



Et godt liv med demens

Demensstrategi 2019 - 2023

Som borgere møder vi medborgere med demens og deres pårørende alle steder i Roskilde Kommune. Som os andre kommer de på biblioteket, i butikkerne og i bussen. Derfor skal vi som kommune være med til at skabe de bedst mulige rammer, så mennesker med demens kan leve et trygt, værdigt og godt liv på trods af demensen - uanset om de bor i eget hjem eller på et plejecenter. Det skal ske med værdighed og respekt for det enkelte menneskes ønsker, behov, ressourcer og det levede liv, med børn, arbejde og interesser.

Allerede i dag har Roskilde Kommune en række tilbud til borgere med demens. Tilbuddene varierer afhængigt af, hvor borgeren er i deres sygdomsforløb, og hvor meget borgeren og familien har brug for at støtte og hjælp fra Roskilde Kommune.

Figur: Overblik over Roskilde Kommunes tilbud, i forskellige faser



Demens og rehabilitering	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet, fx Adex - Seniorhøjskole - Netværkscafe 	<ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet, fx Adex - Seniorhøjskole - Klippekortsortning 	<ul style="list-style-type: none"> - Erindringsdans - Livshistorie - Klippekortsortning
Støtte til pårørende	<ul style="list-style-type: none"> - Pårørendekurser - Pårørendegrupper - Aflastning i eget hjem 	<ul style="list-style-type: none"> - Pårørendekurser - Pårørendegrupper - Aflastning i eget hjem - Fast aflastningsophold 	<ul style="list-style-type: none"> - Lokale pårørendegrupper
Demensfaglighed	<ul style="list-style-type: none"> - Demenskoordinator 	<ul style="list-style-type: none"> - Demenskoordinator - Marte Meo konsulenter - Læring i praksis 	<ul style="list-style-type: none"> - Marte Meo konsulenter
Tilgængeligt og inkluderende lokalsamfund	<ul style="list-style-type: none"> - Huskeugen - Demensvenner 	<ul style="list-style-type: none"> - Huskeugen - Demensvenner 	
Demensvenlig indretning	<ul style="list-style-type: none"> - Rådgive om demensvenlig indretning 	<ul style="list-style-type: none"> - Rådgive om demensvenlig indretning 	<ul style="list-style-type: none"> - Demensvenlig indretning af plejecentrene

Roskilde Kommunes demensstrategi for 2019-2023 beskriver en vision og konkrete initiativer for udviklingen af demensområdet. Interesseorganisationer, politikere og fagpersoner været inddraget i processen og bidraget til strategien.

Demensstrategien er opbygget af fem fokusområder, og herunder 10 konkrete initiativer, som skal være med til at styrke området yderligere frem mod 2023¹:

- I. Demens og rehabilitering
- II. Støtte til pårørende
- III. Demensfaglighed
- IV. Tilgængeligt og inkluderende lokalsamfund
- V. Demensvenlig indretning

I Danmark har op mod 90.000 mennesker en demenssygdom. Det skønnes, at ca. 1300 borgere i Roskilde Kommune er demensramte². Demens er karakteriseret ved en svækkelse af hjernens intellektuelle funktioner. Borgeren mister gradvis evnen til at tage vare på egne forhold og interesser. I mange tilfælde er de kognitive svigt ledsaget af forandringer i adfærd og personlighed ligesom psykiske symptomer som fx angst, depression, vrangforestillinger og hallucinationer følger med. Efterhånden som sygdommen udvikler sig får borgeren og deres pårørende et tiltagende behov for hjælp og støtte i hverdagen. I Roskilde Kommune har vi derfor en vision om:

... at være en demensvenlig kommune som i samarbejde med lokalsamfundet kan bidrage til, at borgere med demens og deres pårørende kan have et aktivt og meningsfuldt hverdagsliv. Borgere med demens og deres pårørende skal opleve en sammenhængende forløb af høj kvalitet i alle stadier af sygdomsforløbet.

Initiativ 1: Demenscenter Kristiansminde³ – Kristiansminde etableres som demenscenter for at skabe de optimale rammer for borgere med demens og deres pårørende. Vi ønsker at skabe et fagligt fyrtårn, hvor vi ikke kun samler en række tilbud til borgere med demens, men også understøtter det med høj faglighed og ekspertise. Det vil give os de bedste forudsætninger for at skabe tryghed, forudsigelighed og nærvær i alle faser, fra borgeren kommer på Seniorhøjskolen, i overgangen fra eget hjem til en plejebolig, til hverdagen på plejecentret.

I. Demens og rehabilitering

Borgere, som får en demensdiagnose, oplever i varierende grad tab af identitet, tab af værdighed, tab af kognitive og fysiske funktion samt tab af relationer og netværk. Det medfører naturligt nok, at borgeren ofte oplever frygt, stor frustration, sorg og deraf følgende afmagt, hvilket påvirker hverdagen betydeligt. For at afhjælpe dette tilbyder vi i Roskilde Kommune et målrettet rehabiliterende forløb, hvor der udformes en individuel plan, som tager udgangspunkt i borgerens og familiens situation og sygdomsstadie. Et tværfaglig forløb med afsæt i borgerens ressourcer og livshistorie, hvor alle omkring borgeren møder ham eller hende, hvor de nu selv er. Det vil bidrage til at forebygge forværring i sygdommen, medvirke til at bevare tryghed og selvværd hos borgeren og understøtte et meningsfuldt samspil med andre. Tilbud

¹ Demensstrategien trækker på Demensalliances anbefalinger for en demensvenlig kommune, Den Nationale Handlingsplan for Demens, Region Sjællands "Forløbsprogram for demens 2015-2018", Sundhedsaftalen i Region Sjælland "Fælles om bedre sundhed – Sundhedsaftalen 2015-2018" samt Roskilde Kommunes ældrepolitik 2015.

² www.videnscenterfordemens.dk, oktober 2018.

³ Kristiansminde vil muligvis ændre navn i forbindelse med omlægningen til demenscenter

sammensættes med en rehabiliterende tilgang, så vi tilgodeser borgerens og de pårørendes behov fra tidlig til sen fase af sygdommen.

I Roskilde Kommune ønsker vi at sætte fokus på, at borgere med demens trives i dagligdagen og oplever en hverdag med livskvalitet og værdighed. Borgere med demens støttes i Roskilde Kommune gennem tilbud om fysisk aktivitet, deltagelse i sociale arrangementer på Seniorhøjskolen og viden om sygdommen. Vi tilstræber, at borgere med demens og deres pårørende oplever et sammenhængende forløb med hjælp fra kommunens demenskoordinatorer.

Hr. Madsen er 100 år og får dagligt besøg af Bell fra Demensteamet. Teamet består af en gruppe medarbejdere som kun kommer hos borgere med demens. Kontinuiteten skaber tryghed og genkendelighed. Bell og hr. Madsen har åbenlyst et hyggeligt og varmt forhold, som øger hans livskvalitet.

Initiativ 2: Seniorhøjskolen skal have flere tilbud målrettet

borgere med demens. Fremadrettet vil vi udvide tilbuddene på Seniorhøjskolen, fx med flere tilbud om motion, musik og fællesspisning. Endeligt vil vi etablere tilbud, hvor borgerne med demens, kan deltage sammen med deres pårørende.

Initiativ 3: Arbejde systematisk med livshistorier på plejecentrene. Beboernes livshistorier giver viden og forståelse af, hvem beboerne er og har været. Når man kan tage udgangspunkt i hele borgerens livssituation, er det lettere at støtte beboerne i at få en meningsfuld hverdag, også selvom sygdommen er så fremskredet, at beboerne ikke længere kan give udtryk for egne ønsker og behov.

II. Støtte til pårørende

Det kan være både hårdt og opslidende at være pårørende til mennesker med demens. Derfor har Roskilde Kommune fokus på pårørende til demensramte og deres livskvalitet og trivsel. Pårørende til borgere med demens er i høj risiko for selv at opleve en fysisk og psykisk belastning, ligesom deres egen livskvalitet og trivsel er udfordret pga. deres store arbejde med at drage omsorg for og hjælpe deres demensramte ægtefælle/forælder.

Else er gift med Hans på 78, som har demens. Hver anden uge kommer der en medarbejder fra hjemmeplejen og er sammen med Hans i fire timer, mens Else går til gymnastik og spiser frokost med sine veninder. Tilbuddet om aflastning i eget hjem giver Else et frirum, hvor hun kan pleje egne interesser. Det er oplevelser, hun trækker på, når dagene bliver særligt svære.

Når en familie rammes af demens oplever mange, at sygdommen forsat er forbundet med tabu og kan føre til social isolation og ensomhed. Det kommer fx til udtryk ved at familie og/eller venner trækker sig, når sygdommen rammer, fordi de ikke ved, hvordan de skal forholde sig. Det kan have den konsekvens, at både den demensramte og dennes pårørende bliver isolerede og ensomme. I Roskilde Kommune støttes de pårørende i dag fx gennem pårørendekurser, pårørendegrupper, tilbud om aflastning i hjemmet samt fast aflastningsophold for den demente på et plejecenter.

Initiativ 4: Åben rådgivning. Behovet for rådgivning og støtte kan variere meget fra familie til familie, men muligheden for løbende rådgivning kan være afgørende i hverdagen for både borgere

med demens i et tidligt stadie og deres pårørende. Yderligere kan let og tilgængelig rådgivning være med til at understøtte tidlig opsporing af demens. Derfor vil Roskilde Kommune fremadrettet arbejde mere med åben rådgivning.

Initiativ 5: Pårørendegrupper for bestemte målgrupper. Mange pårørende har behov for at tale med ligesindede og dele gode som svære situationer fra hverdagen. Fremadrettet vil vi videreudvikle pårørendegrupperne, så der fx bliver specifikke pårørendegrupper til mænd.

III. Demensfaglighed

Plejen af borgere med demens kræver særlige kompetencer og viden om pædagogiske og kommunikative metoder. Det er nødvendigt dels for at understøtte, at borgeren og pårørende er trygge i deres dagligdag, dels for at forebygge magtanvendelse. Inddragelse af pårørende er afgørende for hele forløbet hos borgere med demens.

Anja er social- og sundhedshjælper i Roskilde. Efter hun har deltaget i et læringsrum, hvor læringen tager udgangspunkt i konkrete borgere, har hun oplevet, at det er lettere at hjælpe andre af de borgere, hun kommer hos, med at komme i bad eller op om morgenen.

I Roskilde Kommune ønsker vi, at medarbejdere, der arbejder på ældreområdet, løbende styrker deres faglighed gennem kompetenceudvikling. Det skal være med til gøre demensområdet til et attraktivt arbejdsfelt og sikre høj faglig kvalitet i vores arbejde.

I dag kan det være vanskeligt at rekruttere medarbejdere til demensområdet. I takt med den demografiske udvikling, hvor vi får flere ældre, vil vi også se en stigning i antallet af borgere, der får en demensdiagnose. Derfor er det afgørende, at størstedelen af medarbejderne på ældreområdet, har kompetence og lyst til at arbejde med borgere med demens. Fagligheden er de seneste år blevet styrket gennem uddannelse af demensvejledere,

sygeplejersker med diplomuddannelse, Marte Meo terapeuter, uddannelse af afdelingsledere samt praksisnær læring, som tager udgangspunkt i de konkrete udfordringer, medarbejderne møder i hverdagen.

Initiativ 6: Kompetencer om demens hos alle medarbejdere på ældreområdet. Med et stigende antal af borgere med en demenssygdom eller symptomer på demens, skal alle medarbejdere på ældreområdet have en basisviden om demens.

Initiativ 7: Kompetenceprofiler. For at sikre de rette kompetencer på det rette tidspunkt og det rette sted, skal der arbejdes systematisk med kompetenceprofiler på demensområdet

IV. Demensvenligt lokalsamfund

Borgere med demens og deres pårørende har et ønske om at bevare deres hverdag længst muligt. Dette indbefatter at bevæge sig rundt i samfundet som tidligere, hvad enten man skal handle eller en tur på biblioteket. Det kan være rigtig svært, fordi folk uden demens tæt inde på livet naturligt nok mangler viden om og forståelse for sygdommen. Borgere med demens og deres pårørende oplever derfor barrierer og en stigmatisering fra omgivelserne.

I Roskilde Kommune ønsker vi at understøtte et inkluderende nærmiljø ved at øge kendskabet til demens og nedbryde tabuisering og stigmatisering af demens. Vi ønsker at kombinere ressourcer fra erhvervslivet, frivillige organisationer og det offentlige, så borgere med demens har mulighed for at være engagerede og aktive i deres nærmiljø længst muligt. Det understøttes fx gennem afholdes af temaugen, Huskeugen, hvor borgere har mulighed for at deltage i en række arrangementer om demens. Programmet planlægges og afholdes i samarbejde med Alzheimerforeningen, ÆldreSagen og Dom Apoteket. Yderligere har Roskilde Kommune indgået et samarbejde med Alzheimerforeningen om uddannelse af Demensvenner for derved give flere viden om demens.

Initiativ 8: Styrket samarbejde med lokalsamfundet, for at sikre mere viden om demens. Fremadrettet vil Roskilde Kommune etablere samarbejde og partnerskaber med foreninger, virksomheder og institutioner for at styrke kendskabet til demens i civilsamfundet.

V. Demensvenlig indretning

Når man bliver ramt af en demenssygdom, påvirker det, udover hukommelsen, også forståelsen af rum og retning. Derfor har mennesker med demens behov for omgivelser, der er overskuelige og som ikke larmer, ligesom der skal være mulighed for at holde fokus. Sanseindtryk fra omgivelserne skal være sammenhængende, behagelige, hjemlige og trygge og støtte forståelsen af, hvor man er. Hvis man ikke ved, hvor man befinder sig, er det afgørende, at man umiddelbart opfatter stedet som en rart og godt sted at være. Forskning viser, at understøttende og attraktive omgivelser har en positiv indvirkning på trivsel, medicinforbrug og adfærd. De rette omgivelser kan være med til at fastholde fysisk formåen, evnen til at kunne selv og styrke livskvaliteten hos den demensramte.

På Asterscentret blev der for to år siden lavet en afskærmning af dagligstuerne, så de ikke længere lå i direkte forbindelse med gangarealerne. Det har skabt mere ro og tryghed blandt beboerne, når beboerne opholder sig i dagligstuen.

I Roskilde Kommune har vi en målsætning om at skabe demensvenlig indretning på alle kommunens plejecentre. De seneste tre år har der været både afsat og søgt midler til demensvenlig indretning på en række plejecentre.

Initiativ 9: Demensvenlig indretning. Med udgangspunkt i den nyeste viden vil der fortsat være fokus på at sikre demensvenlig indretning på Roskilde Kommunes ni plejecentre.

Initiativ 10: Rådgivning om demensvenlig indretning af eget hjem. Fremadrettet vil vi sikre endnu mere viden og rådgivning om demensvenlig indretning til borgere og pårørende i eget hjem. Rådgivningen vil altid tage udgangspunkt i den enkelte families behov, så borgere med demens kan blive boende i eget hjem længst muligt.