



Frivillige aktiviteter på demensområdet

– ET INSPIRATIONSHÆFTE

Ældre@Sagen

NOV.
2016

Indhold

- 3 Om formålet med publikationen
- 3 Hvad er demens?
- 4 Ældre Sagens holdninger på demensområdet
- 4 Ældre Sagen og Demensalliancen
- 5 Den kommunale indsats på demensområdet – hvilke ansvarsområder har kommunerne?
- 6 Det lokale ældrepolitiske arbejde – fokus på kommunens demenspolitik
- 8 Ældre Sagens frivillige social-humanitære aktiviteter på demensområdet
- 9 Et eksempel på opstart og gennemførelse af frivillige aktiviteter

Inspirationshæftet er udarbejdet på baggrund af arbejdet i Ældre Sagens ad-hoc udvalg 2016 vedr. Demens

Udvalgets medlemmer:

Jytte Funch

Finn Madsen

Bente Christensen

Karen Johansen

Lillian Bernth Thomsen

Preben Staun

Ruth Conradsen

Tekst og red.: Pernille Tufte & Rikke Sølvsten Sørensen, Ældre Sagen

Produktion: GrafikDesign, Ole Leif og Ida Magdalene

Tryk: Ældre Sagen

København november 2016.

Om formålet med publikationen

Denne publikation er tænkt som en inspiration og hjælp til alle, der har tid og lyst til at gøre en frivillig indsats for personer med demens og deres pårørende. I Ældre Sagen har vi allerede mange frivillige, der gør en kæmpe indsats på demensområdet. Men der er brug for flere frivillige og flere aktiviteter.

I denne publikation kan man læse om demenssygdomme og om Ældre Sagens arbejde på demensområdet. Herudover kan man få ideer og gode råd til, hvordan man sætter nye frivillige indsatser i gang, både ældrepolitiske og social-humanitære indsatser. Ideer og gode råd bliver suppleret med konkrete eksempler på, hvordan frivillige aktiviteter er blevet startet op og drevet i forskellige lokalafdelinger.

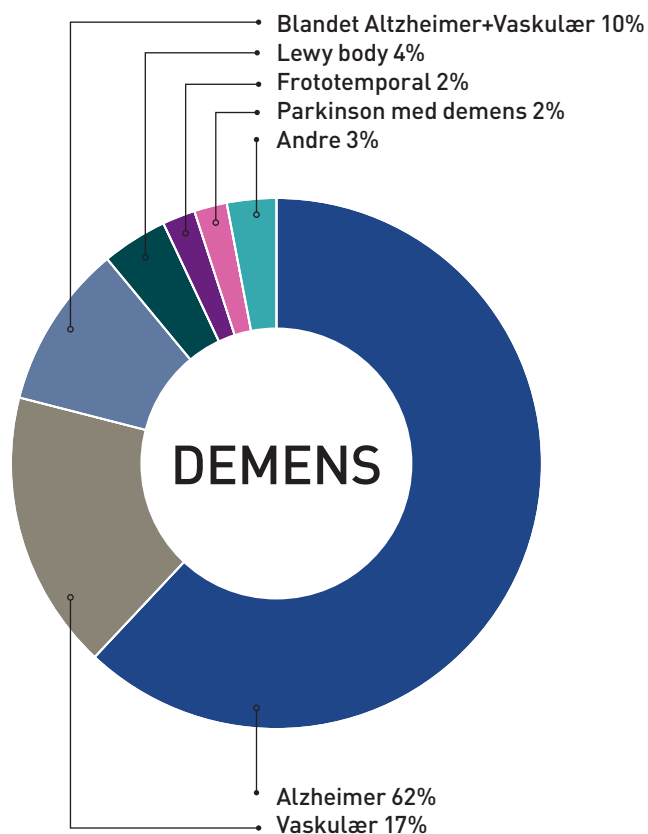
Hvad er demens?

Demens er tegn på sygdom i hjernen. Sygdommen viser sig ved svækkelse af mentale funktioner. Ofte husker man dårligere, og man bliver forvirret. Man kan have svært ved at finde ord og mister initiativ og handlekraft. Der kan også ske en forringelse af den fysiske funktionsevne.

Demens er ikke en egentlig sygdom, men en sygdomstilstand. Den opstår som følge af en sygdom i hjernen. Det anslås, at der findes mindst 200 forskellige sygdomme, der kan føre til demens.

Alzheimers sygdom er langt den hyppigste demenssygdom. Herefter følger vaskulær demens, som skyldes sygdom i hjernens blodkar. Andre former kan være en blanding af Alzheimers og vaskulær demens, Lewy Body, Frontallapdemens og Parkinson med demens. 97 pct. af alle demenspatienter lider af en af de nævnte sygdomme. De sidste 3 pct. har demens, som skyldes andre demenssygdomme.

Mere end 84.000 danskere lider af en demenssygdom. Op mod 400.000 er pårørende til en person med demens. Nationalt Videnscenter for Demens regner med, at der i 2040 vil være over 150.000 personer med demens i Danmark.



Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

Risikoen for demens stiger med alderen. Det er ikke alderen i sig selv, der giver demens, men risikoen stiger, jo ældre man er. Alene fordi vi bliver flere ældre, vil antallet af personer med demens stige.

Ældre Sagens holdninger på demensområdet

I Ældre Sagen mener vi, at der er behov for at styrke indsatsen på demensområdet, nationalt og lokalt. Der er behov for at styrke pleje- og omsorgsindsatsen for personer med demens. Både de hjemmeboende og de, der bor i plejeboliger. Og der er behov for i langt højere grad at inddrage og understøtte pårørende, frivillige og det øvrige civilsamfund i den indsats, der er nødvendig for at skabe et godt liv med demens.

Det anslås, at ca. halvdelen af personer med demens bor i deres eget hjem. Der er tale om personer med varierende grader af demens, fra det helt indledende stadie med de første tegn på demens til den fase, hvor personen med demens er meget syg og plejekrævende. Derfor bør der være tilstrækkelige og gode tilbud om behandling, pleje og aktiviteter til hjemmebo-

ende personer med demens (herunder tidlig udredning, tilbud om rehabilitering og sociale aktiviteter samt en velfungerende hjemmepleje).

Den anden halvdel af personer med demens bor på plejehjem. Ca. 2/3 af alle beboere på plejehjem har demens. Når personer med demens flytter på plejehjem, er de ofte meget afhængige af pleje og støtte, da deres kognitive evner er meget svækkede. De kan have svært ved at indgå i og tilpasse sig sociale sammenhænge. Det giver store udfordringer på de enkelte plejehjem, og der er behov for et generelt løft på dette område. Der er brug for flere medarbejdere og uddannelse af medarbejderne. Boligerne skal være demensvenligt indrettet og sikre for beboeren.

Ældre Sagen og Demensalliancen

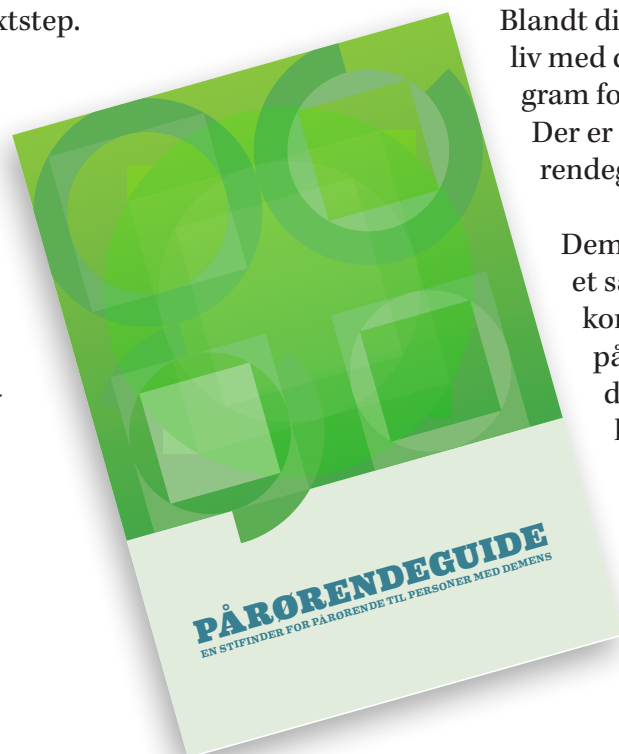
Ældre Sagen er med i Demensalliancen sammen med FOA, Dansk Sygeplejeråd, Ergoterapeutforeningen, PENSAM og konsulenthuset Bindslev Nextstep.

Demensalliancen arbejder for, at Danmark bliver et foregangsland, der skaber det bedst mulige liv for dem, der rammes af demens. Indsatsen er også for deres familier og pårørende.

Demensalliancen har udarbejdet materialer til indsatsen for et bedre liv med demens.

Blandt disse er et charter for et aktivt liv med demens og et visionsprogram for Danmarks demensboliger. Der er også udarbejdet en pårørendeguide.

Demensalliancen har startet et samarbejde med en række kommuner. Her arbejder man på at gøre kommunerne mere demensvenlige. Samarbejdet kaldes "Demensrummet". Man kan læse mere om Demensalliancen på www.demensalliancen.dk





Den kommunale indsats på demensområdet – hvilke ansvarsområder har kommunerne?

Det er regionerne og staten, der har ansvaret for de sundhedsfaglige aspekter af et sygdomsforløb. Hvad fejler personen, og hvilken behandling kan tilbydes? Kommunerne har ansvaret for den rådgivning, støtte og pleje, der skal gives. Det gælder både for personen med demens og deres familie. Støtten skal hjælpe til, at man kan opretholde det bedst mulige hverdagsliv, hvad enten man bor i sit eget hjem eller i plejebolig.

Behovene for hjælp er meget forskellige blandt de mennesker, der lever med en demenssygdom. Derfor er det først og fremmest vigtigt, at kommunerne sikrer sig, at familierne tidligt i sygdomsforløbet bliver bekendte med de tilbud, kommunerne har. Det er også vigtigt, at

der bliver etableret en dialog, så familierne har let adgang til tilbuddene, når der opstår behov.

Kommunerne skal give information og rådgivning om demenssygdomme. De skal informere om alle de tilbud, der er til borgere med demens. Det er både dagtilbud, aflastning og aktiviteter. De skal også oplyse om hjemmehjælp, hjælpemidler og plejeboliger.

Der er store forskelle mellem kommunerne, hvad angår deres tilbud og aktiviteter for familier, der lever med demens. Derfor er det relevant, at Ældre Sagens ældrepolitiske frivillige følger op på kommunens indsats - om indsatsen på demensområdet er god nok, og hvordan den kan forbedres.

Det lokale ældrepolitiske arbejde – fokus på kommunens demenspolitik

Ældre mennesker med demens har grundlæggende de samme behov som andre ældre. De er også lige så forskellige som andre ældre. Men når man har en demenssygdom, så er der ofte brug for særlig hjælp – netop på grund af demensen. Der kan også være behov for særlig støtte til familie og pårørende.

Når I mødes med kommunen, er det en god idé at tale særskilt om emnet. Så kan I vurdere, om og hvor der er behov for forbedringer. Sæt fokus på kommunens demenspolitik. I kan også se på, om den lever op til kommunens værdighedspolitik.

Nedenfor er listet nogle opmærksomhedspunkter:

- Hvilke særlige tilbud har kommunen til borgere med demens og deres pårørende?
- Hvordan er medarbejderne i hjemmeplejen og på plejehjem ”klædt på” til at arbejde med borgere med demens? Uddannes/ efteruddannes de om demens?
- Hvordan er kommunens plejeboligtilbud til borgere med demens? Er boligerne indrettet specielt til beboere med demens?
- Tilbyder kommunen, at en medarbejder kan ledsage borgeren til fx læge og tandlæge?
- Er der mulighed for aflastning i hjemmet eller aflastningsophold, så pårørende kan få fri engang imellem?

- Er der tilbud om daghjem en eller flere dage om ugen for dem, der har ønske og behov? Er tilbuddet egnet til borgere med demens?
- Hvordan er kommunens samarbejde med frivillige – bliver frivillige tænkt med i fælles projekter med kommunen?
- Hvilke rammer giver kommunen de frivillige – økonomi og lokaler?

Når I mødes med jeres lokale politikere og/eller embedsmænd fra forvaltningen, så forbered jer i gruppen og vælg, hvilke spørgsmål eller emner I særligt vil gå efter.

Benyt jer af Ældre Sagens materialer, fx dialogguides om værdighed og det gode liv på plejehjem. Brug værdighedsdagsordenen som et grundlag for diskussionerne og henvis til de kriterier, der passer i forhold de konkrete spørgsmål.

I vil sikkert blive mødt med velvilje for emnet, men begrænsninger i økonomien. Giv ikke op – stå venligt fast på jeres meninger og ønsker. Det er livskvaliteten for mennesker med demens, det handler om.

Fortæl også om, hvilke indsatser jeres frivillige står for i forhold til borgere med demens. Det er altid godt selv at komme med noget, når man beder om forbedringer fra kommunen.



Ældre Sagens frivillige social-humanitære aktiviteter på demensområdet

Ældre Sagen Skibby:

”En frivillig demensven er ligesom en besøgsven, og man finder sammen med sin demensvært ud af, hvad man vil lave sammen. Nogen går ud og handler sammen, andre dækker kaffebord og snakker om livet eller fælles interesser. Ét er i hvert fald sikkert, uanset hvad I finder på, så højner det sociale samvær den dementes livskvalitet.

Ofte bliver demensramte og deres ægtefæller ensomme, fordi mange af vennerne falder fra. Enten fordi de synes, det er svært at være sammen med den demente, eller fordi den demente simpelthen ikke har overskud til at ses eller til at holde kontakten ved lige. De finder stor glæde i samværet. Samtidig kan den raske ægtefælle få lidt tid for sig selv.”

Forskellige typer af aktiviteter:

- Kurser og temaer for frivillige, der vil arbejde med personer med demens og deres pårørende
- Besøgsvenner hos personer med demens/demensaflastere. Det er frivillige, der kommer hjem til personen med demens, således at den pårørende kan komme ud.
- Frivillige på plejehjem. Det er frivillige, der laver forskellige aktiviteter med beboerne, fx højtlesning, håndarbejde, malegruppe, erindringsdans, sang, gåture eller bare at være til stede.
- Hunde på plejehjem
- Demenscaféer for personer med demens og deres pårørende
- Støttegrupper til pårørende til personer med demens
- Aktiviteter for demensramte inden for temaerne natur, musik & sang, mad og familie
- Afholdelse af temadage for frivillige

Et eksempel på opstart og gennemførelse af frivillige aktiviteter

”Sådan kom vi i gang med demenscafeen på Frederiksberg

Som med så mange andre frivilligaktiviteter, så opstår de, fordi nogle ildsjæle ser et behov og mærker en lyst til at sætte det i gang.

På Frederiksberg var det kontaktpersonen for det socialhumanitære arbejde og medlem af lokalbestyrelsen, Martha Jensen, der fik ideen til en demenscafé.

Et par hjælpere meldte sig, og takket være Martha Jensens netværk og lokalafdelingens gode samarbejde med kommunen blev ideen støttet af kommunens demenskonsulenter.

Stor velvilje fra kommunen

Kommunen stillede et centralt beliggende lokale til rådighed. Lynhurtigt var der frivillige, der hjalp med indretning, grønne planter og gamle billeder på væggene, og nogle måneder efter åbnede caféen med bl.a. besøg af borgmesteren og 50 gæster.

Caféen har åbent første og tredje tirsdag kl. 10-13 i hver måned, og den har lige fra starten for et år siden været en stor succes. Der kommer i gennemsnit 10-12 gæster – flere end forventet – og 3-4 frivillige hjælper til med opdækning og kaffe.

Sang og musik samler deltagerne, der synger fra Ældre Sagens sangbog, som er særligt velegnet til demente, fordi der kun er én sang på hver side. Sangene akkompagneres af en frivillig pianist, som hurtigt tilbød at komme og spille på et lille digitalt klaver, som blev købt til demenscaféen.

Nyder at være med i et fællesskab

Kurt og hans hustru Kamma, der har demens, er nogle af caféens trofaste gæster. De nyder at komme over og synge med på sangene, som den frivillige pianist spiller, og at være med i et trygt fællesskab, hvor det hele foregår på de dementes præmisser.

De håber også på endnu flere aktiviteter som billedlotteri, banko, kongespil og historiefortællinger om gamle dage.

Fra Frederiksberg lyder opfordringen til andre: Tøv ikke med at komme i gang med en demenscafé. Glæden fra de demente og deres pårørende over at komme ud blandt andre er uden sammenligning – og selv får I glæden af at gøre noget for andre, der virkelig påskønnes.”



Det gode samarbejde med kommunen

Det er vigtigt at have et godt samarbejde med kommunen. Jo flere der arbejder sammen, jo bedre bliver lokalsamfundets indsats over for familier, der lever med demens.

I kontakten med kommunen er det hensigtsmæssigt, at lokalafdelingen/koordinationsudvalget forsøger at få en samarbejdsaftale med kommunen og i den forbindelse inddrager både ældrepolitiske og social-humanitære kontaktpersoner.

Gør det tydeligt for kommunen, hvad Ældre Sagen kan tilbyde på demensområdet - at vi har mange forskellige aktiviteter, og at de frivillige har viden på området og er klædt til opgaven. Gør også kommunen opmærksom på, hvordan den kan være med til at skabe gode rammer for den frivillige indsats.

Med rammer menes fx lokaler eller transport. Kommunen kan også være med til at formidle Ældre Sagens tilbud overfor borgere med demens og deres pårørende.

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

Hvis man har spørgsmål, kommentarer eller erfaringer, gode som mindre gode,
om demensaktiviteter, er man meget velkommen til at kontakte:
Ældrepolitisk konsulent Rikke Sølvsten Sørensen, Frivilligafdelingen, rss@aeldresagen.dk
Socialhumanitær konsulent Peter Lindblad, Frivilligafdelingen, pl@aeldresagen.dk

Ældre © Sagen

Nørregade 49 · 1165 København K · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk