

Demensvenlig kultur og fritid bliver tema for Demensugen 2024

Kultur og fritid er i fokus i Demensugen 2024, hvor kulturinstitutioner, idrætsklubber og det frivillige foreningsliv vil arbejde tæt sammen med fagpersoner og mennesker med demens om i højere grad at gøre det muligt for mennesker med demens at bevare et aktivt kultur- og fritidsliv.

Tekst: Malene Aadal Bo

Næsten 100.000 danskere lever med demens, og tallet er stigende. Især i begyndelsen men også senere i sygdommen kan en person med demens mange af de ting, han eller hun før har kunnet, og mange har et stort ønske om at fortsætte det liv, de hidtil har haft - gå ud til udstillinger eller koncerter, komme i deres forening eller idrætsklub eller dyrke deres hobby.

Alligevel trækker 83 procent sig fra sociale aktiviteter og fritidsliv, efter de har fået diagnosen.

Nogle er usikre på, om de stadig er velkomne i deres gamle klub eller fællesskab, eller om andre vil tage afstand og synes, de er til besvær. Nogle er bange for, at et besøg på et museum eller til en koncert skal blive ubehageligt eller pinligt, hvis de pludselig mangler ord eller mister overblikket. Og så er det en del af selve demenssygdommen, at man mister noget af sit gamle initiativ og i højere grad har brug for motivation og en håndsrækning til at komme afsted.

”Derfor ender det alt for ofte med, at en demenssygdom fører til inaktivitet og isolation. Men man har lige så meget brug for oplevelser, motion og fællesskab, når man har demens, og vi ved, at et aktivt fritidsliv både giver livskvalitet og er med til at bremse sygdommen,” siger Lone Harlev, sekretariatsleder i Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark.

Som del af indsatsen for at skabe et mere demensvenligt Danmark har Folkebevægelsen derfor rakt ud til store som små kultur- og fritidsudbydere over hele landet og taget hul på et samarbejde om, hvordan man kan arbejde med institutionernes rammer, tilbud og kommunikation, så det bliver nemmere og mere attraktivt for mennesker med demens at deltage.

”I Folkekirken er vi i fuld gang og har f.eks. mange demensvenlige kirker, hvor vi, der arbejder i sognene, har gjort en indsats for at lære om demens. For selvfølgelig skal kultur- og fritidsaktiviteter være demensvenlige al den stund, at et menneske med en demensdiagnose stadig er et fuldt og helt menneske,” siger Bodil Olesen, sognepræst ved Hornbæk kirke og konsulent for kirke og ældre i Helsingør Stift.

Og i brancheorganisationen IKF, der repræsenterer flere tusinde idrætsanlæg i Danmark, bakker man ligeledes op om ambitionen om at være et sted, hvor alle føler sig velkomne og får den håndsrækning, de måtte have brug for.

”Vi oplever alt for ofte, at folk der f.eks. har svømmet eller spillet badminton i årevis, stopper med at komme, efter de får demens. Men vi ved, at de får rigtig meget ud af at blive ved med at træne, og så snart de kommer ud på en badmintonbane kan de sagtens huske, hvad de skal gøre, så jeg oplever det som en del af vores opgave at skabe de bedst mulige betingelser for, at de bliver ved at komme hos os og glædes ved at dyrke sport,” siger bestyrelsesmedlem Otto Skak.

En række andre initiativer på kommunalt og nationalt plan skal samtidig sætte fokus og give eksempler på, hvordan alle vi andre brugere af kultur- og fritidslivet kan gøre en forskel ved at invitere og inkludere mennesker med demens i fællesskabet, lyder det fra Lone Harlev fra Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark.

”Det hele når som altid sit højdepunkt i den årlige demensuge, uge 19, hvor vi håber, at alle vores uvurderlige frivillige og samarbejdspartnere fra de forrige år – og så en hel masse nye fra kultur- og fritidslivet rundt omkring vil medvirke,” tilføjer Lone Harlev.

Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark har allerede taget hul på arbejdet med at bringe aktører fra kultur- og fritidslivet sammen med fagpersoner og mennesker, der lever med demens og med at identificere hvad der skal til for at skabe et mere demensvenligt kultur- og fritidsliv – ofte mindre, end man tror.

KONTAKT:

Vil du høre mere om demensvenlig kultur og fritid eller om dette års demensuge, så tøv ikke med at kontakte os på pia@demensvenligt danmark.dk

Vi kan også hjælpe med at finde cases blandt mennesker med demens eller kultur- og fritidsudbydere, der arbejder med at gøre deres tilbud mere tilgængelige for mennesker med demens.

FAKTA

En undersøgelse, som Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark har foretaget viser, at:

- 60 pct. af pårørende angiver, at det er udfordrende for deres demensramte nærtstående at deltage i motion, fritid eller kulturliv.
- 83 pct. angiver, at deres nærtstående har trukket sig fra deres sociale liv og fritidsinteresser.
- Der er mange gode eksempler på foreninger og klubber, som med få greb og lidt ekstra opmærksomhed inkluderer mennesker med demens.
- Det er essentielt for den fysiske og mentale sundhed og den generelle livskvalitet, at også mennesker med demens har et aktivt fritidsliv.
- Hele undersøgelsen kan læses på www.demensvenligt danmark.dk/wp-content/uploads/2021/04/bedrehjaelp.pdf