

# **Demensvenlige lokalafdelinger**

– grundbog til frivillige om demens

## **Demensvenlige lokalafdelinger**

– grundbog til frivillige om demens

Udgivet af Ældre Sagen  
Snorresgade 17-19, 2300 København S  
Tlf. 33 96 86 86  
aeldresagen@aeldresagen.dk  
www.aeldresagen.dk

Redaktion: Lotte Kofoed Hansen og Jette Abildskov,  
demenskonsulenter i Ældre Sagen

Oplag: 750  
Design: GrafikDesign/Ole Leif og Ida Magdalene  
Foto: Jeppe Bjørn og Ditte Capion  
Tryk: Toptryk  
Udgivet december 2023

© Ældre Sagen



# Indhold

<b>Introduktion</b>	<b>6</b>
Ældre Sagens demensindsats	6
<b>Hvad er demens</b>	<b>9</b>
Tegn på demens	11
Pårørende	12
<b>Anbefalinger til lokalafdelingerne</b>	<b>15</b>
Anbefaling 1 – Lokalafdelingen vælger en eller flere demensansvarlige	15
Anbefaling 2 – Lokalafdelingen har aktiviteter for demensramte og/eller deres pårørende	16
Anbefaling 3 – Lokalafdelingen rummer mennesker med demens	17
Anbefaling 4 – Lokalafdelingen deler viden om demens – og hjælper med at bryde tabu	20
<b>Lokalafdelingens fokus på demens</b>	<b>22</b>
Samarbejde	23
Støtte, kurser og netværksdage	25
Rådgivningen og andre former for støtte	26
<b>Aktiviteter og fem psykologiske behov</b>	<b>28</b>
De fem psykologiske behov af Tom Kitwood	29
<b>Praktisk information</b>	<b>30</b>
Sådan kan I arbejde med anbefalingerne lokalt	32



**Denne grundbog henvender sig til frivillige i Ældre Sagens lokalafdelinger.**

**Den er målrettet tre grupper af frivillige:**

1. Ældre Sagens lokalbestyrelser, som kan få overblik over, hvordan demensindsatsen organiseres lokalt med udgangspunkt i de 4 anbefalinger, og finde svar på spørgsmål som fx hvordan lokalafdelingen kommer i gang med indsatsen og/eller udvikler den, og hvorfor demensindsatsen er så vigtig.
2. Demensansvarlige i lokalafdelinger, som kan få overblik over deres frivilligrolle, organisering samt inspiration til aktiviteter og mødesteder. Der er information om demens og om indsats for pårørende.
3. Aktivitetsledere indenfor fx plejehjem, mødesteder og caféer, aktiviteter i demensområdet, besøgsvenner, motionsaktiviteter samt andre områder, hvor man møder mennesker med demens. Grundbogen giver viden om demens, tidlige tegn på demens og om aktiviteter betydning for livskvalitet.



### QR-koder

Du kan nemt finde frem til de forskellige materialer og hjemmesider ved at bruge QR-koderne. Det gør du ved at åbne kameraet eller en app til QR-kode på mobiltelefonen og holde den over QR-koden. Din telefon vil automatisk vise den aktuelle side (på nogle telefoner kræver det, at du klikker på skærmen for at godkende).

# Introduktion

Ældre Sagen spiller en stor rolle i arbejdet med at skabe et demensvenligt Danmark. Demens er også et indsatsområde, som flere og flere frivillige ønsker at bidrage til, og hvor der derfor er stigende efterspørgsel på støtte og retningslinjer. De fleste af Ældre Sagens lokalafdelinger møder mennesker med demens i deres aktiviteter. Denne grundbog er med til at give et overblik, og er en guide til, hvordan lokalafdelinger kan arbejde med anbefalinger til demensvenlige lokalafdelinger.

Familier, der lever med demens, lever i en presset hverdag. Pårørende må overtage mange opgaver, og den, der har demens, har brug for mere hjælp og tid til de enkelte gøremål. Det kniber ofte med energien og tiden for begge parter. Samtidig kan det være svært at overskue fritidsinteresser, familiebesøg og helt almindelige ting som at gå på biblioteket, komme til lægen eller i biografen. Derfor mener Ældre Sagen, det er vigtigt med lokale tilbud og demensvenlige lokalafdelinger. Disse kan tilbyde støtte til at holde fast i interesser og gøremål samt skabe aktiviteter og fællesskaber, der bevarer livskvaliteten.



Grundbogen er derfor en hjælp til lokalafdelinger, der vil udvikle indsatsen på demensområdet, uanset om man netop er begyndt eller har været i gang igennem længere tid. Den er blevet til via spørgeskemaer, workshops og på netværksmøder i samarbejde med demensansvarlige.

## Ældre Sagens demensindsats

Demens opstår altid på baggrund af en sygdom i hjernen, og antallet af mennesker, der lever med demens, stiger. Det skyldes dels, at vi generelt bliver ældre, og at netop høj alder er en risikofaktor for at udvikle demens. Desuden skyldes det, at flere lever længere med demens, da behandlingen er i konstant udvikling.



Ældre Sagen arbejder på to niveauer med demensindsatsen: På det overordnede niveau er målet, at samfundet er indrettet på en sådan måde, at mennesker, der lever med demens kan have et godt liv. På det lokale niveau tilbyder lokalafdelingerne hjælp og støtte i hverdagen.

Ældre Sagen har siden 2014 været en del af en landsomfattende indsats sammen med andre aktører på området. Ældre Sagen var med til at oprette Demensalliancen, der i dag er et forum for initiativer i landets kommuner.

Ældre Sagen er desuden medstifter af 'Folkebevægelsen for et demensvenligt Danmark', som vi i dag har et tæt samarbejde med.

For at udbrede kendskabet til demens og skabe lokale tilbud for medlemmer og andre med demens, nedsatte Ældre Sagen i 2017 en projektgruppe. Formålet var at involvere lokalafdelingerne, udvikle materialer og kurser for frivillige samt, at udbrede de fire enkle anbefalinger til, hvordan lokalafdelingerne kan blive endnu mere demensvenlige.

*”Ældre Sagen vil jo gerne hjælpe dem blandt de ældre med flest udfordringer, så det bidrager vi med ift. vores demensindsats i vores lokalafdeling.”*

Formand for demensvenlig lokalafdeling





# Hvad er demens?

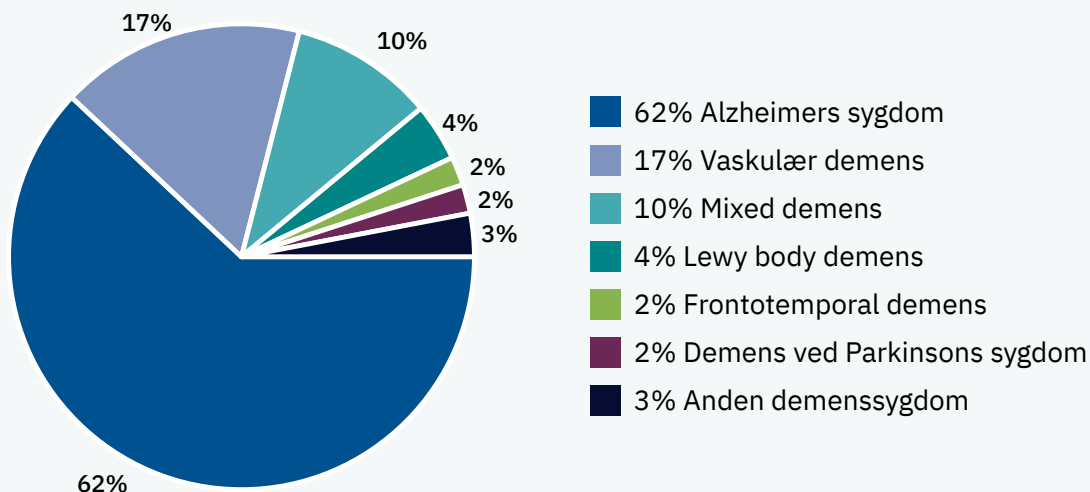
Demens er betegnelsen for en tilstand og er ikke en sygdom i sig selv. Demens er altid forårsaget af sygdom, og er en varig tilstand, som ikke kan helbredes. Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom, men vi kender til over 200 sygdomme, der kan føre til demens.

Filmen ”**Hvad er demens?**” beskriver, hvordan hjernen påvirkes og hvordan demenssygdomme påvirker almindelige hverdagsaktiviteter.

**Scan QR-koden og se filmen**



## Fordeling af de hyppigste demenssygdomme



Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

Selvom demens oftest rammer personer over 65 år, er det en myte, at det er en del af almindelig aldring. Demens kan ramme mennesker helt ned i 40-årsalderen.

Demenssygdomme starter med små tegn og udvikler sig langsomt over år.

Demens er altid et tegn på sygdom i hjernen. Det viser sig ved, at de mentale funktioner og hukommelsen svækkes. Planlægning, overblik og initiativ er også nogle af de funktioner, der bliver påvirket.

Socialt samvær med andre kan påvirkes, ligesom sociale kompetencer, følelseslivet og personligheden kan ændre sig. Evnen til at overskue samtaler med flere mennesker forringes og situationsfornemmelse svækkes.

Dette er med til at gøre, at familier, der er berørt af demens, kan undlade at deltage i socialt samvær. Af den grund er de i højere grad i risiko for at opleve ensomhed. Derfor er det vigtigt, at mennesker med demens og deres pårørende fortsat kan føle sig velkomne i aktiviteter i Ældre Sagens lokalafdelinger.

## Demens i tal

Demens er den 4. hyppigste dødsårsag i Danmark. Nationalt videnscenter for demens anslår, at godt 96.000 mennesker på 65 år eller derover lever med demens.

Antallet forventes at vokse til mere end 134.000 mennesker i 2035 som følge af en stigende ældrebefolkning. Også yngre rammes af demens.

**I dag er der 400.000 personer, der er nære pårørende til et menneske med demens.**

# Tegn på demens

Hukommelsesbesvær er ofte et af de første tegn på demens. Men også evnen til at orientere sig, sproglige problemer, koncentrationsbesvær og ændringer i personlighed og adfærd er tidlige symptomer på demens.

Demensdiagnoser gives efter et udredningforløb, der altid starter hos egen læge. Hvis der opleves symptomer på demens, og de har varet over 6 måneder, er det vigtigt, at lægen undersøger, hvad der er årsag til symptomerne. Det er vigtigt at få klarlagt, hvad der er årsag til symptomerne, da der er flere sygdomme, der kan give demenslignende symptomer, fx depression, B-12 vitamin mangel og stress-sygdomme, der kan behandles, og hvor symptomerne vil forsvinde.

# Ti tegn på demens

- 1** Glemsomhed, der fx gør, at man spørger om det samme flere gange.
- 2** Besvær med at udføre velkendte opgaver eller fritidsaktiviteter.
- 3** Problemer med at finde det rette ord eller begreb.
- 4** Forvirring om tid og sted samt mærkedage.
- 5** Svigtende dømmekraft og uhensigtsmæssige beslutninger.
- 6** Problemer med at tænke abstrakt fx at forstå ironi eller talemåder.
- 7** Vanskeligheder med at finde egne ting eller skelne ting fra hinanden.
- 8** Forandringer i humør og adfærd fx at blive pludseligt vred eller bange.
- 9** Ændringer i personligheden, så man, fx glemmer almindelig høflighed.
- 10** Mangel på initiativ, så man risikerer at isolere sig og fx aflyse aftaler.

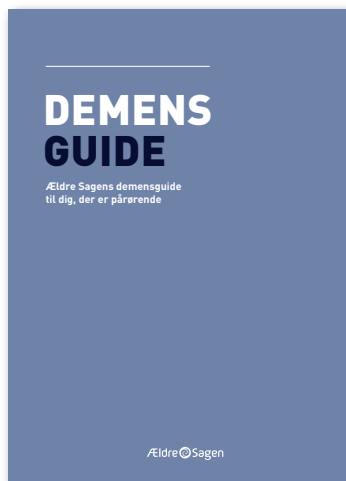
# Pårørende

Når et menneske rammes af demens, ændrer det bare ikke livet for den enkelte, men også for de pårørende og andre i omgivelserne. Derfor arbejder Ældre Sagen på at gøre hverdagslivet så godt og værdigt som muligt for mennesker med demens og deres pårørende, uanset stadiet af demenssygdommen.

Den frivillige indsats er derfor også vigtig for de pårørende. Den frivillige hjælper pårørende til at opretholde deres hverdag, interesser og mål, og derved bevare livskvalitet.

Pårørende har behov for forskellige former for hjælp og støtte. Derfor har Ældre Sagen udgivet Demensguide for pårørende. Guiden giver indsigt i de forskellige faser af demens og hvordan hverdagen kan påvirkes. Her findes mange gode råd – lige fra den første mistanke om demens til overgangen til plejebolig.

Demensguiden er gratis og kan udleveres til pårørende i demenscaféer, plejehjem, pårørendegrupper og mødesteder. Ældre Sagen udgiver også podcast om demens, ”Demensguiden”. Hør den der, hvor du hører podcast.



**Scan QR-koden og læs ”Ældre Sagens Demensguide til dig, der er pårørende”**



**Scan QR-koden for at høre podcasten**



# FAKTA OM PÅRØRENDE

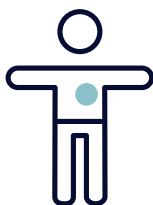
1.100.000 danskere er **pårørende** og hjælper et ældre menneske.

Hver 5. pårørende hjælper enten **3-4 gange om ugen** eller **hver dag**.

Af de pårørende, som **hjælper hver dag**, er det **næsten halvdelen**, som hjælper i 3 timer eller mere.

De fleste pårørende hjælper en ældre, som bor hjemme, og **heraf har nogle demens**.

Du kan læse hele pårørendeundersøgelsen på  
[www.aeldresagen.dk/undersogelse-paaroerende](http://www.aeldresagen.dk/undersogelse-paaroerende)



1. Lokalafdelingen udpeger en demensansvarlig

**Ældre Sagens lokalafdelinger er et sted, hvor familier med demens kan få hjælp og støtte.**

Den demensvenlige lokalafdeling udpeger en eller flere demensansvarlige, der har overblik over afdelingens demensvenlige aktiviteter, andre lokale samarbejdspartnere – fx kommunens demenskoordinator – og en grundlæggende viden om demens.



2. Lokalafdelingen har aktiviteter for demensramte og/eller deres pårørende

**Det sociale liv er vigtigt.**

Derfor har den demensvenlige lokalafdeling også aktiviteter eller et tilbud målrettet mennesker med demens og/eller deres pårørende.

Det kan være motionstilbud, demenscafé, besøgsven, pårørendecafé, plejehjemsaktivitet eller noget helt sjette.

Anbefalinger til demensvenlige lokalafdelinger



3. Lokalafdelingen rummer mennesker med demens

**Det er vigtigt for mennesker med demens, at de kan føle sig trygge.**

Derfor har Ældre Sagens frivillige adgang til viden om demens og det gode værtsskab i forhold til demens. På den måde kan lokalafdelingen hjælpe mennesker med demens med at fortsætte i aktiviteter, hvor de kan have glæde af at deltage.



4. Lokalafdelingen fremhæver information om demens på hjemmesiden

**Viden bryder tabuer om demens.**

Derfor skal det være nemt at finde kontaktoplysninger til den demensansvarlige, viden om demens samt overblik over lokalafdelingens demensaktiviteter på den lokale hjemmeside. Den demensvenlige lokalafdeling får adgang til en skabelon med indhold, der kan bruges på hjemmesiden.

# Anbefalinger til lokalafdelingerne

## Anbefaling 1

– Lokalafdelingen vælger en eller flere demensansvarlige

At være demensansvarlig indebærer at have viden om, hvordan Ældre Sagen kan hjælpe mennesker, der får demens ind på livet. Den demensansvarlige samler viden om, hvad der findes af tilbud og ressourcer i lokalafdelingen, i andre foreninger og kommunen. Det er ikke en forudsætning at have stort kendskab til demens for at være demensansvarlig. Det vigtigste er at have lyst til at gøre noget for andre, og have mod på at opsøge viden. Den demensansvarlige er ikke nødvendigvis aktivitetsleder af demensaktiviteter.

Vær gerne flere demensansvarlige i samme lokalafdeling. I kan også samle en arbejdsgruppe indenfor demensområdet. Det er vigtigt, at lokalafdelingens demensansvarlige er registreret som demensansvarlige i Listeværktøjet. På den måde når nyheder og kommunikation fra demenskonsulenterne frem til de rette personer.

## Gode råd til demensansvarlige:

- Få kendskab til lokalafdelingens demensaktiviteter – også gerne hvilke aktiviteter, der er i kommunen.
- Opsøg viden om demens, fx på kurser m.m.
- Hav kendskab til nøglepersonerne i kommunen, demenskoordinatoren, pårørendekoordinater m.fl.
- Deltag i Ældre Sagens netværksmøder for demensansvarlige og aktivitetsledere inden for demens.

Flere gange om året arrangeres der netværksmøder for demensansvarlige og aktivitetsledere inden for demensaktiviteter. Her er der mulighed for at få inspiration og ny viden på demensområdet, og ikke mindst skabe netværk i distrikter og på tværs af landet.

## Anbefaling 2

– Lokalafdelingen har aktiviteter for demensramte og/eller deres pårørende

I Ældre Sagens lokalafdelinger findes der allerede mange aktiviteter, der er målrettet demensramte og/eller pårørende.

Mødesteder og caféer er gode aktiviteter, hvor man giver mennesker med demens og deres pårørende en mulighed for at møde andre i samme situation og skabe netværk. Men der er mange muligheder for aktiviteter, alt afhængig af lokalafdelingens muligheder, og hvad der er behov for lokalt.

Det vigtigste er, at familier, der lever med demens, har mulighed for at fortsætte deres liv som tidligere og vedligeholde hverdagens gøremål og interesser. Der kan derfor være behov for en besøgsven, som kommer en gang om ugen, så pårørende får tid til egne gøremål.

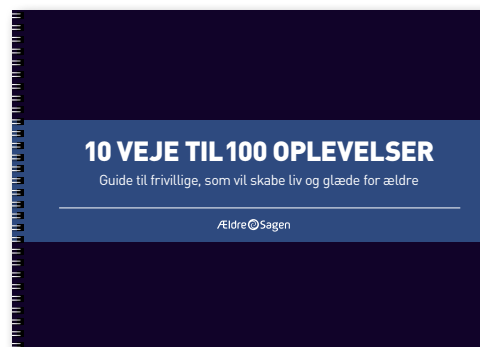
Du kan finde inspiration og information om aktiviteter i kataloget ”10 veje til 100 oplevelser”, som du også kan bestille på Frivilligshoppen: [frivilligshoppen.dk](http://frivilligshoppen.dk).

Kataloget beskriver 10 livsområder, der er vigtige for at hverdagen fungerer, og under hvert

## Eksempler på aktiviteter

- Pårørendegrupper og demenscaféer
- Besøgsvenner til familier, der lever med demens
- Udendørs motion i mindre grupper
- Stolemotion
- Cykling og også duocykling eller rickshaws
- Sang, musik og dans en-til-en eller i grupper

område kan du lade dig inspirere af 10 forslag til forskellige oplevelser. Det er et katalog, du kan gå på opdagelse i, og du kan også finde hjælp til, hvordan I kommer i gang.



**Scan QR-koden og se kataloget  
”10 veje til 100 oplevelser”**





## Anbefaling 3

### – Lokalafdelingen rummer mennesker med demens

Alle kan rammes af demens, og mange frivillige møder mennesker med demens i deres virke. Det er vigtigt for alle mennesker at blive mødt med tillid, forståelse og rummelighed. Særligt for mennesker med demens er det vigtigt, at de føler sig godt tilpas, selvom det kan være vanskeligt at huske normer, sammenhænge og sproget kan svigte. De kan fare vild i hverdagen uden støtte og forståelse fra omgivelserne. At rumme mennesker med demens kræver viden om demens, og forståelse for, at demens kan ændre menneskers adfærd og måde at kommunikere og være på. Derfor tilbydes alle frivillige at deltage i kurser om demens.

### Mødesteder

Når man får demens, kan der også opstå forandringer i adfærd og personlighed. Det betyder, at man måske mister lysten til tidligere interesser, og bare gerne vil have lidt tid med andre til lidt hygge, fx til en kop kaffe. Derfor kan et mødested være et godt sted at starte med et tilbud. Her kan alle være velkomne uanset om de er pårørende, om de har demens eller ej, og her kan fællesskaber og venskaber opstå. Erfaringen viser, at når man sidder sammen, er det lettere

at få idéer og initiativ til andre aktiviteter, fx at spille kort, gå en tur, lave en gruppe med dans eller måske holde fællesspisning.

Hæftet Mødesteder giver anvisninger på, hvordan I kan starte et mødested, en demenscafé, et herreværelse eller en gruppe, der henvender sig til en bestemt målgruppe.

*”Demens skal arbejdes ind i alle forhold, hvor der er mennesker tilstede. Man skal kunne rumme alle folk – også mennesker med demens.”*

Demensansvarlig om rummelighed



Scan QR-koden og se guiden  
”Mødesteder”



## Det gode værtskab

At udvise rummelighed overfor mennesker med demens i lokalafdelingen er i høj grad fundet i ”Det gode værtskab”.

En stor del af en vellykket aktivitet, også når mennesker med demens deltager, er det gode værtskab. Det betyder, at deltagerne føler sig velkommen allerede fra de modtager deres invitation, og at de får lyst til at komme igen efter endt arrangement.

Du kan gøre det nemmere for mennesker med demens at deltage i arrangementer og aktiviteter bl.a. ved at tage hensyn igennem den måde, I inviterer og afholder værtskab på.

Der er udviklet materiale om Det gode værtskab med fem temaer, man med fordel kan tage udgangspunkt i, omkring aktiviteter og arrangementer for mennesker med demens.

## Fem temaer i det gode værtskab

- 1** Den gode invitation – Gør invitationen personlig og konkret, det skaber tryghed at vide, hvad man skal hen til. Giv derfor tydeligt information om, hvad man kan forvente og angiv tid, sted og en kontaktperson.
- 2** Kom ud ad døren – Det er altid lettere at være ny, når man har nogen at følges med.
- 3** Den gode velkomst – Den gode vært sikrer, at alle føler sig velkomne og godt tilpas fra de træder ind ad døren. Temaet giver vejledning om, hvordan vi som frivillige kan fordele opgaverne med at være værter fx i modtagelse af deltagerne.
- 4** Det gode samvær – forekommer, når der er rummelighed, nærvær og tydelig information om det, der sker undervejs. Vis, at vi ikke har travlt med det næste, vi skal – men er til stede i nuet.
- 5** Farvel og på gensyn – er lige så vigtig som et venligt goddag, og sikrer, at deltagerne føler sig set og samtidig får at vide, hvornår man skal mødes næste gang. For nogle vil det måske ellers være en overvindelse at skulle afsted igen næste gang.

Materialet er ledsaget af spørgsmål og debatkort, som man i frivilligruppen kan diskutere. Desuden er hvert tema ledsaget af korte film med Søs Egelind og Kirsten Lehfeldt.

*”Det er jo meget forskelligt hvad de forskellige demensansvarlige har lavet inden, og derfor er deres tilgange også forskellige, når det kommer til deres frivilligindsats.”*

Demensansvarlig i en demensvenlig lokalafdeling.



Scan QR-koden og se guiden  
”Det gode værtskab”



Scan QR-koden og se ”10 debatkort  
om rummelighed” og ”20 debatkort  
om det gode værtskab”



## **Anbefaling 4**

– Lokalfdelingen deler viden om demens – og hjælper med at bryde tabu

### **Viden på lokale hjemmesider**

Det skal være let for Ældre Sagens medlemmer og andre at finde viden om demens. Anbefaling 4 er derfor, at lokalafdelingen i deres tilbud tydeligt gør opmærksom på Ældre Sagens demensindsats, og hvem, der er lokalafdelingens demensansvarlige eller kontaktperson indenfor demens.

Det kan gøres nemt og enkelt ved at have en artikel på forsiden af lokalafdelingens hjemmeside. Det viser, at lokalafdelingen er demensvenlig. Uanset om lokalafdelingen har aktiviteter målrettet mennesker med demens eller ej, er det vigtigt, der er information om demens på hjemmesiden, evt. med henvisning til kommunen eller en anden lokalafdeling, der har tilbud. Det kan også være en god ide at lave et link til Ældre Sagens hjemmeside om demens. Her er der information om demens, fakta og henvisning til hvor man kan søge rådgivning. FrivilligService er klar til at hjælpe jer med denne del.

### **Viden til frivillige**

De fleste frivillige møder mennesker med demens i deres virke, og derfor er der mulighed for

at alle frivillige, uanset frivilligrolle, kan komme på kurset ”Demens i praksis”. Der er desuden viden om demens på Frivilligportalen og Ældre Sagens hjemmeside.

Læs mere på [www.aeldresagen.dk/demens](http://www.aeldresagen.dk/demens) og [www.aeldresagen.dk/dvla](http://www.aeldresagen.dk/dvla)

### **Viden til alle**

Ældre Sagens frivillige har mulighed for at bestille materialer om demens til uddeling på plejehjem, i demenscafeer, til arrangementer og foredrag. Der er foldere, postkort, plakater, Pårørende-guiden samt Demens-guiden. En god måde at skabe opmærksomhed og sprede viden om demens er at invitere en foredragsholder til at holde oplæg. Det er en god idé at arrangere med andre aktører, kommunen eller andre foreninger, så I er flere om opgaver og planlægning. Ældre Sagen har et katalog med eksperter indenfor demensområdet, det kan findes her: [www.aeldresagen.dk/dvla-ekspert](http://www.aeldresagen.dk/dvla-ekspert).

Ældre Sagen samarbejder tæt med FFDD, Folkebevægelsen for et demensvenligt Danmark. Frivillige inviteres hvert år til at deltage i demensuge 19, hvor der i samarbejde med Folkebevægelsen gøres opmærksom på demenssymbolet og demens i det hele taget. Læs mere om FFDD på side 28.

*”Vi gør opmærksom på at, vi i Ældre Sagen, i vores lokalafdeling, er demensvenlige. Nogen rækker ud fordi de ved, at de kan ringe til vores demensansvarlige.”*

Formand for demensvenlig lokalafdeling.



**Scan QR-koden og se en film om de fire anbefalinger**



# Lokalafdelingens fokus på demens

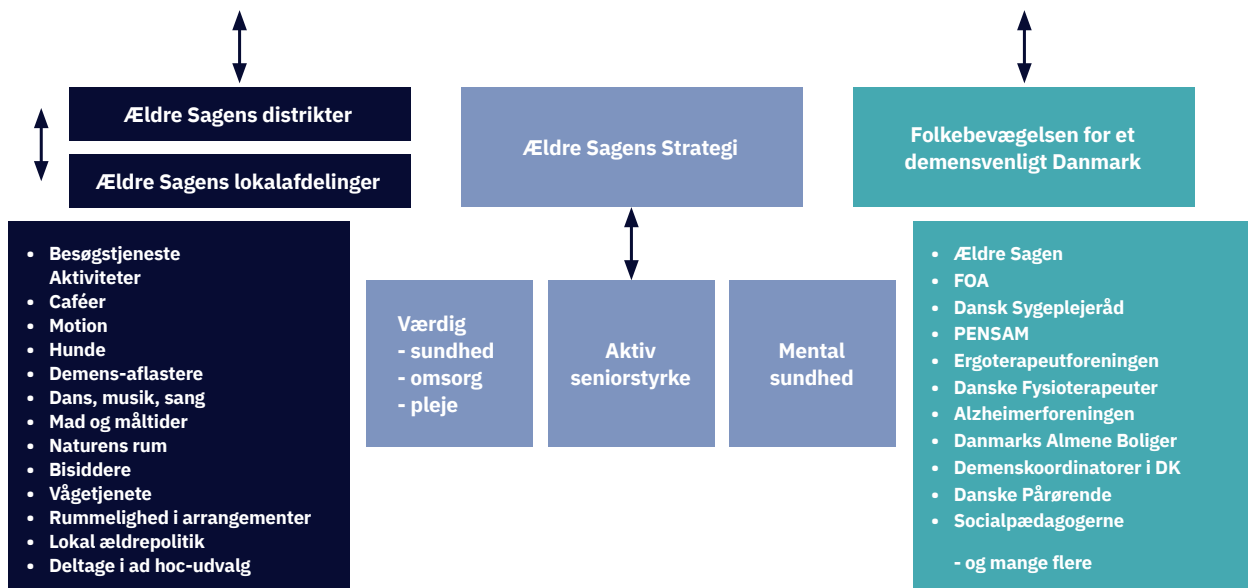
Den gode demensindsats kendes på, at der er en demensansvarlig, der kan kontaktes, og at det er nemt at finde kontaktoplysninger på denne på hjemmesiden. På den måde er det både nemt for medlemmer og andre frivillige at vide, hvor de kan få hjælp.

Der er mange besøgsvenner, bisiddere, frivillige inden for motion, it og vågetjeneste, der mø-

der mennesker med demens. Demensområdet breder sig også ind i andre områder. Det kan fx være:

- Indsatser for pårørende, fx pårørendegrupper
- Indsatser mod ensomhed blandt ældre
- Indsatser for at styrke livskvaliteten blandt ældre på plejehjem.

## Ældre Sagens indsatser på demensområdet



# Samarbejde

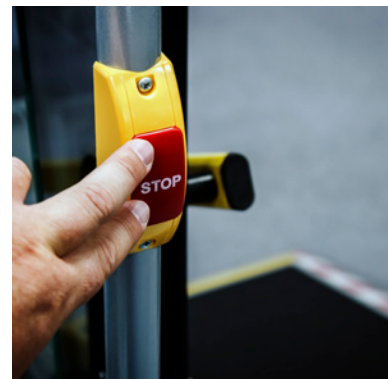
Når man udvikler på demensindsatsen lokalt, er det en god idé at finde andre lokalafdelinger, som har erfaring med det tilbud, man ønsker at gå i gang med. Det kan være i samme distrikt, i kommunen, gennem koordinationsudvalget eller via netværk med andre, der har en demensansvarlig.

Det er en god ide at kontakte kommunens demenskoordinator og tage en snak om, hvad der kan være behov for lokalt. Demenskoordinatoren kan desuden henvise de familier, de møder, til lokalafdelingens tilbud. Flere steder har lokalafdelingen fx mødesteder for mennesker med demens og deres pårørende i samarbejde med demenskoordinatoren.

Andre steder har kommunen forløb for pårørende, og når det er slut, fortsætter de pårørende i en pårørendegruppe i Ældre Sagens regi. Der kan være andre lokale samarbejdspartnere, der vil være med til at bidrage, fx DGI, Alzheimerforeningen, boligselskaber, kirken, biblioteket eller lokale foreninger.

## Gode råd til demensindsatsen

- Tag kontakt til demenskoordinatoren i kommunen – hold evt. kaffemøde 3-4 gange om året til gensidig orientering og forventningsafstemning.
- Tal med plejehjem om et samarbejde, også selvom der er andre, der har aktiviteter – måske der mangler en til at læse højt, gå en tur eller spille et spil.
- Skab synlighed om arrangementer og aktiviteter gennem opslag, i Facebook-grupper, annoncering, mails og invitationer.
- Brug pressen lokalt, også radioen.
- Rekrutter flere frivillige, så I er flere om opgaverne og kan hjælpes ad.
- Vær flere på posten som demensansvarlige, og fordel opgaverne.





# Støtte, kurser og netværksdage

Som frivillig er det vigtigt, at du føler dig godt tilpas og tryk. Derfor udbydes der flere former for kurser og undervisning, som du finder i Ældre Sagens kursuskatalog, der udgives hvert år. Der udbydes kurset ”Demens i Praksis”, som er for *alle* frivillige. Kurset ”Demens og lokal indsats” er målrettet bestyrelser, aktivitetsledere og demensansvarlige. Her er fokus på hvordan, der kan arbejdes med demensindsatsen lokalt.

## **Netværksmøder – inspiration og videndeling**

For at styrke og støtte det interne arbejde i lokalafdelingen, afholdes der netværksmøder om demens to gange årligt. Her inviteres demensansvarlige, relevante aktivitetsledere samt repræsentanter for bestyrelserne. Det er Frivilligafdelingen, der inviterer til disse møder, hvor du kan få nyt om demens og nye tiltag samt bringe emner til debat, dele erfaringer og skabe netværk.

## **Distriktsdage**

Demens hører under det social-humanitære område, og alle distrikter har en social-humanitær distriktskoordinator, der kan varetage temadage for frivillige. Konsulenterne fra sekretariatet tilbyder at holde oplæg og facilitere dagen. Der er mange temaer inden for demens, der kan være

relevante, og vi skræddersyr dagen, afhængigt af hvad lokalafdelingerne i distrikterne ønsker. Kontakt en af demenskonsulenterne i Frivilligafdelingen og hør om mulighederne.

## **Støtte fra konsulenterne**

Konsulenterne i Frivilligafdelingen for de forskellige områder er altid parate til at hjælpe, og du er velkommen til at kontakte os.

Demenskonsulenterne kan rekvireres til et lokalt kursus eller hjælpe med informationer eller situationer, hvor du har brug for støtte og hjælp.

Pårørende-konsulenterne kan hjælpe frivillige indenfor pårørendegrupper, bisiddere og vågetjeneste, og de social-humanitære konsulenter kan bistå omkring ensomhed og de lokale rammer. Desuden er der konsulenter for it, motion og ældrepolitik, der også kan hjælpe.

**Scan QR-koden og se kurser og webinarer**



# Rådgivningen og andre former for støtte

Møder du mennesker med demens eller pårørende, der har brug for hjælp, kan du altid henvise til Ældre Sagens rådgivning. De kan ringe til tlf. 70 89 00 81 mandag-onsdag og fredag kl. 10-14 og torsdag kl. 14-18.

Her træffer du bl.a. socialrådgivere og rådgivere indenfor demens og jura. Rådgivningen kan svare på de fleste spørgsmål, der opstår i et demensforløb. Alle kan ringe til Rådgivningen – også, hvis man ikke er medlem af Ældre Sagen.

## Demensugen

I uge 19 afholdes demensugen med arrangementer og materialer, der skal skabe større forståelse for mennesker med demens samt være med til at nedbryde tabu og stigma omkring demens.

## Huskeugen

I uge 38 afholdes Huskeugen, hvor også den internationale Alzheimerdag ligger. Huskeugen er en god anledning til at lokalafdelinger sætter fokus på demens. Det kan gøres med omdeling af materialer, og lokalafdelinger kan invitere til åbent hus eller afholde lokale arrangementer med oplæg og samtalesaloner om demens.

Ældre Sagens sekretariat afholder en årlig temadag: ”Demens i fokus”, der hvert år har et nyt fokus omkring demens.

Du finder materialer, der kan omdeles hele året og i begge ugerne, i Frivilligshoppen.

**Scan QR-koden og bestil materialer i Frivilligshoppen**



## **Folkebevægelsen for et demensvenligt Danmark - FFDD**

Demensugen har også til formål at øge kendskabet til det nationale demenssymbol Håndsrækningen og de tre handleråd fra Folkebevægelsen for Demensvenligt Danmark:



- **Tal tydeligt**
- **Tag kontakt**
- **Vær tålmodig**

FFDD inviterer Ældre Sagens lokalafdelinger til at deltage i deres kampagne i uge 19. Mange lokalafdelinger benytter denne uge til at sætte fokus på demens lokalt.



# Aktiviteter og fem psykologiske behov

Det har stor indflydelse på menneskers livskvalitet at deltage i meningsfulde aktiviteter. Det kan både være det, vi kalder hverdagsaktiviteter (i hjemmet), og fritidsaktiviteter.

Det er vigtigt, at mennesker med demens fortsat kan deltage i aktiviteter og fastholde deres interesser. At være en del af et fællesskab og have følelsen af at kunne mestre aktiviteter og arrangementer, har stor betydning. Somme tider kræver det dog, at omgivelserne ændrer deres krav til personen, og således ikke forventer det samme af personen med demens som tidligere.

Psykologen Tom Kitwood var en af de første, der beskrev dette og den personcentrerede omsorg. Personcentreret omsorg tager udgangspunkt i, at al aktivitet og samvær altid sker på personens præmisser, og at der skal tages individuelle hensyn. Demensomsorgen i Danmark er i høj grad bygget på Tom Kitwoods principper om personcentreret omsorg.

## **Livskvalitet og menneskelige behov**

Ifølge Tom Kitwood har alle mennesker en række psykologiske behov, som skal være opfyldt, for, at vi kan trives.

## **Tom Kitwoods blomstringsmodel**

Modellen viser de fem psykologiske behov og hvordan de alle befinder sig rundt om hjertet i midten. Hjertet illustrerer medmenneskelighed og accept.

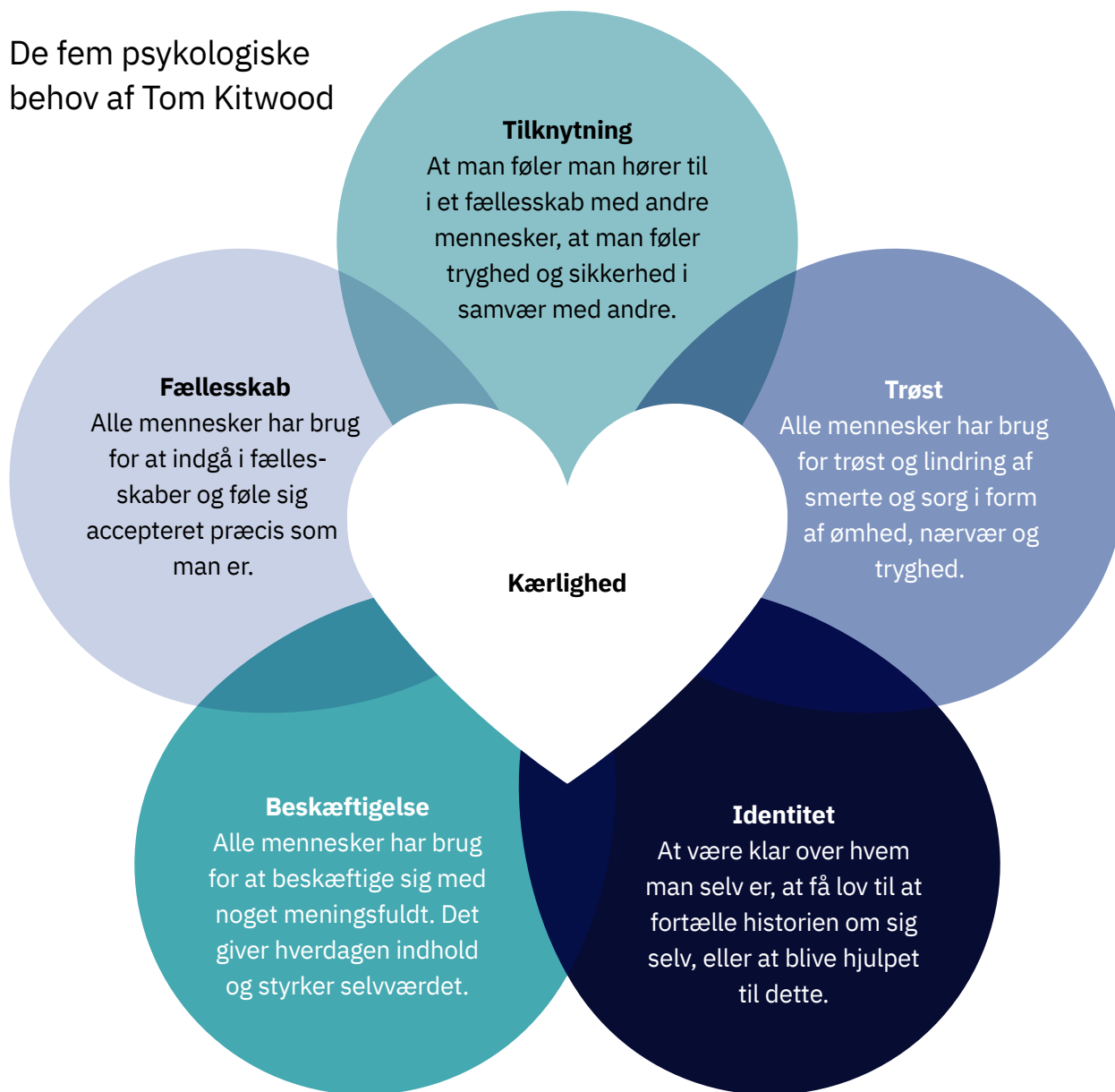
Raske mennesker er i stand til selv at opfylde deres behov, mens mennesker med demens kan have brug for hjælp fra deres omgivelser. Det er med udgangspunkt i disse fem behov, at I som frivillige er med til at skabe rammer og muligheder i lokalafdelingen, så mennesker med demens og deres pårørende kan trives.

Deltagelse i aktiviteter og fællesskaber i lokalafdelingen er med til at dække disse behov, og derfor er det vigtigt, at der er et tilbud om aktiviteter, som nævnt i anbefaling 1, og Rummelighed i lokalafdelingen, som beskrevet i anbefaling 3.

*Jeg er overrasket over, hvor meget man kan aktivere og glæde mennesker med demens. Når bare det bliver gjort med kærlighed.*

Demensfrivillig

## De fem psykologiske behov af Tom Kitwood

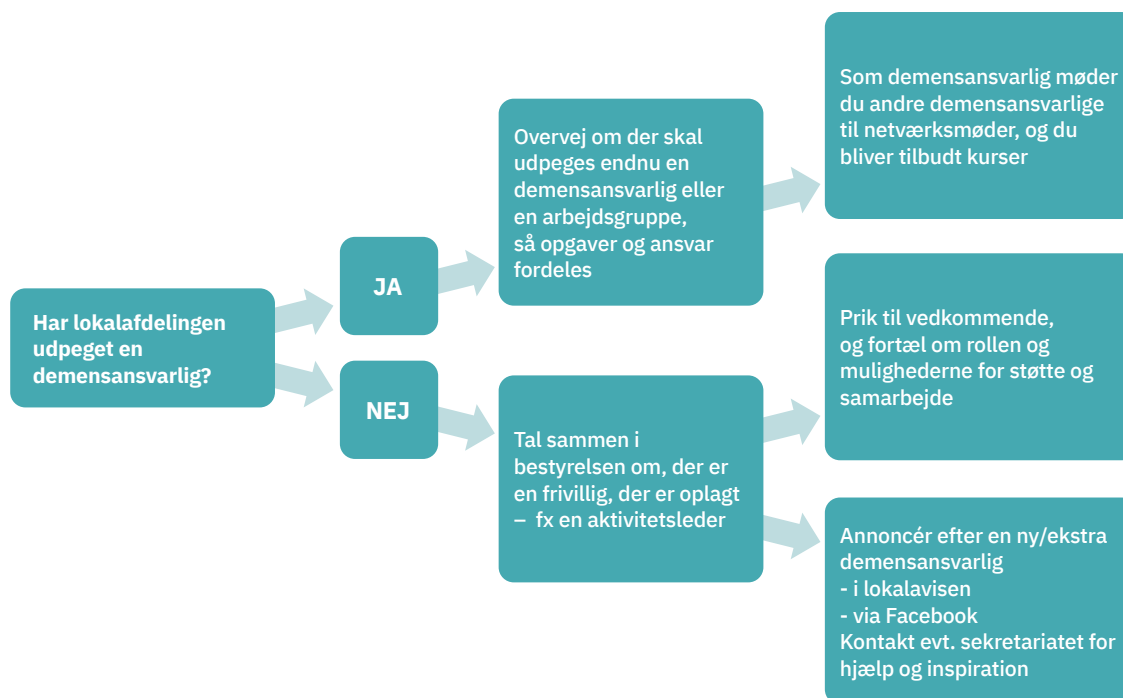


Sådan kan I arbejde med anbefalingerne lokalt:



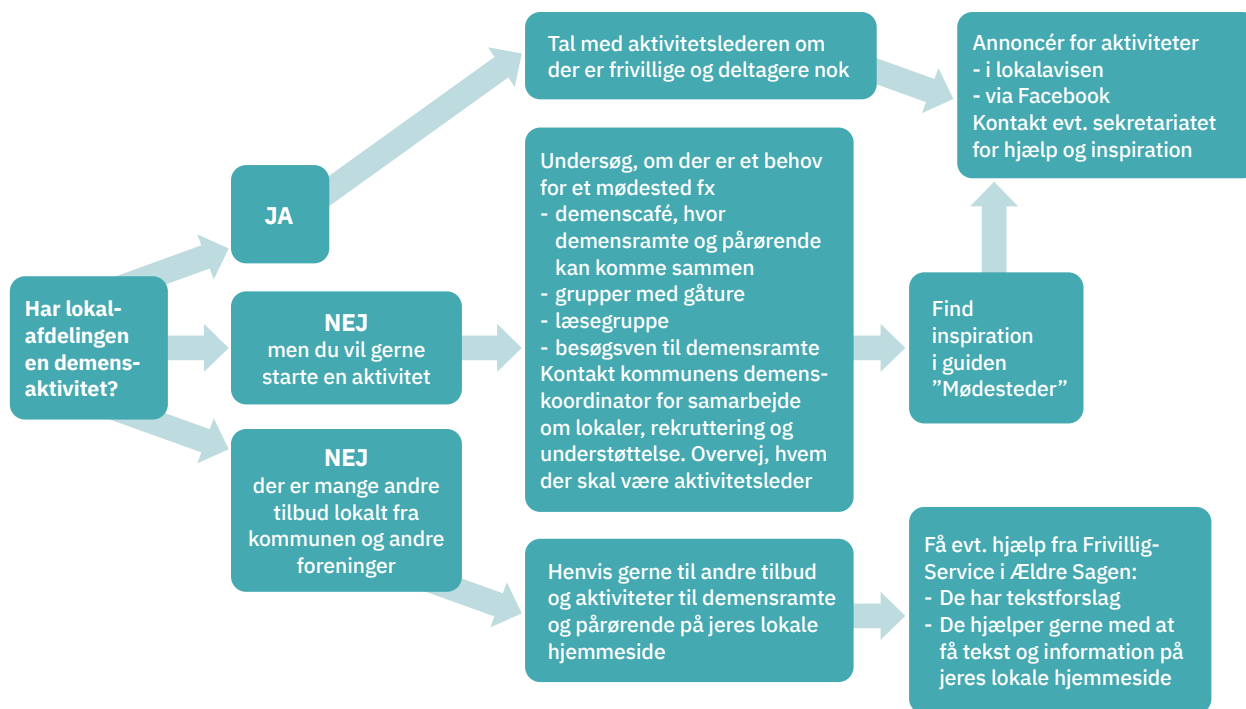
# Anbefaling 1

Vælg en demensansvarlig



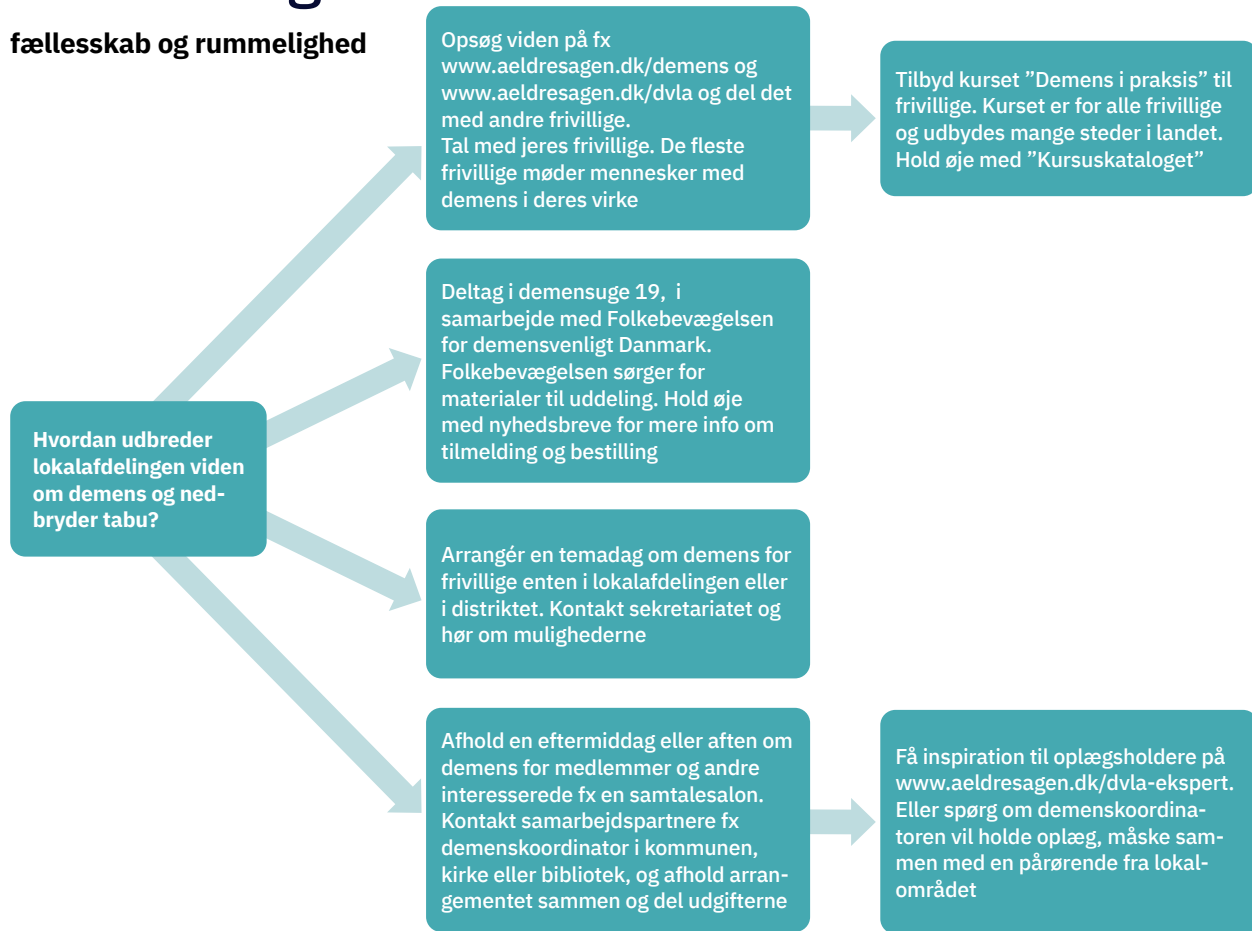
# Anbefaling 2

## Tilbyd en aktivitet



# Anbefaling 3

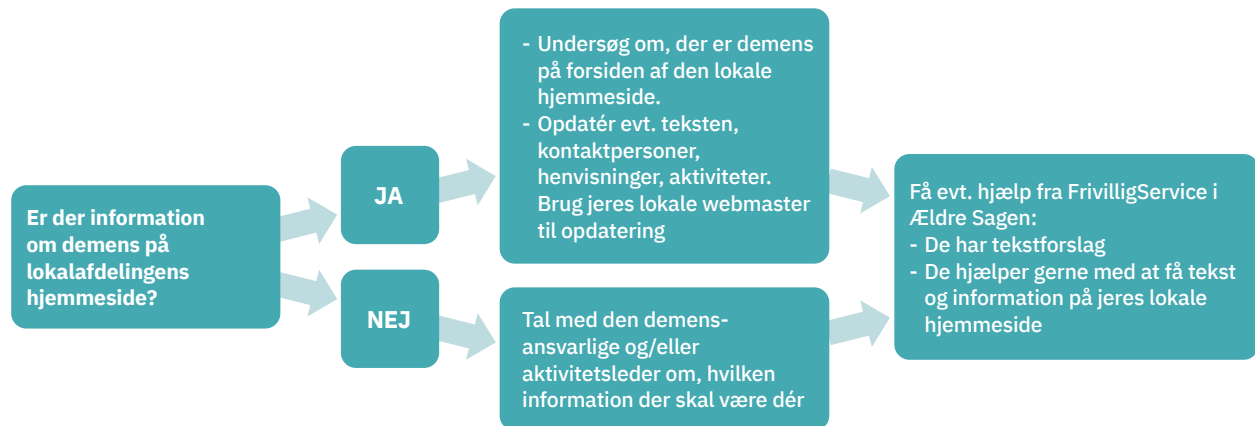
## fællesskab og rummelighed





# Anbefaling 4

## Fremhæv viden om demens på lokal hjemmeside



## Notater

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

## Notater

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



Ældre  Sagen

---

Snorresgade 17-19 · 2300 København S · Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)