

Sådan gør du en vigtig forskel for gæster og deltagere, der lever med

demens



Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark

www.demensvenligt.dk



Næsten 100.000 danskere lever med demens. 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.

Det kan I være med til at lave om på ved at tage godt imod mennesker med demens og vise dem lidt ekstra opmærksomhed, hensyn og tålmodighed, når de kommer som gæst i jeres klub, kulturinstitution, hal, spillested eller forening.

Selv små forandringer kan gøre en stor forskel for et menneske i en sårbar situation.



"Det gør mig glad, at så mange kultur- og fritidsinstitutioner ønsker at blive bedre til at invitere og inkludere mennesker med demens. Selv har jeg holdt meget af at spille volleyball og kunne også få glæde af at blive mere kreativ sammen med andre. Og hvis der f.eks. kunne laves nogle rolige steder, hvor man lig kan hvile hovedet, hvis det bliver for meget, så kunne jeg virkelig godt tænke mig at komme på festival til sommer."
Kirsten Suhr, 59 år

Demensvenlig kultur og fritid – så lidt skal der til

Selvom et aktivt fritidsliv er essentielt for den fysiske og mentale sundhed, trækker mange mennesker med demens sig, fordi de ikke oplever, at der rigtig er plads til dem i kultur og fritidslivet. Men kultur- og fritidsinstitutionerne vil typisk meget gerne åbne deres fællesskaber, og det kræver heldigvis ikke nødvendigvis store ændringer eller udgifter at gøre rammer og tilbud mere inkluderende og tilgængelige for mennesker med demens.

Et godt sted at starte kan være

- **Klæd personalet og nøglepersoner på til at møde mennesker med demens.** Sørg for, at de kender demenssymbolet og ved, at mennesker med demens kan have brug for lidt ekstra hjælp og tålmodighed. At kunne få personlig hjælp og betjening kan skabe tryghed og gøre en stor forskel.
- **Klæd brugere og gæster på til at inkludere mennesker med demens.** Hæng f.eks. plakater op med demenssymbolet og de tre handleråd ved indgangen og på toiletterne eller motiver på anden vis jeres gæster til at være opmærksomme og vise hensyn.
- **Se på de fysiske rammer** og overvej, om der kan skiltes tydeligere, lyssætningen kan forbedres, eller om eller der på anden vis kan justeres, så det bliver nemmere at orientere sig og finde ind i hallerne/salene eller til garderoben eller toilettet. Overvej også, om der kan skabes flere rolige hjørner, hvor man kan trække sig, hvis man har brug for at samle tankerne.
- **Se på selve indholdet af jeres tilbud** og overvej om der kan laves justeringer, som gør det mere relevant og inkluderende for mennesker med demens. Kan jeres tilbud justeres, så det er f.eks. roligere, langsommere, mere sanseligt, mere konkret, med færre deltagere, med tydeligere instruktion eller vejledning, kan det gøre en stor forskel.
- **Kommunikér gerne tydeligt, at mennesker med demens er velkomne.** Det kan være under den generelle kommunikation på hjemmesiden, under beskrivelsen af forskellige tilbud og events, eller i selve lokalerne, hvor man f.eks. kan bruge klistermærket ”her kender vi demenssymbolet.” Sørg også gerne for tydelig henvisning til en navngiven person eller et telefonnummer, man kan henvende sig til med spørgsmål.

Tip: Både Ældre Sagen og Alzheimerforeningen ligger inde med litteratur om demensvenlighed, ligesom de kommunale demensteams ofte er behjælpelige med konkrete råd og vejledning til, hvordan netop jeres tilbud kan indrettes mere demensvenligt. I er også altid velkomne til at række ud på

folkebevaegelsen@demensvenligt danmark.dk

Demensvenlig kultur og fritid – sådan kan det se ud

Der er mange gode eksempler på institutioner, foreninger og klubber, som har haft succes med at invitere og inkludere mennesker med demens. Se et udpluk her og flere eksempler på www.demensvenligt danmark.dk/cases

Demensvenlige koncerter

Musikhuset Aarhus

Mere info: Jeppe Uggerhøj, jeu@aarhud.dk

I samarbejde med initiativet Demensvenlig By har man siden 2021 afholdt flere årlige eftermiddagskoncerter i Musikhusets café, hvor ro og nærvær er i højsædet, og hvor personalet er ekstra klar til at give en hånd.



De ligger på tidspunkter, hvor der er ro i huset, antallet af deltagere er begrænset til 60, og på scenen er normalt kun et par musikere og en sanger. Musikhuset sørger desuden for, at gæsterne kan parkere helt tæt ved indgangen og personalet tager altid imod helt ude ved hoveddøren og følger dem helt ind på plads – og hjælper undervejs med kaffe og overtøj.

På scenen er typisk en enkelt sanger og en pianist med et program, der plukker fra forskellige genrer, men altid leder efter noget, som publikum vil kunne genkende – og altid gerne elementer, de kan synge med på. Fra scenen gør man ekstra ud af at byde velkommen og forklare dagens program, og de optrædende er i det hele taget åben for mere småsnak og tilpasninger af programmet end ved de almindelige koncerter.

Golf med hensyn

Køge, Vallø og Harekær Golfklub

Mere info: Rie Seidenfaden, rs@koqegolf.dk

Elin Poulsen og hendes mand Peder Sørensen plejede at spille golf mindst en gang om ugen, men da Elins mand fik demens, blev det efterhånden en udfordring at orientere sig på banen og holde styr på bolden, retningen, køllen, antallet af slag, og hvis tur det var. Og det gik langsomt og blev forvirrende, når andre spillere indhentede dem og skulle overhale.



Da Køge Kommunes demensfaglige efterspurgt ideer til at skabe mere demensvenlige fritidstilbud foreslog Elin Poulsen derfor, at de lokale golfklubber inviterede mennesker med demens til at spille golf på særlige vilkår. Siden har der på skift været golf med hensyn i de tre lokale golfklubber. Det er hold med op til 12 spillere, hvoraf godt halvdelen har demens og de øvrige er pårørende.

Først og fremmest bliver 1. tee lukket efter dem, så de får mindst 30 minutters forspring til det næste hold, sådan at man fjerner det stress og forvirring det kan give, når man er nødt til at lukke andre spillere foran. Reglerne er almindeligvis vigtige i golf, men deltagerne på dette hold har klubbens velsignelse til at indrette spillet, så det giver mening for spillerne – f.eks. slår mænd og kvinder ud fra samme tee-sted, ingen tæller point, man deler køller og flytter lidt på boldene om nødvendigt. Og man tager sin tur, når det lige passer.

I klubberne er personalet forberedt og ved, at deltagerne på dette hold kan få brug for lidt ekstra tålmodighed eller en håndsækning og gør sig i øvrigt umage for at vise og sige, at de er mere end velkomne.

Demensvenlige gudstjenester

Hele Danmark

Mere info: Bodil Olesen, boo@km.dk

Kirken skal være en forkynner af Guds ord, men hvordan forkynner man ordene for mennesker, hvor ordene er ved at forsvinde? Det spørgsmål har man arbejdet aktivt med i den danske folkekirke i mere end ti år, og mange steder er man langt med at gøre kirkerne demensvenlige. Det basale er en struktur med enkelthed, tålmodighed, færre ord og en hjælpende hånd. Men derudover er der tre ting har vist sig at have stor betydning. 1) Gentagelser, 2) sanselighed og 3) musik.

1) "Mange af især de ældre kirkegængere har de kristne ritualer liggende på rygraden. De kender kirkerummet, de kan Fadervor, når vi beder den sammen, og de genkender centrale tekststykker fra Bibelen. Så de elementer skruer vi op for og gentager gerne flere gange i løbet af en gudstjeneste, mens f.eks. prædikenen så fylder langt mindre," siger Bodil Olesen, sognepræst ved Hornbæk kirke og konsulent for kirke og ældre i Helsingør Stift.

2) Det andet element er sanselighed – f.eks. at medbringe noget, deltagerne kan enten smage på, lugte til eller røre ved, som hjælper til at skabe kontakt og erindring. Til påske kan man dele en påskelilje ud. Til høst et æble. Til jul en grankogle osv.

3) Det tredje element er musik. Allerbedst en organist og en sanger, som har en føling med, hvordan de kan bruge musikken til at understøtte oplevelsen, som sætter en stemning med musikken og tilpasser sig det, som menigheden nævner eller virker til at kende og holde af.



Demensvenlig fysisk træning

Hjørring Fysioterapi

Mere info: annsophie@hjoerring-fysioterapi.dk

Hjørring Fysioterapi oprettede for snart tre år siden et fast ugentligt hold særligt for mennesker med demens. Før kom der af og til mennesker med demens på de andre af klinikens hold. Men nogle stoppede igen, fordi det blev for svært at følge med, og samtidig var der andre, der ifølge pårørende og fagpersoner gerne ville træne, men som var usikre på, om deres demens ville være et problem.



Derfor lavede klinikken et hold, hvor alle er i samme situation og ingen behøver føle sig forkerte. Nogle af deltagerne kommer ledsaget fra det lokale Rådgivnings- og Aktivitetscenter, og medarbejderne herfra kan trækkes ind som ekstra instruktør, hvis der er ekstra mange deltagere eller hvis nogen har en dårlig dag og har brug for ekstra hjælp og opbakning.

Programmet ligner ved første øjekast det, men ville lave med andre hold, men med den store forskel, at man skaber en rolig stemning og prioriterer gentagelse og genkendelighed over variation. Træneren bruger færre ord, når hun instruerer og viser til gengæld øvelserne ekstra grundigt. Hun bruger ofte træningsmaskiner, fordi de er enkle at bruge og vægten nem at justere. Hun giver deltagerne ekstra god tid til at skifte mellem de forskellige øvelser og er den, der tæller for, så alle ved, hvor langt der er igen. Hun tager sig tid til småsnak og grin og sætter en ære i at være nysgerrig og lære folk at kende, så hun nemt kan mærke, hvordan hver enkelt har det og tilpasse programmet og niveauet til det, som hver enkelt har mod på og overskud til netop den dag.

BOKS:

Se mange flere eksempler og få inspiration: www.demensvenligtdanmark.dk/cases

Det er godt at kende Demenssymbolet

Man kan ikke umiddelbart se på et menneske, om han eller hun lever med demens. Demens skyldes en sygdom i hjernen og kan komme til udtryk som glemsomhed, forvirring, sproglige problemer, vanskeligheder ved at finde vej eller bevare overblikket.

Nogle bærer det nationale demenssymbol "Håndsrækningen" som et signal om, at de har demens og kan få brug for lidt ekstra hjælp. Når I ser symbolet eller møder en, I tror måske har demens, opfordrer vi til, at I:

Tager kontakt – smiler og er imødekommende

Taler tydeligt – stil ét spørgsmål ad gangen

Er tålmodig – sætter tempoet ned og hjælper lidt på vej

Selvom personen ikke har efterspurgt hjælp, så tilkendegiv gerne, at I har set symbolet og hvis personen virke utryk eller forvirrede, så sig f.eks. "Jeg kan se, at du bruger demenssymbolet. Sig til, hvis der er noget, jeg kan hjælpe med." eller "Du ser lidt overvældet ud, må jeg give dig en hånd med noget?"



BOKS:

Vil I vise, at mennesker med demens er velkomne hos jer?

Få klistermærket "Her kender vi demenssymbolet" til at sætte op ved døren, på vinduet eller receptionen eller sæt det på jeres hjemmeside eller i jeres trykte og elektroniske kommunikation.

Mærket bestilles på www.demensvenligt.dk/materialer

