

# Det sammenhængende forløb

De fleste demenssygdomme er fremadskridende. Livet med demens kræver derfor løbende tilpasning og ændringer i hverdagslivet – både i og uden for hjemmet og i forhold til planlægning af fremtiden.

## Rettidige indsatser til individuelle behov

At imødekomme det enkelte menneskes individuelle behov forudsætter, at der er en bred vifte af tilbud til rådighed, og at disse tilbud gives på det tidspunkt i sygdomsforløbet, som er hensigtsmæssigt for den enkelte.

Når en indsats ikke længere matcher behov, ønsker eller ressourcer, er det vigtigt, at der tilbydes andre og mere målrettede indsatser. I denne proces bør der være fokus på at skabe gode overgange mellem indsatserne, så mennesker med demens og pårørende oplever et sammenhængende forløb.

Her på siden kan du læse mere om indsatser, som kan indgå i det sammenhængende forløb for mennesker med demens og deres pårørende.

## Tidlige indsatser

Tidlige indsatser er vigtige af flere årsager. Dels giver det mennesker med demens og pårørende mulighed for at mestre sygdomsforløbet bedst muligt, dels giver det de bedste forudsætninger for at leve et aktivt og varieret hverdagsliv, som er med til at opretholde og styrke funktionsniveau og livskvalitet.

At leve med en demenssygdom hindrer ikke et aktivt liv i og udenfor hjemmet, og mange har ressourcerne til det trods tiltagende demenssymptomer. De fleste, der får stillet en demensdiagnose, har ønske om at fortsætte med vanlige interesser og fritidsaktiviteter, men de får gradvist behov for mere støtte og hjælp fra omgivelserne for at kunne fortsætte aktiviteterne.

Mange opgiver desværre nogle af deres aktiviteter allerede tidligt i sygdomsforløbet. Det kan skyldes, at det kognitive funktionsniveau bliver ringere eller nedsat initiativ og ændringer i følelseslivet som følge af demenssygdommen. Derfor er det vigtigt, at der findes og tilbydes demensvenlige indsatser, så mennesker med demens inkluderes og støttes i at deltage i hverdagslivet og samfundet.

[Du kan læse mere om demensvenlige indsatser her](#)

## Viden, information og støtte

Både personer med demens og pårørende har ofte stort behov for og udbytte af at deltage i tilbud, hvor de får information om demens og om muligheder for behandling og indsatser i sygdomsforløbet samt støtte til personlig mestring m.m.

Personer med demens har de bedste forudsætninger for at deltage i fx undervisning og samtalegrupper tidligt i sygdomsforløbet, mens pårørende gennem hele sygdomsforløbet bør tilbydes information og støtte, som er tilpasset den aktuelle situation.

[Læs mere om undervisning og samtaleforløb for personer med demens og deres pårørende her](#)

## Stimulation og sociale aktiviteter styrker ressourcer



Forskning i forebyggelse af demens hos raske personer peger bl.a. på, at det er vigtigt at stimulere og udfordre kognitive funktioner gennem hele livet. Det kan styrke den [kognitiv reserve](#) og dermed give en større robusthed mod de forandringer i hjernen, der øger risikoen for demens.

Samtidig viser forskningen, at bl.a. social isolation og mangel på sociale kontakter hos ældre øger risikoen for at udvikle en demenssygdom, og at kognitiv og social stimulation kan medvirke til forebyggelse af demens. Den præcise årsagssammenhæng kendes dog ikke.

[Læs mere om socialt netværk og social støtte her](#)

Forskningen peger også på, at alsidig stimulation og social interaktion kan være væsentlig ift. at styrke ressourcer hos personer, der har en demenssygdom, og dermed kan medvirke til at forebygge hastig forværring. [Kognitiv stimulationsterapi](#) har bl.a. vist sig at kunne forbedre kognitivt funktionsniveau og livskvalitet hos personer med let til moderat demens. Denne metode bygger netop på bred og alsidig kognitiv stimulation i en social kontekst.

Rådgivnings- og aktivitetscentre for mennesker med demens giver mulighed for at mødes med ligesindede, modtage støtte og rådgivning samt deltage i aktiviteter, der matcher deltagernes ønsker og ressourcer. Centrene har også ofte tilbud, der involverer pårørende. I Danmark er mange aktivitetscentre etableret som dagtilbud i kommunalt regi, og organisationer og frivillige er ofte involveret i aktiviteterne.

[Rehabiliterende indsatser](#) er også centrale for styrkelse af ressourcer og forebyggelse hos mennesker med demens ved at medvirke til, at færdigheder og funktionsniveau opretholdes længst muligt. Rehabiliteringsindsatser kan både målrettes specifikke funktionsområder i hjemmet og deltagelse i aktiviteter udenfor hjemmet.

[Du kan læse om, hvordan individuelle behov og ressourcer kan afklares og undersøges her](#)

## Indsatser ved moderat til svær demens

I takt med, at demenssymptomerne forværres, får mennesker med demens tiltagende behov for støtte og hjælp til at deltage i aktiviteter og til at håndtere de mere praktiske og personlige ting i hverdagslivet.

### Aktivitet og stimulation

Personer med demens i moderat stadie har behov for særligt tilpassede aktivitetstilbud. Der er forskellige kommunale tilbud, der kan imødekomme dette behov, fx daghjem eller dagcentre, hvor forskellige indsatser kan være i fokus.

[Musikterapi](#) og [sansenstimulering](#) er eksempler på indsatser, der er velegnede til mennesker med demens i moderat til svær grad, fordi de bygger på interaktion, stimulation og aktivitet, der kan afstemmes individuelt, og de inddrager flere sansemodaliteter og interaktionsformer. [Fysisk aktivitet](#) er en vigtig indsats gennem hele sygdomsforløbet og kan indgå på forskellig vis.

[Demensvenlige omgivelser og indretning](#) har også stor betydning i hele sygdomsforløbet, og hos mennesker med moderat til svær demens kan det være helt afgørende for trivsel, at der er trygge og velindrettede rammer, hvor de kan få opfyldt deres behov og have en oplevelse af selvbestemmelse. Fx muligheden for at kunne vælge at gå ud i en demensvenlig have, som er lukket og indrettet til bevægelse, stimulering og aktivitet.

På tværs af alle indsatser er det vigtigt, at der er opmærksomhed på tiltagende vanskeligheder med kommunikation og på, hvordan omgivelserne bedst støtter kommunikationen.

[Læs mere om kommunikation med mennesker med demens her](#)

### Aflastning og støtte til pårørende



Det er ofte en langvarig og svær belastning at være pårørende til et menneske med demens. De fleste har behov for pusterum og for at samle kræfter og have tid til egenomsorg. Når personen med demens er tilknyttet et daghjem eller dagcenter, kan disse tilbud samtidig imødekomme behov for aflastning af pårørende. I mange kommuner er der mulighed for døgnophold i afgrænsede perioder eller aflastning i eget hjem.

Det er også vigtigt, at pårørende fortsat får tilbud om information og støtte, som er tilpasset den aktuelle situation de befinder sig i. I det moderate til svære stadie vil det ofte være andre temaer end tidligt i forløbet.

[Du kan læse mere om indsatser til pårørende her](#)

### Praktisk og personlig hjælp

I takt med, at demenssygdommen forværres, øges behovene for praktisk og personlig støtte og hjælp, og personen med demens kan, efter en individuel vurdering, visiteres til hjemmepleje. I det svære stadie af en demenssygdom har personen behov for støtte, hjælp og pleje hele døgnet og får derfor oftest behov for plejebolig. Hvornår personen med demens har behov for plejebolig afhænger af individuelle faktorer hos både personen med demens, pårørende og de øvrige omgivelser.

Personer med svær demens er ikke selv i stand til at varetage egen omsorg og tage ansvar for egen sundhed. Der er en række særlige forhold, som er vigtige at have fokus på i plejen og omsorgen for mennesker med demens.

[Her kan du læse mere om emner inden for pleje og omsorg \(fx om smerter, delirium, udfordrende adfærd og palliation\).](#)

## Indsatser til særlige målgrupper

Nogle grupper af mennesker med demens har af forskellige årsager særlige behov og derfor brug for særlige indsatser, der giver dem og deres pårørende de bedste muligheder for at mestre og leve med demens.

Det er fx mennesker, der rammes af demens midt livet. De står ofte i en helt anden livssituation end ældre mennesker med demens. De er måske midt i arbejdslivet og har hjemmeboende børn og har dermed helt andre behov for rådgivning og støtte. Flere kommuner har stor succes med at etablere særlige aktivitetstilbud til denne målgruppe.

[Læs mere om yngre med demens her](#)

Mennesker med demens fra minoritetsetniske grupper og deres pårørende møder også særlige udfordringer, både i forbindelse med udredning og opfølgende indsatser.

[Du kan læse mere om demens blandt etniske minoriteter her](#)

Mennesker med udviklingshæmning er også særligt stillede i forhold til at udvikle demens, både med hensyn til risiko for at få en demenssygdom, udfordringer i forhold til diagnosticering og behov for særlige indsatser.

[Læs mere om demens og udviklingshæmning her](#)

Der er også andre minoritetsgrupper, som har brug for særligt fokus eller særlige indsatser for at sikre, at deres behov og rettigheder imødekommes. Der gælder bl.a. LGBT+-personer med demens. I Danmark og internationalt er der stigende opmærksomhed på denne gruppes behov for særlige tilbud.

### Kilder

Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., Ames, D., Ballard, C., Banerjee, S., ... & Costafreda, S. G. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. The Lancet,

396(10248), 413-446.

[PubMed](#)

Manthorpe, J. & Moniz-Cook E. (2020). Timely Psychosocial Interventions in Dementia Care: Evidence-Based Practice. London: Jessica Kingsley Publishers.

Socialstyrelsen (2017). DAISY – Hverdagen med demens. The Danish Alzheimer Intervention Study. Delrapport 5.

[Socialstyrelsen](#)

Sundhedsstyrelsen (2017). Vidensafdækning af rådgivnings- og aktivitetstilbud til mennesker med demens og deres pårørende i Danmark.

[Sundhedsstyrelsen](#)

Sundhedsstyrelsen (2020). Anbefalinger for tværsektorielle forløb for mennesker med demens.

[Sundhedsstyrelsen](#)

Vølund, B., (2022). Livet med demens. I: Forstå demens, 3. udgave, Hans Reitzels Forlag.

Senest opdateret: 20. november 2023