familier, der har et mindre behov for aflastning og vil kunne være med til at sikre gode overgange mellem kommunens tilbud. Derfor igangsætter Odder Kommune en todelt indsats, som består dels af et tilbud om samværsaftner for borgere med demens og deres pårørende og dels et tilbud om aktiviteter i det fri. Derudover har kommunen arbejdet med brugerinddragelse, hvor kommunen løbende har tilpasset indholdet i tilbuddet til de borgere, der benytter sig af tilbuddet.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: *Samværsaftener:* Borgere med demens og deres pårørende, fx en ægtefælle. Der er også mulighed for, at borgere med demens deltager alene.

Aktiviteter i det fri: Borgere med moderat demens. Der er ikke en aldersgrænse for tilbuddet, men krav om, at borgerne skal være i stand til at bevæge sig udendørs i skov og på stranden.

Formål: *Samværsaftener:* At borgere med demens og deres pårørende får en fælles oplevelse og kan være sammen med andre par i samme situation.

Aktiviteter i det fri: At tilbyde meningsfulde aktiviteter til målgruppen af borgere med demens, som tidligere 'faldt mellem' de to kommunale tilbud.

Aktiviteter i det fri for borgere med demens

Odder Kommune tilbyder ude træning for demente borgere. Rammen for tilbuddet er et ældre sommerhus, som ligger nær skov og strand, hvorfor udeliv fylder meget i tilbuddet. I udgangspunktet er borgerne ude året rundt. Tilbuddet foregår tre gange om ugen fra kl. 10.00-15.00. De borgere, der ikke har mulighed for at blive kørt til tilbuddet af deres pårørende, bliver hentet i bus fra kl. 9.00.

Tilbuddet har haft en fast og gennemgående medarbejder, som deltager alle tre dage, mens tre andre medarbejdere fra kommunens daghjem, hver deltager en dag om ugen. De tre medarbejdere har alle forskellige faglige baggrunde, hvilket sikrer en tværfaglig tilgang. Ved at have en fast medarbejder skabes genkendelighed for de deltagende borgere. Samtidig sikrer deltagelse af medarbejderne fra daghjemmet en bedre overgang fra træningstilbuddet til daghjemmet, når det er blevet aktuelt for borgerne.

Tilbuddet har samtidig til formål at vedligeholde borgerne med demens' udholdenhed og deres kognitive og fysiske kunnen. Derfor har fysisk-, social- og kognitiv træning været en stor del af aktivitetstilbuddet, herunder hverdagsrehabilitering.

”

Det har været vigtigt at have tid til den enkelte borger med demens. Det gør, at man har tid til at komme ind på livet af den enkelte borger. Det tværfaglige samarbejde har gjort, at vi kan rumme mange flere forskellige borgere med demens. Og så kan jeg kun anbefale: Brug naturen og træen i den.
Medarbejder

Samværsaftner for borgere med demens og deres pårørende

Odder Kommune har også oprettet et aftentilbud, hvor borgere med demens kan deltage enten alene eller sammen med deres pårørende. Tilslutningen til tilbuddet har været lavere end forventet.

Projektlederen og medarbejderne peger på, at en årsag kan være, at borgere med demens ofte er trætte om aftenen og derfor ikke har overskud til at deltage.

Tre trin i at skabe samværsaftner og aktiviteter i det fri med fokus på samvær og vedligeholdelse af fysisk og kognitiv funktion:

1. Den indledende fase – opsporing af borgere

Rekrutteringen til tilbuddene er hovedsagelig sket gennem to kanaler. Den gennemgående medarbejder på aktiviteterne i det fri har stået for demenstræningsholdet for nyligt diagnosticerede. Det har givet medarbejderen mulighed for at se, hvornår nogle af deltagerne på træningsholdet er blevet for svækkede og derfor kan rekrutteres til aktiviteterne i det fri, der er mindre fysisk krævende. Den anden kanal har været gennem demensteamet, der kan visitere til både aktiviteterne i det fri og samværsaftner.

2. Aktiviteter i det fri

Natur- og træningstilbuddet har forløbet således, at borgere, som ikke har mulighed for at blive kørt til tilbuddet, er blevet hentet på deres hjemmeadresse i bus. Medarbejderne har skiftes til at stå for transporten.

Ved ankomsten i sommerhuset får alle en kop kaffe og spiser frugt på en overdækket terrasse og synger et par sange, inden formiddagstræningen begynder. At være udenfor aktiverer flere af borgernes sanser og giver samtidig en særlig ro.

Træningen består af øvelser, der udfordrer deltagerne både fysisk og kognitivt. I forbindelse med træningen har holdet typisk gået en tur i nærområdet. Efter frokost har der været mulighed for at tage et hvil for de borgere, der har haft behov. Det betyder, at personalet kan dele sig og lave mere individuelt orienterede aktiviteter med de resterende borgere.

3. Samværsaftner

Borgere og pårørende mødes sammen med de to medarbejdere i kommunens daghjem, hvor der både er køkken og en spiseplads. Borgerne med demens laver mad, enten sammen med de to medarbejdere eller i samarbejde med de pårørende. Hvis de pårørende ikke hjælper til, taler de sammen med hinanden. Ofte er det udbytterigt at tale sammen med andre pårørende, som er i samme situation som en selv. Når måltidet er tilberedt, spiser alle sammen og taler og hygger sig sammen.

Glade borgere med demens og et pusterum for de pårørende

De pårørende får et frirum og tid til praktiske gøremål. Samtidig ser de, at deres pårørende med demens glæder sig til at komme afsted – noget der er vigtigt for trygheden blandt de pårørende. I nogle tilfælde har borgeren med demens også haft historier og oplevelser med hjem, som de har kunnet fortælle om.



Det har været vigtigt, at de demente er blevet holdt i gang med træning, og at de har fået et fællesskab gennem aktiviteterne, der har ført dem sammen.

Pårørende

Praktiske oplysninger

Medarbejdere og frivillige, der indgår i indsatsen: *Samværsaftner:* En socialpædagog, en ergoterapeut og en frivillig afholder samværsaftnerne. *Aktiviteter i det fri:* To medarbejdere og en frivillig og aktiviteten afholdes tre gange om ugen. En fysioterapeut, en socialpædagog, en ergoterapeut og en social- og sundhedsassistent er tilknyttet indsatsen og skiftes til at deltage. Fysioterapeuten er gennemgående og deltager alle tre dage. Fire frivillige er tilknyttet og skiftes til at deltage.

Økonomi: *Samværsaftner:* Lønudgifter og udgifter til aktiviteter, bus og pædagogiske måltider, dvs. måltider hvor borgere og medarbejdere spiser sammen. Udgifter til indkøb af råvarer. Borgere har en egenbetaling på maden, som går direkte til kommunens café, som leverer råvarerne. *Aktiviteter i det fri:* Termodragter til borgerne for at sikre, at de kan være udenfor året rundt samt lønudgifter til medarbejderne, som deltager i indsatsen. Udgifter til aktiviteter, faste udgifter som vand, varme, el mm.

Tid: *Samværsaftner:* Afholdes hver anden uge fra kl. 14.00-21.00.
Aktiviteter i det fri: Afholdes tre gange om ugen.

For begge tilbud skal der afsættes tid til møder med de involverede medarbejdere, rekruttering, koordinering og kontakt til de frivillige.

Transport: Tilbuddet inkluderer transport, hvilket betyder, at en medarbejder henter borgere, som har behov for transport, i en bus forud for aktivitetens start. Borgere har en egenbetaling for transport.

Større kapacitet og geografisk spredning af tilbud gør, at de pårørende ikke står alene med ansvaret

I Sorø Kommune er der etableret to visiterede dagtilbud for at sikre geografisk spredning af de kommunale tilbud til borgere med moderat til svær demens og deres pårørende. Selvom det er dagtilbud, er der også mulighed for afløsning i aftentimerne og weekender. Tilbuddene bidrager til, at pårørende ikke står alene med ansvaret og får et frirum i hverdagen.

I Sorø Kommune har der været behov for en større kapacitet, fleksibilitet og geografisk spredning af kommunens tilbud om afløsning til borgere med demens og deres pårørende. Kommunen har forsøgt at imødekomme disse ønsker ved først og fremmest at etablere et nyt dagtilbud. Det nye tilbud sikrer en større geografisk spredning af afløsningstilbuddene, så det er lettere at komme til tilbuddene for borgere, der bor i kommunens ydergrænser. Dernæst har kommunen øget kapaciteten og fleksibiliteten i de eksisterende dagtilbud ved at udvide åbningstiden, tilbyde afløsning i aftentimerne og weekenderne samt tilbyde flere pladser. Tilbuddet om afløsning i aftentimerne og weekenden har ikke haft den forventede efterspørgsel, idet stort set ingen har benyttet sig af muligheden. Det kan ifølge kommunen muligvis skyldes, at pårørende selv skal stå for transporten, hvilket kan være en tidskrævende opgave.

Fakta om indsatsen

Målgruppe: Borgere med moderat til svær demens og deres pårørende. Borgere skal være udredt eller under udredning for en demenssygdom for at kunne blive visiteret til ét af dagtilbuddene i kommunen.

Formål: At bidrage til de pårørende i mindre grad føler sig alene med ansvaret samt give de pårørende tryghed og et frirum.

Løbende inddragelse skaber tryghed for de pårørende
Inden borgerne med demens kan begynde i dagtilbuddet, afholder medarbejderne en forsamling med borgeren og deres pårørende i hjemmet.

Forsamtalen er med til at skabe tryghed særligt for de pårørende, der kan sætte ansigt på medarbejderen, der har ansvaret for deres nærtstående med demens, imens de deltager i dagtilbuddet. Medarbejderne har også iværksat et tiltag med kontaktbøger, hvor hver borger har en bog, som medarbejderne skriver og sætter billeder i. Kontaktbogen fungerer dels som et kommunikationsredskab mellem medarbejder og pårørende, dels som en hjælp til borgerne i forhold til at huske, hvad de har lavet i løbet af dagen og dels som et samtaleemne mellem borgerne og de pårørende. Sorø Kommune har desuden igangsat en følgegruppe, hvor pårørende samt ledere og medarbejdere på dagtilbuddene deltager. Her bliver inputs til tiltag og løbende nye ønsker og behov drøftet.

Fysiske rammer og struktur i hverdagen er vigtigt for borgernes trivsel

Dagtilbuddene er blevet etableret på to eksisterende plejehjem i kommunen. Det har ifølge kommunen ikke været uden udfordringer, da de fysiske rammer på plejecentrene ikke tager højde for de handicap, der kan være forbundet med en demenssygdom. Der har fx været flere problematikker forbundet med uhensigtsmæssige toiletforhold, at der ikke har været en lift for borgere i kørestol og at der ikke har været plads til at afholde forskellige aktiviteter. Samtidig har der manglet tydelige anvisninger, der gør det let for borgerne at orientere sig på dagtilbuddene. På trods af mangelfulde fysiske rammer på de eksisterende plejehjem, har de forsøgt at indrette rummene hyggeligt og hjemligt for at skabe tryghed for borgerne. De har fx indrettet lokalerne med sofaer, spil, fjernsyn, malerier på væggene og varm belysning.

Ifølge medarbejderne på dagtilbuddene er regelmæssighed og struktur via et fast ugeskema og rutiner vigtigt for borgerne med demens. Det kan være med til at skabe en hverdag med tryghed, hvor der på trods af indholdet af aktiviteter ikke sker uforudsigelige ting, som kan være svært at rumme for borgere med demens.

Seks trin for at skabe et meningsfuldt tilbud for borgere med demens og deres pårørende:

1. *Snak med familien inden opstart af dagtilbuddet*

Første trin er, at medarbejderne afholder en forsamling med borger og pårørende i eget hjem, hvor fokus er på at afdække behov, interesser og ønsker til indsatsen. Under samtalen får medarbejderne et indblik i borgerens liv og baggrund, som de kan bruge fremadrettet i arbejdet med borgeren. Praktiske ting omkring, hvilke dage borgeren ønsker at deltage i dagtilbuddet samt kørsel og betaling af mad aftales også under mødet.

2. *Bestil kørsel til dagtilbuddet*

Næste trin er, at medarbejderne bestiller Flextrafik til borgerne, så borgerne bliver hentet på hjemadressen og transporteret til et af dagtilbuddene.

3. *Skab et fast ugeskema med forskellige aktiviteter*

Dagtilbuddene har et fast ugeskema med en blanding af fysiske-, sociale-, kreative- og kognitive aktiviteter. Der arrangeres fx stoleygnastik, billedlotteri, kreativt værksted med tegning og maling, fællessang, gudstjeneste, fysisk træning, filmvisning og tv-underholdning, gåture i naturen og havearbejde. Borgerne kan også have behov for en middagslur, hvilket der også er plads til i løbet af dagen. Det ene dagtilbud har desuden et whiteboard med en tilkøbt teknologi, hvor der er forskellige spil, aktiviteter og sange, som er særligt velegnede til ældre og borgere med demens.

4. *Skriv i kontaktbog*

Det næste trin er, at medarbejderne skriver i borgernes kontaktbøger og indsætter billeder af relevante aktiviteter, som borgeren skal huske at tage med hjem.

5. *Kør borgerne til hjemadresse*

Kl. 16 slutter dagen på dagtilbuddet og borgerne køres hjem via Flextrafik.

6. *Afhold årlig sommer- og julefest*

Hvert år afholder dagtilbuddene en sommer- og julefest for både borgere med demens og deres pårørende, hvor det er muligt at møde ligesindede.



Det er vigtigt at prioritere og investere i de fysiske rammer, for rammerne er meget afgørende for, hvad der kan lade sig gøre og hvad der ikke kan. Rammerne er også vigtige for at kunne give borgere med demens

ro.

Medarbejder

Opsporing og synliggørelse af tilbud tager tid

Opsporingen af borgere til dagtilbuddene har primært foregået via demenskoordinatoren, som har udleveret pjecer og fortalt om tilbuddet til relevante familier i kommunen. Størstedelen af borgerne bliver opsporet via kontakten til demenskoordinatoren. Kommunen har også forsøgt at synliggøre dagtilbuddene via pjecer ved praktiserende læger og på biblioteker, en pressemeddelelse i avisen og opslag på Facebook. Dog har de ikke fået nogle henvendelser fra borgere eller pårørende på baggrund af disse tiltag. Kommunen fremhæver, at det tager tid og kræver tålmodighed at udbrede kendskabet om dagtilbuddene. Desuden er det en god ide at klæde hjemmeplejen bedre på i forhold til at identificere borgere og pårørende, som kunne have gavn af dagtilbuddene.

Borgerne med demens er glade for indhold i hverdagen og de pårørende får pusterum

Afløsningstilbuddene giver ifølge de pårørende et frirum og pusterum i hverdagen, hvor de får tid og mulighed for at bevare sociale relationer, deltage i sociale arrangementer og fritidsaktiviteter og ordne praktiske gøremål i hverdagen - uden at de skal bekymre sig om deres nærtstående med demens, fordi de ved, at han/hun er i trygge hænder hos fagprofessionelle. Afløsningen giver desuden pårørende aflastning, ro og øget overskud i dagligdagen, fordi de får tid til at slappe af, "lade op" og være lidt alene.

Samtidig har det stor betydning, at de pårørende ikke selv skal stå for kørsel eller bestilling af transport, da det giver dem endnu mere fritid og mulighed for aflastning.

Borgere med demens er glade for at være på dagtilbuddene, fordi det giver dem indhold i hverdagen og er med til at aktivere dem både fysisk og mentalt. Flere borgere med demens oplever at være rastløse i hverdagen og derfor har de forskellige sociale-, fysiske-, kreative- og kognitive aktiviteter på dagtilbuddene stor værdi for dem. Borgerne kan særligt godt lide at komme ud i naturen, få frisk luft og bevæget kroppen en smule. Det giver desuden borgerne stor glæde, at de har mulighed for at socialisere og få hyggestunder med ligesindede og danne nye bekendtskaber på dagtilbuddene.

”

*Jeg får nogle pauser, hvor jeg kan tænke på og gøre noget andet end at passe min mand. Det bliver et frirum for mig og jeg kunne slet ikke klare det, hvis ikke han kunne komme dér. De dage, han er på dagcenteret, er guld værd for mig og jeg ser frem til de dage.
Pårørende*

Praktiske oplysninger

Medarbejdere og frivillige, der indgår i indsatsen: To medarbejdere, der hver især har ansvaret for ét af dagtilbuddene i kommunen. Medarbejderne er en pædagogisk assistent og en ergoterapeut. Afløsningen i aftentimerne og i weekenderne varetages af vikarer.

Økonomi: Lønudgifter til to fuldtidsansatte og til ad hoc-afløsning i aftentimer samt weekender ca. 20 timer pr. uge. Udgifter til medarbejdere i visitationen samt indkøb af remedier og redskaber til dagtilbuddene.

Tid: Demenskoordinatorer skal afsætte tid til at opspore relevante familier til dagtilbuddene, og visitationen skal have tid til at visitere borgere. Medarbejdere i dagtilbuddene skal sætte tid af til at afholde en forsamtale hjemme hos familien samt tid til at booke transport for borgerne og planlægge aktiviteter i dagtilbuddene.

Transport: Borgere, der ikke selv kan komme til og fra dagtilbuddet, tilbydes Flextrafik. Medarbejderne står for at bestille transporten til borgerne. Der er brugerbetaling på transporten; 50 kr. pr. gang, som betales over folkepensionen.

Metode

Sådan har vi udvalgt eksemplerne

Rambøll har gennemført en spørgeskemaundersøgelse blandt pårørende til borgere med demens, som deltager i et af de 37 tilbud, som har fået tildelt puljemidler. På baggrund af spørgeskemaundersøgelsens resultater har Rambøll udvalgt 10 tilbud, som indgår i eksempelsamlingen.

De 10 tilbud er blevet udvalgt via en datainformeret udvælgelsesstrategi, med udgangspunkt i følgende kriterier:

- **Meningsfuldhed og inddragelse af borgere med demens:** Projekter, hvor pårørende oplever, at borgerne med demens har fundet tilbuddet meningsfuldt og er blevet inddraget i udformningen af tilbuddet.
- **Aflastning, fleksibilitet og inddragelse af pårørende:** Projekter, hvor pårørende oplever at blive aflastet, inddraget og få en større fleksibilitet i hverdagen.
- **Variation mellem de forskellige kategorier af tilbud:** Projekterne er blevet kategoriseret ud fra, hvorvidt de tilbyder dagsaktiviteter, aflastning i aftentimerne og/eller weekenderne, aflastning i hjemmet og døgnaflastning. Rambøll har udvalgt forskellige kategorier af projekter og udvalgt flest cases i de kategorier, hvor der indgår flest projekter. I caseudvælgelsen blev de forskellige kriterier sammenejet, og det har betydet, at der ikke er blevet udvalgt nogle cases indeholdende døgntilbud Denne kategori af tilbud er derfor ikke beskrevet som et eksempel.
- **Antal pårørende, der har besvaret spørgeskemaet:** Projekter, hvor mange pårørende har besvaret surveyen, så der er tilstrækkeligt data bag udvælgelsen af projektet.
- **Variation i yngre og ældre borgere med demens:** Rambøll har udvalgt projekter, som både henvender sig til yngre og ældre borgere med demens.

De 10 udvalgte cases beskriver forskellige typer af aktivitets- og aflastningstilbud, der henvender sig til både yngre og ældre borgere med demens og deres pårørende. De 10 cases er gode eksempler på at skabe meningsfuldhed, aflastning, inddragelse og fleksibilitet for borgere med demens og deres pårørende. Rambøll har besøgt de 10 tilbud for at indsamle gode eksempler og erfaringer. Det er gjort via interviews med projektledere, frontpersonale og pårørende samt observationsstudier. Formålet med observationsstudierne har dels været at sikre en central forståelse af tilbuddenes indhold og dels at tale med borgerne med demens om deres oplevelser af tilbuddet.

Sådan har vi undersøgt cases

Vi har indledningsvist læst projektansøgningen og har en dialog med projektlederen omkring tilbuddet og den bedste planlægning af et casebesøg. Vi har besøgt hver case én dag, hvor vi i løbet af casedagen har talt med følgende centrale informanter interviews:

- **Projektledelsen** (fx projektleder)
- **Frontpersonale** (fx aktivitetsmedarbejdere, omsorgs- og plejepersonale, evt. frivillige.)
- **Pårørende** (fx ægtefælle, voksne børn mv.).

Vi har benyttet semistruktureret interviewguides, hvor der dels er fastlagt nogle spørgsmål i relation til tematikkerne oplevet meningsfuldhed for borger og pårørende, indholdet i tilbuddet og hvordan det er tilrettelagt samt hvilke drivkræfter og barrierer, der har været for implementeringen af tilbuddet. De steder hvor det har kunnet lade sig gøre, fx hvis der var tale om et dagtilbud, har vi en kort periode observeret tilbuddet og hvis muligt haft en formel dialog med brugere, dvs. borgerne med demens.

Vi har efterfølgende samlet denne viden sammen i indeværende casebeskrivelser og har fået faktatjekket beskrivelserne hos kommunerne inden udgivelse.