

Livet skal leves – også med demens

Ergoterapeut og konsulent
Mette Søndergaard
www.mette-soendergaard.dk



1

A black and white photograph of a person's face, focusing on their eyes. The person is holding binoculars to their eyes, and the lenses of the binoculars are positioned so that the viewer's eye is drawn into the person's eyes. This creates a powerful visual metaphor for the text, which speaks of searching for a good life and feeling that much has changed. The image is grainy and has a high-contrast, artistic quality.

Jeg spejder
forgæves efter
det gode liv
så meget er
forandret

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

2



Ham hr Alzheimer
kom som en
tyv om natten
og begyndte at
stjæle noget fra mig

Han er aldrig taget
afsted igen....

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

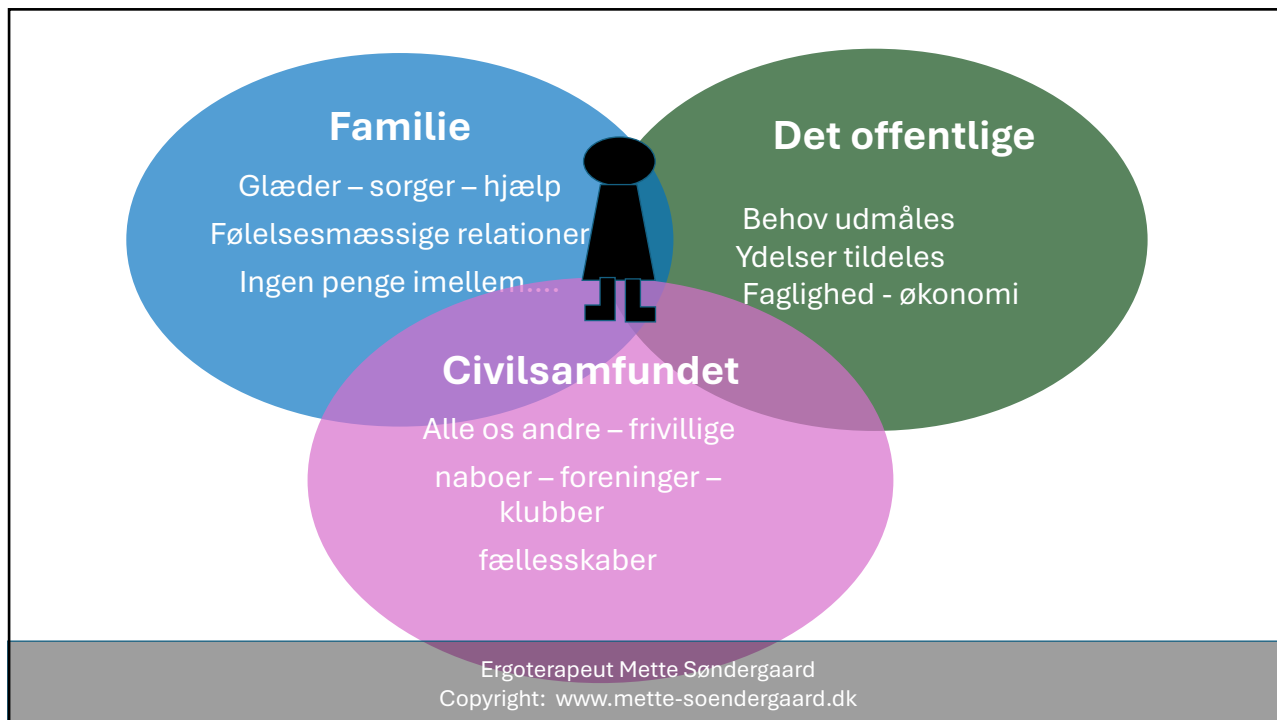
3



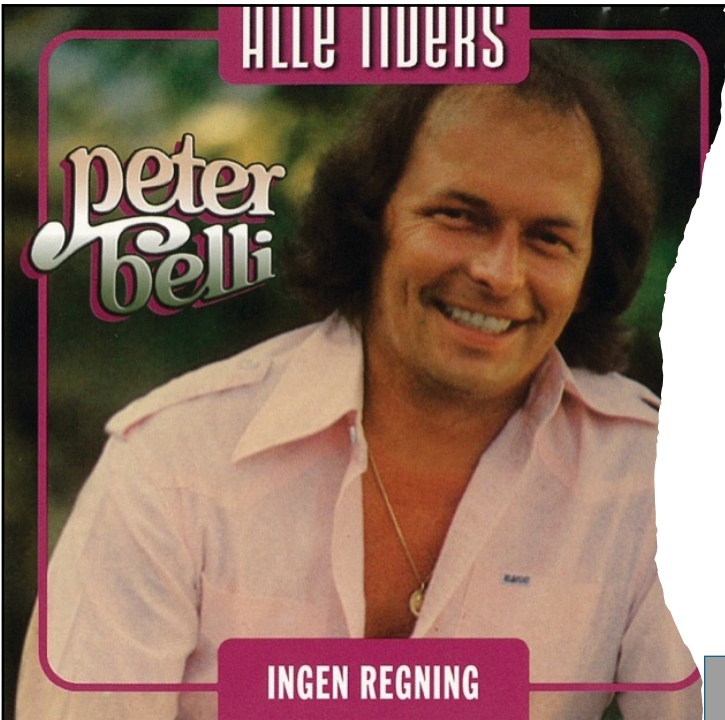
At finde
glimt af
glæde og livslyst
midt i alt det
meningsløse

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

4



5



ALLE TIDERS

Der ER en regning

Man ved at helbredet hos pårørende påvirkes i negativ retning

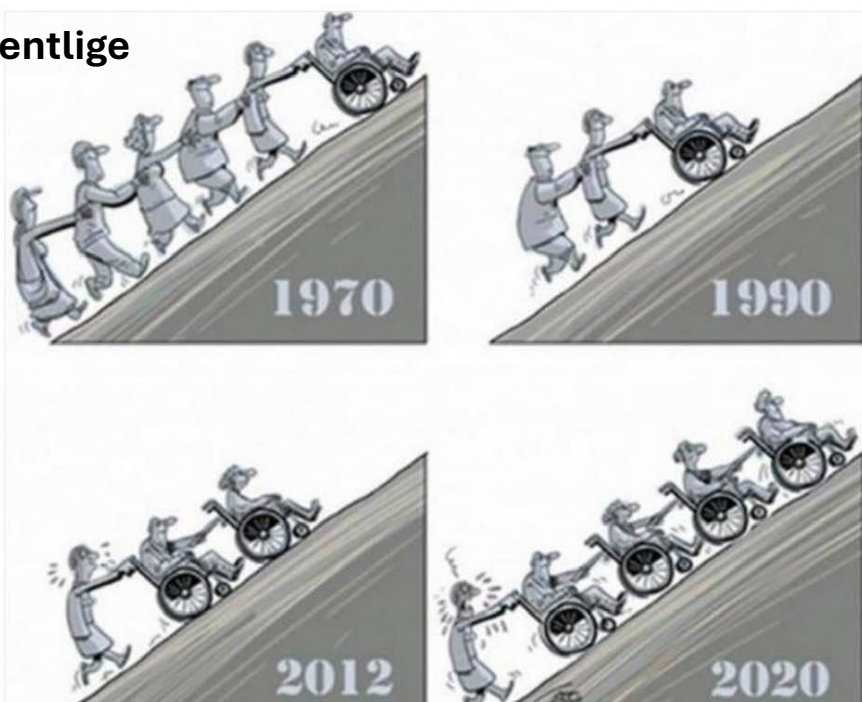
- Søvn
- Fysisk og mental udmattelse
- Angst
- Depression

INGEN REGNING

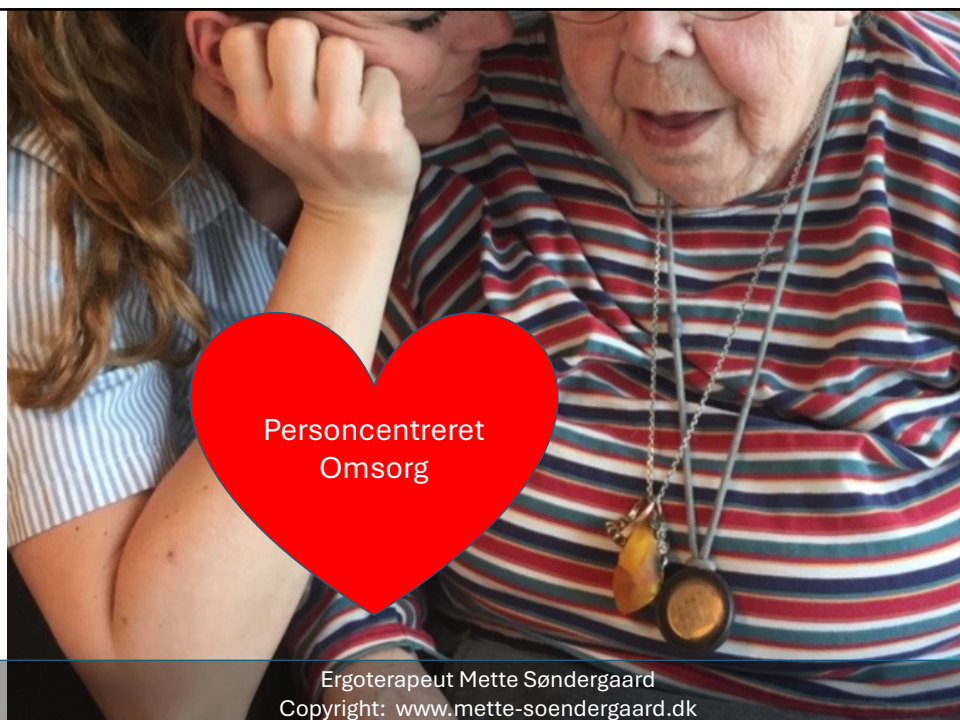
Ergoterapeut Mette Søndergaard
 Copyright: www.mette-soendergaard.dk

6

Det offentlige



7



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

8

Tak til Tom Kitwood, engelsk psykolog

Først personen – siden sygdommen

”Jeg hedder Jens, og jeg har
demens –

men jeg er også Jens imens”

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

9

Kitwood



Det er i mødet med
andre mennesker
at vi tildeler
og
tildeles **værdi**

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

10



Mange personer med demens kan ikke genkende til:

At der bliver talt hen over hovedet på en

At blive omtalt i tredje person

At tempo i tale og handling ikke tager højde for kognitive handicap

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

11

Kitwood

Isbjerg

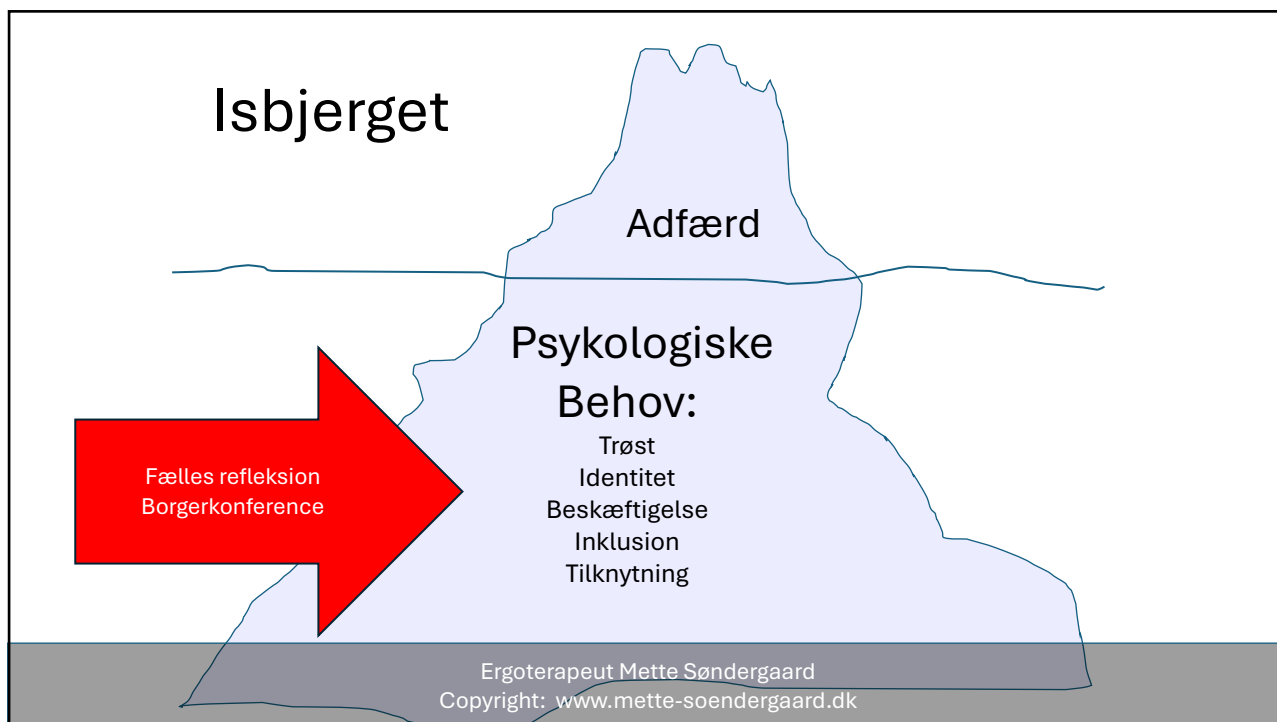
Adfærd

Psykologiske
behov

Uro
Vrede
Vandren
Pilleri
Udadreagerende
Råber
etc

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

12



13



14

Den nye Ældrelov
(gælder for 67 år + og kan gælde yngre)

Civilsamfundet skal bidrage til at skabe
meningsfulde fællesskaber og sociale aktiviteter

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

15

Demens medfører at jeg/vi mister
noget

Ting vi har gjort sammen – eller
hver for sig

Samtalen ændrer sig

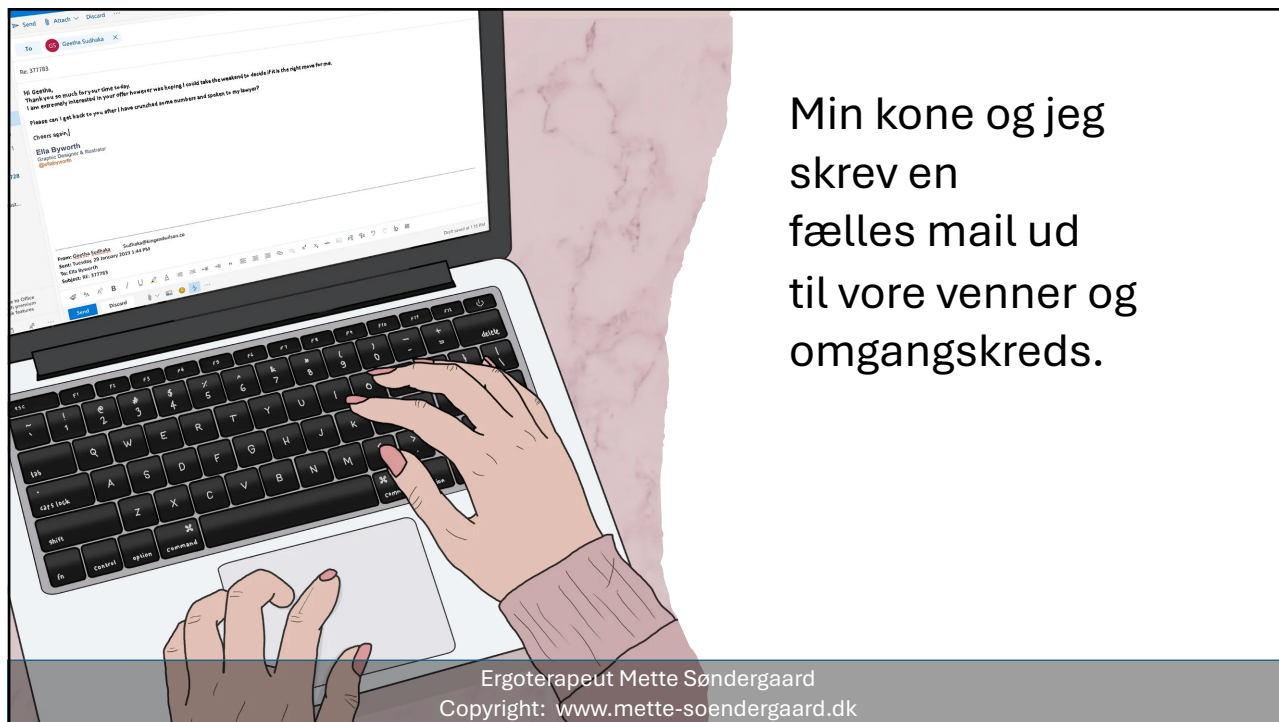
Det sociale liv udfordres

Afmagt
Vrede
sorg

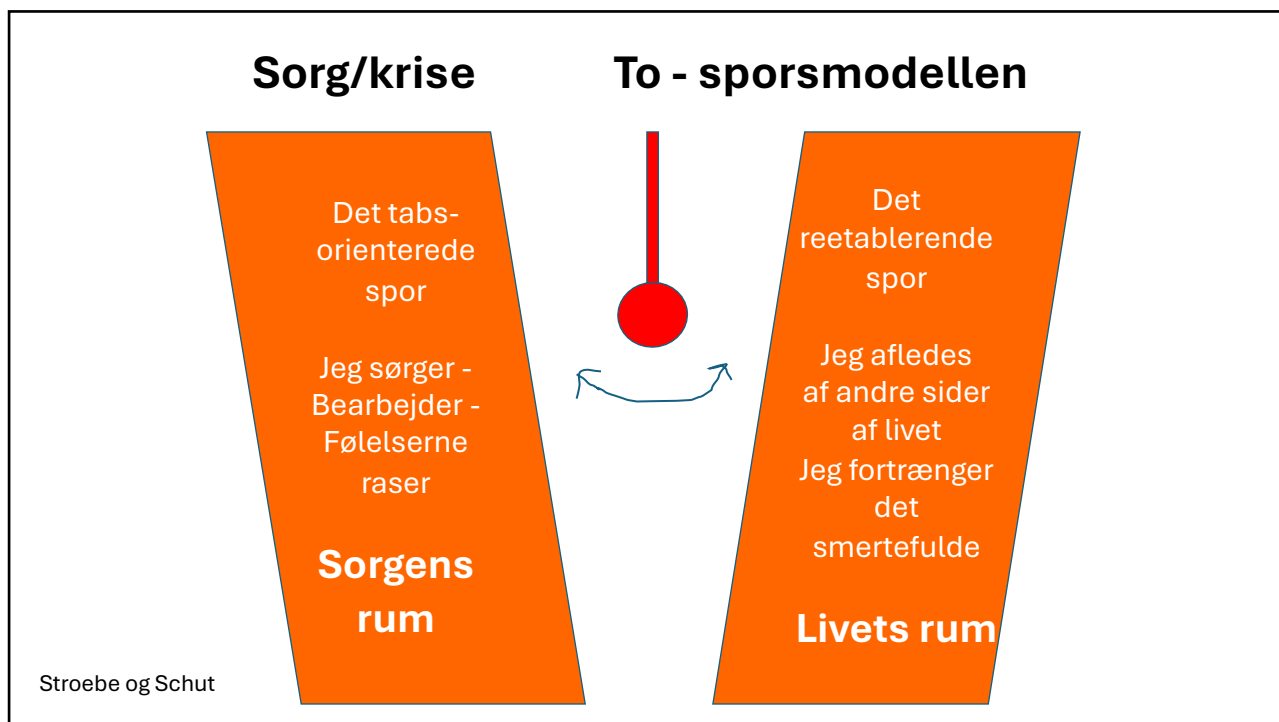
Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk



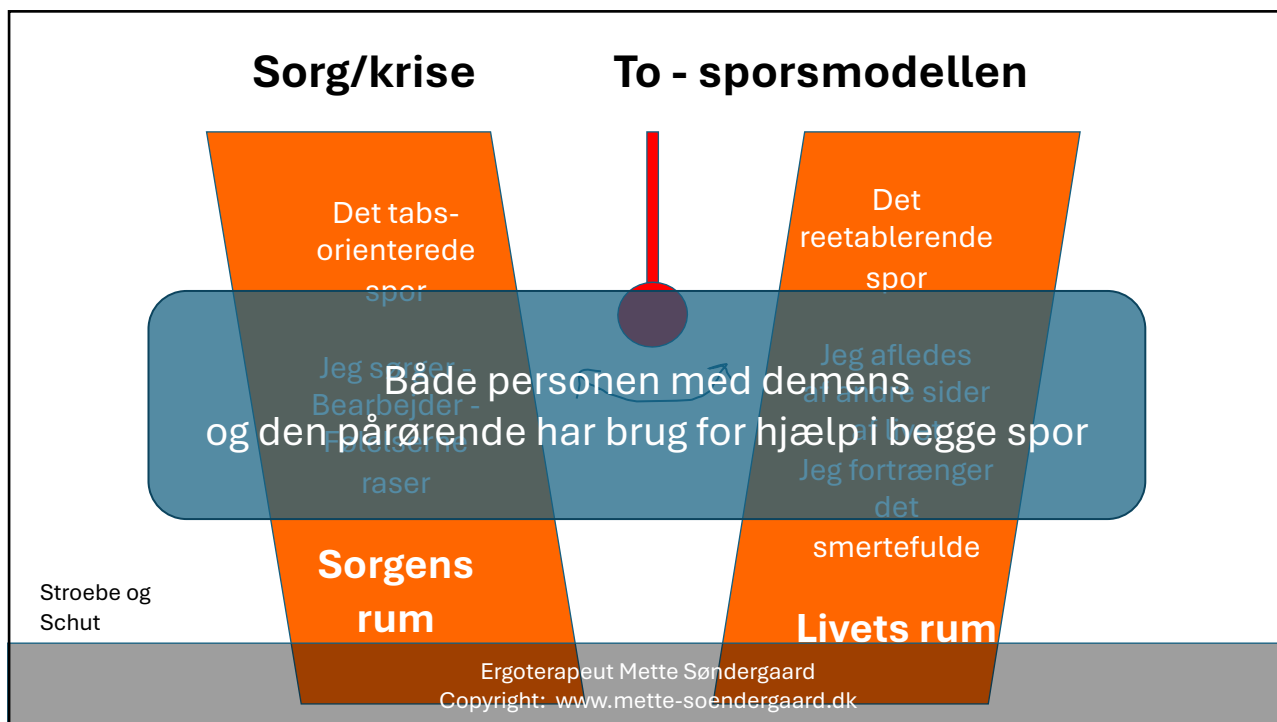
16



17



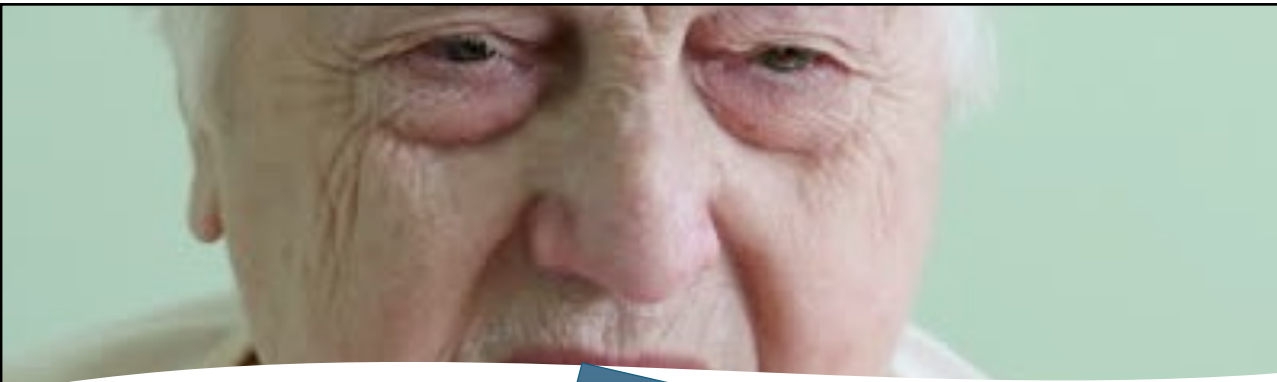
18



19



20



Pårørende fortæller

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

”Jeg var så opslidt efterhånden, at jeg begyndte at ruske min mand....
...jeg får så dårlig samvittighed

Det har hjulpet mig at kunne fortælle om disse svære følelser til nogle som lytter og virkelig forstår mig”

21

Hanne har demens, hun kommer i gruppe med andre med demens, og fortæller:

”Vi kan grine sammen – når man har gjort noget fjollet. Det giver en følelse af fællesskab, tryghed og lethed,

så man tør fortælle om det, der opleves svært,
uden at nogen ser skævt til en”

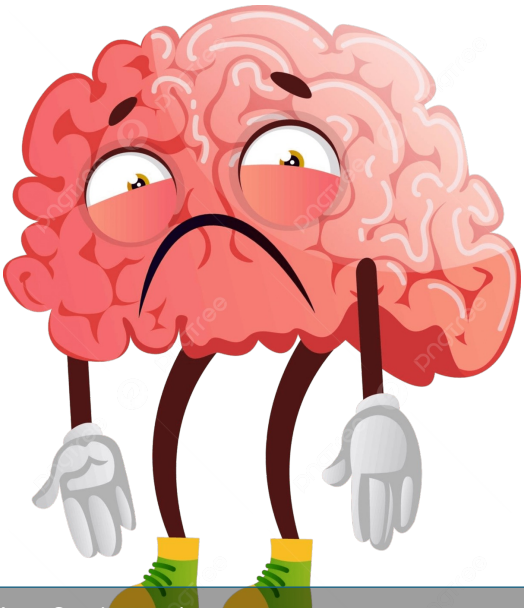


Bog:
Demens forandrer livet

22

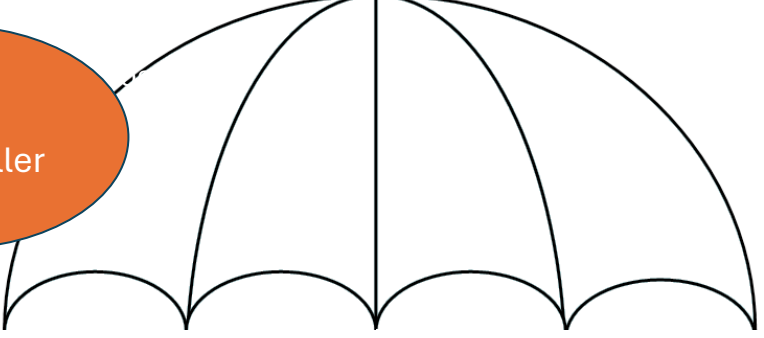
Hjernen kan blive syg

Demens- sygdomme



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

23

Demens er en paraply-betegnelse for mange forskellige **sygdomme** som alle medfører aftagende åndsevner på grund af mistede hjerneceller

Demens er **ikke** en naturlig følge af høj alder

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

24

Ca 96.000 personer i Danmark har
en demenssygdom

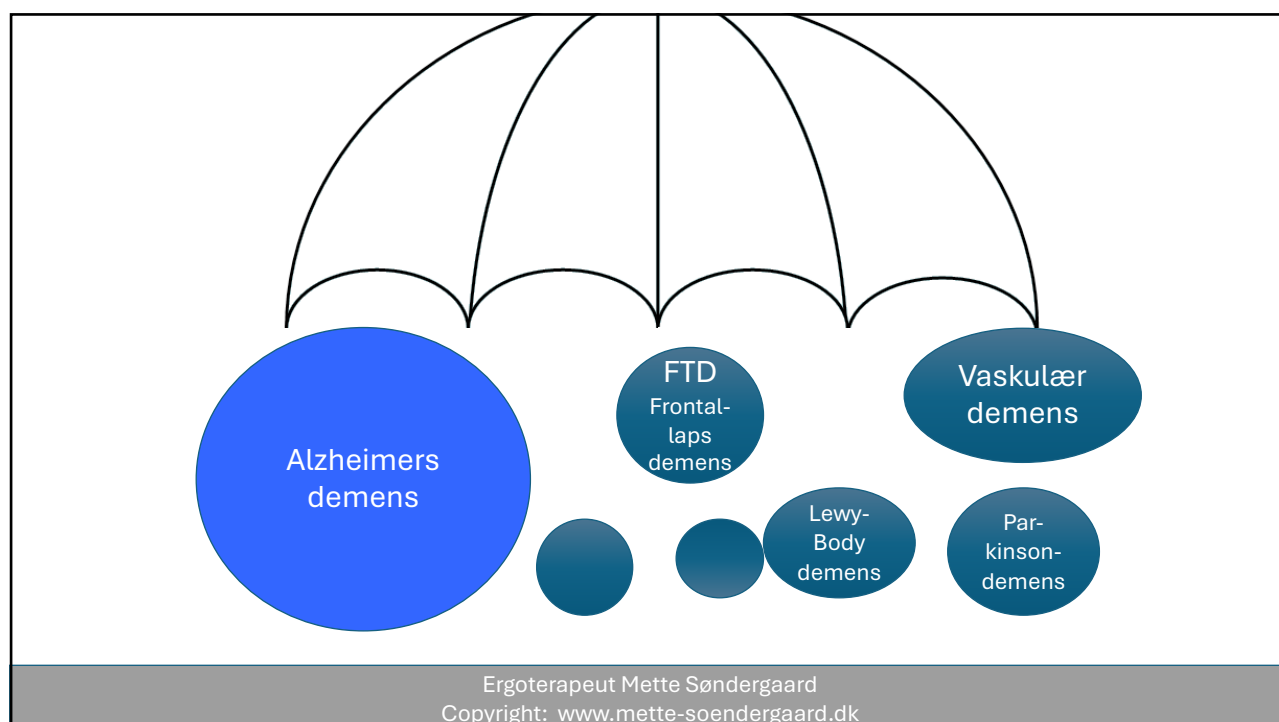
Heraf bor ca 30.000 på plejehjem

Så rigtig mange med demens
bor hjemme
og er formodentlig udfordret
på at få hverdagen til at fungere



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

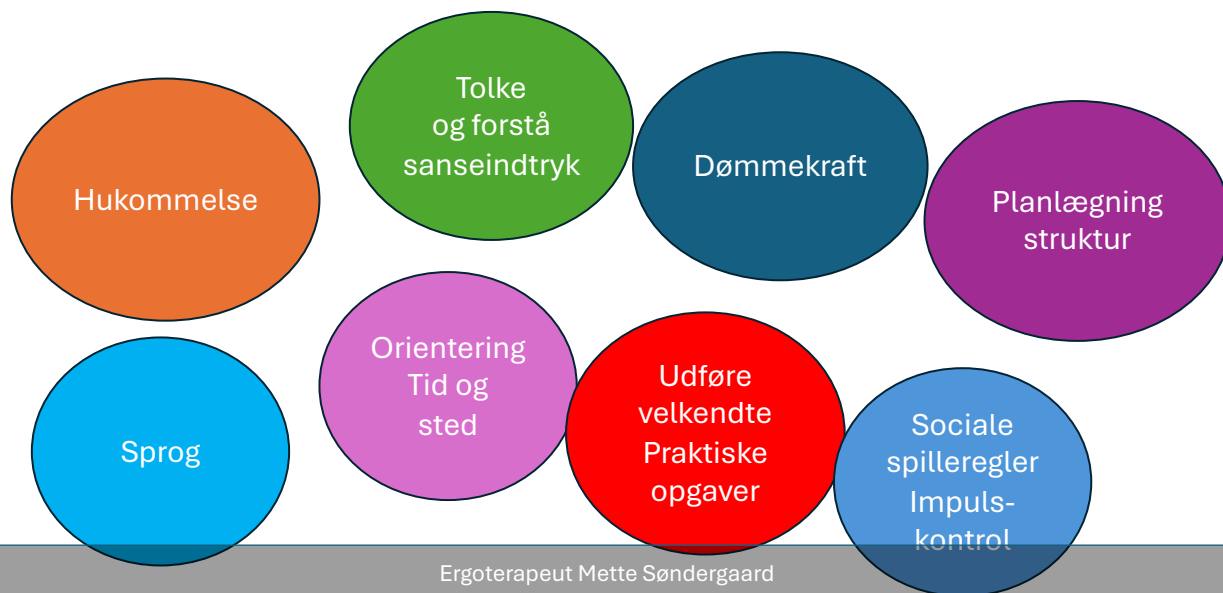
25



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

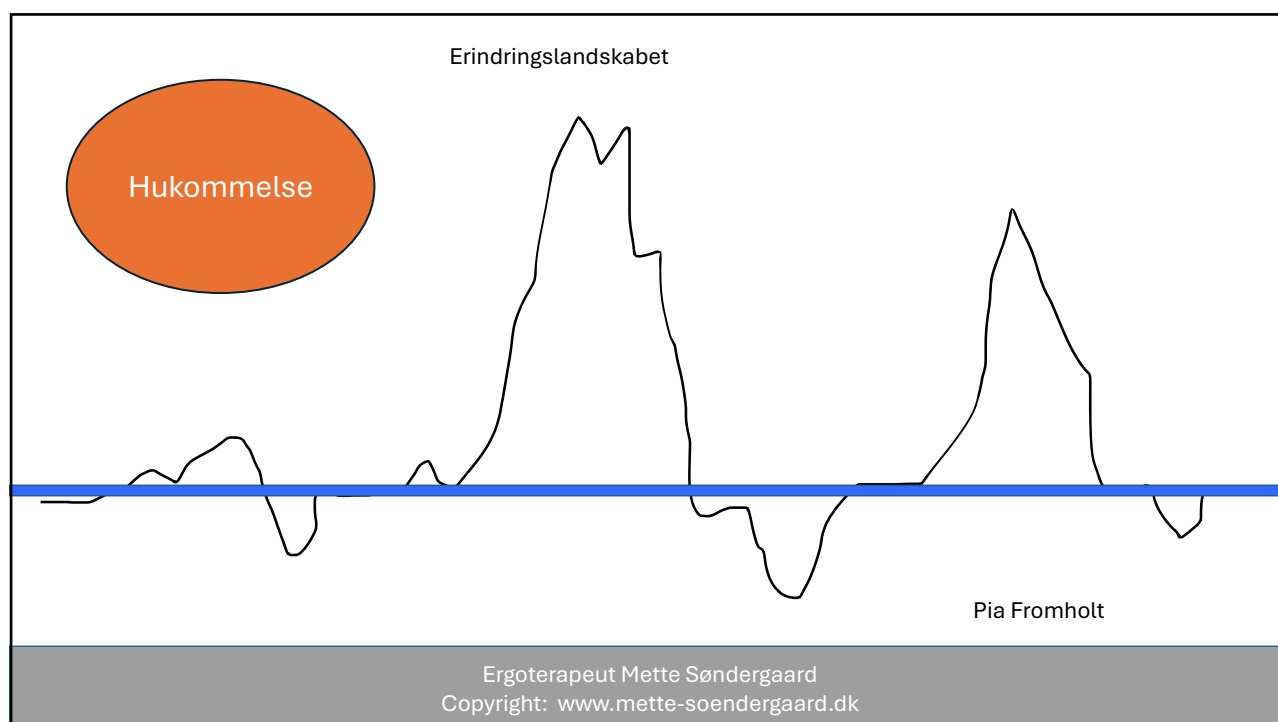
26

De kognitive funktioner som rammes ved demens

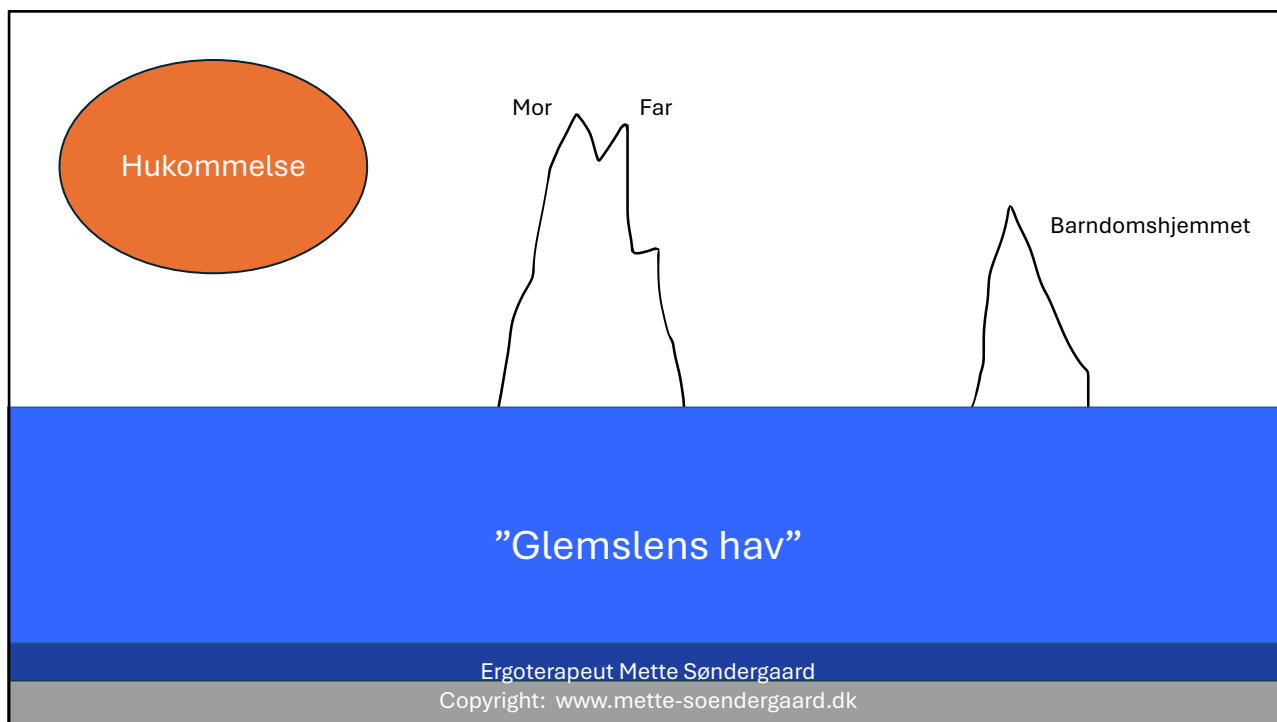


27

Erindringslandskabet



28



29



30

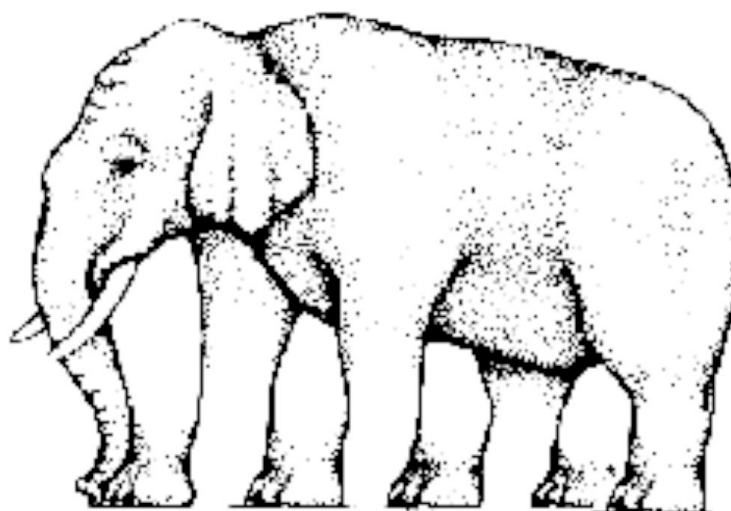
Skygger kan fejltolkes som huller i vejen/gulvet



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

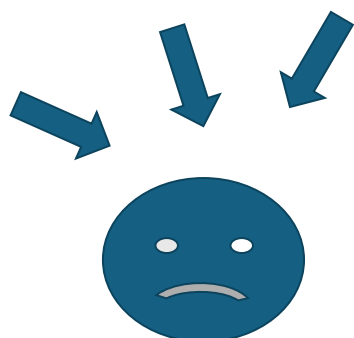
31

Her er din dømmekraft udfordret



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

32



En hjerne med
demens
er ikke god til at
sortere
i alle de sanse-
indtryk der
kommer

Tænk på din egen trætte hjerne.....

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

33

Koncen-
tration



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

34

Sociale spilleregler
Impuls-kontrol

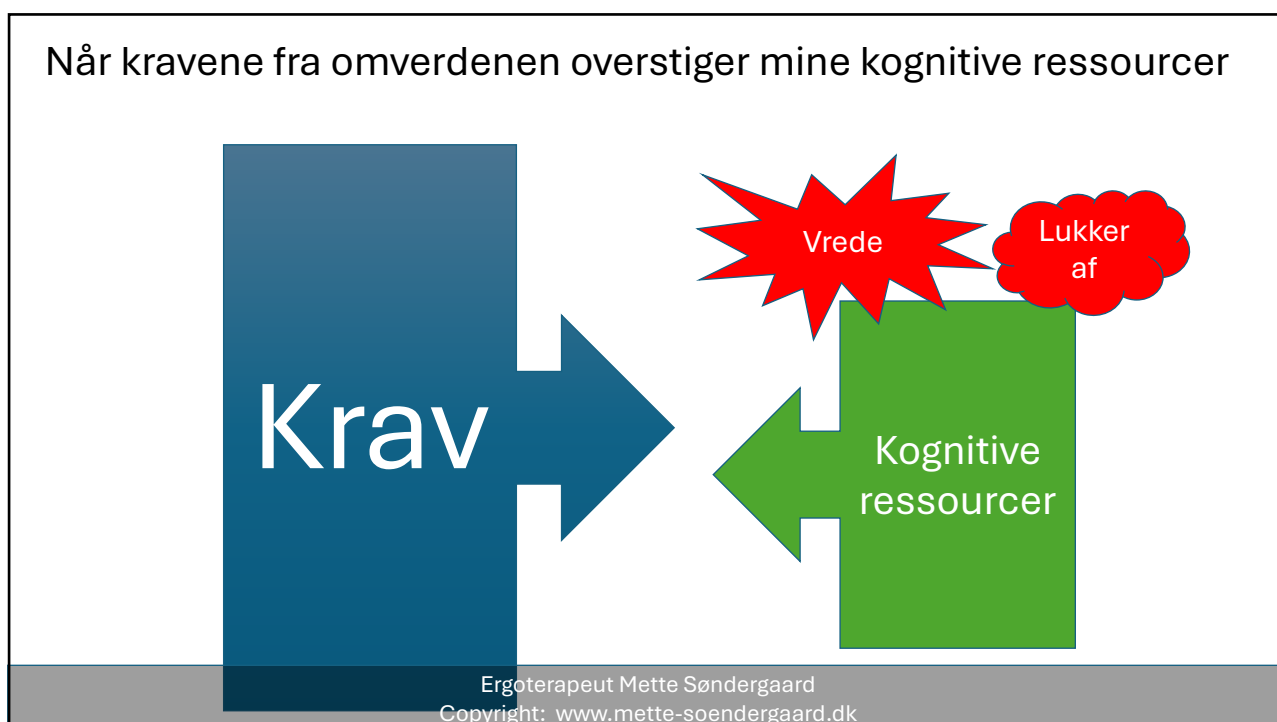
Vi skal først have kaffe om en times tid – når Jytte kommer...

Kaffe – jeg skal have kaffe...
Hvor er kaffen..

Else har demens
Hun er ramt i pandelapperne
og har derfor bla svært
ved at **behovs-udsætte**

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

35



36

Let presset

- Træd tilbage fysisk
- Hold pause i "dit projekt"
- Bekræft evt at du ser det blev for meget



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

37

For mange informationer i højt tempo på én gang.....

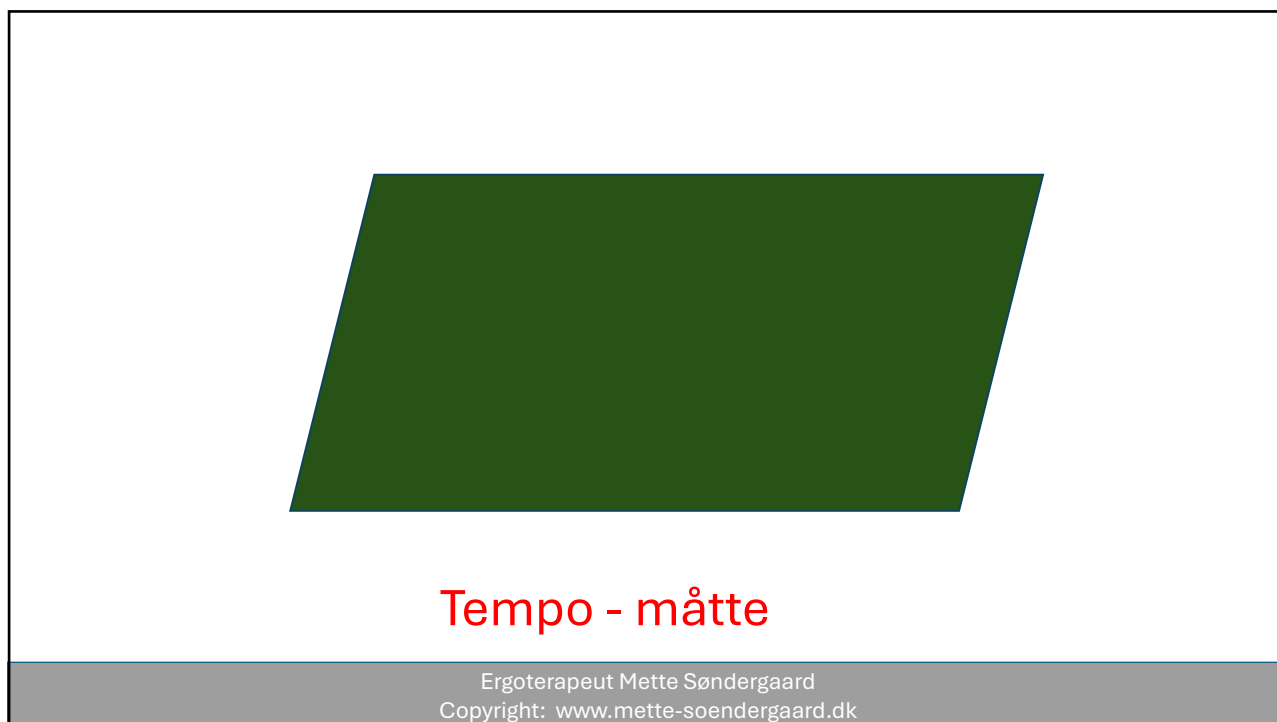


Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

38

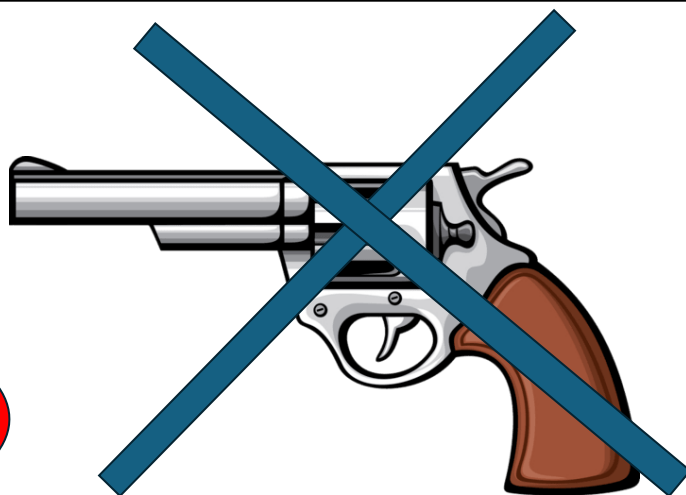


39



40

Pistol-spørgsmål
er
forbudt



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

41

På trods af demens har jeg selvfølgelig
grundlæggende menneskelige behov

- Der er brug for mig og det jeg kan bidrage med
- Indgå i sociale sammenhænge
- Bruge mine ressourcer
- Indhold i tiden



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

42

Demensen påvirker min evne til at tage initiativ
Jeg sidder og kigger ud i luften – og jeg sover mere

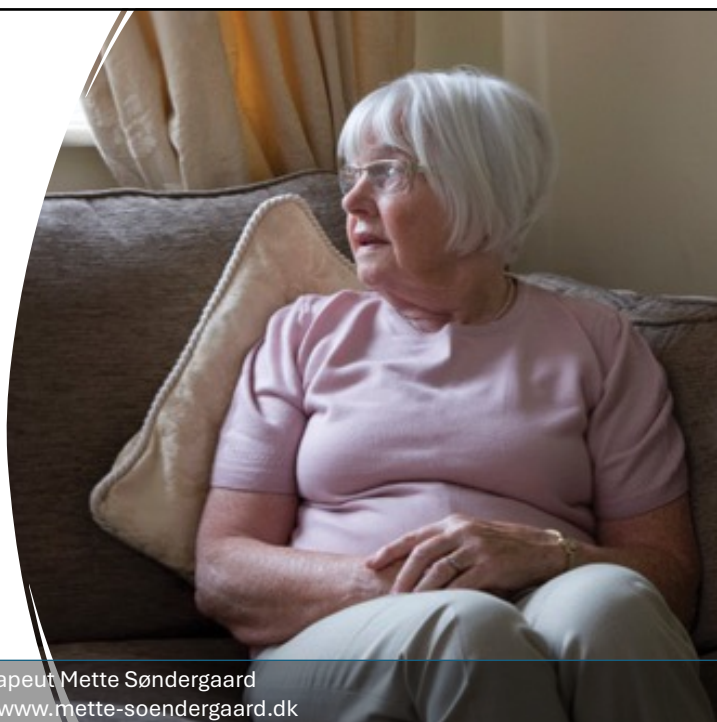


Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

43

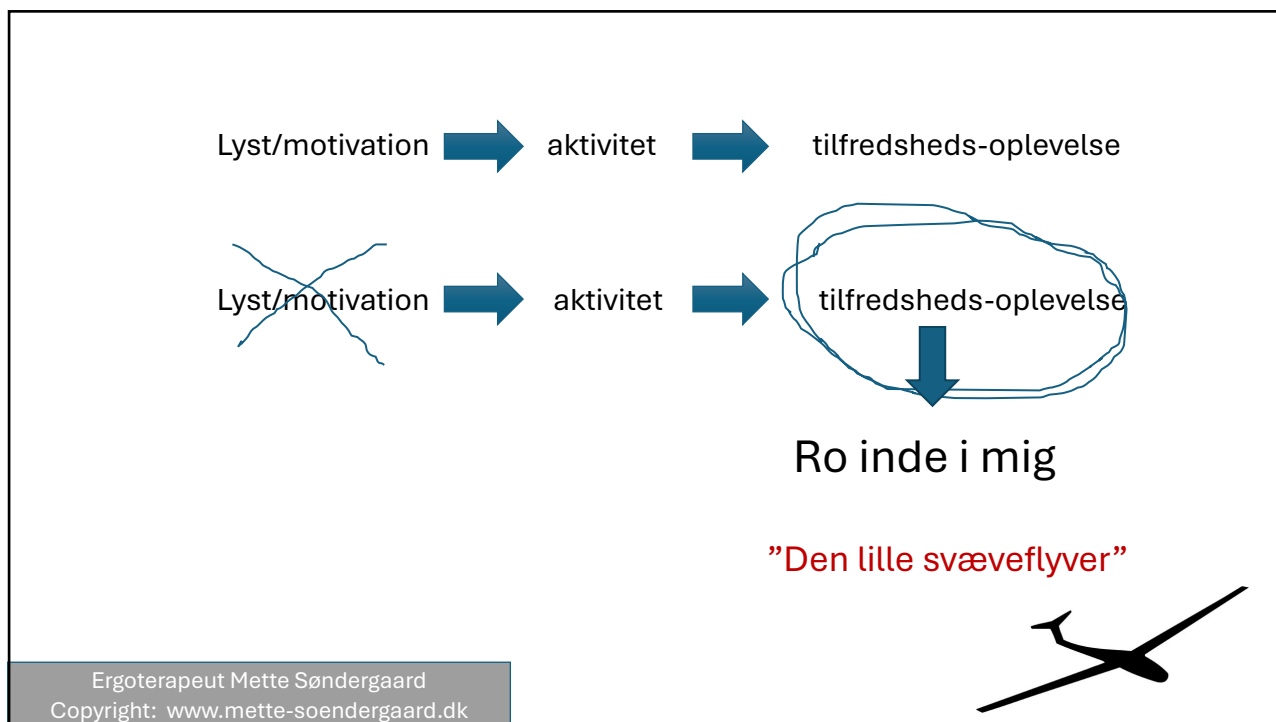
*Hvis jeg mest
sidder og
kigger ud i luften:*

- Ressourcer visner
- Sovner
- Oplevelse af værdiløshed
- Angst får spillerum
- Foretagsomhed "uden mening"



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

44



45

At være optaget af
noget –
at bruge sig selv og
sine ressourcer

Giver en god stund
både fysisk og mentalt
også når aktiviteten
er overstået

”Den lille svæveflyver”



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

46

Alle de små hverdags-opgaver:

Skænke kaffe i koppen
 Sende bollerne videre
 Komme smør på bollen
 Hente trøje
 Samle servietten op
 Osv osv osv

Kend din lille hjælper



Ergoterapeut Mette Søndergaard
 Copyright: www.mette-soendergaard.dk

47

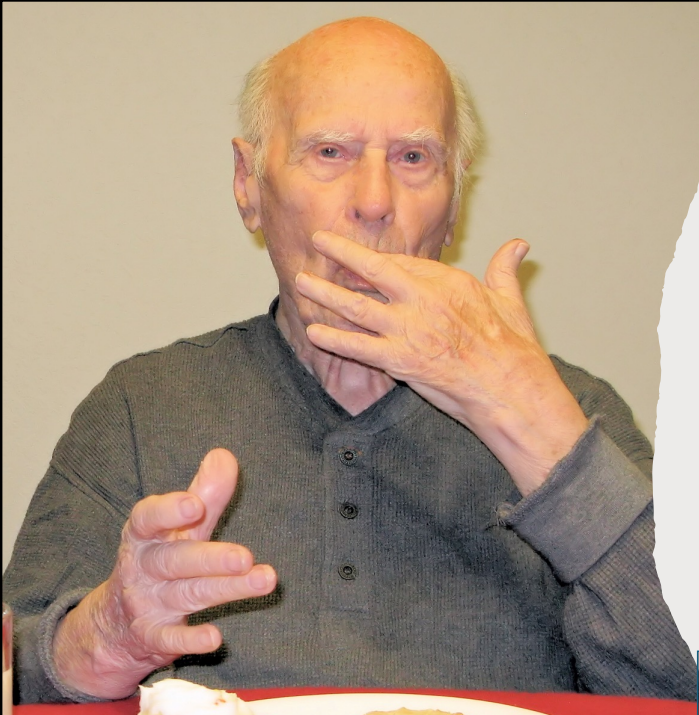
Men...
 hun kan ikke
 helt finde ud af
 det...

Du som er rask:
 Understøt ved at pege –
 Vise mig ting –
 Vær et tydeligt spejl
 Så får jeg god hjælp til selv at gøre...



Ergoterapeut Mette Søndergaard
 Copyright: www.mette-soendergaard.dk

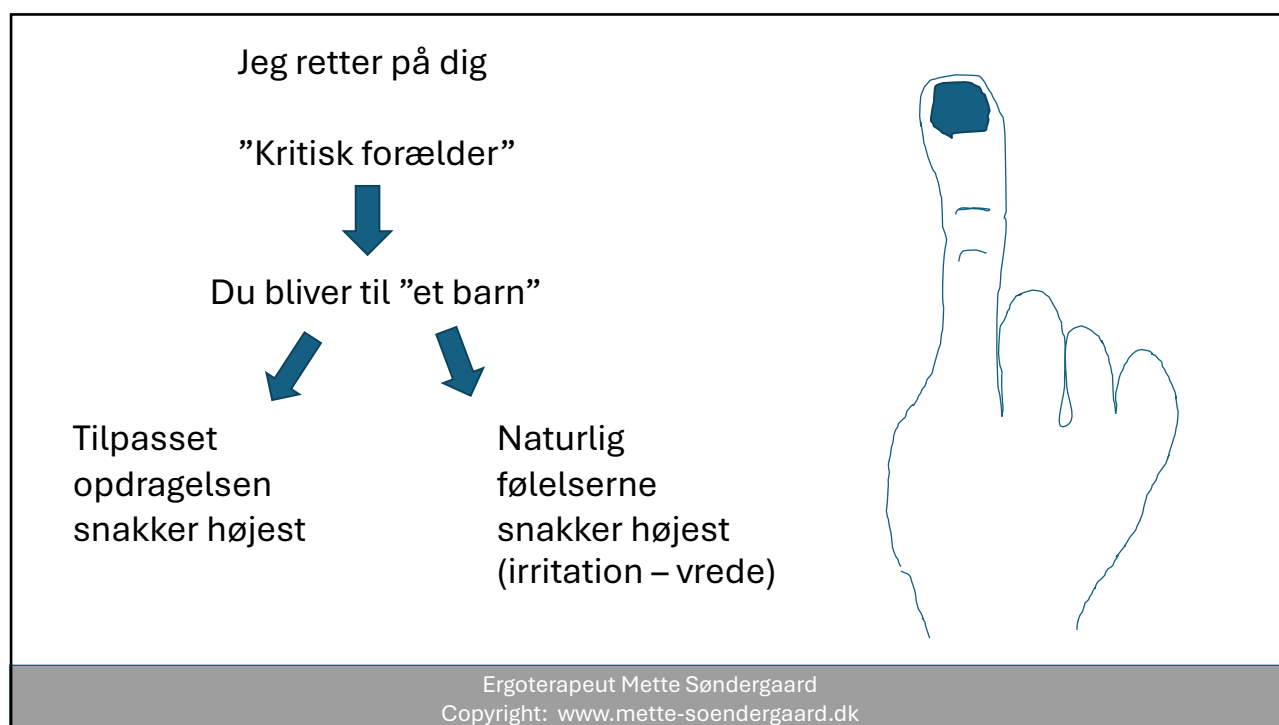
48



Tingene bliver
ikke altid
udført på
"den rigtige
måde..."

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

49



50

*"Hvad er
det værste
der kan ske...?"*

Danmarks
statistik

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

51

Vælg dine kampe...

Hun spiser af marmeladeskålen – hæld mælk på
i stedet for at lave konflikt

Al opdragelse er nå go

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

52

Jeg har demens –
og jeg bruger
statistikken - f.eks. hvis
jeg er bekymret for om
jeg gør noget
forkert..siger noget
"dumt"..

*"Hvad er
det
værste
der kan
ske...?"*

Danmarks
statistik

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

53

Vi har alle
et "barn indeni"

Barnet "sover" oftest

Det er som regel
noget
eller nogen
som vækker
barnet i mig



Ergoterapeut Mette Søndergaard – Copyright: www.mette-soendergaard.dk

54

Når du synger
tegner –
maler –
danser –
konkurrerer...
osv

slippes det indre
barn
Løs

Ingen facitter



55



Vi ruller papir ud over
hele spisebordet og
smider farver på
Vi griner så meget af
vores
"tændstikmænd"

En sømblok
på terrassen
grin og sjov



Vi har købt
fjernstyrede biler -
dem har vi meget
grin med



Ergoterapeut Mette Søndergaard –Copyright: www.mette-soendergaard.dk

56

Hvem
er jeg?

At fast-
holde
egen
identitet



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

57

Vores identitet er
ikke medfødt

Det lille nyfødte
barn ved ikke
"hvem" det er....



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

58

På livets vej

Møder med andre mennesker

Mine livsroller

Mine erfaringer

Store og små opgaver

Oplevelser

Min opdragelse



..... Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

59

Jeg har brug for at fortælle
om det som har gjort mig til mig

Vi ”fortæller os selv” hver eneste dag

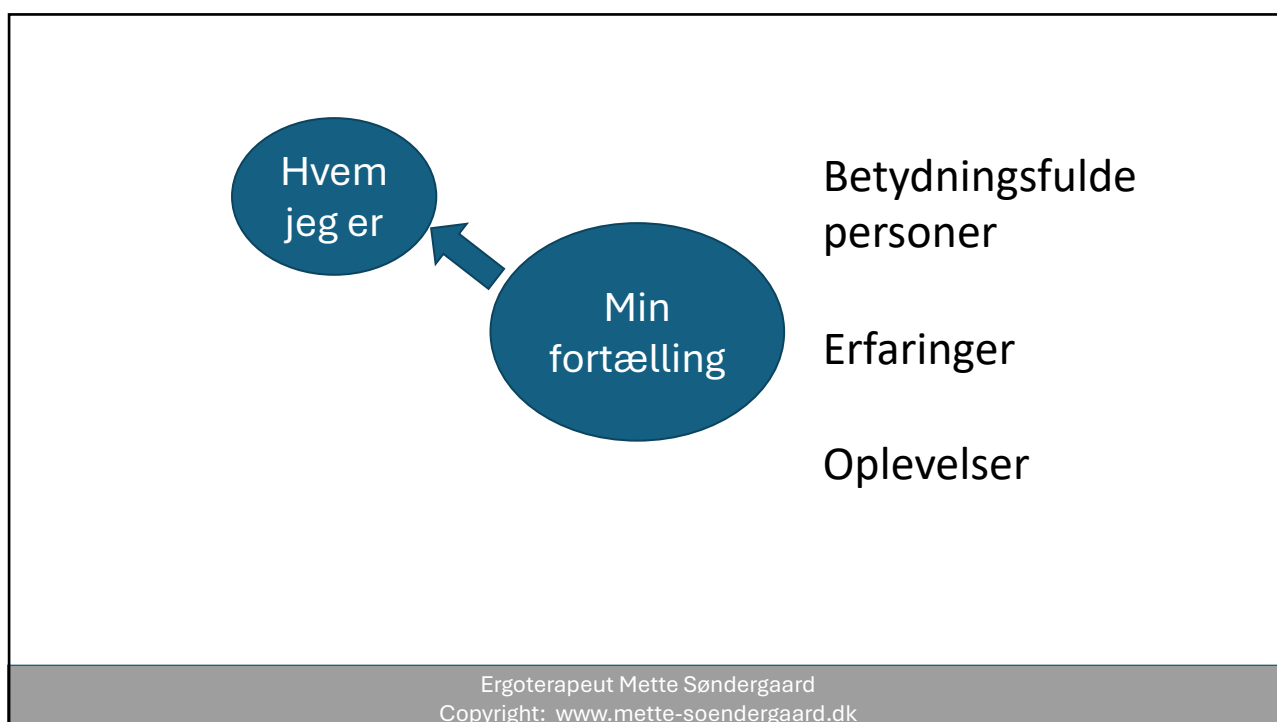
Det er gennem vore fortællinger at
vi skaber sammenhæng og mening i
tilværelsen.

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

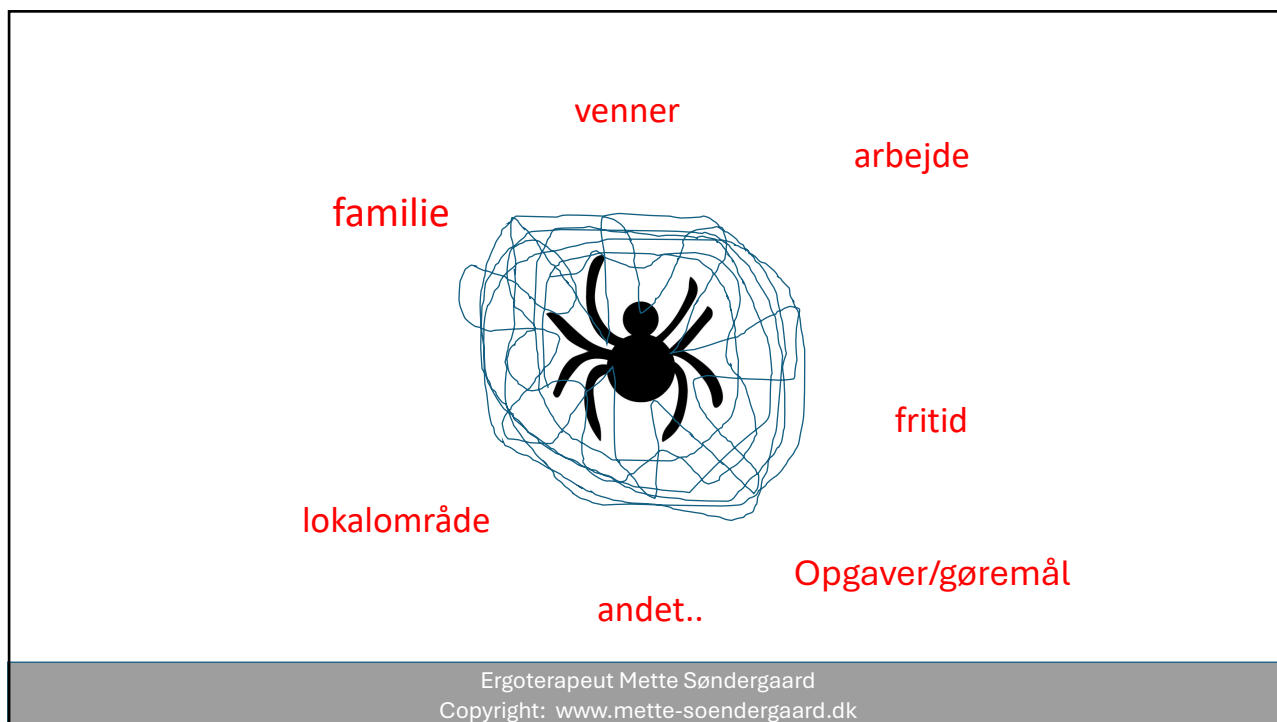
60



61



62



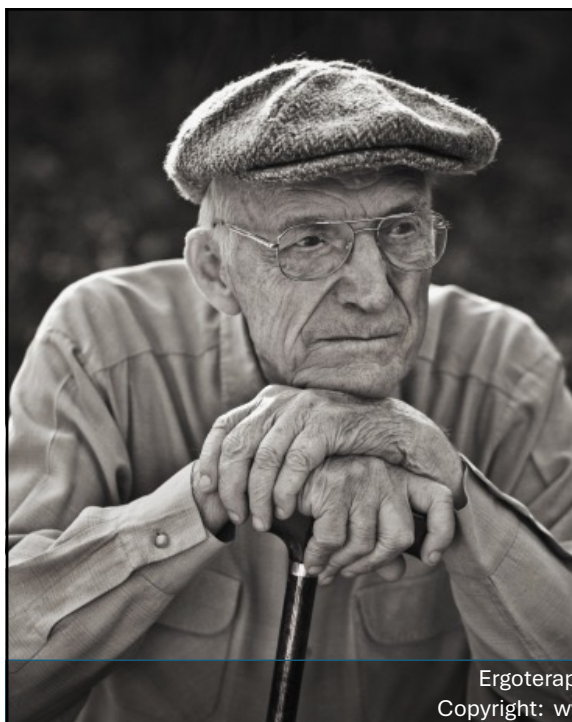
63

Det handler ikke om sandhed

Det handler om at genkende sig selv

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

64



Demenssygdom påvirker bl.a evnen til at

- Finde ordene
- Koncentration
- Hukommelse

Derfor har personer med demens brug for hjælp og støtte til at udtrykke sig

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

65

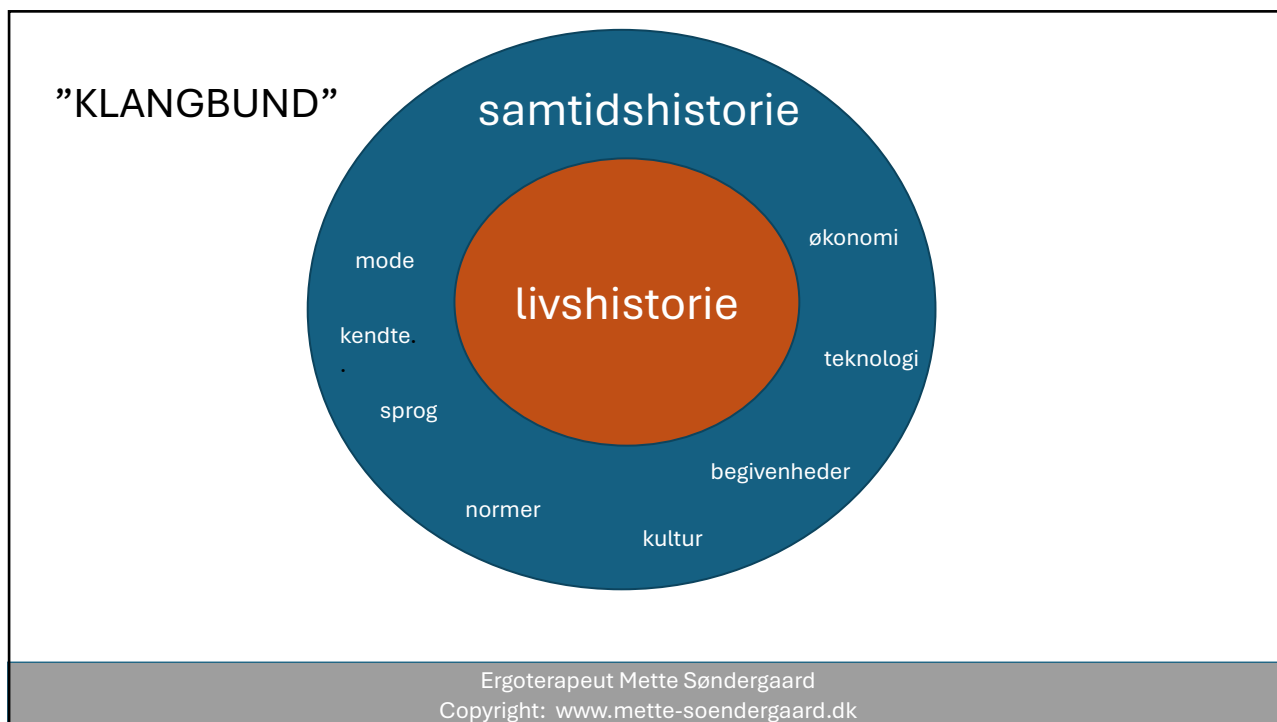
At TRIGGE fortællingen.....

Giv mig et stikord
Billeder
Genstand
Lyde
Dufte
Berøring



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

66



67

Min livshistorie

Fortæller om hvem jeg er –
stikord til at få min egen fortælling i gang

Hvad jeg finder betydningsfuldt

Hvad det er værd at bruge tid på

Hvem "mine" vigtige personer er

Betydningsfulde oplevelser og erfaringer jeg har gjort mig

Mine leveregler

Livs-
historie

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

68



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

69



www.minlivshistorie.dk

MIN
LIVSHISTORIE

- Livshistorie på computer, tablet & smartphone

KONTAKT@MLH.DK 69 14 80 41



Som privatperson er det gratis at oprette

Der kan skrives – lægges billeder og video ind

LIVSHISTORIEN
STARTER HER



OPRET KONTO >



70

LIVSPLAKAT - PLEJEBOLIGERNE ØSTERVANG - FREDERIKSBURG, 2011

Hedda Selin født Thorsteinson

1922: Den 13. maj bliver jeg født i Lundingsgade, sammen med min tvillingesøster Sara.

1929: Begynder i Ryegades Skole.

1945: Konfirmeret i Sankt Johannes Kirke.

1946: Viet i Sankt Johannes Kirke med Svend Selin.

1954: Den 10. januar bliver vores søn, Torsten, født.

1954: Den 25. juni bliver vores datter, Ulla, født.

1965: Min mand, Svend, dør.

1965: Bliver ansat hos modeskaberen Jørgen Bender.

1971: Jeg får diplom i tidskørring.

1971: Bliver ansat i hjemmehjælpen på Frederiksberg.

1972: Bliver ansat på Genetisk Institut.

1982: Går på efterløn efter et hårdt arbejde i "blomstredere" og op begynder på alt det jeg havde lyst til: have, rejser, folkedans.

2007: Den 6. august flytter jeg ind på Plejeboligerne Østervang.



Da jeg blev gift med Svend i Sankt Johannes Kirke, tog han selv op af min cykelramme færdige kjole, med sko der var betrukket i samme stof.



Min søster Sara og jeg sammen med vores søn Torsten; vi var glade for hinanden.



Først havde jeg en rytteløst og så købte jeg et stykke jord i Vægtby.



Mit børndoms hjem i Lundingsgade, hvor vi er født. Min tvillingesøster Sara, mor Gerda, bror Gunnar, far Herman og mig selv.



Min søster Sara, mig selv og vores bror Gunnar foran vores vægning i Lundingsgade.



Her er jeg sammen med vores søn Torsten.



Vores to børn, Torsten og Ulla.



Sara og mig (midt i billedet) og vores klassekammerater i Ryegades Skole.

71

LIVSPLAKAT - PLEJEBOLIGERNE ØSTERVANG - FREDERIKSBURG, 2011

Hedda Selin født Thorsteinson

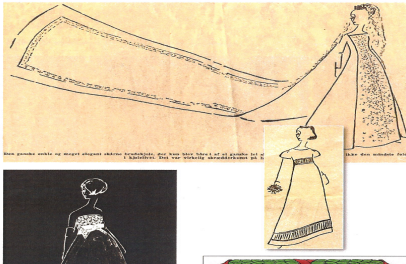


Sådan var prinsessebruden klædt...

Takket Hæger - Tegning: Jørgen Bender.

Modeskaberne Jørgen Bender beskriver sin brudekjole til tvillingesøsteren.





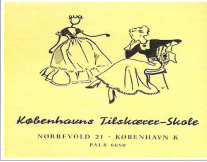
Min gamle brude og meget almindelig brudekjole. Den var hvid, men jeg havde et stort bånd af rød silke, som jeg havde lavet selv.



Min gamle brudekjole.



København Tidskørring-Skole
Diplom
af 1. klasse
Efter tidskørring Kursum
i
København Tidskørring-Skole
den 10. juni 1967.



København Tidskørring-Skole
NORREVOLD 21 - KØBENHAVN K
F. 1. 1. 1. 1.



Fra Sæpavillonen, en personalefest hos Jørgen Bender. Jeg sidder selv til højre, det er Benders partner, Verner Enquist, til venstre.

Jeg var i mange år sverkske - i en periode var jeg Haute Couture-sverkske hos Jørgen Bender, i Holmens Kanal 7, helt oppe på kvisten (der var meget varmt om sommeren).

I 1966 gik jeg op til Jørgen Bender og spurgte om ikke han kunne bruge mig - jeg kunne prøve. Da Jørgen Bender så hvad jeg kunne, blev jeg med det samme ansat. Trods mange ansatte (27 stk.), blev jeg en af dem der var med til at sy dronning Margrethes brudekjole til brylluppet i Holmens Kirke, den 10. juni 1967.

Jeg stoppede hos Jørgen Bender efter 5 år fordi det var hårdt, med lange arbejdsdage og ofte sytøj med hjem. Men jeg nåede at være med til at sy til både Susse Wold, Bodil Kjær, Tutta Rosenberg, Gitte Nørby og Lise Ringheim.



Fra en personalefest hos Jørgen Bender. Jeg sidder selv helt til højre, Jørgen Bender ved siden af damen i den røde kjole.

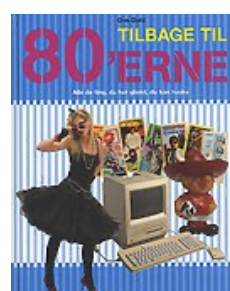
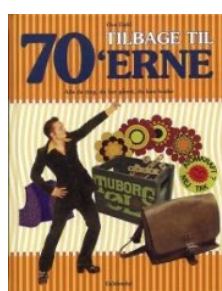
72

”KLANGBUND”



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

73



74

Dette her kan få **min**
fortælling i gang...!!!



Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

75



Ting "snakker"

Ergoterapeut Mette Søndergaard
Copyright: www.mette-soendergaard.dk

76



77

Tak for nu

Mette Søndergaard

Datter

Barnebarn

Mor

Bedstemor

Ekskone

Kæreste

Søster

Svigermor

Faster

Tante

Niece

Kusine



Veninde

Foredragsholder

Bestyrelsesmedlem

Vinterbader

Rytter

Hundeejer

Revyskuespiller

Underviser

Husmor

Forfatter

Ergoterapeut

78