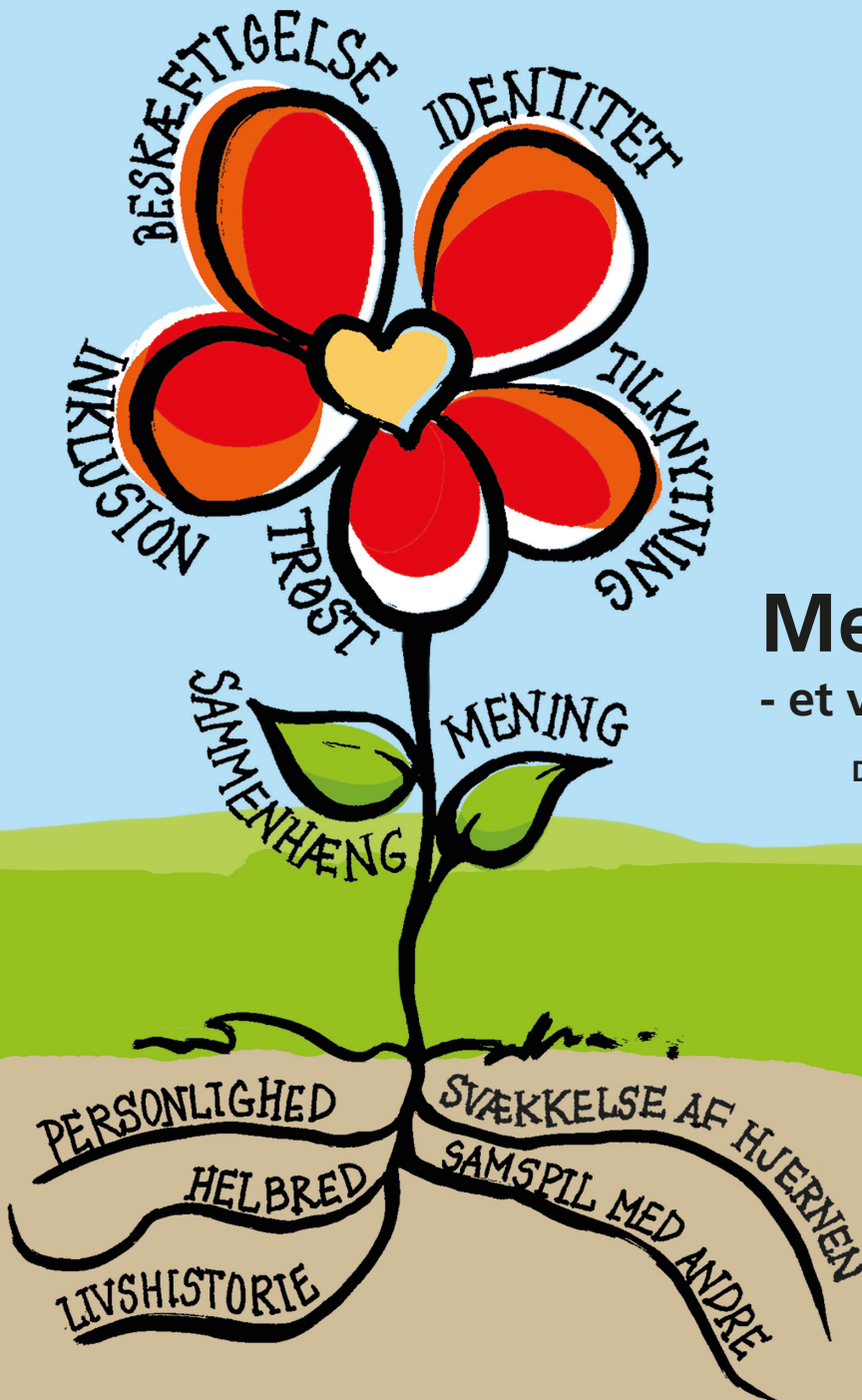




# Mennesket først

- et værdigt liv med demens

DEMENSSTRATEGIEN 2023 - 2026



**Ikast-Brande**  
Kommune



# Indholdsfortegnelse

Demensstrategien	
"Mennesket først – et værdigt liv med demens" 2023-2026.....	4
Sammen om demens – hele vejen .....	6
Pårørende .....	8
Aktiviteter .....	10
Demens og sanser .....	12
Demens og tegn på uro .....	14
Palliation og den sidste tid .....	15
Faglighed – Mennesket kommer i første række .....	16
Demensvenligt samfund.....	18

”

**Jeg lægger aldrig skjul på min sygdom, og hvis jeg glemmer noget, er det jo ikke med vilje**

*Aksel 76 år*



# Demensstrategien

## "Mennesket først – et værdigt liv med demens" 2023-2026

Byrådet i Ikast-Brande Kommune vedtog i 2015 den første demensstrategi og satte dermed et ekstra fokus på kommunens holdninger og opgaver i forhold til demens. Strategien for 2023-2026 er den tredje strategi og bygger videre på erfaringer og indsatser fra de to foregående strategier samt Den Nationale Demenshandlingsplan 2025 og Byrådets vision 2018-2025 – Sund hele vejen.

Strategien præsenterer de indsatser, som kommunen vil arbejde med i de næste 4 år for at imødekomme det øgede antal mennesker med demenssygdomme. Fokusområderne til strategien er fremkommet via involvering af forskellige interessenter, herunder borgere med demenssygdomme, pårørende, Ældre-rådet, frivillige, politikere og fagpersoner.

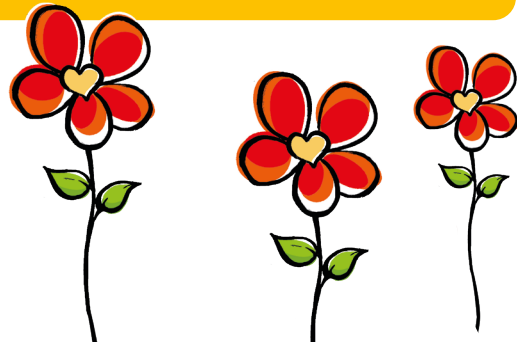
### Fakta

I Danmark lever ca. 89.000 mennesker med en demenssygdom, heraf flere kvinder end mænd. Antallet forventes at vokse til mere end 134.000 i 2035. Op imod 300.000-400.000 i Danmark er nære pårørende til et menneske, der lider af en demenssygdom. I Ikast-Brande Kommune lever omkring 650 mennesker med en demenssygdom (svarende til 7,4 % af borgere over 65 år), og tallet forventes at stige. Forekomsten af demens øges kraftigt med alderen.

Demens er en sygdom, der ikke kun rammer den syge, men hele familien. Sygdommen vender op og ned på livet, og der findes ikke en kur. Med den rette støtte og hjælp, kan man imidlertid leve et godt liv på trods af sygdommen.

### Kontakt

Hvis du vil vide mere:  
[www.ikast-brande.dk/demens](http://www.ikast-brande.dk/demens)





**Ikast-Brande Kommune  
er en demensvenlig  
kommune, hvor:**

- Mennesker med demens og deres pårørende støttes i at opnå trivsel og værdighed.



**Som borger og pårørende skal man opleve:**

- At mennesket bag sygdommen ses.
- At føle sig taget alvorligt og respekteret.
- At have selvbestemmelse og kontrol over sit liv.
- At have mulighed for et godt hverdagsliv på trods af de begrænsninger en demenssygdom medfører.
- At der er mulighed for meningsfuld beskæftigelse, herunder aktiviteter som tager udgangspunkt i den enkeltes interesser.

## Sammen om demens - hele vejen

For at mennesket med demens kan bevare sin selvbestemmelse og værdighed, har det stor betydning at tale om, hvad der er vigtigt for den enkelte og for pårørende. Ikke to forløb er ens.

Det er vigtigt med en tidlig indsats, da en demenssygdom udvikler sig forskelligt fra

menneske til menneske. Jo tidligere indsats, jo større sandsynlighed er der for, at der bliver taget udgangspunkt i de ønsker, som den enkelte har. Dette kan være en stor støtte for pårørende senere i forløbet, hvor det kan være nemmere at træffe beslutninger på vegne af mennesket med demens.

### Derfor sætter Ikast-Brande Kommune fokus på:

- At ingen skal stå alene med sygdomsforløbet.
- At mennesker med demens oplever at få støtte til at leve det liv, som de ønsker samt at have kontrol og selvbestemmelse.
- At indsatser og organisering tilpasses den enkeltes behov.
- At personcentreret omsorg er den faglige tilgang for mødet med det enkelte menneske.

Et forløb kunne se således ud:



I et demensforløb kan selv små ændringer i hverdagen opleves som store, f.eks. når man skal modtage hjælp fra hjemmeplejen eller begynde at deltage i aktiviteter sammen med andre man ikke kender.

### Det sker blandt andet via:

- Anvendelse af faglige værktøjer i udredningsfasen.
- En tidlig koordineret indsats og løbende samtale omkring, ønsker, mestring og motivation for mennesket med demens.
- I samarbejde med den enkelte at beskrive, hvad der har betydning for trivsel, og hvordan overgangene i forløbet bliver gode.
- At øge viden om fremtidsfuldmagter og værgemål.



Tilbud om motion  
og meningsfulde  
aktiviteter

Hjælp til  
personlig pleje og  
praktisk hjælp

Dagtilbud

Plejebolig

Palliation og  
den sidste tid

## Pårørende

Når et menneske rammes af en demenssygdom, påvirker det ikke kun den sygdomsramte, men hele familien og omgangskredsen. Det er særligt hårdt for pårørende, som er tættest på og som skal varetage det øgede behov for pleje og omsorg.

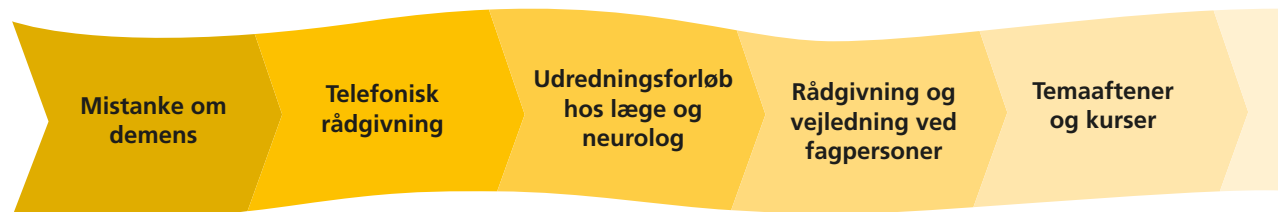
Derfor er det vigtigt, at pårørende har mulighed for at få støtte, vejledning og aflastning

i forhold til omsorgsopgaven. Den pårørende vil ligesom den sygdomsramte være ekstra sårbar og usikker i forbindelse med overgange f.eks. ved opstart af hjælp i hjemmet eller indflytning på plejecenter. Det kan også være en sorg og belastning at skulle varetage opgaver, som den sygdomsramte tidligere har varetaget.

### Fakta

Nære pårørende til mennesker med demens oplever nedsat trivsel og livskvalitet, social isolation, har øget risiko for at blive syge, højere dødelighed og tendens til et dårligere kognitivt funktionsniveau, og endda større risiko for selv at udvikle demens sammenlignet med andre mennesker.

Et forløb for pårørende kunne se således ud:







### Derfor sætter Ikast-Brande Kommune fokus på:

At pårørende:

- Bliver anerkendt og ikke skal stå alene med det, der er svært.
- Får kendskab til sygdommens udvikling, og hvordan de bedst muligt kan yde omsorg.
- Oplever støtte til at træffe beslutninger for og med den sygdomsramte.
- Oplever de kan få støtte og blive aflastet.
- Kan møde andre pårørende og hente erfaring og trøst.

### Det sker blandt andet via:

- Rådgivning og vejledning ud fra en personcentreret tilgang.
- Temaaftener, kurser og konferencer.
- Mødefora for pårørende.
- Aktiviteter, hvor man kan møde andre i samme situation.
- Fleksibel hjælp og aflastning.
- Samtaler og støtte til pårørende i overgange.
- Rådgivning i efterforløb.

”

**Det her bør alle vide**  
*Pårørende på temaaften.*

Mødefora for pårørende

Sammen med borger deltage i forskellige aktiviteter

Aflastning

Samarbejde med personale på plejecenteret

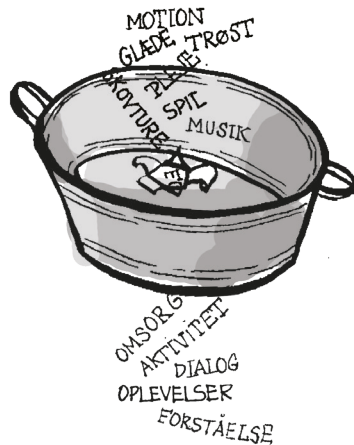
Pårørende aften på plejecenteret

Rådgivning i efterforløb

## Aktiviteter

Udeliv og meningsfulde aktiviteter er med til at skabe trivsel for mennesker med en demenssygdom. Mennesker med demenssygdomme kan vise tegn på uro, rastløshed og depression. Fysisk træning og sociale aktiviteter kan være med til at dæmpe og forebygge dette. Det kan være en udfordring at motivere mennesker med demens til at deltage i aktiviteter. Det er

derfor vigtigt at få skabt en god relation til både borger og pårørende og have en plan for introduktionen. Desuden er det vigtigt at aktiviteterne løbende tilpasses målgruppen. I Ikast-Brande kommune er erfaringerne, at tilbud med fysisk aktivitet og oplevelser er meningsfulde for mennesker med demens.



”

**Det der ude i skoven,  
hvor vi går på heden hver  
mandag, må I aldrig tage  
fra mig, det er det bedste,  
der er sket for mig.**

*Yngre mand med  
Alzheimers sygdom*

### Derfor sætter Ikast-Brande Kommune fokus på:

- Tilbud om fysisk træning.
- At inddrage naturen i både træning og aktiviteter.
- Aktiviteter som har både et socialt, mentalt og fysisk element.
- At præsentation af aktiviteter er målrettet mennesker med demens.
- Samarbejde med frivillige og foreninger om aktiviteter, hvor mennesker med en demenssygdom har mulighed for at deltage.
- Udeliv på plejecentre og daghjem.



### **Dette sker blandt andet via:**

- Motionstilbud målrettet borgere med demens.
- Anvendelse af "Træningsguide for mennesker med demens".
- Tilbud om aktiviteter målrettet forskellige interesser f.eks. musik, sang, dans, udeliv, grupper for mænd, forskellige hobbyer osv.
- Samarbejde med frivillige om aktiviteter og tilbud.
- Udeliv også på plejecentrene.



## Demens og sanser

For at man som menneske kan forstå sin krop og verden omkring sig, er man afhængig af de informationer hjernen modtager fra sanserne.

En demenssygdom kan medføre svigt i hjernens evne til at bearbejde sanseindtryk. Det kan betyde, at mennesker med demens har risiko for i løbet af kort tid at blive over- eller understimuleret. For at opnå trivsel kan mennesker med demens have brug for hjælp og støtte til at stimulere sanserne på

et niveau, der er tilpasset den enkelte for at forebygge mistrivsel.

Et aspekt i forhold til sanser er behovet for intimitet og nærhed. Behov for intimitet er en naturlig del af livet - også når man får en demenssygdom. Det kan imidlertid være et tabu. Demenssygdommen kan påvirke seksualiteten og behovet for intimitet på måder, der kan skabe vanskelige situationer ikke kun for mennesket med demens, men også for pårørende og medarbejdere.





### Mennesket har 7 sanser

- Balancesans
- Bevægelsessans
- Følesans
- Synssans
- Høresans
- Lugtesans
- Smagssans



### Derfor sætter Ikast-Brande Kommune fokus på:

- Viden om sanserne og hvordan de stimuleres.
- At sansemæssige udfordringer bliver identificeret og taget alvorligt.
- At nedbryde tabuet omkring seksualitet og intimitet i forhold til mennesker med demens.
- Madens betydning for sundhed og livskvalitet.

### Dette sker blandt andet ved:

- At personalet kan observere evnen til at sortere og bearbejde sanseindtryk hos den enkelte.
- Afprøvning af redskaber, der kan give viden om sanserne hos den enkelte.
- Brug af hjælpemidler til at stimulere sanser.
- Råd og vejledning til indretning af hjem og plejecentre.
- At arbejde med sansernes betydning for måltiderne.
- At personalet tager initiativ til dialog med borger og pårørende om seksualitet og intimitet.

## Demens og tegn på uro

Nogle mennesker med en demenssygdom kan vise forskellige tegn på uro. Tegn på uro kan være kalden, truende eller grænseoverskridende adfærd eller at være helt stille. Dette er ofte et tegn på mistrivelser eller at mennesket bliver mødt med for høje krav og kan være en måde at bede om hjælp på. Det kan være en voldsom oplevelse for både mennesket med en demenssygdom, pårørende, andre i nærheden og personalet.

Her kan det blive set som en løsning at bruge magt eller foreslå lægen at ordinere antipsykotisk medicin. Det kan imidlertid føre til yderligere mistrivelser og antipsykotisk medicin er forbundet med særlig risiko for bivirkninger. Reglerne for magtanvendelse er lavet for at beskytte mennesker med demens og det er kun i ganske særlige tilfælde, personalet må gøre brug af magt og først når alt andet er prøvet.

### Derfor sætter Ikast-Brande Kommune fokus på:

- At dække de psykologiske behov.
- At tilpasse sanseindtryk til det enkelte menneske.
- Øge viden om regler for magtanvendelse.
- At nedbringe forbruget af antipsykotisk medicin.
- Tværfagligt samarbejde og dialog med pårørende mhp. at forebygge urolig adfærd.

### Fakta

Antipsykotisk medicin bliver især brugt ved psykose eller mani og kan bl.a. lindre symptomer som hallucinationer og vrangforestillinger. Antipsykotisk medicin kan ikke helbrede sygdommen.

### Det sker bl.a. via:

- Beboer-/borgerkonferencer.
- At personalet kan observere evnen til at sortere og bearbejde sanseindtryk hos den enkelte.
- Tværfagligt samarbejde, når der er behov for antipsykotisk medicin.
- Oplysning om magtanvendelsesreglerne både til pårørende og personalet.
- Deltagelse i Sundhedsstyrelsens implementerings- og læringsforløb ift. udadreagerende adfærd samt læringsforløb om nedbringelse af antipsykotisk medicin.
- At personalet arbejder forebyggende, når mennesker med demens viser tegn på uro.

## Palliation og den sidste tid

Demens er en fremadskridende sygdom. Mennesker med en demenssygdom vil med tiden miste flere og flere funktions-evner. Jo længere sygdommen skrider frem, jo sværere bliver det at udtrykke behov for f.eks. lindring eller åndelig omsorg. Hvis mennesket med demens opleves som mere urolig, vredladet, indadvendt eller falder mv. kan det være tegn på svækkelse, og det kan betyde, at den sidste tid nærmer sig.



### Derfor sætter Ikast-Brande kommune fokus på:

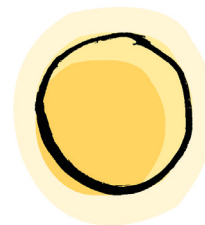
- At mennesker med demens og deres pårørende støttes i at tage stilling til ønsker til behandling, pleje og omsorg i den sidste tid.
- At tegn på svækkelse og behov for palliation observeres så tidligt som muligt.
- At mennesker med demens får lindring og den åndelige omsorg, som giver mening for den enkelte.
- At pårørende støttes i efterforløbet.

### Fakta

Palliative indsatser har til formål at fremme livskvaliteten hos borgere og familier, som står overfor problemer, der er forbundet med livstruende sygdom. Problemer kan f.eks. være som angst, uro, smerter og andre fysiske symptomer.

### Det sker blandt andet ved:

- At der allerede tidligt i forløbet bliver talt om ønsker til den sidste tid f.eks. i forbindelse med fremtidsfuldmagt, plejetestamente og ved indflytning på plejecenter.
- At udbrede viden om almene tegn på svækkelse og tegn på behov for palliation.
- At afprøve værktøjer ift. palliativ pleje, omsorg og behandling fra bl.a. Sundhedsstyrelsen.
- At pårørende bliver tilbudt samtaler i efterforløbet.



## Faglighed - Mennesket kommer i første række

Demens dækker over en række komplekse og fremadskridende sygdomme. Det kræver derfor en faglig viden hos personalet, for at kunne understøtte mennesket med demens og pårørende i at trives og modtage den rette hjælp. Livshistorie, personlighed, fysisk helbred, kognitive funktioner og hvordan

mennesket bliver mødt af andre har betydning for, hvordan demenssygdommen fremtræder. Grundig viden om mennesket med demens er en vigtig forudsætning for at kunne yde en individuel pleje og yde støtte til at dække de grundlæggende psykologiske behov.



**Personcentreret omsorg er det bedste værktøj vi har fået som fagpersoner**

*Citat personale*

### Derfor sætter Ikast-Brande Kommune fokus på:

- At viden om det enkelte menneske er udgangspunkt for pleje og omsorg.
- At fastholde personcentreret omsorg som faglig metode.
- At ledere understøtter personcentreret omsorg som faglig metode.
- At viden om personcentreret omsorg udbredes.
- At understøtte tværfaglige indsatser.





### Fakta

Personcentret omsorg er en faglig metode, der tager udgangspunkt i det enkelte menneske.

Et element i personcentreret omsorg er, at mennesket har 5 psykologiske behov, som skal være dækket for at det enkelte menneske kan trives. De 5 psykologiske behov er identitet, beskæftigelse, inklusion, tilknytning og trøst.

### Det sker blandt andet via:

- At erfaringer fra mennesker med demens og deres pårørende bliver inddraget.
- At alle medarbejdere i sundhed og ældre bliver uddannet i metoden personcentreret omsorg.
- At personcentreret omsorg afspejler sig i personalets sprog, handling og dokumentation.
- At der afholdes borger-/beboerkonferencer.
- At anvende metoden relationel koordinering for at understøtte det gode forløb.
- At anvende materiale fra Sundhedsstyrelsen og Videnscenter for Demens.
- At der afholdes en årlig demenskonference.

## Demensvenligt samfund

Alle mennesker har behov for at føle sig som en del af samfundet og blive mødt med forståelse og åbenhed. Mennesker med demens og deres pårørende kan opleve uvidenhed og manglende forståelse fra omgivelserne. Dette kan føre til social isolation og ensomhed. Der kan også være forskellige kulturelle og sproglige barrierer for at søge hjælp.

Der er brug for mere viden om demens i hele samfundet, så tabuer og fordomme bliver nedbrudt og flere ved, hvad det vil sige at have en demenssygdom. Mennesker med demens skal trygt kunne bevæge sig ud i samfundet, være en del af sociale fællesskaber og komme trygt hjem igen.

### Derfor sætter Ikast-Brande Kommune fokus på:

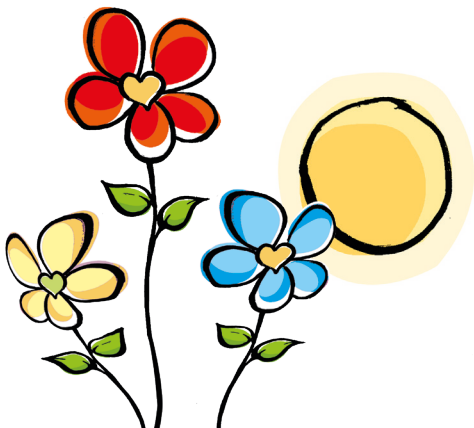
- At øge viden om demens og nedbryde tabuet.
- At udbrede viden om demens og mulighed for hjælp og støtte til mennesker med anden etnisk baggrund.
- At forebygge ensomhed hos mennesker med demens og deres pårørende.
- At skabe aktiviteter for mennesker med demens og deres pårørende som understøtter mulighederne for at fortsætte med sociale aktiviteter og fritidsinteresser, der giver mening.
- At skabe mere demensvenlige omgivelser.



”

**Jeg vil gerne have lov til at gå en tur, men jeg vil også gerne komme trygt hjem igen.**

*Betty 82 år.*



#### **Dette sker blandt andet via:**

- Årligt arrangement om demens, der er åbent for alle.
- Information på kommunens hjemmeside og facebook.
- Rådgivning ved fagpersoner.
- Fagpersoner deltager i aktiviteter i civilsamfundet f.eks. foreningsdage.
- Indsatser, der støtter op om borgere med anden etnisk baggrund.
- Tilbud om socialt samvær, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan møde andre i samme situation.
- Samarbejde med f.eks. frivillige og virksomheder om udvikling af et mere demensvenligt samfund både ift. aktiviteter og indretning.
- Samarbejde med arbejdsmarkedsområdet om yngre borgere med demens.



”

Jeg er Jens med demens, men jeg er  
også Jens imens

## Demensstrategien 2023 – 2026



**Ikast-Brande**  
Kommune