

Manual

Livet med demens

**Fælleskursus for
mennesker med demens
og deres pårørende**



VÆRKTØJSKASSEN

- støtte til et liv med demens

Livet med demens

Fælleskursus for mennesker med demens og deres pårørende

Værktøjskasse til rådgivning, undervisning og støtte af personer med demens og pårørende
Initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025

© 2019 Nationalt Videnscenter for Demens
Revideret udgave 2024

Redaktion: Nationalt Videnscenter for Demens
Principdesign: Lea Rathnov/Hofdamerne

www.videnscenterfordemens.dk/vaerktoejskassen

Indholdsfortegnelse

Fælleskursus: Livet med demens	4
Kursets formål og mål	4
Kursets målgruppe	4
Opbygning, varighed og indhold	5
Tilgang	5
Undervisere roller og kompetencer	7
Rammer	8
Materialer	9
Modul 1: Demenssygdomme, behandling og sundhedsfremme	12
Modul 2: Hverdagen med demens	13
Modul 3: Kommunikation	15
Modul 4: Følelser og forholdet til andre mennesker	16
Modul 5: Fremtiden, vigtige beslutninger, rettigheder og jura	17
Supplerende moduler	18
Referencer	18

Værktøjskassen – støtte til et liv med demens udspringer af initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025, hvor Nationalt Videnscenter for Demens fik til opgave af Sundheds- og Ældreministeriet at udvikle og udbrede nationale værktøjer til samtale, patient- og pårørendekurser og samtalegrupper om livet med demens. Værktøjskassen, der er udviklet i samarbejde med mennesker med demens, pårørende og fageksperter, er blevet afprøvet og implementeret i en række kommuner og enkelte hukommelsesklinikker.

Fælleskursus: Livet med demens

Dette er manualen til kursusforløbet *Livet med demens*, som er en del af *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens*.

Kurset består af struktureret og let forståelig undervisning for både mennesker med demens og deres pårørende. Kurset har fokus på at inddrage deres personlige erfaringer og problemer i hverdagen.

I manualen introduceres du først til kursets formål, målgruppe og rammer. Dernæst følger en beskrivelse af de enkelte moduler og et forslag til, hvordan du kan tilrettelægge undervisningen til hvert modul.

Manualen henvender sig både til den erfarne underviser, der søger inspiration til sin undervisning, og til den uerfarne underviser, som med fordel kan læse mere om målgruppen og rollen som underviser på Værktøjskassens hjemmeside.

Manualer, hæfter og undervisningsmaterialer til kurset kan downloades gratis på Værktøjskassens hjemmeside, hvor de løbende bliver opdateret.

Kursets formål og mål

Formålet med kursusforløbet er at fremme deltagerens mentale sundhed og mestring af de nye livsvilkår med en demenssygdom. Målet er, at deltagerne oplever bedre trivsel og livskvalitet ved hjælp af viden og erfaringsudveksling med andre om at mestre hverdagslivet med demens. Kursusforløbet giver også deltagerne mulighed for at danne netværk med andre i samme situation og dermed fremme deres sociale sundhed.

Målene for kurset er, at deltagerne får:

- » viden om og indsigt i demenssygdomme og de udfordringer, sygdommen medfører
- » ideer og redskaber til at meste hverdagen med demens
- » viden om og ideer til nye måder at være sammen på
- » viden om handlemuligheder – nu og i fremtiden.

Kursets målgruppe

Kursets målgruppe er mennesker med demens i tidlig fase og deres pårørende. Studier har vist, at fælleskurser kan forbedre livskvaliteten for begge parter (Daisy-projektet).

Kurset er målrettet mennesker med demens, som har fået stillet diagnosen inden for en måned til et år, der kan begå sig efter normale sociale spilleregler, og som vil kunne profitere af et kursusforløb med vidensformidling og erfaringsudveksling med andre. Kurset er desuden målrettet pårørende over 18 år, der er motiverede til at indgå i et længerevarende kursusforløb, som lægger op til forandringer i hverdagslivet og nye måder at være sammen på. De skal være indstillet på at dele erfaringer med de andre pårørende.

Opbygning, varighed og indhold

Kursusforløbet varer op til tre måneder med et møde hver 14. dag. Det består af fem moduler á 2½ time, inklusive pauser.

Det er op til dig som underviser at fastlægge tidspunkter på dagen, men erfaringerne viser, at der bl.a. skal tages højde for årstiden, om deltagerne stadig arbejder, praktiske forhold og muligheder på kursusstedet m.m.

Kurset kan med fordel afholdes i samarbejde med frivillige hjælpere eller patientforeninger.

Vi anbefaler, at der er 10-20 deltagere i kurset.

Af hensyn til gruppedynamikken og udbyttet af kurset forventes det, at pårørende så vidt muligt deltager i alle fem moduler. Underviserne må i tilfælde af afbud afgøre, om deltagerne kan fortsætte på kurset.

Kursusforløbet indeholder følgende moduler:

- » Modul 1: Demenssygdomme, behandling og sundhedsfremme
- » Modul 2: Hverdagen med demens
- » Modul 3: Kommunikation
- » Modul 4: Følelser og forholdet til andre mennesker
- » Modul 5: Fremtiden, vigtige beslutninger, rettigheder og jura

Du kan bytte om på rækkefølgen af modulerne efter behov. Dog anbefaler vi, at modul 4 tidligst afholdes tredje gang, man mødes.

På Værktøjskassens hjemmeside kan du frit downloade undervisningsmateriale, fx PowerPoints, informationshæfter og øvelsesark. Der er link til filmklip i både Power-Point-materialet og på Værktøjskassens hjemmeside.

Vi anbefaler at evaluere kurset ved afslutningen af forløbet med henblik på at måle deltagernes tilfredshed og udbytte og dermed give underviserne mulighed for at justere og forbedre fremtidige kurser. På Værktøjskassens hjemmeside kan du finde inspiration til spørgeskemaer.

Tilgang

Kursusforløbet bygger på en personcentret og sundhedspædagogisk tilgang båret af anerkendelse, empowerment, medinddragelse og kompenserende kommunikationsformer.

Anerkendelse handler om at blive set, hørt, forstået og accepteret, som den man er. En anerkendende tilgang tager udgangspunkt i deltagernes individuelle behov og følelsesmæssige ståsted. En anerkendende underviser er åben, ærlig og nysgerrig og søger at fremme dialogen. Det er i samtalen om og undersøgelsen af den enkeltes oplevelse af verden, at der

udvikles ny forståelse. Det kan være en god idé at dele kursisterne op ved udvalgte temaer, så deltagerne med demens er i en gruppe og pårørende i en anden. Det kan styrke følelsen af ikke at være alene med sine problemer og understøtte det sociale fællesskab med andre i samme båd. Vær dog forberedt på, at det kan skabe utryghed for nogle deltagere med demens.

Empowerment handler om at udtrykke og understøtte håbet om 'et godt liv' og at støtte selvstændige beslutninger og handlinger. Det betyder, at underviseren viser interesse for deltagerens levede liv, relationer, interesser, erfaringer og værdier og hjælper dem med at afklare og visualisere ønsker til fremtiden. For at deltagerne kan anvende viden fra kurset i dagligdagen og ændre handlemåder, er det vigtigt, at undervisningen tager udgangspunkt i deres egne oplevelser og erfaringer, og at den bygger på metoder, der støtter dem i, hvordan de konkret kan gøre det anderledes i hverdagen.

Deltagere med demens og deres pårørende undervises sammen en del af tiden for at styrke parrenes eller familiemedlemmernes følelse af empowerment og fællesskab. Det styrker desuden deltagerne med demens' følelse af værdighed at blive undervist sammen og på samme vilkår.

Medinddragelse betyder, at deltagerne engageres aktivt i kursusforløbet og er med til at påvirke indholdet og udviklingen af spilleregler for deltagelse i kurset. Det er derfor vigtigt at begynde med en forventningsafstemning. Undervisningsmetoden er gruppeundervisning med fokus på vidensformidling, dialog, refleksion og erfaringsudveksling. For at styrke deltagerens identitet og selvværd er det vigtigt, at du som underviser inviterer til dialog og støtter den enkelte i at være aktiv.

Kommunikationsformer, der kompenserer for kognitive funktionstab hos mennesker med let til moderat demens, indebærer fx, at du skriver vigtig information på flipover-tavle eller notepapir, fx dagens program, gode råd og stikord om dagens emne. Det er også vigtigt at afsætte god tid til emnet og gentage eller opsummere, hvad der er blevet sagt. Deltagerens kognitive niveau kan være meget forskelligt, og deltagere med demens kan ikke forventes at huske eller forstå alt det, der bliver gennemgået. For at støtte hukommelsen og give dem mulighed for at genkalde sig hovedbudskaberne, kan du give dem *Min bog om hverdagen med demens* med hjem, gerne sammen med den pårørende, der har været med på kurset.

Du kan læse mere om den pædagogiske tilgang på Værktøjskassens hjemmeside.

Som underviser skal du medtænke fire principper, som har betydning for deltagerens motivation for læring og forandring:

1. Følelse af fællesskab

Det er vigtigt, at du som underviser skaber et læringsklima, hvor deltagerne føler sig respekteret, trygge, inkluderet og har en følelse af at 'høre til'. Det kan fx gøres ved hjælp af fælles grupperegler, dialog, erfaringsudveksling og pauser med mulighed for at netværke og lære hinanden at kende.

2. Indstilling og holdning

Som underviser kan du fremme en positiv indstilling til forandring ved at italesætte, at alle er forskellige og har forskellige måder at løse problemer på, ligesom det også er forskelligt, hvad man har overskud til at forandre. Det kan fx gøres ved en forventningsafstemning fra start, ved at give deltagerne mulighed for at blive opmærksomme på deres ønsker til forandringer og lave handleplan ud fra det og ved at lade deltagerne lytte til hinandens holdninger og måder at løse udfordringer på.

3. Det skal give mening

Det er vigtigt, at du er tydelig i forhold til undervisningens formål og mål og sætter dig ind i deltagerne behov og bruger undervisningsmetoder, der giver mening for dem, og som kan relateres til deres hverdag. Du kan fx tage udgangspunkt i deres fortællinger og oplevelser og koble det sammen med teoretisk viden, så de får ny forståelse for en problematik. Du kan også skabe plads til refleksion og dialog om personlige værdier og forskellige perspektiver på en given problemstilling.

4. Følelse af kompetence

Deltagernes livserfaringer og mestring af rollen som patient eller pårørende har indflydelse på deres selvtillid og forventninger til kurset. Du skal derfor tilpasse undervisningsniveauet, så alle kan følge med og får styrket deres kompetencer gennem viden om metoder og handlemuligheder. Det styrker også deltagerne kompetencefølelse at dele og lytte til, hvordan andre i samme situation løser hverdagslivets udfordringer. Det kan fx ske igennem dialog eller øvelser, hvor deltagerne fortæller om det, de er lykkedes med at tilpasse eller ændre, og hvad der fungerer godt for dem i dagligdagen.

Du kan læse mere om motivation for læring og didaktiske overvejelser på Værktøjskassens hjemmeside.

Undervisere roller og kompetencer

Vi anbefaler, at undervisningen varetages af to undervisere (underviser og tovholder) og en til to hjælpere (personale eller frivillige). Man kan inddrage en psykolog og jurist i de relevante moduler.

Erfaringen viser, at det er med til at styrke underviser og tovholders kompetencer og kvaliteten af kursusforløbet, når de skriver logbog sammen efter hver kursusgang. Du kan downloade en logbog på Værktøjskassens hjemmeside.

Som underviser forventes du at have:

- » demensfaglig viden og erfaring som fx demenskoordinator/-konsulent
- » rådgivningserfaring
- » undervisningserfaring
- » viden om sundhedspædagogik og personcentreret omsorg
- » viden om, hvordan man faciliterer aktiv deltagerinvolvering og gruppeprocesser.

Som underviser skal du med udgangspunkt i manualen selv tilpasse oplæggene til målgruppens sammensætning og behov. Det kan fx være at ændre og prioritere tidsforbrug og emner. Du skal også selv forberede fremlæggelsen af de enkelte emner ud fra din baggrundsviden og/eller den foreslåede litteratur.

Undervisningen skal balanceres, så den både er forståelig for deltagere med demens, og så pårørende får tilstrækkelig viden. Det kan være vigtigt at italesætte, at noget kan være svært at forstå og primært er henvendt til pårørende.

Som underviser skal du møde deltagerne på en åben, lyttende og anerkendende måde. Når du er undersøgende og nysgerrig over for den enkeltes perspektiv på problemer og valg af løsninger, kan du få en forståelse for deres rationale og hjælpe med at finde veje til at mestre livet med demens.

Vi anbefaler, at en af underviserne er tovholder. Tovholderfunktionen indebærer at:

- » tage imod tilmeldinger
- » samle materiale til kursusmapper
- » have ansvar for praktiske forhold vedrørende kurset, bl.a. teknik og bordopstilling
- » være gennemgående underviser på hele kursusforløbet
- » være mødeleder og styre tiden
- » samle op på de emner, deltagerne ønsker at drøfte
- » evaluere kursusforløbet.

Rammer

Kurset afholdes i et lokale med et bord, som alle kan sidde rundt om. Der skal desuden være mulighed for, at deltagerne kan gå i mindre grupper i tilstødende lokaler. Der skal være let og overskuelig adgang til lokaler og toiletter.

Der skal være adgang til en projektor, højttaler, pc, internet, tavle eller flipover-tavle. Desuden skal der være kuglepenne, tusser og post-its.

Vi anbefaler at give deltagerne en kursusmappe, hvor de kan samle undervisningsmateriale, artikler, note-ark, deltagerliste og andet materiale. På Værktøjskassens hjemmeside kan du printe forside og kursusbeskrivelse, der kan lægges i mappen.

Erfaringer viser, at det har positiv indflydelse på gruppedynamikken, at der er sørget for let forplejning. Det er med til at fremme, at deltagerne føler sig velkomne og lærer hinanden at kende.

Materialer

På Værktøjskassens hjemmeside finder du materialer til kurset, som frit kan downloades eller købes i webshoppen. Det står dig frit for at bruge eller supplere med dine egne materialer.

PowerPoints

Når du har downloadet PowerPoints, kan du redigere dem, så de passer til jeres lokale forhold og deltagerne på kurset. Du kan fx tilføje tekst, ændre i antal slides eller tilføje egne slides, hvis du skønner, at det er mere relevant for kurset.

Værktøjskassens film

Der er følgende film i Værktøjskassen:

Livet med demens – pårørende beretter – interview med pårørende Tove, Carina og Anne-Cathrin

I filmen fortæller tre pårørende, hvordan personen med demens og rollerne i familien har forandret sig. De fortæller også om betydningen af accept, at tage vare på egne behov og at håndtere den nye situation.

Mit liv med demens – interview med Preben og Bodil

Film om Preben og Bodil, der fortæller om deres liv før sygdommen, om de vanskeligheder, de oplever i hverdagen med demens, og om forandringer i forhold til familien.

Et aktivt liv med demens – interview med Grethe og barnebarnet Sidsel samt veninderne Ellen og Jette

I filmen fortæller fire kvinder om at bevare en aktiv hverdag på trods af demenssygdom. Filmen kan bruges til at igangsætte samtaler om mestring af livet med demens.

Samtalehjulet – version demens og hjælpekort

Samtalehjulet viser i forenklet form de vigtigste temaer i mennesker med demens' livssituation og sygdom. Temaerne kan danne udgangspunkt for samtale, og til hvert tema hører der hjælpekort med fotos. Formålet med hjælpekortene er at støtte mennesker med let til moderat demens til at holde fokus i samtalen og at kompensere for svækkede mentale funktioner. Du finder kortene på Værktøjskassens hjemmeside og i webshoppen.

Hæfter til mennesker med demens

På Værktøjskassens hjemmeside finder du hæfter målrettet mennesker med demens, som kan udleveres og bruges som ramme for dagens tema.

Min bog om hverdagen med demens

Hæftet er tænkt som hukommelseshjælp til deltagere med demens. Man ved, at mennesker med demens husker bedre og kan lære nyt ved hjælp af overindlæring. Derfor er denne bog en hjælp til at huske og lære det, der er blevet gennemgået på kurset. Bogen er også tænkt som en mulighed for at læse om og repetere kurset sammen med den pårørende og at tale med den øvrige familie om sygdommen.

Når hukommelsen svigter

Dette hæfte indeholder gode råd og strategier til at understøtte hukommelsen og kommunikationen i dagligdagen. Hæftet bør også læses af pårørende, så de kan støtte op om de daglige strategier.

Sikkerhed og tryghed i hverdagen

Når man får demens, kan trygheden blive udfordret på grund af de forandringer, sygdommen medfører, og de tanker, man måske gør sig om sygdommen. Hæftet kan danne ramme for samtale om deltagerens forskellige muligheder for en tryk og sikker hverdag.

Seksualitet og samliv

Seksualitet og samliv kan blive udfordret på grund af de forandringer, demenssygdommen medfører, og de tanker, man måske gør sig om sygdommen. Hæftet kan være med til at igangsætte samtaler om emnet blandt ægtepar.

Hæfter til pårørende

På Værktøjskassens hjemmeside finder du hæfter målrettet pårørende, som kan udleveres og bruges som ramme for dagens tema.

Der er hæfter om jura, rettigheder, muligheder for hjælp, og hvordan pårørende skal forholde sig, når de handler på vegne af deres kære:

- » *Livet med demens i eget hjem*
- » *Livet med demens i plejebolig*
- » *Når du skal handle på en anden persons vegne*
- » *Når mennesker med demens bliver indlagt på sygehus.*

Hæftet *Når kommunikationen svigter* indeholder gode råd til, hvordan pårørende kan kommunikere med personen med demens.

Hæftet *Psykologiske udfordringer og reaktioner* handler om nogle af de typiske psykiske udfordringer, pårørende oplever. Udfordringerne er oplevet af pårørende, der har ønsket at give erfaringerne videre til andre pårørende.

Hæftet *Seksualitet, samliv og demens* beskriver, hvordan seksualitet og samliv kan ændre sig, når ens partner har demens. Hæftet indeholder forslag til, hvordan man kan håndtere situationen, når et ligeværdigt sex- og samliv ikke længere er muligt.

Dialogkort

Du kan bruge dialogkort til både deltagere med demens og pårørende for at igangsætte samtaler om udvalgte emner. Find dialogkortene på Værktøjskassens hjemmeside og i webshoppens.

Faktaark

På Nationalt Videnscenter for Demens' hjemmeside finder du forskellige faktaark, som kan udleveres til deltagerne.

Følgende faktaark kan være relevante for kursusforløbet:

- » Hvad er demens?
- » Hvad er Alzheimers sygdom?
- » Hvad er Lewy body demens?
- » Frontotemporal demens
- » Hvad er vaskulær demens?
- » Depression og demens
- » Hukommelse og demens
- » Apati
- » Talebesvær
- » Svigtende sygdomserkendelse
- » Lev sundt med demens
- » Behandling af demens
- » Hjælp og støtte efter diagnosen
- » Hjælpemidler
- » Lev sundt med demens
- » Et aktivt liv med demens.

På de følgende sider præsenteres du for et forslag til, hvordan du kan formidle den faglige viden og understøtte aktiv deltagerinvolvering ved hjælp af materialerne. Der er angivet cirka-tider i programmet, pauser lægges ind ved behov.

Modul 1: Demenssygdomme, behandling og sundhedsfremme

Formålet med modul 1 er at introducere deltagerne til kursusforløbet og til hinanden, så der dannes et godt fundament for et trygt og anerkendende miljø. Formålet er desuden, at deltagerne får større viden om demens og forståelse for de problemstillinger, de oplever i hverdagen, og hvordan de kan imødekomme dem.

Læringsmålet for modulet er, at deltagerne:

- » bliver præsenteret for hinanden og opbygger tryghed i gruppen
- » bliver enige om fælles spilleregler for kursusforløbet
- » får viden om demenssygdomme og de kognitive symptomer på demens
- » får viden om, hvordan man kan leve sundt og dermed trives bedre i hverdagen.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
20 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none"> » Velkomst, præsentation af undervisere og oplægsholdere. Præsentationsrunde med deltagerne, hvor de fx kan præsentere hinanden parvis. » Udarbejde spilleregler, tale om tavshedspligt osv. » Fortælle, at undervisningen er en kombination af faglige oplæg, korte film, dialog og drøftelser i mindre grupper. » Giv evt. mulighed for, at deltagerne kan give udtryk for forventninger.
40 min.	Den normale hjerne Demenssygdomme (udvælges efter relevans for deltagerne)	<ul style="list-style-type: none"> » Introduktion til <i>Min bog om hverdagen med demens</i>, og hvordan man bruger den. » PowerPoint: Hjernen og demenssygdomme. » Faktaark om de forskellige demenssygdomme. » Spørgsmål fra deltagerne (nogle har måske brug for at få forklaret/gentaget indholdet).
15 min.	Pause	Mulighed for forfriskning og networking.
30 min.	Trivsel og sundhed med demens Giv tid til spørgsmål fra deltagerne	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Fakta-ark: Depression og demens, Hukommelse og demens, Apati, Talebesvær, Svigtende sygdomserkendelse og Lev sundt med demens. » Henvi til s. 14 i <i>Min bog om hverdagen med demens</i>.
15 min.	Behandling Giv tid til spørgsmål fra deltagerne	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Faktaark: Behandling af demens.
5 min.	Afslutning	Opsamling i plenum: Hvad er de vigtigste budskaber, deltagerne tager med hjem?

Modul 2: Hverdagen med demens

Formålet med modul 2 er, at deltagerne får mulighed for at drøfte de problemstillinger, der opstår på grund af demenssygdommen, og at de får redskaber og ideer til løsninger, så de føler sig bedre rustet til at håndtere hverdagens udfordringer.

Læringsmålet for modulet er, at deltagerne får:

- » viden om, hvordan kognitive problemer kan udfordre hverdagens aktiviteter
- » ideer til, hvordan de fortsat kan indgå i meningsfulde og betydningsfulde aktiviteter sammen og hver for sig
- » viden om muligheder for hjælp i hjemmet samt hjælpemidler og teknologiske løsninger, som kan lette hverdagslivet med demens
- » viden om og ideer til sund levevis
- » viden om, hvor de kan søge hjælp.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none">» Spørg, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag.» Dagens program præsenteres.» Spørg, om deltagerne har kigget i <i>Min bog om hverdagen med demens</i>.
20 min.	Hvilke problemstillinger kan sygdommen medføre i hverdagen?	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint: Hverdagsliv med demens.» Film: <i>Mit liv med demens – interview med Preben og Bodil</i>» (Evt. henvisning til bøger: <i>Lidt af far</i> af Frederik Lindhardt, <i>Tøsne og Forsythia</i> af Thomas Bredsdorff).
35 min.	Deltagernes egne oplevede problemstillinger og egne løsningsforslag	<ul style="list-style-type: none">» Del deltagerne op i to grupper med en fagperson i hver – mennesker med demens og pårørende hver for sig.» Gruppen med pårørende: Brug evt. klip fra Region Hovedstadens film <i>Grib om livet</i> ('Hvordan opdagede vi demensen' og 'Hvordan får jeg støtte i hverdagen'). Henvi evt. til Ældre Sagens pårørendeguide.» Gruppen med mennesker med demens: Indled evt. med oplæsning fra <i>Franks digte, Morgen</i> s. 24 (Frank Eriksen og Lene Iversholt, Munksgaard 2006).» Brug evt. hjælpkort, hvis samtalen er svær at få i gang, se kort 3, 17, 18, 22, 23, 25, 26 og 32.
15 min.	Pause	Mulighed for forfriskning og networking.
30 min.	Hvad er vigtigt for mig, og hvad giver mig glæde i hverdagen? Hvilke muligheder er der for at fastholde aktiviteter og vaner?	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint (fortsat).» Film: <i>Et aktivt liv med demens</i>.» Oplæsning af 'Franks digte, fx 'Vis mig vej' (s. 68), 'Det stærke i livet' (s. 86), 'Forunderlighed' (s. 88).» Dialog: Hvad er vigtigt for mig, og hvad giver mig glæde i hverdagen? Brug evt. samtalekort eller listen på s. 20 i <i>Min bog om hverdagen med demens</i>. Brug evt. flipover til at skrive vigtige input fra deltagerne op.» Faktaark: Et aktivt liv med demens.» Gerne oplæg om hverdagslivet af en pårørende eller deltager med let demens.

25 min.	<p>Hvad kan jeg selv gøre for at leve et godt hverdagsliv?</p> <p>Hvilke hjælpemidler findes, og hvor kan jeg få hjælp?</p>	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Præsentation af hjælpemidler, papirkalender, whiteboardtavle til beskeder, elektronisk kalender, kalender på tablet og smartphone, Forglemmigej dato/ur, GPS, evt. elektronisk livshistorie, komfurvagt, elektronisk medicin-husker, elektronisk fotobog, digitale erindringskasser. » Faktaark: Hjælp og støtte efter diagnosen og Lev sundt med demens. » Henvi til mere hjælp hos kommunens demenskonsulent.
5 min.	Afslutning og evaluering	<ul style="list-style-type: none"> » Opsamling i plenum: Hvad er de vigtigste budskaber, deltagerne tager med hjem? » Udlevér og introducéér hæfterne <i>Når hukommelsen svigter</i> (til mennesker med demens) og <i>Når kommunikationen svigter</i> (til pårørende).

Modul 3: Kommunikation

Formålet med modul 3 er at give deltagerne indblik i de sproglige og kommunikative problemer, som demenssygdomme kan medføre, og at inspirere til redskaber og løsningsmuligheder.

Læringsmålene for modulet er, at deltagerne får:

- » viden om kommunikationsproblemer, demenssygdommen kan give
- » ideer og redskaber til at håndtere udfordringerne og forebygge konflikter.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none"> » Spørg, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. » Dagens program præsenteres.
20 min.	Hvilke følge-virkninger har demenssygdom på evnen til at kommunikere	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: Kommunikation. » Faktaark: Talebesvær.
35 min.	Hensigtsmæssige måder at kommunikere på for at imødegå problemer og konflikter Anerkendelse, respekt og dialog styrker værdighed og selvstændighed	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Evt. oplæsning af Jørgen Leths digt 'Nu må du tage dig sammen' (fra <i>Set med andre ord – Demens den anden frekvens</i>). » Del deltagerne op i to grupper med en fagperson i hver – personer med demens og pårørende hver for sig. Vis PowerPoint, som passer til grupperne. » Brug hæfterne <i>Når hukommelsen svigter</i> (til mennesker med demens) og <i>Når kommunikationen svigter</i> (til pårørende)
20 min.	Strategier til forbedring af kommunikationen	<ul style="list-style-type: none"> » Film: <i>Et aktivt liv med demens</i>. » Præsentation af strategier og ideer til hjælpemidler (billeder, piktogrammer, mærkning af skabe/skuffer/døre, huskesedler, guidning, spejling). » Spørg til deltagernes problemer og egne løsninger.
15 min.	Pause	Mulighed for forfriskning og networking
35 min.	Håndtering af følelsesmæssige reaktioner (frustration, afmagt og tab af kontrol)	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Interviewfilm fra dvd'en i bogen <i>Demens forandrer livet</i>. » Evt. digte af Jørgen Leth fra <i>Set med andre ord – Demens den anden frekvens</i>. » Del deltagerne op i to grupper med en fagperson i hver – personer med demens og pårørende hver for sig. » Brug evt. hjælpekort, se kort nr. 2, 7, 10, 19, 20 og 32.
5 min.	Afslutning og evaluering	<ul style="list-style-type: none"> » Opsamling i plenum: Hvad er de vigtigste budskaber, deltagerne tager med hjem? » Udlevering af hæftet <i>Psykologiske udfordringer og reaktioner</i> (til pårørende) til brug ved næste modul.

Modul 4: Følelser og forholdet til andre mennesker

Formålet med modul 4 er at informere om de følelsesmæssige reaktioner, der kan opstå, når man får en demenssygdom, og hvordan det kan påvirke relationer til familie og venner.

Formålet er desuden at give deltagerne ideer og redskaber til, hvordan de kan håndtere udfordringerne.

Læringsmålene for modulet er, at deltagerne:

- » får forståelse for, at sygdommen kan give følelsesmæssige reaktioner i forhold til partneren og andre nærtstående
- » føler sig hørt og forstået
- » får ideer og redskaber til at håndtere reaktioner og konflikter.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none"> » Spørg, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. » Dagens program præsenteres.
30 min.	Følelsesmæssige reaktioner på en demensdiagnose,	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: Følelser og relationer. » Brug hæftet <i>Psykologiske udfordringer og reaktioner</i> som baggrundsviden (afsnittet 'Den første tid'). » Evt. digte af Jørgen Leth fra <i>Set med andre ord – Demens den anden frekvens</i> eller se filmen <i>Demens-bildefilm</i> (af Cathrine Johannessen).
25 min.	Konsekvenser for parforholdet og forholdet til familie og venner. Håndtering af problemer	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Brug/henvis til afsnittet 'Den første tid' i <i>Psykologiske udfordringer og reaktioner</i>. Henvis evt. til skønlitteratur: <i>Mit hjerte har ikke demens</i> (af Audun Myskja).
15 min.	Pause	Mulighed for forfriskning og networking.
30 min.	Demenssygdommens indvirkning på roller i parforhold, familie og omgangskreds.	<ul style="list-style-type: none"> » Del gruppen op i to, mennesker med demens og pårørende hver for sig. » Vis PowerPoint, der er relevante for de pårørende. » Brug evt. øvelsesark eller hjælpekort i gruppen for mennesker med demens, se kort nr. 2, 5, 20, 21, 28, 31, 37 og 38. » Vis en eller flere korte film fra Region Hovedstadens <i>Grib om livet</i>. » Henvis til <i>Demens forandrer livet</i> (bog af Ulla Thomsen og Steen Kabel, Inquiry).
25 min.	Påvirkning af samliv, intimitet og seksualitet	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint om påvirkning af samliv. » Hvordan og hvorfor kan demenssygdom påvirke samliv og seksualliv. Respekt for begge behov og grænser i seksuallivet. » Læs citater fra <i>Demens forandrer livet</i>, s. 42 (Laila), s. 50 (Kirsten) og fra bogen <i>Rehabilitering ved demenssygdom</i> s. 238, case 9.5. » Brugesamtalekort om intimitet og samliv. » Evt. undervisning ved seksualvejleder. Brug evt. hjælpekort nr. 15.
5 min.	Afslutning og evaluering	<ul style="list-style-type: none"> » Opsamling i plenum: Hvad er de vigtigste budskaber, deltagerne tager med hjem?

Modul 5: Fremtiden, vigtige beslutninger, rettigheder og jura

Formålet med modul 5 er at oplyse om lovgivning og mulighed for hjælp og støtte, som har betydning for deltagerne nu og i fremtiden. Formålet er desuden, at deltagerne afslutter kurset med en viden om og følelse af at kunne leve et aktivt liv.

Læringsmålene for modulet er, at deltagerne:

- » får viden om muligheder for hjælp og støtte i kommune, patientforeninger og frivillige organisationer
- » kender deres rettigheder og ved, hvor de kan henvende sig, når de har brug for hjælp fra det offentlige
- » får viden, som gør det muligt at træffe beslutninger om fremtiden.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none"> » Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. » Dagens program præsenteres.
30 min.	Interesser, aktiviteter og kultur	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: Fremtiden, rettigheder, jura. Muligheder for at fortsætte de aktiviteter, man har holdt af i livet. Info om muligheder i det omgivende samfund, kulturlivet, hjælp fra frivillige, foreninger, demensvenner samt fritids- og motionstilbud, som er tilpasset mennesker med kognitive svigt. » Evt. besøg af lokale foreninger, Alzheimerforeningen, frivillige, idræts- og motionsklubber. Pjecer fra foreninger og kulturtilbud. Evt. interview med person med demens, som følger aktivitet/motion sammen med en støtteperson/motionsven.
30 min.	Rettigheder og lovgivning	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). Hvilken hjælp og støtte har man krav på. Konkrete tilbud i kommunen: transport, hjemmehjælp og hjemmesygeplejerske hjælpemidler, træning, aflastning og afløsningsmuligheder, dagcenter, plejebolig, besøg af demenskonsulent. » Evt. undervisning ved socialrådgiver sammen med demensfaglig person. » Pjecer fra den konkrete kommune kan sættes ind i præsentationen. » Faktaark: Hjælp og støtte efter diagnosen og Hjælpemidler. » Læg evt. op til spørgsmål og dialog, brug evt. flipover.
15 min.	Pause	Mulighed for forfriskning og networking.
30 min.	Beslutninger om fremtiden	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). Fuldmagter, fremtidsfuldmagter, plejetestamente, livstestamente og fremtidig bolig. » Evt. undervisning ved jurist sammen med demensfaglig person. » Henvi til hæfterne <i>Når du skal handle på en anden persons vegne</i>, <i>Livet med demens i eget hjem</i> og <i>Livet med demens i plejebolig</i>. » Del deltagerne op i to grupper med en fagperson i hver – personer med demens og pårørende hver for sig – og drøft tanker om og ønsker til fremtiden.
25 min.	Evaluering og afrunding af kurset	<ul style="list-style-type: none"> » Udlevering af evalueringsskema. Lad personen med demens og den pårørende udfylde skemaet sammen. » Det er vigtigt at støtte op om muligheden for at bevare kontakten i gruppen. Hjælp evt. deltagerne med at lave en telefonliste.

Supplerende moduler

Der findes et tillægsmodul til fælleskurset, som du kan tilføje til kursusgangene: *Seksualitet, samliv og demens*.

Tillægsmodulet *Seksualitet, samliv og demens* består af to moduler, hvoraf det ene henviser sig til både mennesker med demens og pårørende. Tillægsmodulet handler om de forandringer, der sker i parforholdet, og hvordan man kan håndtere dem.

Du finder manual og materialer på Værktøjskassens hjemmeside, herunder PowerPoints, hæfter og samtalekort.

Referencer

Alzheimerforeningen (2010). Medlemsmagasin Alzheimerbladet Livet_med_demens_nr1_2010.pdf (marts 2010). Kan læses på Alzheimerforeningens hjemmeside.

Bredsdorff, T. (2017). *Tøsne og Forsythia*. Gyldendal.

Engelund G. (2012). *I balance med kronisk sygdom – Sundhedspædagogiske værktøjskasse til patientuddannelse*. Steno.

Eriksen, F. og Iversholt, L. (2006). *Franks digte*. Munksgaard.

Jensen, L. et al. (2012). *Rehabilitering ved demenssygdom*. Munksgaard.

Johannessen, C. (2020). *Demens-bildefilm av Catrine Johannessen*, kan findes på youtube (filmen er norsk, læs evt. teksten op på dansk).

Kitwood T. (1999). *En revurdering af demens – personen kommer i første række*. Dafolo Forlag.

Leth, J. (2009). ”Nu må du tage dig sammen” fra bogen *Set med andre ord – Demens den anden frekvens*. Fænø Lighthouse Projects.

Lindhardt, F. (2017). *Lidt af far*. People’sPress.

Myskja, A. (2016). *Mit hjerte har ikke demens – varme og respektfulde råd til pårørende og behandlere*. Borgen.

Nationalt Videnscenter for Demens. (2012). *DAISY-undersøgelsens delrapport 1*. Sundhedsstyrelsen.

Nationalt Videnscenter for Demens. (2012). *DAISY-undersøgelsens delrapport 2*. Sundhedsstyrelsen.

Nationalt Videnscenter for Demens (2023). *Idékatalog: Værktøjskassen – støtte til et liv med demens, 15 kommuners erfaringer med implementering 2020-2022*.

Region Sjælland (2013). *Livet med demens – et kursusforløb*. Region Sjælland.

Sundhedsstyrelsen (2016). *Livet med demens – styrket kvalitet i indsatsen*. Fagligt oplæg til den nationale demenshandlingsplan 2025.

Sundhedsstyrelsen (2009). *Patientuddannelse – en medicinsk teknologi-vurdering*. Rapport.

Thomsen, U. og Kabel, S. (2021). *Demens forandrer livet*. Inquiry

Wlodkowski, R. (2008). *Enhancing Adults' Motivation to Learn*, San Francisco: Jossey Bass, p. 67-88.

Ældreforum (2010). *Ældres seksualitet & kærlighedsliv – tabuer, myter & viden*.

Ældresagen (2023). *Ældre Sagens pårørendeguide*. <https://www.aeldresagen.dk>.

Du kan læse mere om forskning, praksiseksempler og undervisningskoncepter, som materialerne i Værktøjskassen er inspireret af, på hjemmesiden.

