



VÆRKTØJSKASSEN

- STØTTE TIL ET LIV MED DEMENS

15 kommuners erfaringer med
implementering i 2020-2022

Idékatalog til Værktøjskassen – støtte til et liv med demens

Idékataloget er udviklet som en del af Initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025:

Udbredelse og implementering af Værktøjskassen 2020-2023

Redaktion: Nationalt Videnscenter for Demens

Design: Lea Rathnov/Hofdamerne

Tryk: Redhill A/S

Foto: Tomas Bertelsen (alle fotos er modelfotos)

© 2023 Nationalt Videnscenter for Demens

1. udgave, 1. oplag 2023

videnscenterfordemens.dk

Indhold

Forord	3
1. Introduktion til idékataloget	5
Mennesker med demens og deres pårørende	9
Anbefalinger til kommunale indsatser	10
2. Hvad er Værktøjskassen – støtte til et liv med demens?	13
Værktøjskassens indhold	13
Værktøjskassens værdigrundlag og principper	15
Kommunernes erfaringer med Værktøjskassen	17
Fagpersonernes erfaringer med Værktøjskassen	18
Hvad fortæller deltagerne?	19
3. Succesfuld implementering af Værktøjskassen	25
Ledelse	25
Organisering	28
Kompetencer	33
Rammer for Værktøjkasse-aktiviteter	36
4. Sådan kommer du i gang med Værktøjkasse-aktiviteterne	43
Samtalehjulet	43
Planlægning af foredrag, kurser og samtalegrupper	47
Fagpersonernes rolle og opgaver	54
Den faglige rammesætning	56
Opsamling og evaluering	60
Vejen videre	61
5. Læs mere	63
Tak	64

Forord

Demens er en sygdom, der har store følger for både patienter, der har fået en demensdiagnose, og for de pårørende. Det er en sygdom og en diagnose, der efterlader mange spørgsmål hos alle parter, og det kan være en usikker, angstfuld og stresset tid. Som samfund er det vores opgave at tage hånd om, at alle står så styrkede som muligt, når man som person med demens og familie står over for de problemer, der er forbundet med en alvorlig sygdom. Vi ved, at en tidlig indsats har den største effekt. Det gælder både en tidlig diagnose samt tidlig rådgivning og støtte til såvel personen med demens som de pårørende. For personer med demens er der behov for at få hjælp til at håndtere det at få en alvorlig diagnose. For pårørende er der et behov for værktøjer til at passe på sig selv og til at støtte deres nærmeste på bedste vis gennem hele forløbet fra tidlig fase til den sidste tid.

Skal vi lykkes med dette, kræver det, at de rigtige redskaber er til stede for vores fagprofessionelle, så de kan yde den mest optimale rådgivning og støtte i deres arbejde. Vi skal også sikre, at den rådgivning og undervisning, der tilbydes, er den bedst mulige og af en ensartet kvalitet over hele Danmark, og at den rigtige information er til rådighed. Det skylder vi både vores borgere med demens og deres pårørende. Her er Værktøjskassen et vigtigt skridt på vejen. Værktøjskassen skal give bedre oplevelser og ikke mindst give vores dygtige fagprofessionelle den tilfredsstillende, der ligger i at hjælpe andre mennesker med den rette støtte og vejledning.

Jeg håber, at dette idékatalog vil finde bred anvendelse i hele Danmark, så vi i fællesskab kan arbejde frem mod at sikre endnu bedre livskvalitet og vilkår for både mennesker med demens og deres pårørende.



Sophie Løhde
Indenrigs- og sundhedsminister



- At fortsætte praksis
- At samtale og kommunikation
- Udvælg
- At varetage egen sundhed
- At vedligeholde sjældne og sjældne
- Huslig opgaver
- At huske at udføre daglige rutiner
- At tage beslutninger
- At lære noget nyt

Mine værdier

Ønsker, håb og drømme



1. Introduktion til idékataloget

Dette idékatalog er tænkt som inspiration til ledere og fagpersoner, der ønsker at tage konceptet *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens* i brug for at etablere eller kvalitetssikre tilbud om rådgivning, undervisning og samtalegrupper til mennesker med demens og pårørende. Det kan være som led i den kommunale demensstrategi eller i et tværsektorielt samarbejde om mennesker med demens og pårørende.

Idékataloget beskriver 15 kommuners erfaringer med implementering af *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens*. Første halvdel af kataloget henvender sig til kommunale beslutningstagere, fx sundheds- og ældrechefer samt afdelingsledere for demensindsatsen, der sammen har til opgave at prioritere og skabe rammerne for tilbud til personer med demens og pårørende. Anden halvdel henvender sig til de fagpersoner, der har til opgave at koordinere og udføre Værktøjskasse-aktiviteterne.

Idékataloget giver svar på følgende:

- Hvilket udbytte har mennesker med demens og pårørende af at deltage i Værktøjskasse-aktiviteter?
- Hvordan kan Værktøjskasse-aktiviteterne bedst organiseres og implementeres inden for de givne økonomiske og ressourcemæssige rammer?
- Hvordan kan fagpersoner bedst understøtte mennesker med demens og deres pårørende i at mestre livet med demens?

Værktøjskassen – støtte til et liv med demens udspringer af Initiativ 11 i *National Demenshandlingsplan 2025*. Nationalt Videnscenter for Demens fik i 2017 til opgave at udvikle og udbrede nationale værktøjer til samtaler, patient- og pårørendekurser og

Kommuner, der har deltaget i udvikling, afprøvning og implementering af Værktøjskassen i 2018-2023



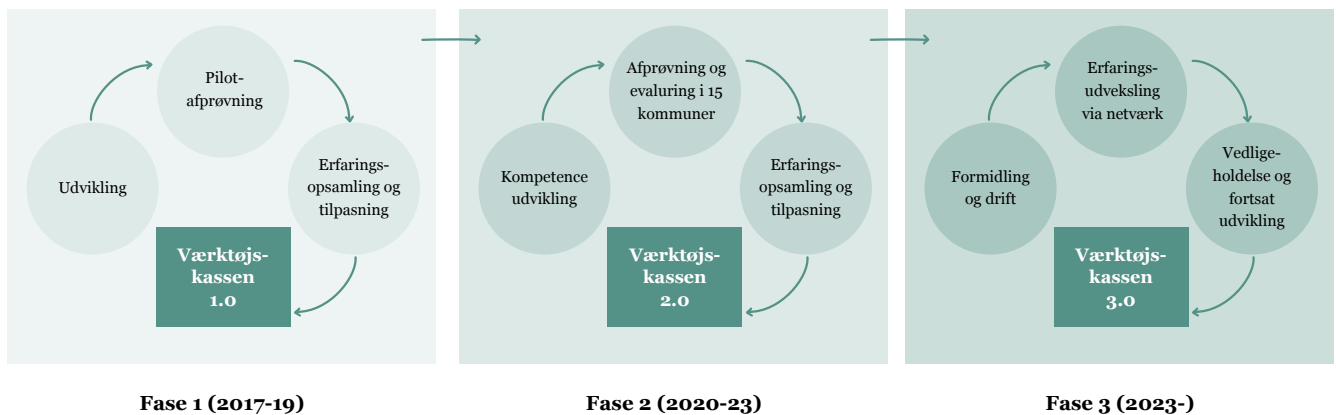
- Kommuner, der deltog i pilotprojektet i 2018
- Kommuner, der har fået uddannelse og implementeringsstøtte i 2020-2022
- Kommuner, der har fået uddannelse i 2021-2022

samtalegrupper om livet med demens. Konceptet *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens* blev udviklet i perioden 2017-2019 i samarbejde med mennesker med demens, pårørende og fageksperter inden for demensområdet i både kommuner og regioner.

I 2018 blev Værktøjskassen afprøvet i syv kommuner og på en hukommelsesklinik og efterfølgende tilpasset ud fra erfaringerne fra pilotafprøvning. I 2019 fik Nationalt Videnscenter for Demens en ekstra bevilling fra satspuljemidlerne til forlængelse af *National Demenshandlingsplan 2025*. Med denne blev det muligt i perioden 2020-2023 yderligere at tilbyde kompetenceudvikling, materialer og implementeringsstøtte til 15 kommuner. Derudover modtog 21 andre kommuner i samme periode materialer og kompetenceudvikling i konceptet uden implementeringsstøtte. Formålet med bevillingen var at sikre større udbredelse og erfaringsindsamling.

På Danmarkskortet på side 8 fremgår det, hvilke kommuner der deltog i hvilke perioder og på hvilken måde.

Udviklingen af Værktøjskassen er forløbet cirkulært, idet hver fase i udvikling og afprøvning har bidraget til kvalitetssikring og fortsat udvikling af Værktøjskassens indhold, som det fremgår af nedenstående figur.



Evalueringen af afprøvningen i fase 2 baseres på en række forskellige kilder. Personer med demens og pårørende har deltaget i en spørgeskemaundersøgelse og/eller fokusgruppeinterviews. Ledelse og fagpersoner har deltaget i interviews før opstart. Fagpersoner har endvidere deltaget i spørgeskemaundersøgelser i forbindelse med kompetenceudvikling og ved afslutning af projektperioden. Dertil kommer, at de løbende har udfyldt logbøger over afprøvningen samt deltaget i erfaringsopsamling på netværksmøder faciliteret af Nationalt Videnscenter for Demens. Også data fra møder med projektledere og erfaringsopsamling i projektets følgegruppe indgår i evalueringen.

Nedenfor er en oversigt over evalueringens indhold og antal af informanter.

Evalueringen i tal 157 afprøvningsforløb på tværs af 15 kommuner*

	Ledere	Fagpersoner	Personer med demens	Pårørende
Spørgeskemaer antal (svarprocent)		Obligatorisk kursus: 96 (68 %) Temadage: 183 (58 %) Slutevaluering: 35 (66 %)	109** (68 %)	414** (81 %)
Interviews	15 individuelle	15 fokusgrupper	2 individuelle 3 fokusgrupper	4 fokusgrupper
Logbøger		130***		
Følgegruppe 5 møder	15			
Netværk 3 møder		50		

* Forløb med afprøvning af enten Samtalehjulet, foredrag, kurser eller samtalegrupper. Heraf 49 individuelle samtaler med brug af *Samtalehjulet*.

**Antallet af respondenter. Antallet af besvarede spørgeskemaer er større, da nogle personer har deltaget i flere aktiviteter og derfor besvaret flere spørgeskemaer.

***Logbøger fra 82,8% af alle afprøvningsforløb.

Mennesker med demens og deres pårørende

Hver dag får i gennemsnit 21 personer i Danmark stillet en demensdiagnose. Det svarer til ca. 8.000 personer årligt. I alt formodes ca. 87.000 mennesker at leve med en demenssygdom i Danmark. Det er mennesker, der skal forsøge at leve bedst muligt i de år, der er tilbage, og som bliver udfordret i deres mestring af hverdagslivet. De har ofte øget risiko for nedsat trivsel, forringet livskvalitet, social isolation og dårligere helbred.

Pårørende til mennesker med demens har ofte en fremtrædende rolle i sygdomsforløbet i forhold til at støtte, vejlede og hjælpe personen med demens, så hverdagslivet kan fungere bedre. Afhængigheden af de pårørende øges i takt med, at sygdommen forværres, og mange pårørende vil derfor se en ændret rollefordeling i relationen samt opleve, at den fysiske og mentale belastning øges over tid. Det kan komme til udtryk i form af et dårligere fysisk helbred, depressionslignende symptomer, manglende overskud, følelse af magtesløshed, tristhed, social isolation og øget bekymring for fremtiden hos de pårørende.

Gennem de senere år har der været fokus på rettidig udredning, så diagnosen stilles på et tidspunkt, hvor personen fortsat har sin handleevne i behold og i højere grad kan medvirke til at mestre egen sygdom. Personen vil derfor kunne få glæde af rettidig og relevant behandling, rådgivning og støtte.

At få stillet en demensdiagnose tidligt i sygdomsforløbet medfører forskellige følelsesmæssige reaktioner hos såvel personen med demens som den nærmeste familie. Begge parter kan have mange spørgsmål og har ofte behov for viden om den specifikke demenssygdom og redskaber til at håndtere de forandringer, sygdommen medfører. Mange har også brug for gode råd og for menneskelig og professionel støtte til at bearbejde situationen sammen og hver for sig.



Jeg er bange for at blive et demensmonster – så det er rart at tale om frygten, uden at andre siger: ”Lad være med at tænke sådan!”
(Borger med demens, samtalegruppe for mennesker med demens)

Tidligere undersøgelser, herunder DAISY-studiet fra Nationalt Videnscenter for Demens (2010), har vist, at indsigt i sygdommen og dens konsekvenser forbedrer personens og de pårørendes muligheder for at mestre og tilpasse hverdagen og tage stilling til fremtiden. Det er derfor afgørende, at der iværksættes støtte og rådgivning tidligt i forløbet både for personen med demens og de pårørende. Erfaringen viser også, at det kan have en positiv indflydelse på de pårørendes oplevelse af belastning, hvis de senere i sygdomsforløbet har mulighed for at få rådgivning og støtte fra sundhedsprofessionelle samt at spejle sig i andre, der står i en lignende situation. Der er derfor behov for et særligt fokus på at tilbyde det rette tilbud på det rette tidspunkt.

Anbefalinger til kommunale indsatser

National Demenshandlingsplan 2025 har blandt andet fokus på rettidig udredning, sam-ordning af det tværsektorielle udrednings- og behandlingsforløb og rehabilitering til mennesker med demens. Der er desuden fokus på, at indsatserne sker med afsæt i en personcentreret tilgang og med brugerinddragelse af både mennesker med demens og pårørende. Som et led i demenshandlingsplanen udgav Sundhedsstyrelsen i 2020 en række anbefalinger for tværsektorielle forløb for mennesker med demens. I anbefalingerne fremhæves det, at kommunerne i samarbejde med region og almen praksis skal bidrage til at understøtte et bedre liv med demens.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man varetager følgende faglige indsatser i kommunalt regi:

- Tidlig kontakt til borgeren for at planlægge borgerens forløbet.
- Indsatser, som kan støtte borgere og pårørende. Det kan fx være individuel eller gruppebaseret systematisk rådgivning og undervisning, aflastning, afløsning mv.
- Indsatser til borgere med demens, der sigter mod så vidt muligt at fastholde borgerens funktionsevne og bidrager til en øget livskvalitet og selvstændighed for borgeren og de pårørende.
- Løbende opfølgende samtaler til borgere med demens for at rådgive og eventuelt foreslå støtteforanstaltninger (demenskoordinationsfunktionen).

Undersøgelser viser, at mange kommuner i Danmark allerede tilbyder nogle af de nævnte indsatser, fx rådgivning, undervisning og gruppesamtaler til pårørende, i tiden fra diagnosen bliver stillet og til indflytning i plejebolig. Men erfaringen viser også, at der er stor variation i kommunernes ressourcer og muligheder.

Kun få kommuner har tilbud om undervisning eller samtalegrupper rettet specifikt mod personen med demens, der for nylig har fået stillet en demensdiagnose, og som må formodes at have behov for støtte og viden. Færre endnu har tilbud til pårørende til mennesker med demens, der bor i plejebolig. Der er tale om pårørende, som for de flestes vedkommende, har været svært belastet over lang tid.

Det er især de kommunale demenskoordinatorer, demenskonsulenter eller demensnøglepersoner, der udfører opgaverne. De fungerer som ressourcepersoner, der rådgiver borgere med demens og deres pårørende, underviser og vejleder kollegaer og koordinerer indsatsen i forhold til medicinsk behandling, aktiviteter, træning, pleje/omsorg mv. i kommunen og på tværs af sektorer.



NÅR
KOMMUNIKATIONEN
SVIGTER

MIN BOG
OM HVERDAGEN 'MED DEMENS



2. Hvad er Værktøjskassen – støtte til et liv med demens?

Værktøjskassen – støtte til et liv med demens er et koncept udviklet til at fremme og understøtte indsatsen til personer med demens og deres pårørende. Værktøjskassen er en fysisk kasse og et digitalt univers, der indeholder manualer og materialer, som fagpersoner kan bruge til at afholde foredrag, kurser, gruppesamtaler og individuelle samtaler. Indhold, program og materialer kan tilpasses mennesker med demens og pårørende afhængigt af individuelle behov for viden og støtte igennem sygdomsforløbet. Skemaet på side 16-17 giver et overblik over indholdet i Værktøjskassen.

Med Værktøjskassen tilbydes kommunerne et samlet koncept for rådgivning, undervisning og samtalegrupper, der er målrettet både mennesker med demens og deres pårørende, og som følger Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Fagpersoner kan anvende konceptet i det daglige arbejde, når de nødvendige kompetencer og rammer samt økonomiske ressourcer er til stede.

Værktøjskassens indhold

Værktøjskassens indhold er inddelt i tre faser, som er tilpasset målgruppens behov, efterhånden som sygdommen skrider frem. 'Tiden efter diagnosen' er målrettet både mennesker med demens og pårørende. 'Tiden i hjemmet' og 'Tiden i plejebolig' er målrettet pårørende alene. Til hver fase hører manualer og undervisningsmaterialer som PowerPoint-præsentationer, hæfter, øvelsesark, samtalehjul, hjælpekort mv.

På demensværktøjskassen.dk kan man frit downloade alle materialer.

Tidsperiode	Aktivitet/manual	Tilhørende materialer	
Tiden efter diagnosen	<p>1. INDIVIDUEL RÅDGIVENDE SAMTALE</p> <p>Hvem: Personer med let demens og pårørende.</p> <p>Mål: Afdække behov, interesser, forventninger og ressourcer hos personen med demens i hverdagen.</p> <p>Manual: <i>Samtalehjulet version demens – samtaleværktøj</i></p>	<p>Samtalehjulet</p> <p>Værktøjet giver støtte til sprog, hukommelse, initiativ og koncentration. Består af to oversigts-tavler og 49 hjælpekort.</p>	
	<p>2. FOREDRAG</p> <p>Hvem: Personer med let demens og pårørende.</p> <p>Mål: Give grundlæggende viden om demenssygdomme og symptomer, livet med demens, sundhed samt muligheder for at få støtte og hjælp.</p> <p>Manual: <i>Diagnosen og tiden efter</i></p>	<p>Power-points: <i>Diagnosen og tiden efter</i></p>	<p>Informationshæfter til personer med demens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Min bog om hverdagen med demens</i> • <i>Når hukommelsen svigter</i> • <i>Sikkerhed og tryk-hed i hverdagen</i> • <i>Seksualitet og samliv</i>
	<p>3. KURSUS</p> <p>Hvem: Personer med let demens og pårørende.</p> <p>Mål: At få viden om demenssygdomme, behandling og sundhedsfremme, rettigheder og jura, samt rådgivning om hverdagslivet med demens, kommunikation, relationer til andre og planlægning af fremtiden.</p> <p>Manual: <i>Livet med demens</i></p> <p>Manual tillægsmodul: <i>Seksualitet, samliv og demens</i></p>	<p>Power-points: <i>Livet med demens</i></p> <p>Tillægsmodul: <i>Seksualitet, samliv og demens</i></p> <p>Film og samtalekort</p>	
	<p>4. SAMTALEGRUPPE</p> <p>Hvem: Personer med let demens.</p> <p>Mål: Støtte fra professionelle og ligestillede til at indgå i et fællesskab, udveksle erfaringer, styrke mestrings-evne og modvirke isolation.</p> <p>Manual: <i>Tiden efter diagnosen</i></p>	<p>Samtalekort</p>	
Tiden i hjemmet	<p>5. KURSUS</p> <p>Hvem: Voksne pårørende til personer med demens i eget hjem</p> <p>Mål: Give information om bl.a. demenssygdomme og symptomer, hverdagslivet og meningsfulde aktiviteter, mestrings af pårørendesituationen og planlægning af fremtiden.</p> <p>Manual: <i>Livet med demens i eget hjem</i></p> <p>Manual til tillægsmodul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Den sidste tid og tiden efter</i> • <i>Seksualitet, samliv og demens</i> 	<p>Power-points: <i>Livet med demens i eget hjem</i></p> <p>Tillægsmodul:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Den sidste tid og tiden efter</i> • <i>Seksualitet, samliv og demens</i> <p>Øvelsesark og film</p> <p>Samtalekort</p>	
	<p>6. SAMTALEGRUPPE</p> <p>Hvem: Voksne pårørende til personer med demens i eget hjem</p> <p>Mål: Støtte fra professionelle og andre pårørende til mestrings, erfaringsudveksling og bearbejdning af en forandret livssituation, tab og sorg.</p> <p>Manual: <i>Mit liv som pårørende</i></p>	<p>Samtalekort</p>	

Tidsperiode	Aktivitet/manual	Tilhørende materialer	
Tiden i plejebolig	<p>7. KURSUS:</p> <p>Hvem: Voksne pårørende til personer med demens i plejebolig.</p> <p>Mål: Give information om bl.a. demenssygdomme og symptomer, indflytning i plejebolig, personcentreret omsorg og kommunikation.</p> <p>Manual: <i>Livet med demens i plejebolig</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Power-points: <i>Livet med demens i plejebolig</i> Tillægsmodul: <i>Den sidste tid og tiden efter Seksualitet, samliv og demens</i> <p>Øvelsesark og film</p>	<p>Informationshæfter til pårørende:</p> <ul style="list-style-type: none"> <i>Livet med demens i plejebolig</i> <i>Når kommunikationen svigter</i> <i>Når mennesker med demens bliver indlagt på sygehus</i> <i>Seksualitet, samliv og demens</i>
	<p>8. SAMTALEGRUPPE:</p> <p>Hvem: Voksne pårørende til personer med demens i plejebolig.</p>	<p>Samtalekort</p>	

Værktøjskassens værdigrundlag og principper

Værktøjskassen bygger på en række grundlæggende principper og værdier, der tilsammen udgør konceptets teoretiske ståsted.

Personcentreret tilgang: Rådgivning, viden og støtte til mennesker med demens og pårørende tager udgangspunkt i, hvem det enkelte menneske er, livserfaringer, værdier, ressourcer, følelser, behov og aktuel livssituation, samt hvad personen finder vigtigt i sit liv.

Professionalisme: Det kræver demensfaglig viden og særlige kompetencer at give en faglig og kvalificeret rådgivning, undervisning og støtte. Fagpersoner skal være i stand til at rådgive om og undervise i den kompleksitet, der er forbundet med livet med demens.

Tidlig og systematisk indsats: Mennesker med demens og deres pårørende skal opleve sammenhæng og tryk undervejs i sygdomsforløbet. En tidlig indsats bidrager til, at man lettere kan håndtere sygdommen og forebygge eller udsætte følgerne af demenssygdommen.

Rette viden til rette tid: Rette viden og støtte til rette tid fører til handling og større handlekompetence hos personer med demens og pårørende.

Åbenhed: Åbenhed om demenssygdommen og dens konsekvenser giver personer med demens og pårørende større mulighed for at bevare gode relationer til familie og venner og at få forståelse, støtte og opbakning.

Aktivt og meningsfuldt liv: Det er muligt at opretholde en god, aktiv og meningsfuld tilværelse, selvom sygdommen vender op og ned på hverdagen. Det gælder både for personer med demens og for de pårørende. En vej dertil er at fokusere på ressourcerne hos personen selv og i omgivelserne.

Der er også byrder, der skal bæres: Det kan lindre det følelsesmæssige kaos at tale om demenssygdommen og få sat ord på sine frustrationer. Det gælder både for personen med demens og pårørende.

Værktøjskassen hviler endvidere på en sundhedspædagogisk tilgang båret af dialog, inddragelse og aktiv deltagerinvolvering, som er med til fremme engagement og motivation for læring og forandring.

Værktøjskassen tager afsæt i teori om kompenserende undervisning, der beskriver en række grundlæggende principper for undervisning af mennesker med demens. Undervisningen skal være velstruktureret, deltagerinvolverende, give mening for den enkelte deltager og så vidt muligt være tilpasset individuelle hensyn. Undervisningsmaterialerne i Værktøjskassen er således udviklet med fokus på at understøtte hukommelse, sprog, initiativ og koncentration.

Du kan læse mere om sundhedspædagogik og kompenserende undervisning på demensvaerktoejskassen.dk

Værktøjskassens kompetenceprofiler

Værktøjskassen indeholder en række kompetenceprofiler, der beskriver kravene til undervisning og arbejdet med samtaleværktøj, foredrag, kurser og samtalegrupper. Det handler om at vide, at kunne, at ville og at gøre det på det rigtige tidspunkt og på den mest hensigtsmæssige måde. Formålet med kompetenceprofilerne er, at både ledere og fagpersoner i kommunen får indtryk af, hvilke kompetencer arbejdet med Værktøjskassens indsatser kræver, og at det kan indgå i en vurdering af, om der er behov for kompetenceudvikling for at kunne levere den nødvendige faglige kvalitet.

Læringsopgaven, der fx kan handle om, hvordan deltagerne inddrages mere aktivt i undervisningen, eller hvordan *Samtalehjulet* bruges til at facilitere en samtale med en person med demens, er for nogle fagpersoner en berigende og motiverende oplevelse, mens det for andre er krævende og forstyrrende i forhold til deres eksisterende praksis. Det er derfor vigtigt, at man arbejder målrettet med fagpersonernes kompetencer og motivation, inden Værktøjskassen implementeres. Læs mere om kompetenceudvikling i kapitel 3.

Kommunernes erfaringer med Værktøjskassen

Med *National Demenshandlingsplan 2025* fulgte et politisk ønske om fælles kvalitet og standard for rådgivning og støtte til mennesker med demens og deres pårørende i Danmark. De 15 kommuner, der har deltaget i implementeringsprojektet, har vist, at det inden for de eksisterende rammer er muligt både at udvikle kvaliteten af eksisterende rådgivning, undervisning og samtalegrupper og at igangsætte nye Værktøjskasse-aktiviteter, der lever op til visionen om ensartede tilbud af høj kvalitet.

Som koncept fungerer Værktøjskassen som et fælles strategisk og fagligt fundament for tilbud om rådgivning, undervisning og samtalegrupper for mennesker med demens og pårørende. Langt de fleste deltagende kommuner har derfor også besluttet at fortsætte Værktøjskasse-aktiviteterne som drift efter projektets afslutning. Det understreger, at konceptet er relevant for kommunerne, og at det med få ressourcer kan tilpasses den enkelte kommunes behov.



Værktøjskassen som koncept er af høj faglig kvalitet. Det er nu velafprøvet, og vi kan anbefale andre kommuner at tage det i anvendelse.

(Anders-Kristian Krogager Andersen, tovholder, Aarhus Kommune)

Værktøjskassen har understøttet de deltagende kommunernes arbejde med at:

- udvikle en kommunal demensstrategi for den tidlige indsats, der har sikret større bredde og faglig kvalitet i rådgivning, undervisning og samtalegrupper til mennesker med demens og pårørende.
- etablere nye eller kvalitetssikre eksisterende tilbud om rådgivning, undervisning og samtalegrupper til mennesker med demens i tidlig fase og pårørende.
- tilbyde støtte-, rådgivnings- og undervisningsforløb, der er målrettet den enkeltes behov og livssituation, uanset hvilken demenssygdom eller fase af sygdommen, der er tale om.
- etablere et tværsektorielt eller tværkommunalt samarbejde om indsatserne og samarbejde med civilsamfundet.

Du kan læse mere om kommunernes erfaringer med implementeringen i kapitel 3 og 4.

Fagpersonernes erfaringer med Værktøjskassen

Værktøjskassen er udviklet i et tæt samarbejde mellem Nationalt Videnscenter for Demens og de fagpersoner, der har den løbende kontakt med de borgere, som Værktøjskassen har til formål at støtte. Selvom Værktøjskassen bygger på eksisterende principper for undervisning og rådgivning, er der væsentlige forskelle og nye systematiske tilgange til undervisning og rådgivning til pårørende og mennesker med demens, som bygger på evidens, viden om pædagogiske tilgange og erfaringer fra praksis. Værktøjskassen indeholder desuden et intensivt og systematisk rådgivnings-, undervisnings- og støtteforløb til mennesker med let til moderat demens. Det kræver derfor tid for fagpersonerne at lære at anvende Værktøjskassen i praksis.

Tilbagemeldingerne fra afprøvningen af Værktøjskassen har vist, at fagpersonerne mener, at materialet er et godt fundament for den rådgivning, undervisning eller støtte, som de yder til borgerne. Når alle fagpersoner i en kommune bruger det samme materiale, kan det desuden bidrage til, at tilbuddene bliver mere ensartede på tværs af fagpersoner eller lokalområder og øger kvaliteten af arbejdet.

74%

af kommunale fagpersonerne mener, at kvaliteten af deres tilbud til pårørende er øget.

69%

af kommunale fagpersonerne mener, at kvaliteten af deres tilbud til mennesker med demens er øget.

Flere nævner også, at Værktøjskassens undervisningsforløb har fået dem til at reflektere over deres egen undervisning og rådgivning af borgere med demens og pårørende samt givet dem flere konkrete værktøjer i deres daglige arbejde.

Samlet set mener fagpersonerne, at Værktøjskassen bidrager til:

- Bedre systematik
- Øget kvalitet i indsatsen
- Mere ensartede tilbud til alle borgere med demens og pårørende i kommunen
- Et fælles fagligt ståsted og faglig stolthed

Hvad fortæller deltagerne?

I forbindelse med evalueringen er der lavet en spørgeskemaundersøgelse og interviews med personer med demens og pårørende. De personer med demens, der har deltaget i spørgeskemaundersøgelsen, er blandt andet kendetegnet ved, at langt de fleste kan klare sig helt selvstændigt eller selvstændigt i mange sammenhænge (81 %) på det tidspunkt, hvor de deltog i en Værktøjskasse-aktivitet.

I alt 78 % oplever, at de kan have al eller meget af den glæde og fornøjelse, som de ønsker i deres hverdag. Men samtidig er det også godt halvdelen, der rapporterer, at de tænker på fremtiden med megen eller nogen bekymring (57 %)¹.

Endelig scorer cirka en femtedel (21 %) af personerne med demens under 50 point på WHO5 trivselsindeks², mens 6 % har en score under 35. En score på mellem 36-50 er

¹Ovenstående to spørgsmål indgår i ICECAP-O, der er en skala til måling af livskvalitet.

²WHO-5 er et internationalt screeningsskema til måling af mental trivsel.

ifølge Sundhedsstyrelsen forbundet med risiko for depression eller stressbelastning. En score mellem 0-35 angiver, at der kan være stor risiko for depression eller stressbelastning.

Disse resultater afspejler på sin vis den dualitet, der er forbundet med at få en så alvorlig diagnose som demens. I den tidlige fase af sygdommen er personen med demens fortsat i stand til at leve et aktivt og meningsfuldt liv, men bevidstheden om den livstruende sygdom giver mange en forståelig bekymring i hverdagen. Det er derfor afgørende, at de får et tilbud om støtte i perioden efter, at diagnosen er stillet. Et tilbud som de ifølge evalueringen som oftest tager i mod.

I evalueringen indbefatter pårørende til personer med demens primært ægtefæller/samlivere, men også børn og andre nære pårørende, fx venner. Alle faser af sygdomsforløbet er repræsenteret i undersøgelsen blandt de pårørende. Spørgeskemaundersøgelsen viser, at de pårørende er belastet i hverdagen. Knap halvdelen svarer, at de altid eller ofte føler sig trætte (46 %), ca. en tredjedel (31 %) er altid eller ofte fysisk udmattede, og 43 % angiver, at de er følelsesmæssigt udmattede.

Mere end en tredjedel af de pårørende (38 %) scorer under 50 point på WHO5 trivselsindeks og er dermed i risiko for depression eller stress, mens ca. en femtedel (18 %) har en score under 35. Evalueringen bekræfter således, at de pårørende bliver belastede, når en nær pårørende har en demenssygdom, og at behovet for støtte i hverdagen også er af stor betydning for de pårørende.

Blandt deltagerne er der udbredt tilfredshed med aktiviteterne. Således rapporterer personer med demens såvel som pårørende, at de er glade for de Værktøjskasse-aktiviteter, de er blevet tilbudt.

64%

af personer med demens, som har deltaget i en Værktøjskasse-aktivitet, synes, at den for dem var særdeles god eller meget god.

73%

af de pårørende, som har deltaget i en Værktøjskasse-aktivitet, synes, at den for dem var særdeles god eller meget god.

For størstedelen af deltagerne er det vigtigste aspekt ved aktiviteterne at tale med andre i samme situation. Personer med en demenssygdom kan have svært ved at forstå sygdommens symptomer og erkende konsekvenserne, hvilket kan resultere i, at de føler sig forkerte. Tilsvarende kan mange pårørende have svært ved at forstå de oplevede forandringer hos deres nærmeste med demens, og de kan føle sig alene med de svære følelser, forandringerne medfører.



Det var rart at snakke med andre, som har en demenssygdom og høre, hvordan de oplever den der demens. Er det mig, der er forkert på den med ting og sager?

*(Person med demens, kursus *Livet med demens*)*

Man føler sig mindre Palle alene i verden.

*(Person med demens, kursus *Livet med demens*)*

Ved at deltage i Værktøjskasse-aktiviteter opdager både personer med demens og pårørende, at de ikke er alene, og at andre er i samme situation. Det er givende for deltagerne at kunne dele følelser og tanker med nogen, der forstår dem, og som ikke dømmes. For personer med demens er det også værdifuldt at høre, hvordan andre med demens oplever sygdommen og at opdage, at de ikke er 'forkerte på den'. Der opstår en samhørighed blandt deltagerne, hvor de anerkender, viser omsorg og støtter hinanden og deler gode råd.

68%

af personer med demens er helt eller delvis enige i, at de ser mere positivt på deres livssituation efter at have deltaget i en Værktøjskasse-aktivitet.

62%

af de pårørende er helt eller delvis enige i, at de ser mere positivt på deres livssituation efter at have deltaget i en Værktøjskasse-aktivitet.

Mange deltagere med demens mener, at de har fået mere viden om demens, som har ført til nye erkendelser. Flere får øje på egne ressourcer, hvilket giver dem håb. De kan også blive bedre til at fokusere på det gode i hverdagen og får nye redskaber og vinkler på deres muligheder for at takle dagligdagen. Flere deltagere oplever også, at de får mere mod på at komme ud blandt andre mennesker, og på at holde både fysiske og psykiske færdigheder ved lige.



(...) Jeg har fundet ud af, at man godt kan leve et godt liv, selvom man har fået en demensdiagnose.

(Person med demens, samtalegruppe)

Samtaler med ligesindede kan også medføre, at de får et nyt syn på deres muligheder. Andres positive erfaringer med fx plejehjem kan gøre det lettere for både pårørende og personer med demens at acceptere, at det at flytte på plejehjem kan blive nødvendigt og være til gavn for begge parter.



Da jeg startede i den her gruppe, var jeg inde i en meget negativ periode, hvor jeg under ingen omstændigheder ville på plejehjem. Det tror jeg nok, at de andre har overbevist mig om, at jeg godt gider nu.

(Person med demens, samtalegruppe)

Værktøjskasse-aktiviteterne bliver derudover et frirum og en ventil for flere pårørende. Særligt blandt partnere er der mange, der oplever, at deres familie og venner ikke forstår omfanget af de udfordringer, de lever med, og at de ikke kan dele deres følelser af frygt for at blive dømt.



Når andre siger: ”Ej, men det var da ikke så slemt, og er du sikker på det? Han klarer det da meget fint.” Det er svært at høre på, for de skulle prøve at være sammen med ham døgnet rundt. Så jeg synes, det har været rart og meget givende at være på et kursus sammen med andre i samme situation. Det har gjort, at jeg ikke føler mig så alene mere.

(Pårørende, kursus *Livet med demens i eget hjem*)

Gennem deltagelse i Værktøjskasse-aktiviteter får mange pårørende ro i sindet ved at opdage, at andre personer med demens kan have de samme problemer som deres nærmeste med demens, og at andre pårørende kan tænke og føle, som de selv gør. Flere pårørende får desuden en bedre forståelse for, hvorfor deres nærmeste med demens har forandret sig, og de får nye redskaber til at kommunikere med deres nærmeste, hvilket kan øge samarbejdet og trivslen for begge parter.

Pårørende oplever derudover, at deres svære følelser bliver anerkendt, og at der bliver vist forståelse for, at man kan reagere uhensigtsmæssigt. Det kan medvirke til at mindske den dårlige samvittighed, som mange har, fordi de ikke altid føler sig tilstrækkelige eller rummelige nok. Dårlig samvittighed kan også handle om, at den pårørende føler, at vedkommende bør besøge personen med demens oftere, hvis personen bor på plejehjem. Her oplever nogle pårørende at få anerkendelse for også at prioritere egne behov.



Før kurset var jeg kørt helt fast. Jeg synes, det var rigtig dejligt at få at vide, at man gerne må tage mere hensyn til sig selv ...

*(Pårørende, kursus *Livet med demens i eget hjem*)*

Ved at deltage i Værktøjskasse-aktiviteter får deltagerne ofte kendskab til andre tilbud og fagpersoner i kommunen. Gennem aktiviteterne har fagpersonerne nemlig mulighed for at vejlede deltagerne om, hvilke andre tilbud de kunne have gavn af.

De overvejende gode erfaringer med at deltage i Værktøjskasse-aktiviteter bliver bekræftet ved at både meneskener med demens og pårørende anbefaler andre at deltage i aktiviteterne.

77%

af deltagerne med demens vil i høj grad eller i meget høj grad anbefale Værktøjskasse-aktiviteten til andre i samme situation.

84%

af de pårørende vil i høj grad eller i meget høj grad anbefale Værktøjskasse-aktiviteten til andre i samme situation.

VÆRKTØJSKASSEN

- støtte til et liv med

TIL
FAGPERSONER



PSYKOLOGISKE UDFORDRINGER OG REAKTIONER

NÅR HUKOMMELSEN SVIGTER

Redskaber og
ideer til

Før at du fortsat kan trives på trods af din demenssygdom, er det vigtigt, at du forbliver aktiv.

Det kan du gøre ved:

- At fortsætte med de aktiviteter, som du plejer at være glad for, så længe som muligt.

Ex: Enkle og rutineprægede opgaver, som du er vant til, og som du kan udføre i dit eget tempo og på din egen måde, fungerer ofte fint. Lad være med at stille for høje krav til dig selv, hvis resultatet ikke bliver, som det plejer. Mange finder glæde i simple, dagligdags opgaver som at vaske op, lave mad, lægge vasketøj sammen, vande planter, lave håndarbejde, slå græsplænen eller luge i haven.

- At tilpasse aktiviteten efter det, du magter. Ofte er det muligt at forenkle en aktivitet eller hobby, så du stadig kan udføre den.

Ex: Måske kan du stole på et andet hus med mindre kravende krav til, hvis du selv er blevet for svært. Eller et frivilligt arbejde, som en frivillig kan hjælpe dig med at løse på en given arbejdsplads.

- At finde en alternativ aktivitet, som du kan magte og som giver dig glæde.

Ex: Mange oplever, at glæden ved musik og dans ikke forsvinder. Selvom man måske glemmer, vil de ofte kunne huske sangtekster. Det samme gælder for dans og lært at spille et instrument eller en dansetrin. Det kan også være en fordel at have en bestemt radio kanal eller en podcast, som du kan lytte til, når du er hjemme. Du kan fx lave en liste med de bedste musiktitler.

Vær dig opmærksom på, at hvis du bliver forstyrret af demenssygdommen, kan det være en fordel at finde en anden aktivitet, som du kan magte og som giver dig glæde.



3. Succesfuld implementering af Værktøjskassen

En succesfuld implementering af Værktøjskasse-konceptet kræver en målrettet og aktiv ledelse i hele implementeringsprocessen³. Der skal tages stilling til organiseringen, og om de bagvedliggende værdier og metoder er i overensstemmelse med organisationens værdier, målsætning og strategi. For at kunne gøre det skal man lære konceptet at kende, så man forstår de bagvedliggende værdier og metoder og kan afgøre, hvordan organisationen bliver i stand til at handle i overensstemmelse med disse (kompetencer). Dernæst handler det om at tilpasse konceptet til de givne rammer eller forandre og tilpasse de givne rammer til konceptet (rammesætning).

I det følgende gives der anbefalinger til, hvordan man som kommune konkret kan arbejde med ledelse, organisering, kompetencer og rammesætning ved implementering af Værktøjskassen.

Ledelse

Implementering af Værktøjskassen som koncept kræver såvel strategisk ledelse på chefniveau som faglig ledelse på afdelingsniveau. Chefniveauet træffer formelle beslutninger og medvirker til tilpasning af konceptet til organisationen og til at allokere de nødvendige ressourcer. Afdelings- eller projektleder leder forandringsprocessen, der skal medvirke til at sikre implementeringen i praksis og fremme læring og transfer.

³ I implementeringsprojektet har Fixen, Dean L., et.al. *Core Implementation Components. Research on Social Work Practice*, 19 (5) 531-540 (2015) været anvendt som teoretisk ramme.

Strategiske ledelsesopgaver

De vigtigste opgaver er at:

- træffe formelle beslutninger om, hvordan Værktøjskassen skal indgå i kommunens øvrige demensstrategi.
- beslutte strukturer i samarbejdet om implementeringen og fordele roller.
- skabe en fælles forståelsesramme og normer i tråd med konceptet.
- understøtte implementeringen af konkrete Værktøjskasse-aktiviteter igennem tydelig rammesætning og prioritering af ressourcer.
- understøtte demensteamets/demenskoordinatorernes samarbejde med de forskellige aktører, fx hukommelsesklub, praktiserende læger, andre eksterne undervisere, frivillige organisationer m.fl.
- bakke medarbejderne op ved at italesætte konceptet Værktøjskassen opad i organisationen og udadtil til borgerne. Det er særligt relevant i situationer, hvor der er andre konkurrerende dagsordner.



Når man skal implementere et koncept som *Værktøjskassen*, kræver det ledelsesmæssig forankring og understøttelse, for at medarbejderne bliver motiverede for forandringen og medspillere i processen. Det kræver, at ledelsen kan se meningen med det, går forrest, sætter rammen og siger: ”Det er den vej, vi skal”. Det kræver også, at ledelsen er i stand til at holde fast. Derfor kan det være en fordel at udpege en projektleder eller en tovholder til at varetage de løbende ledelses- og koordineringsopgaver. (Thea Buus Lynggaard, leder af demensteamet, Aalborg Kommune)

Erfaringen viser også, at det er en fordel, at der er sikret ejerskab og opnået konsensus i ledelsen om at anvende Værktøjskassen med fælles milepæle for kompetenceudvikling og implementering, især når flere afdelinger er involveret. Desuden er det vigtigt, at især nærmeste leder for de involverede medarbejdere har viden om og engagement i demensområdet og har kendskab til Værktøjskassen, så vedkommende kan bakke op om forandringsprocessen med faglige argumenter. Hvis flere ledere eller en hel ledergruppe er involveret, skal de alle have den nødvendige viden om demens og om Værktøjskassen.

Et eksempel er Odsherred Kommune, hvor demensindsatsen er organiseret særskilt med en leder af demensteamet og en afdelingsleder for den samlede demensindsats, der refererer til fagcenterchef for Omsorg og Sundhed. Demensteamets leder har undervejs været i tæt dialog med afdelingslederen for at holde fast i implementeringen af Værktøjskasseaktiviteter, lige som vedkommende har samarbejdet tæt med sit team og de plejecentre, som har været med i projektet.



Jeg er sikker på, at ledelsens samarbejde og opbakning har været afgørende for, at vi fortsat kan tilbyde og udvide Værktøjskasseaktiviteterne, og for at vi kan udbrede kurser for pårørende på kommunens øvrige plejecentre.
(Charlotte Grøndahl, demenskonsulent, Odsherred Kommune)

Faglige ledelsesopgaver

Forberedelse og opfølgning er nøgleordene, hvis viden fra undervisning i Værktøjskassen skal ud at leve i praksis. Nærmeste leder eller projektleder kan med fordel overveje, hvordan man kan fremme forandringsprocessen og støtte medarbejderne i at omsætte viden og kompetencer til praksis (transfer). Transfer kan øges ved at sætte konkrete mål for den ønskede udvikling og ved at motivere medarbejderne til at ændre praksis og understøtte brugen af nye kompetencer. Det er alt sammen med til at sikre, at udvikling af praksis bliver til gavn for både mennesker med demens, pårørende, medarbejdere og organisation.

Erfaringer viser, at lederen kan understøtte forandringsprocessen ved fx at:

- afstemme forventninger til medarbejdernes indsats og tidsforbrug, da Værktøjskassens indhold er omfattende og kræver tid til fordybelse og måske prioritering af opgaver.
- yde støtte og sparring især til medarbejdere, som er mindre erfarne som undervisere eller gruppeledere, og give erfarne medarbejdere rum til at arbejde mere selvstændigt med opgaveløsningen.
- give medarbejderne mulighed for erfaringsudveksling både internt og eksternt.
- støtte medarbejderne, så de bevarer motivationen, fx ved regelmæssigt at fejre deres succeser.
- være opmærksom på, at der kan opstå modstand blandt medarbejderne, fx hvis der er igangsat for mange aktiviteter på én gang, eller hvis Værktøjskassens materialer opleves vanskelige at anvende i praksis.

De faglige ledelsesopgaver er uddybet i afsnittet om *Kompetencer og Rammer* for Værktøjskassen.



ANBEFALINGER – LEDELSE

Succesfuld implementering kræver strategisk og faglig ledelse.

Ledelsen skal derfor:

- træffe formelle beslutninger om, hvordan Værktøjskassen skal indgå i kommunens demensstrategi, om rollefordeling og om samarbejdspartnere.
- beslutte struktur, ressourcer og rammer for indsatsen.
- have indsigt i Værktøjskassens anvendelsesområde.
- understøtte implementeringen og transferprocessen hos medarbejderne.

Organisering

Ved implementering af nye indsatser har man ofte mest fokus på, at medarbejderne tilegner sig ny viden og nye kompetencer, men det er lige så vigtigt, at organisationen tilpasser og understøtter forandringsprocessen, så det er praktisk muligt at afholde Værktøjskasseaktiviteterne.

Værktøjskassen som strategisk satsning

For at sikre en systematisk, ensartet og høj kvalitet af indsatsen til mennesker med demens og pårørende, er det vigtigt, at den enkelte kommune på et strategisk plan tager stilling til, om Værktøjskassen som koncept passer til organisationens værdier og mål, og hvordan konceptet kan integreres i kommunens demensstrategi.

Evalueringen viser, at når Værktøjskassen er en aktiv del af kommunens demensstrategi, og når både ledelse og medarbejdere samarbejder om at allokere tilstrækkelige ressourcer til indsatsen, kan Værktøjskassen i langt højere grad blive integreret i demensindsatsen.

At anvende konceptet indebærer som udgangspunkt, at man følger manualerne, men også at man tilpasser Værktøjskasse-aktiviteterne den eksisterende praksis og sikrer størst mulig overensstemmelse med organisationen i forhold til overordnede mål, værdier, tilgængelige ressourcer, målgruppens størrelse og behov samt lokale forhold. Kvalitetsudviklingen kan ofte foregå inden for de eksisterende rammer, men nogle kommuner kan have behov for at få tilført projekt- eller driftsmidler for at gennemføre kvalitetsudviklingen.

Erfaringerne viser, at Værktøjskassen kan fungere som en fælles referenceramme i forhold til værdigrundlag, formål og mål for flere faggrupper og på tværs af områder, når man vil kvalitetssikre tilbud om rådgivning, undervisning og gruppesamtaler til mennesker med demens og pårørende.

Et eksempel er Nyborg Kommune. Her ønskede man, at demensteamet skulle lære at bruge Værktøjskassen i demensteamets indsatser, så teamet kunne udvikle et fælles fagligt ståsted for eksisterende og nye tilbud og for i højere grad at få etableret en rød tråd i indsatserne og sikre høj kvalitet i rådgivning, undervisning og samtalegrupper.



Værktøjskassen er et fast holdepunkt i en foranderlig verden.

Det har givet et boost til faglighed og den faglige stolthed.

Berit Jensen, leder, demensteamet, Nyborg Kommune

Ved at anvende Værktøjskassens manualer kan eksisterende og nye indsatser få et mere ensartet niveau og indhold og blive mere gennemskuelige for borgerne (hvem tilbydes hvad og hvornår). Værktøjskassens forløbstænkning gør fx, at man i højere grad kan sikre den røde tråd i sygdomsforløbet for den enkelte borger, og at vedkommende får den rette viden og støtte til rette tid og på den rigtige måde. Et eksempel er, at personer, som netop har fået en diagnose, i første omgang informeres om demens i let til moderat fase, eller at pårørende først får information om sygdommens svære fase i forbindelse med personens indflytning i plejebolig. En tredje mulighed er, at man efter deltagelse i en Værktøjskasse-aktivitet tilbydes en opfølgende samtale, hvor informationerne gentages eller bearbejdes.

Tidshorisont

Det er en fordel, at man planlægger implementeringen over en længere periode, fx to til tre år, og at man beslutter en trinvis kompetenceudvikling og etablering af foredrag, kurser og samtalegrupper, samt følger op og justerer de enkelte aktiviteter i overensstemmelse med erfaringer, evalueringer og tilbagemeldinger fra deltagerne.

For at sikre kvalitet og læring skal de involverede fagpersoner også både have tid og prioritere at bruge tid på planlægning, forberedelse, opsamling og opfølgning – både før, undervejs og efter en Værktøjskasse-aktivitet.

Det er også vigtigt at tage stilling til, hvilke dele af organisationen, fx visitation, rehabiliteringsteam, hjemmepleje, pleje- og jobcentre, der skal have information om kommunens Værktøjskasse-aktiviteter, så de kan medvirke til at udbrede kendskabet og hjælpe med rekruttering. Kendskab kan formidles i organisationen, fx ved hjælp af et årshjul med oversigt over, hvornår de enkelte aktiviteter gennemføres, og via foldere, hjemmeside og interne nyhedsbreve.



ANBEFALINGER – KVALITETSSIKRING

For at sikre kvaliteten i Værktøjskasse-aktiviteter til borgere med demens og pårørende anbefales det, at:

- Værktøjskassen indtænkes i kommunens samlede demensstrategi, fx ved udarbejdelse af årshjul og forløbsdiagram, der synliggør tilgængelige aktiviteter, og hvordan disse er tilpasset øvrige tilbud.
- der gennemføres en implementeringsproces med fokus på at kvalitetssikre og ensrette tilbud på tværs af områder og fagpersoner i kommunen
- relevante dele af organisationen informeres om Værktøjskasse-aktiviteterne, så de kan medvirke til udbredelse af kendskab og rekruttering.

Bæredygtig organisering

Når man skal igangsætte implementering af Værktøjskassen, er det vigtigt, at man som leder eller ledergruppe overvejer, hvordan og hvornår organisationen er klar. Jo flere dele af organisationen, man ønsker at involvere, fx demenskoordinatorer, rehabiliteringsteam, dagcenterpersonale, plejehjemsledere, jo flere skal have de nødvendige kompetencer og tidsmæssige ressourcer til planlægning og udførelse, ligesom de skal være motiverede til at medvirke i processen.

Alle kommuner kan med fordel udpege en tovholder eller projektleder til at varetage implementeringsprocessen. Særligt i den etablerende fase, hvor Værktøjskassen skal integreres i fagpersonernes praksis, kan det være en fordel at udpege en arbejdsgruppe, som har særlige ressourcer allokeret til planlægning og implementering.

Arbejdsgruppen skal bestå af de medarbejdere, der skal udføre opgaverne, men også de ledere eller samarbejdspartnere, der skal bidrage til, at indsatsen integreres i kommunens strategi. Arbejdsgruppens opgave er også at sikre, at der bliver en ensartet afvikling på tværs af tilbud og fagpersoner. Denne opgave vil naturligvis afhænge af, om der er tale om en stor kommune med mange forskellige tilbud eller en mindre kommune, hvor tilbuddene er forankret hos færre personer. Det er arbejdsgruppen, eller alternativt en eller flere fagpersoner med kompetencer til at vurdere materialet, der skal vurdere dette og tilpasse og udvælge det fælles materiale.

Arbejdsgruppen har også her en rolle i forhold til vidensdeling og oplæring af nyt fagpersonale, der kan overtage aktiviteterne ved frafald.



Hos os har det været vigtigt at have fokus på kvalitetssikring og ensartethed blandt alle vores undervisere og gruppeledere i kommunen. Vi har både arbejdet med at tilbyde nye aktiviteter, men også tilpasset vores eksisterende kurser til Værktøjskassens indhold og materialer, så alle anvender samme fremgangsmåde ved samme aktivitet, fx ved samtalegruppe til personer med demens, kursus for ægtefæller eller for børn.
(Marie Astrid Jensen, kommunal tovholder, Aalborg Kommune)

Særligt for de mindre kommuner er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan der sikres en bæredygtig organisering af indsatsen. Hvis muligt, er det en fordel at fordele opgaverne på flere fagpersoner for at gøre indsatsen mindre sårbar og for at sikre overlevering, hvis en involveret fagperson forlader jobbet. I flere kommuner har det vist sig, at ensartetheden og anvendelsen af det samme materiale har gjort det nemmere at fortsætte aktiviteten på trods af sygdom eller andre forhindringer hos den enkelte medarbejder. Omvendt betyder fordeling af opgaver hos en større gruppe fagpersoner, at der også er flere, der skal uddannes til at varetage opgaverne.



Det har været vigtigt for mig at tale med mine kolleger om forløbene. Både at kunne fortælle de gode historier, men også hvad der har været udfordrende, så man har kunnet få støtte til det undervejs.
(Kommunal fagperson)

Endelig viser erfaringen, at det øger kvaliteten, at der på hver aktivitet er tilknyttet to fagpersoner. I undervisningssituationer giver det mulighed for at opdele deltagerne i mindre grupper, hvis der er forskellige behov. I samtalegrupper er det afgørende for deltagerens udbytte, at en af gruppelederne har kompetencer til at facilitere gruppeprocesser og kan tage sig særligt af de deltagere, der har brug for ekstra støtte, eller som bliver følelsesmæssigt berørt. Når aktiviteter har været afholdt med kun én gruppeleder, har flere oplevet, at det kan være svært både at være til stede i samtalerne, tidsstyre og få afrundet på en god måde. Når aktiviteter bliver afholdt med to undervisere eller gruppeledere, er der desuden mulighed for at supplere hinanden.

Mulighed for erfaringsudveksling

I projektperioden har Nationalt Videnscenter for Demens arrangeret netværksmøder for involverede kommunale fagpersoner og løbende tilbudt sparring til de enkelte kommuners demensfaglige ledere, projektledere og tovholdere. Kommunerne peger efterfølgende på, at muligheden for at erfaringsudveksle har bidraget til en succesfuld proces, da man har lært af hinanden.



Input fra andre kommuner har givet mig et fagligt mandat i forhold til min egen organisation, når der har været drøftelser af faglig karakter.
(Kommunal projektleder)



Deltagelse i møderne med de andre kommuner har givet svar på, hvordan andre har løst udfordringerne, men har også givet ny viden med hjem.
(Kommunal projektleder)



ANBEFALINGER – ORGANISERING

For at implementeringen af Værktøjskassen skal lykkes, skal den interne organisering af indsatsen sikres, herunder at der:

- nedsættes arbejdsgruppe med ledere og fagpersoner.
- udpeges en projektleder eller tovholder, der kan facilitere processen.
- involveres flere fagpersoner for at sikre bæredygtighed ved personaleudskiftninger mv.
- skabes rum for erfaringsudveksling internt i kommunen og på tværs af kommuner for både tovholder og fagpersoner.

Kompetencer

Det er vigtigt, at man som kommune er bevidst om, hvilken faglighed det kræver at rådgive og undervise mennesker med demens og deres pårørende. I langt de fleste kommuner vil indsatsen blive varetaget af demenskoordinatorer, der har særlig viden om demens og demensfaglige problematikker. Men at være en kompetent demensrådgiver er ikke nødvendigvis det samme som at have erfaring med undervisning og facilitering af gruppeprocesser.

Det er derfor nødvendigt, at man vurderer de involverede fagpersoners kompetencer, tager stilling til eventuelle behov for uddannelse, og at man støtter dem i at opnå de nødvendige kompetencer og omsætte viden til praksis (transfer).

Vurdering af kompetencer og behov for uddannelse

Værktøjskassens kompetenceprofiler, som er omtalt i kapitel 2, kan bruges til at vurdere de involverede fagpersoners kompetencer.

Først og fremmest er det afgørende, at undervisere på Værktøjskasse-kurserne har faglig viden om demens og kan besvare demensfaglige spørgsmål. Om nødvendigt kan en erfaren mødeleder/underviser godt samarbejde med en frivillig eller en medarbejder uden viden om demens. Det stiller dog langt højere krav til mødelederens ledelse af gruppen.



Fagpersonerne er nødt til at have kendskab til demens, så du kan spørge dem om noget.

(Person med demens, samtalegruppe for mennesker med demens)

Materialerne i Værktøjskassen har vist sig at åbne for positive refleksioner, men der er brug for en fagperson til at stille opfølgende spørgsmål, for at deltagerne kan lære at forstå sig selv og deres pårørende bedre og dermed hjælpe hinanden med at finde løsninger. Det er derfor en helt central opgave for fagpersonerne at facilitere samtalerne, så deltagerne ikke kun får talt om de svære ting, men også får fokuseret på løsninger og ressourcer. Uden en kyndig fagperson kan gruppen ende med at bekræfte hinanden i, at tingene er svære, og de kan risikere ikke at kunne få øje på mennesket bag sygdommen. Det er derfor afgørende, at underviserne og gruppelederne klædes på til at udføre opgaven og får den fornødne støtte til at udføre den.

Værktøjskasse-aktiviteterne er målrettet borgere, der for nyligt har fået en demensdiagnose, og pårørende. Begge parter kan være fortabte og i sorg over diagnosen. Deres forankrede mønstre og forståelser af sig selv, deres relationer og nuværende og fremtidige livssituation, er blevet forstyrret på grund af demenssygdommen. Det er derfor væsentligt, at fagpersonerne har kompetencer og erfaring med, hvordan man bedst hjælper, når deltager er i krise og reagerer følelsesmæssigt på et kursus eller i en samtalegruppe.

De samlede erfaringer viser, at de vigtigste kompetencer hos fagpersoner, der varetager Værktøjskasse-aktiviteter, er at:

- have viden om demens og praktisk erfaring med at arbejde med livet med demens, fx fra hjemmebesøg, individuel pleje eller rådgivning af mennesker med demens og pårørende eller fra andre aktiviteter for målgruppen, fx fysisk træning eller Kognitiv stimulationsterapi (CST).
- kunne varetage undervisning, der involverer deltagerne og tager afsæt i deres situation.
- kunne facilitere gruppeprocesser.
- kunne støtte deltagere ved krisereaktioner.

De involverede fagpersoner skal have mulighed for at blive eller holde sig fagligt opdateret, fx ved deltagelse i kurser, temadage, netværksaktivitet eller anden form for erfaringsudveksling og faglig vejledning enten internt eller eksternt. Især hvis der opstår uforudsete vanskeligheder på et kursus eller i en gruppe, er muligheden for faglig sparring og/eller vejledning afgørende for, om det kan lykkes at få gruppen tilbage på sporet.

Kompetenceudviklingsforløb

Nationalt Videnscenter for Demens har i forbindelse med projektet tilrettelagt et kompetenceudviklingsforløb for de involverede fagpersoners kompetenceudvikling. 95 % af fagpersonerne, der har deltaget i kursus om Værktøjskassen, er enige eller delvist enige i at have fået redskaber, der gør, at de bedre kan igangsætte dialog og deltagerinvolvering. 97 % af fagpersonerne, der har deltaget i kursus om Værktøjskassen, er enige eller delvist enige i at have fået redskaber, der gør, at de bedre kan fremme refleksion og erfaringsudveksling.

Samtidig er Værktøjskassens materiale og beskrivelser med til at anvise og forklare, hvordan fagpersonerne skal tilrettelægge den enkelte aktivitet i kommunen. Men materialet skal naturligvis afprøves og tilpasses den enkelte kommune og underviser.

Erfaringen viser, at det fremmer læring og ejerskab, når kompetenceudviklingen veksler mellem teori, afprøvning og kollegial erfaringsudveksling og netværksmøder.



Kurset var et godt afsæt til det videre arbejde. Men det er først, når vi får gennemført et par forløb, at vi får Værktøjskassens indhold i vores egen rygsæk.

(Kommunal fagperson)



ANBEFALINGER – KOMPETENCER

Fagpersoner med ansvar for Værktøjskasse-aktiviteter skal:

- have faglig viden og erfaring med demens.
- kunne varetage deltagerinvolverende undervisning og facilitering af gruppeprocesser.
- tilbydes uddannelse og faglig vejledning, hvis de ikke har de nødvendige kompetencer.

Rammer for Værktøjskasse-aktiviteter

Rammerne for Værktøjskasse-aktiviteterne skal analyseres og planlægges inden opstart. Det drejer sig om målgruppens størrelse og behov, synliggørelse og tilgængelighed af aktiviteterne, rekruttering, tilgængelige ressourcer og mulige samarbejdspartnere.

Målgruppen

Målgruppen er mennesker med let demens og pårørende til mennesker med let til svær demens. For at kunne afgøre, hvilke Værktøjskasse-aktiviteter, der er behov for, hvor ofte en aktivitet bør gennemføres og for at formulere succeskriterierne og læringsmål for de enkelte aktiviteter, må man se på, hvor stor målgruppen er, og hvilke undergrupper der findes. Det er fx personer med let demens, som for nyligt har fået en diagnose, yngre med demens, personer med svær demens i plejebolig, partnere, voksne børn og hjemmeboende børn.

Man bør også vurdere undergruppernes behov for Værktøjskasse-aktiviteter og deres indhold og efterspørgslen på de enkelte aktiviteter. Denne analyse bør laves regelmæssigt og med afsæt i viden og erfaring.

Hvis det i en kommune er vanskeligt at rekruttere deltagere til Værktøjskasse-aktiviteter, er det vigtigt at undersøge hvorfor. Evalueringen viser, at der udover praktiske forhold, fx arbejdstider og transportproblemer, er en lang række personer, der fravælger tilbuddet, fordi de synes, det er for tidligt efter diagnosen, fordi de ikke ønsker at høre om sygdommen eller ikke ønsker at deltage i gruppeaktiviteter. En grundigere analyse af årsagerne til at takke nej til tilbuddet vil muligvis kunne øge deltagelsen.

Kendskab, tilgængelighed og rekruttering

Rekruttering er en udfordring, der kræver løbende fokus og en proaktiv indsats for at lykkes. Hvis ikke rekrutteringen er på plads, er det sværere at leve op til anbefalingerne om diversitet i Værktøjskasse-aktiviteterne. For at fremme rekrutteringen er det derfor vigtigt, at der skabes synlighed og kendskab til Værktøjskassen i den enkelte kommune

Da Værktøjskassens indsatser henvender sig til mennesker med demens og pårørende i hele demensforløbet – fra tiden efter diagnosen til tiden i plejeboliger – er det nødvendigt, at alle kommunens medarbejdere på demensområdet har kendskab til tilbuddene. På den måde kan de bidrage til at motivere og skabe kontakt til fx demensteamet, som er ansvarlig for at udbyde aktiviteterne. I formidlingen af tilbuddet kan det fx være relevant at inddrage hjemmehjælperen, der observerer en stigende belastning blandt de pårørende. Det kan også være visitatoren, som har kontakt til familien i forbindelse med vurdering af støttebehov, eller jobkonsulenten der møder en pårørende i krise. Fordelen ved at involvere bredt er, at der kommer et generelt fokus på demensindsatsen i kommunen.



Der er kommet stor interesse og forståelse i hele organisationen – også vores Sundhed og Forebyggelse har fået øjnene op for vores tilbud til mennesker med demens og pårørende.

(Kommunal projektleder)

I nogle kommuner sker der en mere direkte rekruttering via henvisning fra hukommelses-klinikkerne. Dette er værdifuldt, da man på den måde får kontakt til borgere med demens tidligt i forløbet. Det har vist sig, at de kommuner, der har et tæt samarbejde med hukommelses-klinikkerne, har nemmere ved at rekruttere deltagere til de kommunale Værktøjs-kasse-aktiviteter, der er målrettet tiden efter diagnosen.



Vi har et fremragende samarbejde med hukommelsesklinikken, som efter aftale med borgeren skriver til os, når en borger i vores kommune er blevet udredt. Denne systematik gør, at vi også får kontakt med dem, som ikke har overskuddet til selv at kontakte os. Ved demenskoordinatorens første besøg, efter at diagnosen er stillet, tilbyder vi en Værktøjskasse-aktivitet. Det er ikke altid, de har lyst til at deltage med det samme. Men de siger sjældent nej til, at vi må kontakte dem senere.

(Sussie Nøhr, demenskonsulent, Bornholms Regionskommune)

Synlighed over for og kendskab til potentielle deltagere er også afgørende for, at borgerne selv har mulighed for at henvende sig. Denne form for synlighed stiller store krav til kommunens kommunikationsindsats. Nogle kommuner har succes med at informere om tilbuddene på deres hjemmeside, andre på de sociale medier (SoMe). Vigtigst er det at huske, at der er stor forskel på, om og hvordan borgere færdes på digitale medier. Der er derfor behov for, at oplysning og tilmelding også kan foregå igennem personlig kontakt.

Ved ekstern markedsføring af Værktøjskasse-aktiviteter er det også vigtigt at være opmærksom på og hjælpe borgerne med at finde den aktivitet, som passer til den enkeltes behov i den aktuelle fase af sygdommen.

I mindre kommuner, hvor antallet af mennesker med demens og pårørende naturligt er lavere, kan det være sværere at rekruttere nok deltagere til de enkelte aktiviteter eller deltagere med tilstrækkeligt ensartede behov. Her kan det være nødvendigt at samarbejde tværkommunalt.

I Nyborg og Kerteminde kommuner har demenskonsulenterne i flere år samarbejdet om et fælles kursus for pårørende, fordi de har haft vanskeligt ved at rekruttere deltagere. Undervejs i projektet har de sammen afprøvet kurset *Livet med demens i eget hjem* for pårørende. Kurset blev gennemført med vekslende fremmøde, men evalueringerne var overvejende meget positive.



Fordelen ved samarbejdet er, at vi deler økonomien, og at rekrutteringsgrundlaget er større. Vi er begge små kommuner, der har svært ved at rekruttere nok borgere til et hold. Transporten kan dog blive lang for enkelte pårørende, så derfor har vi forsøgt at placere kurset så tæt på kommunegrænsen som muligt, så der er lige vilkår for alle.

(Rikke Solberg, faglig koordinator, Kerteminde Kommune, og Berit Jensen, leder af demensteamet, Nyborg Kommune)

Tilgængelige ressourcer

Inden man tager Værktøjskassen i brug, skal man overveje hvilke ressourcer, der er tilgængelige i de forskellige dele af organisationen, fx løn- og driftsmidler, forplejning, lokaleleje samt teknisk udstyr, og hvordan de kan bruges på en både succesfuld og langtidsholdbar måde. Dette kan indebære omprioritering af opgaver.

I nogle kommuner vil det være nødvendigt at overveje, om der som led i udviklingen af en demensstrategi for den tidlige indsats er behov for flere ressourcer i form af løn- og driftsmidler. Det er vigtigt at synliggøre de nødvendige ressourcer i form af forberedelse og opfølgning for at sikre kvaliteten af indsatsen, der tilbydes borgeren. Hvis kommunen ønsker at sikre større kvalitet i undervisningen ved at samarbejde med eksterne fagpersoner, skal der desuden afsættes midler til honorar.

Endelig er erfaringen med Værktøjskassens informationshæfter positive, så hvis kommunen ønsker at udlevere hæfterne i fysisk form, skal der afsættes midler til produktion eller indkøb af disse.

Mulige samarbejdspartnere

For at kommunen kan tilbyde en varieret vifte af tilbud, der tilgodeser målgruppernes forskellige behov, og for at kvalificere undervisning og samtalegrupper, anbefales det, at kommunen tager initiativ til at etablere et tværsektorielt og evt. tværkommunalt samarbejde om konceptet. Det kan fx gøres via samarbejdsaftaler med relevante lokale samarbejdspartnere, herunder frivillige organisationer og erfarne pårørende.

Samarbejdspartnere kan også være interne fagpersoner med særlig viden om et emne, fx visitator, socialrådgiver, ergo- eller fysioterapeut eller lægekonsulent. Det kan også være eksterne samarbejdspartnere, fx læge og sygeplejerske fra hukommelsesklinik, præst, psykolog, sexolog eller jurist.

I mange kommuner er dette samarbejde allerede veletableret. Erfaringen viser, at det er en stor fordel at informere samarbejdspartnere om kommunens Værktøjskasse-aktiviteter og at samarbejde med den regionale hukommelsesklinik om ikke kun rekruttering men også gennemførelse af fx foredragsrækken *Diagnosen og tiden efter* eller kurset for pårørende *Livet med demens i eget hjem*. Dette sikrer den røde tråd i indsatsen fra hukommelsesklinik til kommune.

At samarbejde med både interne og eksterne fagpersoner forbedrer desuden den samlede kvalitet af Værktøjskasse-aktiviteten, da det kan gøre undervisningen mere varieret.

Logistiske udfordringer

Det er afgørende, at kommunen allerede i planlægningen af tilbuddene indtænker de logistiske udfordringer, der kan være nødvendige at tage hånd om, inden aktiviteterne udbydes. Erfaringen viser nemlig, at flere desværre fravælger tilbud på grund af logistiske udfordringer, fx at:

- tidspunktet for afholdelse af aktivitet ikke passer – særligt en udfordring i forhold til erhvervsaktive pårørende.
- afstanden og dermed transport til aktivitet er besværlig/lang.
- personen med demens ikke kan være alene hjemme.

Tilrettelæggelse af aktiviteter og stillingtagen til eventuelle støtteforanstaltninger skal derfor indtænkes tidligt i forløbet for at sikre, at tilbuddene er relevante og imødekommer borgernes behov.

I Aabenraa Kommune har man valgt, at der sideløbende med samtalegruppen for pårørende afholdes en gruppe for mennesker med demens for at imødekomme de pårørende, der har svært ved at komme hjemmefra. Sidegevinsten er, at man også kan tilrettelægge et relevant tilbud til mennesker med demens.



Vi har for første gang i lang tid haft et komplet hold til kursus *Livet med demens i eget hjem* for pårørende. Så vi vil i hvert fald fortsætte med at tilrettelægge sideløbende tilbud, så flest muligt får gavn af vores indsats.
(Tanja Franck, demenskonsulent, Aabenraa Kommune)

Samarbejde med frivillige

Flere kommuner har positive erfaringer med at samarbejde med frivillige fra lokalafdelingen af Alzheimerforeningen eller Ældre Sagen. Erfaringen viser, at det er en fordel at samarbejde med frivillige, der har viden om og erfaring med demens, herunder viden om hvilken kommunikationsform, der er gavnlig i mødet med mennesker med demens. Kommunen kan fx samarbejde med frivillige om etablering af en netværksgruppe som opfølgning på deltagelse i en Værktøjskasse-aktivitet. På den måde får deltagerne mulighed for fortsat at mødes, når en Værktøjskasse-aktivitet slutter.

Man kan læse mere om netværksgrupper i manualen *Samtalegrupper for pårørende – Mit liv som pårørende*.

I nogle tilfælde kan det også være en fordel at inddrage pårørende, der har erfaring med at holde foredrag om egne oplevelser. Det kan fx være på et modul om et konkret emne, fx *Hverdagslivet med demens* eller *Mine erfaringer som pårørende*.



ANBEFALINGER – RAMMER

De nødvendige ressourcer til at implementere og drifte indsatsen er afgørende, og kommunen bør derfor:

- regelmæssigt foretage en analyse af målgruppens størrelse, undergrupper, behov og efterspørgsel for at kunne planlægge ressourceforbruget til Værktøjskasse-aktiviteter.
- løbende understøtte rekruttering til Værktøjskasse-aktiviteter, fx ved at
 - øge kendskab til aktiviteterne i relevante fora.
 - samarbejde med hukommelsesklunik og andre eksterne samarbejdspartnere.
 - etablere tværkommunalt samarbejde for at sikre tilslutning og kvalitet i tilbuddene.
- sikre tilstrækkelige personaleressourcer og driftsmidler til aktiviteterne, fx bør:
 - timeforbruget både før, under og efter aftales og indtænkes i de afsatte ressourcer til området.
 - ressourceforbrug til faciliteter, mødeafholdelse, eksterne undervisere eller samarbejdspartnere mv. indgå i planlægningen.
- udarbejde en plan for håndtering af logistiske udfordringer og afdække behov for støtteforanstaltninger, som følger med deltagelse i Værktøjskasse-aktiviteterne.
- etablere samarbejde med lokale frivillige organisationer for at sikre den røde tråd i indsatserne i overgangen mellem de kommunale og civilsamfundets indsatser.

NING

Venner

Kontakt til andre

Samspil mellem personer

Mit og min

At håndtere penge og regninger

Personlighed

Mad og drikke



4. Sådan kommer du i gang med Værktøjskasseaktiviteterne

Dette afsnit er primært henvendt til fagpersoner, der ønsker at tage Værktøjskassens manualer og materialer i brug. Her beskrives fagpersonernes erfaringer med, hvordan man kommer i gang, hvad der fremmer deltagernes udbytte, og hvilke udfordringer der kan opstå undervejs.

Samtalehjulet

Samtalehjulet blev oprindeligt udviklet for at give borgere med demens en stemme og tager afsæt i WHO's Internationale Klassifikation af funktionsevne og helbred⁴ (ICF-koder). Denne klassifikation er også baggrund for visitationssystemet *Fælles Sprog 3*, som anvendes i mange kommuner. *Samtalehjulets* hjælpekort tager afsæt i udvalgte ICF-koder, og hensigten er, at fagpersoner, fx demenskoordinatorer, ergo- og fysioterapeuter, visitatorer, social- og sundhedsassistenter, kan bruge *Samtalehjulet* og hjælpekortene ved samtaler med borgere med demens, så de kan tale om ønsker, interesser, behov og motivation.

På Værktøjskassens hjemmeside kan du se videoerne *Hvad er Samtalehjulet?* og *Sådan bruger du Samtalehjulet* og læse mere om de forskellige fremgangsmåder i den tilhørende manual og vejledning.

Erfaringerne fra afprøvningerne viser, at *Samtalehjulet* kan bruges i forskellige situationer og af flere forskellige faggrupper og med forskellige formål, fx:

- ved demenskoordinatorens hjemmebesøg, hvor vedkommende har afsat tid til at lære personen med demens at kende.
- ved opstartssamtale i dagcenter/daghjem/rehabiliteringsteam.
- ved opstartsbesøg i borgerens eget hjem af hjemmeplejemedarbejder.

⁴ Viden om WHO's ICF-klassifikation kan findes på: www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/socialmedicin/funktionsevne/funktionsevne-vurdering-og-icf/

Samtalehjulet kan anvendes til at:

- give personen med demens en stemme og afdække personens ressourcer med afsæt i vedkommendes eget perspektiv og egne erfaringer.
- finde ud af/få indtryk af, om og hvordan borgeren selv oplever at være udfordret i hverdagen som følge af demens, og hvilken form for støtte eller hjælp borgeren eventuelt har behov for/er motiveret for, herunder afdække behovet for viden, erfaringsudveksling og støtte, inden det besluttes, hvilken Værktøjskasse-aktivitet vedkommende skal deltage i/tilbydes.

I Gribskov Kommune har demenskonsulenterne brugt *Samtalehjulet* ved hjemmebesøg hos nye borgere med demens. I Kerteminde Kommune har en ergoterapeut på rehabiliteringscentret skrevet en fælles guide til, hvordan man kan bruge *Samtalehjulet* og den tilhørende guide ved målsamtale med nye borgere med demens i dagcenter og træning.

I Egedal Kommune har 15 ressourcepersoner med særlig viden om demens fra kommunens hjemmeplejegrupper brugt *Samtalehjulet* til opstartssamtaler med borgere med demens, der er visiteret til hjemmepleje. Der er afsat halvanden time til samtalen, som dokumenteres. Det er demenskonsulenten, der sammen med teamlederen har aftalt med de 15 ressourcepersoner, hvordan samtalerne skal gennemføres.

Inden *Samtalehjulet* tages i brug, er det altså nødvendigt at tage stilling til, hvilken kontekst det giver mening at bruge redskabet i, og hvem målgruppen er. Man skal også beslutte, hvilket forventet udbytte *Samtalehjulet* vil give borgeren, medarbejderne og arbejdspladsen, fx hvordan redskabet hænger sammen med kommunens demensstrategi, personcentreret tilgang, brugerinddragelse, tidlige indsatser, rehabilitering m.m. Desuden skal man tage stilling til, hvilke fagpersoner der skal bruge *Samtalehjulet*, og om de har behov for kompetenceudvikling for at kunne anvende det. Erfaringerne viser, at en fælles instruks om, hvordan *Samtalehjulet* anvendes, og at der afsættes tid til planlægning og øvelse, er nødvendige forudsætninger for, at implementeringen lykkes.

Flere fagpersoner er blevet positivt overraskede over *Samtalehjulets* effekt: At borgeren med demens kan komme mere på banen og fortælle om sin egen situation, og at man derfor selv lærer vedkommende bedre at kende. Fagpersonerne mener, at det letter samarbejdet med borgeren på sigt.

Borgerens udbytte er også at føle sig set og hørt ved at tale om sin egen situation, at få svar på spørgsmål og få talt om svære emner, men også at få øje på egne ressourcer. Det påvirker humøret positivt.



Nu får vi snakket mere om alle følelserne, og vi kommer til at tale om mange ting. Jeg kan bedre huske samtalen på grund af billederne ... Det (redskabet, red.) er godkendt, og du må gerne tage det med næste gang. (Person med demens, Samtalehjulet)

Fagpersoner mener desuden, at samtalen styrker relationen til borgeren (og pårørende), at de får indsigt i borgerens behov og ønsker og får afdækket behov for støtte.



Samtalen blev mere nærværende og flød nemmere, da der hele tiden var nye kort at kigge på og tale om. Kortene hjalp til at føre samtalen videre på en naturlig måde. Det hjalp borgeren meget, hvilket overraskede mig. (Fagperson)

Forskellige faktorer har betydning for, om mennesker med demens får et positivt udbytte af samtalen, fx i hvilken grad de føler sig trygge, ønsker at tale åbent og er i stand til at mentalisere. De kommunale fagpersoner, der har haft størst succes med værktøjet, har på forhånd aftalt, hvornår, til hvilket formål og hvordan, de vil anvende *Samtalehjulet*, fx ved at udarbejde en fælles instruks. De har på forhånd øvet sig og har haft mulighed for at få vejledning undervejs.

Som fagperson skal man fokusere mest på, at borgeren føler sig set og får øje på egne ressourcer og kun i mindre grad indsigt i egne udfordringer. *Samtalehjulet* kan bruges på forskellige måder. Fagpersonen skal på forhånd afgøre, hvilken fremgangsmåde der egner sig til den enkelt borger, og hvilket formål samtalen har, afhængigt af egne kompetencer. Erfaringerne viser desuden, at det ofte er en fordel at gennemføre samtalen uden den pårørende. For nogle kan det dog være mere trygt, at fx ægtefælle eller en voksen søn eller datter er med. Det kan også medføre, at personen med demens og den pårørende får en ny fælles erkendelse og en bedre forståelse for hinanden. På den måde kan den pårørende få øje på ressourcer og de positive aspekter af livet for personen med demens.



Borger og datter synes mere og mere at forstå hinanden. De havde ellers haft forskellig opfattelse af flere ting. Datteren forstod efter samtalen, at moren havde et godt liv, og at det, der betød mest, var familiens besøg, og at de havde det godt.

(Fagperson)

Oprindeligt var *Samtalehjulet* udviklet til personer med let demens, men erfaringerne viser, at hjælpkortene også kan facilitere samtaler i samtalegrupper for personer med let demens og i grupper for pårørende. Kortene kan desuden bruges til at starte en samtale med en person med moderat demens eller samtaler mellem to til tre personer med moderat demens. I dette tilfælde skal man dog bruge færre kort. Hjælpkortenes tegnninger skaber associationer og åbner op for samtaler, som man kender det fra Kognitiv stimulationsterapi (CST).



ANBEFALINGER – SAMTALEHJULET

Inden *Samtalehjulet* tages i brug anbefales det, at man tager stilling til følgende:

- I hvilken kontekst i egen organisation giver *Samtalehjulet* mening, og hvem er målgruppen.
- Hvilken forventet effekt vil brugen af *Samtalehjulet* give borgeren, medarbejderne og arbejdspladsen – hvordan hænger brugen af *Samtalehjulet* sammen med kommunens demensstrategi, personcentreret tilgang, brugerinddragelse, tidlige indsatser, rehabilitering m.m.
- Hvilke fagpersoner skal tilbyde en samtale med brug af *Samtalehjulet*, og har fagpersonerne behov for kompetenceudvikling.
- En fælles instruks for, hvordan *Samtalehjulet* anvendes.
- Afsætte tid til planlægning og øvelse.

Planlægning af foredrag, kurser og samtalegrupper

Erfaringerne fra afprøvningen viser, at fagpersonerne skal afsætte tid til forberedelse for at sikre, at deltagerne i foredragsrække, kurser eller samtalegrupper får størst muligt udbytte. Forberedelse indebærer blandt andet, at man beslutter sammensætningen af deltagere, og at deres behov, forventninger og motivation for deltagelse undersøges, inden man afgør hvilken Værktøjskasse-aktivitet, der passer bedst. Man skal også beslutte hvor ofte, aktiviteten skal gennemføres. Endelig skal fagpersonerne bruge tid på faglig forberedelse og på at opnå ejerskab til indhold, program og tilhørende materialer, inden Værktøjskasse-aktivitetens indhold tilpasses deltageres forudsætninger og behov.

Sammensætning af deltagere

Fagpersoner bør ved opstart af nye Værktøjskasse-aktiviteter være opmærksomme på, hvordan de sammensætter deltagerne, især til kurser og samtalegrupper. Man bør som udgangspunkt tilstræbe, at en gruppe er så homogen som muligt. Små kommuner kan overveje et tværkommunalt samarbejde for at etablere mere homogene grupper. (Læs mere på side 40).

Ved sammensætning af grupper er det især vigtigt at have øje for følgende:

- Diagnose
- Sygdomsstadie
- Relation mellem personen med demens og den pårørende
- Personlighed
- Evne til at sætte ord på egen situation (mentaliseringssevne)
- Evne til at regulere sig selv følelsesmæssigt
- Alder
- Særlige problematikker i dagligdagen
- Motivation og behov for viden, erfaringsudveksling og støtte

Erfaringen viser, at den mest afgørende faktor er sygdomsstadiet. Her vil de problematikker, som man typisk oplever i sygdomsforløbet, ofte minde om hinanden. Deltagerne vil nemmere kunne spejle sig i hinanden og dele måske genkendelige udfordringer, de støder på i hverdagen. Det gælder både, når Værktøjskasse-aktiviteten er for personer med demens og for pårørende.



Man kan jo ikke se på én, hvordan man har det, hvordan man er inden i. Og det er jo rart at være sammen med nogen, som har det på samme måde.
(Person med demens, fælleskursus *Livet med demens*)

En vigtig faktor i sammensætningen af grupper for pårørende er relationen til personen med demens, altså om det er ægtefælle/samlever, voksent barn, ven, søskende m.fl.

De øvrige faktorer kan have betydning for gruppedynamikken, men kan være vanskeligere at forudse og sværere at tage højde for på forhånd. Sygdomsstadiet kan dog vise sig at have mindre betydning for sammenholdet i en samtalegruppe, hvis deltagerne er trygge ved hinanden og deres personlighed og værdisæt er forholdsvis ens.

Enkelte mindre kommuner er således lykkedes med at opnå en høj grad af fortrolighed og skabe aktiviteter af høj kvalitet i mere heterogene samtalegrupper for pårørende. I disse grupper kan samhørigheden styrkes ved, at fagpersonerne italesætter de fordele, der er ved deltagerens forskellige oplevelser og erfaringer. Deltagerne kan fx få en bedre forståelse for demenssygdommens kompleksitet, når de hører om forskellige symptomer og forløb. På den måde kan deltagere føle sig som en ressource, der bidrager med ny viden, når de deler erfaringer, som andre ikke genkender.



Det har været godt at være i kontakt med ligesindede. Det har givet et mere nuanceret indblik i sygdomsforløbet, fordi vi er forskellige steder, og det har været meget interessant at høre om forskellene.
(Pårørende, samtalegruppe)

Ved at italesætte forskellighederne i gruppen mindskes risikoen for, at nogle deltagere kan føle sig isolerede, forkerte eller alene med en erfaring. Lykkes det at skabe forståelse for gruppens forskelligheder, kan der skabes et trygt rum, hvor det er muligt at få luft for svære følelser og føle sig forstået. Også selvom de andre i gruppen ikke har oplevet præcis det samme.



I gruppen har deltagerne forskellige demensdiagnoser, og det giver anledning til en snak om, hvorfor udfordringerne kan være forskellige. Det er tydeligt, at når der gives en forklaring, som giver mening for den enkelte, skaber det en større forståelse.

(Fagperson)

Også i samtalegrupper for mennesker med demens kan forskellighed vendes til en fordel. I Kerteminde Kommune har demenskoordinatoren fx sammensat en samtalegruppe for personer med demens i kommunens 'Aktiv med Demens'-tilbud. Deltagerne var forskellige i forhold til diagnose, sygdomsfase, alder og kognitive funktionstab, men alle var motiverede for at deltage. En deltager havde sproglige vanskeligheder, men gruppen var forstående og gav god tid til, at hun fik sagt det, hun havde på hjerte.

Møderne var planlagt ud fra *Min bog om hverdagen med demens* med et kort oplæg på hvert møde om et af bogens emner. Efter oplægget udvekslede deltagerne erfaringer, ligesom de også selv bød ind med samtaleemner.

De to gruppeledere fokuserede på at tale om deltagernes forskelligheder og oplevede, at det gav mange vinkler på samtaleemnerne. Flere deltagere fik ny forståelse for deres egen situation og gav udtryk for, at det er lettere at byde ind om et emne, man ikke selv er sårbar i forhold til.

Motivation for deltagelse

For personer med demens og deres pårørende kan det være en barriere at deltage i et foredrag, et kursus eller en samtalegruppe. Erfaringerne fra afprøvningerne viser, at nogle personer med demens og pårørende fravælger tilbuddet om en Værktøjskasseaktivitet, fordi de enten synes, det er for tidligt efter diagnosen, ikke har lyst til at høre om sygdomsudvikling eller ikke har lyst til at deltage på kursus sammen med andre. Det er naturligvis helt legitimt, men erfaringen viser, at langt de fleste finder Værktøjskasseaktiviteterne udbytterige, når først de har overvundet barrieren.



Det en gang imellem at få luft giver jo et eller andet, og i gruppen bliver man spurgt om nogle ting, som jeg ikke ville sige til ret mange. Nu synes jeg, det er rart at være i.

(Pårørende, samtalegruppe)

Fagpersonerne har derfor en særlig vigtig opgave i at informere og motivere personer med demens og deres pårørende til at deltage. De kan med fordel afdække behovet for viden, erfaringsudveksling og støtte og afstemme forventninger med mulige deltagere, inden det besluttes, hvilken Værktøjskasse-aktivitet vedkommende skal deltage i. Dette kan fx ske via en samtale med brug af *Samtalehjulet*.

I den sammenhæng er det også vigtigt at give praktiske oplysninger, der kan fremme deltagelse og give tryghed. Det kan fx være at oplyse om eventuel deltagerbetaling og hvilken forplejning, man kan forvente, hvis man skal køre langt for at deltage. Endelig skal man afklare transportmuligheder, og om det er nødvendigt med afløsning, for at en pårørende har mulighed for at deltage.

Valg af aktivitet

Det fremgår af oversigten over Værktøjskassens indhold på side 16-17, hvad formålet med de forskellige Værktøjskasse-aktiviteter er, og hvem målgruppen er.

Personer med demens i tidlig fase og deres pårørende har ofte mest brug for at få viden, så de kan forstå situationen bedre og har kun i mindre grad behov for at tale om egne erfaringer. De vil derfor have større udbytte af at deltage i en foredragsrække eller på et kursus end i en samtalegruppe. Omvendt kan pårørende til en person, der er længere i sygdomsforløbet, allerede have en del viden om demens og derfor have mere behov for at udveksle erfaringer med ligestillede. For dem kan en samtalegruppe med færre deltagere være mere relevant.

Både deltagere og undervisere har erfaret, at aktiviteten bliver vanskeligere at gennemføre, og at udbyttet bliver mindre, hvis aktiviteten ikke matcher deltagerens behov, fx at en problemstilling (endnu) ikke er relevant for vedkommende.



Jeg følte nærmest, jeg skulle opfinde problematikker, så der var noget at tale om. Min mand er tidligt i sit sygdomsforløb, så jeg har endnu ikke oplevet de samme problemer, som de andre i gruppen.

(Pårørende, samtalegruppe)

Kurset *Livet med demens* for mennesker med demens og deres partnere eller andre nære pårørende kan være en støtte i relationen mellem parterne. Når begge parter deltager i et kursus, får de en fælles oplevelse og mulighed for efterfølgende at drøfte emnerne – også de svære. Personen med demens kan også få støtte til at huske informationen efterfølgende. Det er dog vigtigt for både pårørende og personen med demens, at de undervejs bliver opdelt i grupper, hvor de kan tale uforstyrret sammen. Der kan desuden med fordel dannes grupper, hvor ægteparrene skilles, men hvor grupperne både består af mennesker med demens og pårørende. Det kan bl.a. medvirke til, at pårørende opdager, at der er andre, der har det ligesom deres ægtefælle og gør de samme ting, hvilket kan være en lettelse. De kan også opleve, hvor forskelligt demenssygdomme kan påvirke mennesker.

Samtalegruppen *Tiden efter diagnosen* for mennesker med demens har været en stor succes i flere kommuner. Erfaringerne viser, at mennesker med demens i tidlig fase har et naturligt behov for at tale med andre i samme situation – præcis som andre med en alvorlig sygdom. Når de først er blevet trygge ved at være i gruppen, øges deres motivation til at fortsætte i gruppe eller til at melde sig til andre kommunale aktiviteter, fx fysisk træning eller et forløb med Kognitiv stimulationsterapi.



At blive oplært i brugen af Værktøjskassen har helt klart øget interessen og vist os det store behov for dette tilbud. Det er derfor dejligt, at kommunen og vores nærmeste ledelse har set fordelene ved, at personer med demens (også, red.) får et rum, hvor de kan tale frit og dele de svære og sorgfulde ting, der følger med en så alvorlig diagnose. Det har hjulpet borgerne, men også de pårørende, at vi tager hul på de svære emner i gruppen. Det har gjort det lettere for pårørende at tale om fx kørekort, fremtidsfuldmagt m.m.

(Fagperson)

Kurset *Livet med demens i eget hjem* (for pårørende til mennesker med demens i eget hjem) giver viden om demenssygdommen, og hvordan man tackle hverdagens problemer. Undervisningen er tilpasset ægtefællens diagnose, og de får mulighed for at udveksle erfaringer undervejs. Samtidig får de støtte til at fokusere på de positive ting i hverdagen og til at forsøge at opfylde egne behov. Fagpersonerne mener, at kvaliteten af kurset for pårørende er blevet bedre, og at det er blevet mere ensartet end tidligere.



Vi er blevet styrket i at udbyde kurser af begrænset varighed for pårørende ... tidligere havde vi kontinuerlige pårørende-møder, hvor indholdet 'kørte i ring'.

(Fagperson)

Kurset *Livet med demens i plejebolig* (for pårørende til mennesker med demens i plejebolig) har vist sig ikke kun at være en støtte for de pårørende, men også for plejecentrene. På plejecentrene mener underviserne, at samarbejdet med de pårørende og forståelsen for hinandens opgaver og ressourcer er blevet bedre, efter at de pårørende har været på kursus.



Kontakten med de pårørende er blevet bedre. Det har været meget givende, idet pårørende i højere grad er blevet medspillere. Fremover vil vi tilbyde kurset til alle pårørende på vores plejecentre.

(Kommunal tovholder)

Samtalegruppen *Mit liv som pårørende* kan fungere som opfølgning på et af kurserne om livet med demens, og give deltagerne mulighed for at udveksle erfaringer i en mindre gruppe. Her kan den viden, de har fået, blive bearbejdet og omsat til deres hverdag. Det er vigtigt, at samtalegrupper for pårørende sammensættes efter relationen til personen med demens, så man både udbyder grupper for partnere og grupper for voksne børn og evt. andre undergrupper, hvis det er muligt. Erfaringen viser desuden, at der er fordele ved, at samtalegrupper er tidsmæssigt afgrænsede forløb fremfor et løbende tilbud. Fagpersonerne får fx frigjort ressourcer til løbende at starte nye grupper. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at deltagerne fortsat kan have behov for at deltage i en netværksgruppe.

Værktøjskasse-aktiviteternes frekvens og tidspunkt

Frekvensen af en Værktøjskasse-aktivitet skal nøje overvejes, ligesom det er vigtigt at overveje tidspunktet på dagen. For nogle personer med demens og pårørende er der behov for hyppig og kontinuerlig kontakt, for andre vil det være for meget at tale om og fokusere på deres egen eller ægtefællens sygdom fx hver uge. Det gælder særligt for de pårørende, som ikke er så langt i sygdomsforløbet. Der kan også være behov for tid til refleksion mellem møderne. Hvis aktiviteten derimod kun foregår én gang om måneden, er der større risiko for lavt fremmøde, så det er vigtigt at afveje de forskellige behov og finde en balance, der passer flertallet. Deltagere med behov for hyppig kontakt kan evt. tilbydes samtale ind i mellem Værktøjskasse-aktiviteterne.



Tillid er noget, man vinder, og det tager tid, så jeg er ikke overbevist om, at jeg havde været så åben, hvis forløbet havde været over kortere tid.
(Person med demens, samtalegruppe for mennesker med demens)



ANBEFALINGER – PLANLÆGNING

Ved planlægning af Værktøjskasse-aktiviteter skal man være opmærksom på, at:

- grupper så vidt muligt bør sammensættes, så deltagerne har fælles karakteristika. Den vigtigste faktor er sygdomsstadiet.
- der bør laves en forventningsafstemning, inden det besluttet, om deltageren skal deltage i et kursus eller en samtalegruppe.
- ved kontakt til personer med demens og deres pårørende er det vigtigt at være nysgerrig på, hvorfor de eventuelt fravælger deltagelse.
- jo mere forskellige, deltagerne er, jo mere styring og facilitering af gruppeprocessen kræver det af gruppelederen.
- gruppedeltageres forskelligheder skal italesættes og anerkendes, for at de får størst muligt udbytte.
- frekvensen af en given Værktøjskasse-aktivitet og tidspunkt på dagen skal nøje overvejes i forhold til den enkelte aktivitet og gruppens behov og sammensætning.

Fagpersonernes rolle og opgaver

Det har vist sig, at fagpersonerne både skal have mulighed for og prioritere at bruge tid på faglig forberedelse, så de kan opnå ejerskab i forhold til indhold, program og materialer. De skal også kunne foretage de nødvendige tilpasninger af indhold til en konkret gruppe. Fagpersonen skal selv føle sig hjemme i emnet og i materialerne, fx de foreslåede Power-Points, som findes på Værktøjskassens hjemmeside (under 'Manualer og materialer'). Det er muligt at tilpasse eller udelade foreslåede dias ud fra en konkret deltager- eller gruppesammensætning.



Det er vigtigt at være god til at styre en god snak i en gruppe og få stillet de der spørgsmål til os, som kan være svært at få begyndt at snakke om.
(Pårørende, samtalegruppe)

Tilpasning af Værktøjskasse-aktiviteternes indhold

I manualerne til de forskellige Værktøjskasse-aktiviteter er der forslag til indhold og program, så de umiddelbart kan bruges. Der er dog lagt op til, at fagpersoner altid tilpasser indholdet til deltagersammensætningen.

I de logbøger, som fagpersoner har udfyldt ved afprøvning af Værktøjskasse-aktiviteter, er der eksempler på tilpasning af indhold og program til den konkrete gruppe, fx prioritering af emner i forhold til den afsatte tid, balance mellem tid til oplæg og brug af fx film eller øvelser og til igangsætning af samtaler mellem deltagerne.

Det fremgår også, at man som kursus- eller gruppeleder med fordel kan forberede en plan B med uddybende spørgsmål eller ekstra materiale, så der er mulighed for at ændre retning eller fokus ved behov.

Fagpersonerne vurderer selv, at jo mere de lykkes med at tage ejerskab over program og materialer, jo større udbytte får deltagerne, og jo mere tryghed og åbenhed er der i gruppen.

Tilpasning skal som nævnt foretages, inden man går i gang, men det er ofte også nødvendigt at tilpasse undervejs, og når et forløb er afsluttet. Derfor anbefales det, at man anvender logbog til faglige refleksioner og regelmæssigt foretager evaluering blandt deltagerne.

Værktøjskasse-aktiviteter kombineret med sociale aktiviteter

Flere kommuner har forsøgsvis kombineret et kursus eller en samtalegruppe fra Værktøjskassen med en anden aktivitet, fx en rundvisning på et museum, gymnastik eller fællesspisning. Den sociale aktivitet kan betyde, at deltagerne lærer hinanden bedre at kende i et mere uformelt rum, at de får en god oplevelse og kan få demonstreret, hvordan man kan stimulere hjernen, når man har demens. Nogle deltagere efterspørger dog mere tid til at fordybe sig i samtalerne i Værktøjskasse-aktiviteten i stedet og synes, at selve aktiviteten fylder for meget. Deltagere kan også blive for trætte af både at skulle ud at opleve noget og efterfølgende tale sammen i en gruppe. Der er desuden risiko for, at borgere fravælger tilbuddet, fordi de ikke har lyst til at deltage i sociale aktiviteter.

En løsning kan være at tilføje enkelte mødegange med andre aktiviteter, som deltagerne kan tilvælge. Kortere gåture er overkommelige for de fleste, og de kan med fordel kombineres med, at deltagerne går i par og udveksle erfaringer og tanker om et emne. Det er således vigtigt, at fagpersonerne har Værktøjskasse-aktivitetens formål for øje, hvis de tilføjer en supplerende aktivitet med et andet formål.



ANBEFALINGER – ROLLER OG OPGAVER

Fagpersoner skal især være opmærksomme på, at:

- bruge tid på at tage ejerskab over program og materialer.
- lære deltagerne at kende, evt. fra en forberedende samtale eller oplysninger fra kollega, for at kunne tilpasse indholdet på kurset eller i samtalegruppen.
- tilpasse indhold og program til deltagersammensætningen med afsæt i manualen til en given Værktøjskasse-aktivitet.
- anvende logbog til faglige refleksioner og regelmæssigt foretage evaluering blandt deltagerne.
- formål, tidspunkt og varighed af sociale aktiviteter i tilknytning til Værktøjskasse-aktiviteter nøje overvejes og afstemmes med gruppens behov.

Den faglige rammesætning

En tydelig rammesætning har vist sig at være endnu en vigtig forudsætning for, at deltagerne får et optimalt udbytte. Rammesætning omfatter fx, at fagpersonerne afstemmer forventninger med deltagerne, har en plan for struktur på møderne for at skabe størst mulig tryghed i gruppen og for at fastholde deltagelse trods eventuelle logistiske udfordringer. Læs om didaktik og rammesætning på Værktøjskassens hjemmeside (under 'Når du skal undervise').

Forventningsafstemning

Der er ofte forskellige forventninger, behov og holdninger i en gruppe, som underviseren skal være i stand til at håndtere. For at der ikke opstår afstand mellem deltagerne, skal fagpersonerne prioritere at afstemme forventninger og at aftale grupperegler både på kurser og i samtalegrupper.

Fagpersonerne skal også kunne hjælpe deltagerne med at rumme og italesætte hinandens forskelligheder, fx kognitive udfordringer. Kun ved at italesætte forskellighederne og inddrage forskellige eksempler kan alle deltagerne spejle sig i undervisningen.

Der kan af og til opstå situationer, hvor nogle deltagere ikke føler sig helt tilpas, måske på grund af for meget viden på et forkert tidspunkt, misforståelser, forskellige holdninger, eller fordi de er blevet såret over en kommentar fra en anden deltager eller fagperson. Derfor er det vigtigt løbende at afsætte tid til at tale om, hvordan det er for deltagerne at være med i gruppen, og at eventuelle modsætninger tages op, så deltagerne opnår større forståelse for hinanden, og eventuelle konflikter bliver løst. Det kan også være nødvendigt at kontakte en eller flere deltagere efterfølgende, for at tale uden de andres tilstedeværelse, eller overveje, om en eller flere deltagere bør stoppe i gruppen og i stedet henvises til individuelle samtaler hos en psykolog.

Struktur og tryghed

Erfaringerne viser, at fagpersoners viden om struktur og styring på kurser og i samtalegrupper er afgørende for deltageres tryghed og udbytte. Det samme er overvejelser om, hvordan man kan holde Værktøjskasse-aktiviteten på sporet i uventede situationer.



Både undervisere og borgere har været glade for den tydelige struktur og ramme for Værktøjskasse-aktiviteterne. Det har også vist sig, at underviserne (som følge af strukturen, red.) er blevet mere erfarne og selvsikre.
(Kommunal projektleder)

Erfaringen viser, at de pårørende især ønsker styring i samtalegrupper og hjælp til at åbne for de emner, der er svære at tale om. Mange er ikke vant til at tale med andre om, hvordan det går derhjemme, og særligt ikke med fremmede. Derfor har de behov for, at fagpersonen faciliterer samtaler om svære emner undervejs i forløbet, og at de kommer mere til bunds i samtalerne. Også personer med demens fortæller, at det er vigtigt, at fagpersonerne holder samtalen på sporet.

Struktur kan skabes på forskellige måder på kurserne og i samtalegrupperne og er beskrevet i Værktøjskassens manualer. I de to manualer til samtalegrupper for mennesker med demens og for pårørende er der fx forslag til mødestruktur, samtaleemner og gruppeøvelser, som kan danne afsæt for møderne, og som har vist sig at være meget anvendelige i praksis.

I grupper for pårørende kan tydelige gruppe regler fx skabe struktur. Med gruppe regler kan fagpersonen bedre hjælpe de deltagere, der taler meget, og dem, som ikke siger så meget.

I grupper for mennesker med demens kan der udover gruppe regler være et tydeligt program på væggen eller en fast dagsorden til hvert møde, som deltagerne kan bruge til at holde fokus. Der kan også være specifikke elementer, der går igen ved hvert møde, fx en sang, elementer fra *Samtalehjulet* eller lignende.

En anden mulighed er, at fagpersonen på hvert møde præsenterer nye emner og spørgsmål, for at samtalen ikke ender med at kredse om de samme emner. Det kan være relevant i tilfælde, hvor deltagerne ikke selv kommer med forslag til nye samtaleemner.

At sætte fokus på deltageres egne erfaringer

Værktøjskasse-aktiviteterne tager som nævnt afsæt i sundhedspædagogiske principper, blandt andet deltagerinvolvering (læs mere i kapitel 2). De fleste fagpersoner har gode erfaringer med at tage afsæt i deltageres egne beretninger om sygdomsforløb og de emner, der fylder her og nu. Afsættet i deltageres situation bidrager til, at undervisningen bliver mere relevant for deltagerne, og at de får større udbytte af undervisningen.



Det at snakke med andre ligesindede og at få de andres mening har i hvert fald betydet meget for mig (...). Det har været utroligt givende at lytte til de andres erfaringer, lige meget om det er Alzheimers sygdom eller vaskulær demens.

*(Person med demens, fælleskursus *Livet med demens*)*

At sætte fokus på positive aspekter

Erfaringerne fra afprøvningerne viser i øvrigt, at deltageres udbytte øges, når fagpersonerne hjælper med at sætte fokus på positive aspekter i dagligdagen. For de fleste mennesker er det følelsesmæssigt krævende at blive konfronteret med sygdommen og at fortælle om svære følelser og høre om andres. Fokus på de positive sider kan være en modvægt hertil. Man kan blandt andet tale om, hvad der er vigtigt for deltagerne, hvad der er sket af gode ting siden sidste møde og opfordre til at udveksle erfaringer om, hvordan man får energi og lader op. Når fagpersoner hjælper deltagerne med at fokusere på det positive, kan de blive bedre til at have fokus på egne behov og muligheder og til at mestre de svære følelser. På den måde kan det ofte undgås, at aktiviteten fører til mere fortvivlelse og forstærker negative følelser.



Vi startede med de gode historier siden sidst. Det gjorde det nemmere at tale om de svære emner efterfølgende.

(Fagperson)

Hvis deltagere i en aktivitet har følelsen af at være i samme båd, kan der skabes rum til, at de sammen kan forløse nogle svære følelser og måske ligefrem le af nogle af de svære og tragiske oplevelser. Det kan virke forløsende, styrke fællesskabsfølelsen og medvirke til, at flere kan holde ud at være i de svære følelser. Det kræver dog erfarne fagpersoner, der hjælper med at balancere de svære emner og den forløsende stemning og sikre, at ingen føler sig udstillet, eller at temaerne kun bliver behandlet overfladisk.



Jeg synes bare, at vi har klinget sammen og har haft det sjovt og hyggeligt, selvom det er et stort og tungt emne med mange følelser. Jeg synes da alligevel, vi har kunnet få tårer i øjnene, når vi har snakke om svære emner.
(Pårørende, samtalegruppe)



ANBEFALINGER – DEN FAGLIGE RAMMESÆTNING

For at sikre gode forløb for alle deltagere, skal der både ved start og løbende afstemmes forventninger med deltagerne. Det kræver, at:

- der skabes struktur og styring på undervisning og til gruppemøder, så rammesætningen er tydelig for deltagerne, fx ved at aftale gruppe-regler, dagsorden, mødereferat mv.
- man sætter fokus på de positive aspekter i dagligdagen som modvægt til de svære emner og følelser.

Opsamling og evaluering

At deltage i Værktøjskasse-aktiviteter er sårbart for de fleste. Det er derfor vigtigt at samle op på centrale pointer i slutningen af hver aktivitet. Det kan ske mundtligt, men flere har god erfaring med at skrive korte resuméer af møderne, dele dem ud til deltagerne og gennemgå dem ved næste aktivitetsgang, så deltagerne får hjælp til at huske, hvad der har været gennemgået. Det er særligt vigtigt for deltagerne med demens, men har også vist sig at gavne de pårørende. Desuden skal fagpersonerne sørge for at følge op på de ting, deltagerne tidligere har delt, og på tanker og følelser, som deltagerne har oplevet siden sidst.

Det er vigtigt, at både undervisning og samtalegrupper afsluttes med en positiv stemning. Det kan være svært for deltagerne at slippe de svære følelser, der er blevet talt om undervejs, og derfor kan det hjælpe at slutte af med en hyggelig aktivitet, fx at synge, gennemføre en fælles aktivitet, spise sammen eller blot tale om noget positivt.

Hele undervisnings- eller samtaleforløbet bør afsluttes med en evaluering, evt. ved brug af Værktøjskassens spørgeskemaer, som findes på Værktøjskassens hjemmeside. Fagpersonerne har desuden gode erfaringer med at hjælpe deltagerne med demens med at genkalde emnerne, der har været gennemgået, ved brug af mødereferater, fotos, hjælpekort, *Samtalehjulet* eller andet.



ANBEFALINGER – OPSAMLING

Fagpersoner skal være opmærksomme på, at:

- prioritere at bruge tid på opsamling fra gang til gang, og når undervisning eller et møde er slut.
- skrive et kort resumé, så deltagerne kan drøfte hovedpointerne imellem aktivitetsgangene.
- tilstræbe, at deltagerne kan gå fra mødet/undervisningen i en positiv stemning og med en følelse af at være set, hørt og forstået.
- sørge for, at deltagerne har mulighed for at evaluere forløbet, evt. ved at hjælpe dem med at genkalde sig emnerne eller ved at anvende et spørgeskema.

Vejen videre

Erfaringerne viser, at det er vigtigt, at fagpersonerne allerede ved opstart af aktiviteten er tydelige om, hvornår et undervisnings- eller samtaleforløb afsluttes, da det kan være svært for såvel deltagere og undervisere at slutte forløbet. Både mennesker med demens og pårørende angiver, at de ønsker at fortsætte med at ses efter et forløb. Nogle kommuner har etableret mulighed for at holde kontakten gennem fælles træningsaktiviteter eller forløb med Kognitiv stimulationsterapi, via lån af lokale eller gennem etablering af kontakt til frivillige, som faciliterer fremtidige møder. Andre steder er det op til deltagerne selv at fastholde kontakten, fx ved at et gruppe medlem melder sig som mødekoordinator med mulighed for at tilkalde en demenskonsulent ved behov.

Værktøjskassens struktur lægger op til, at man, som sygdommen skrider frem, kan have behov for at deltage i nye Værktøjskasse-aktiviteter, og at demenskoordinatoren følger op og henviser til en ny aktivitet i rette tid. Evalueringen viser, at flere borgere i første omgang deltager i fx en foredragsrække og derefter tilknyttes en samtalegruppe eller individuelle forløb, hvor *Samtalehjulet* indgår.

Man kan ikke forvente, at deltagerne selv har overblik over eller viden om, hvilke tilbud de kan deltage i, når fx en foredrags- eller kursusrække er afsluttet. Det er derfor vigtigt, at kommunen hjælper deltagerne videre i det omfang, de fortsat ønsker at mødes med andre i samme situation.



ANBEFALINGER – DET VIDERE FORLØB

Følgende kan være værd at overveje til det videre forløb:

- Tydelighed om aktivitetens afgrænsning i tid er vigtig.
- Kommunen bør tage stilling til, hvordan deltagerne fortsat kan mødes, når aktiviteten ophører.
- Kommunen skal sikre opfølgning, og at borgeren modtager nye tilbud, når det er relevant.
- Samarbejde med frivillige organisationer kan være en mulighed for at sikre, at deltagerne kan mødes i en netværksgruppe.

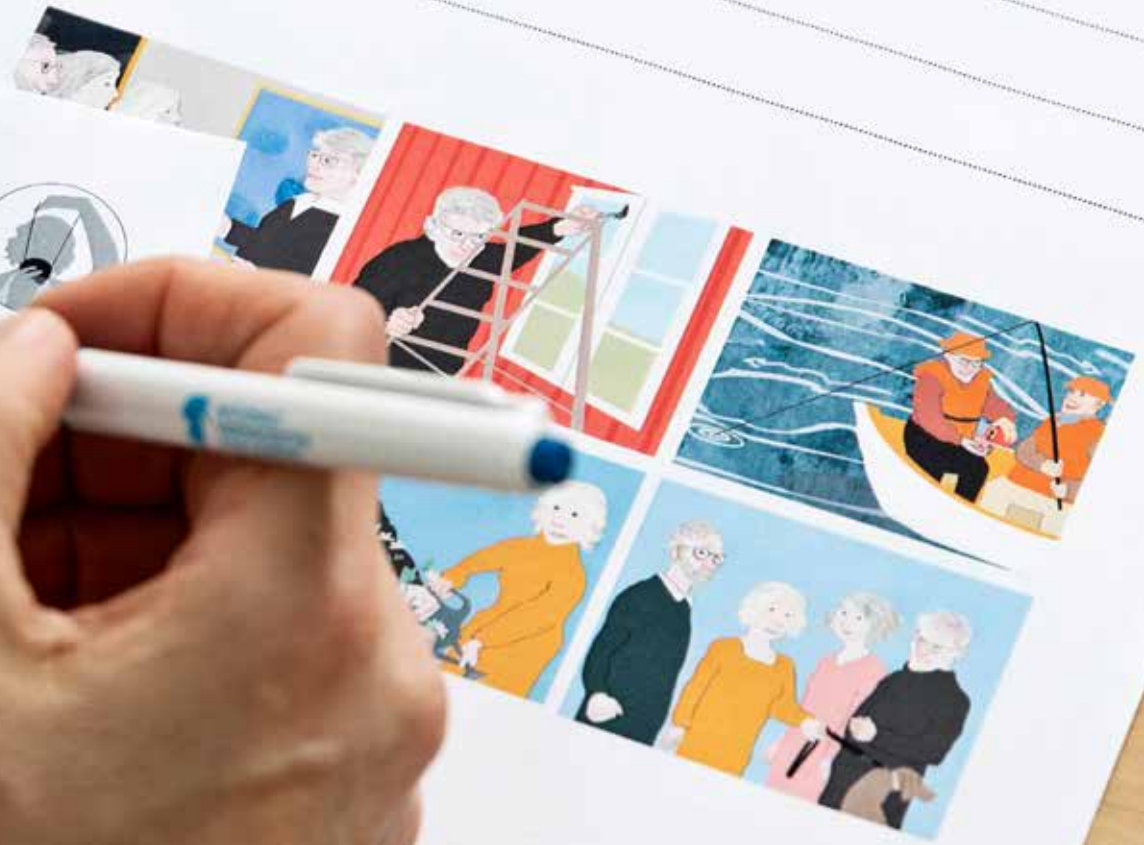
ØVELSESARK - HVAD VIL DU GERNE GØRE MERE

Noter 1-2 emner fra øvelsesarket, som du gerne vil prioritere fremover

ILTMASKEN



mere



5. Læs mere

Er du interesseret i at læse mere om Værktøjskassen, kan du finde manualer, undervisningsmaterialer, informationshæfter, faglige artikler og øvrige informationer på: videnscenterfordemens.dk/værktøjskassen

Ønsker du at bestille materialerne i Værktøjskassen i trykt udgave, besøg da: www.webshop.videnscenterfordemens.dk/shop

Ønsker du at deltage i kurser om Værktøjskassen, kan du finde information om kommende kurser på: www.videnscenterfordemens.dk/da/kurser-og-konferencer-om-demens

Vil du læse flere erfaringer fra deltagende kommuner, så læs med på Værktøjskassens hjemmeside, hvor der løbende bliver offentliggjort cases og nye erfaringer.

Tak

Dette idékatalog er udarbejdet af Nationalt Videnscenter for Demens. Idékataloget udspringer af Initiativ 11 i *National Demenshandlingsplan 2025* og en ekstra bevilling fra satspuljemidlerne til forlængelse af demenshandlingsplanen til at sikre større udbredelse af konceptet *Værktøjskassen – Støtte til et liv med demens* i kommunerne.

Vi vil gerne takke de ledere, fagpersoner og borgere fra de 15 kommuner, der har været en aktiv del af dette implementeringsprojekt.

En særlig tak skal lyde til de lokale ledere, projektledere og tovholdere fra de 15 kommuner, som har haft ansvaret for at forankre implementeringen lokalt, indsamle samtykke fra borgere til deltagelse i evaluering, indsamle erfaringer fra afprøvning af Værktøjskasseaktiviteterne og som har samarbejdet med Nationalt Videnscenter for Demens.

Også tak til de syv kommuner, der tog del i pilotafprøvningen af Værktøjskassen i 2018 og til de 21 kommuner, der i 2022 fik et kursus om Værktøjskassen og derefter deltog i etablering af en kontrolgruppe til evalueringen.

Endelig vil vi gerne takke de interne og eksterne fagpersoner, der undervejs har vist interesse for Værktøjskassen og som har bidraget med deres faglige viden og erfaringer til udvikling af indhold og til fortsat udvikling af nye materialer.



NATIONALT
VIDENSCENTER
FOR DEMENS