

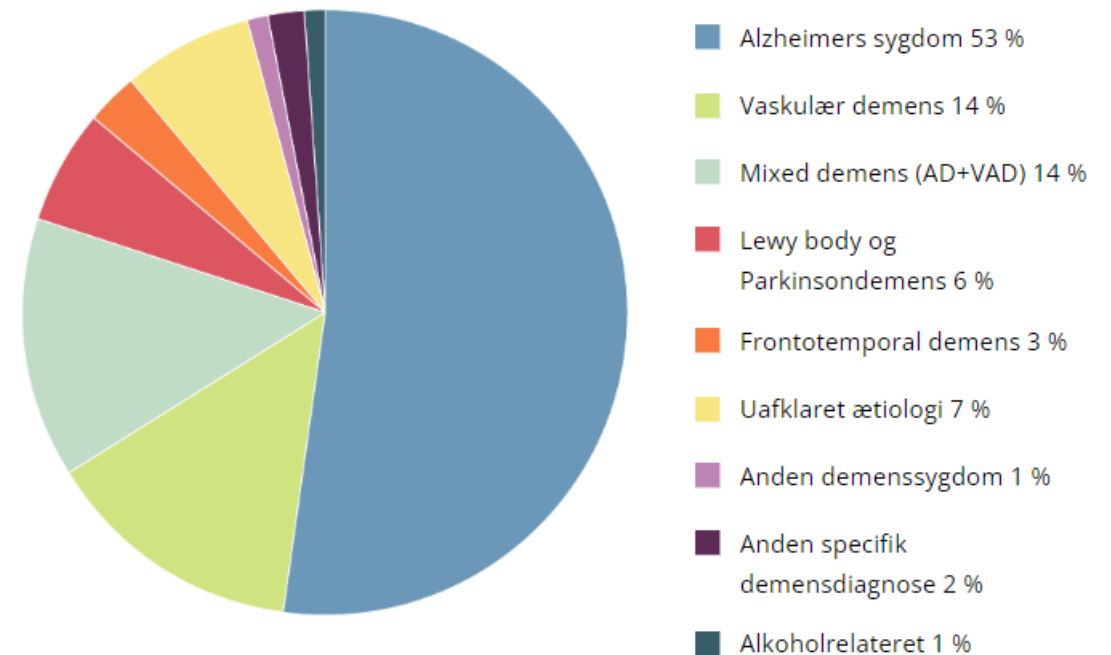
ABC Demens- pleje og omsorg

Inspiration til undervisningsmateriale til brug ved blended læring eller temabaseret undervisning

Modul 1

Demenssygdomme

- Demens er en fællesbetegnelse for en række sygdomstilstande med vedvarende svækkelse af hjernen.
- Demens er **ikke** en naturlig del af alderdommen
- Der findes ca. 200 forskellige sygdomme, som kan være årsag til demens.
- De fire hyppigst forekommende sygdomme er:
 - **Alzheimers sygdom**
 - **Vaskulær demens**
 - **Frontotemporal demens**
 - **Lewy Body demens.**
- Alzheimers sygdom, alene eller i kombination med Vaskulær demens udgør næsten $\frac{3}{4}$ af alle demenssygdomme



Figuren viser fordelingen af demensdiagnoser blandt patienter, som blev udredt ved danske demensudredningsenheder i 2020 (ifølge Dansk Klinisk kvalitetsdatabase for Demens).

Mixed demens er en blandingsform af Alzheimers sygdom og vaskulær demens. Anden specifik demensdiagnose dækker over bl.a. demens ved Huntingtons sygdom.

Snak sammen i grupper om en eller flere af sygdommene ud fra nedenstående punkter:

- Hvad er Alzheimers sygdom
- Hvor i hjernen
- Hvem får sygdommen
- Symptomer
- Sygdommens forløb
- Behandling

- Hvad er frontotemporal demens
- Hvor i hjernen
- Hvem får sygdommen
- Symptomer
- Sygdommens forløb
- Behandling

- Hvad er vaskulær demens
- Hvor i hjernen
- Hvem får sygdommen
- Symptomer
- Sygdommens forløb
- Behandling

- Hvad er Lewy body demens
- Hvor i hjernen
- Hvem får sygdommen
- Symptomer
- Sygdommens forløb
- Behandling

Demens er oftest et jævnt fremadskridende sygdomsforløb, som kan deles op i tre grader. Overgangen mellem de forskellige grader er flydende.

Let demens

- Den kognitive svækkelse medfører kun let forringelse af funktionsevnen i hverdagen.
- Rutineprægede aktiviteter kan stadig gennemføres og muliggør en stort set uafhængig tilværelse.
- Komplekse opgaver som fx brug af offentlig transport eller netbank volder ofte problemer.

Moderat demens

- Den kognitive svækkelse medfører betydelig forringelse af funktionsevnen.
- Personen får sværere ved at udføre dagligdags gøremål som fx at lave kaffe eller gå i bad.
- Personen kan ikke længere klare sig uden hjælp i hverdagen.

Svær demens

- Den kognitive svækkelse betyder, at personen er helt afhængig af hjælp fra andre og har behov for regelmæssig overvågning.

Fortæl til en kollega hvordan demenssygdommen/ de kognitive ændringer kommer til udtryk, hos en borger du kender

- Har personen fået en demensdiagnose?
- Hvilke symptomer ses hos personen?
- Hvilke udfordringer giver den kognitive svækkelse i personens hverdag?
- Hvor i sygdomsforløbet vil du mene personen er (let, moderat svært)?



Drøft sammen:

1. Hvorfor er det vigtigt at personer, med tegn på kognitiv svækkelse, bliver udredt?
2. Hvilken rolle kan du have i at støtte en person til udredning?



Modul 2

Hjernen

- Hvorfor er det vigtigt at have viden om hjernen, i omsorgsarbejdet hos mennesker med demens?



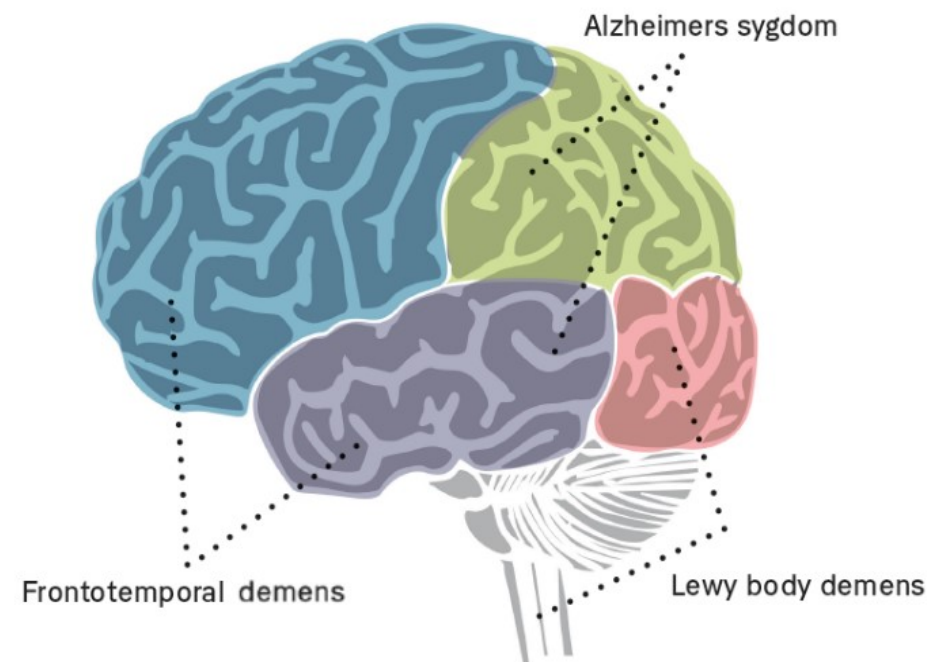
Hvilke kognitive funktioner, der svækkes, når man har demens, afhænger af:

- Hvilken del af hjernen, der er skadet
- Hvilken demenssygdom der ligger til grund
- Graden af demens

Hvordan den kognitive svækkelse kommer til udtryk i dagligdagen, afhænger desuden af:

- Personlighed
- Den sociale situation
- Helbredet i øvrigt

Efterhånden som demenssygdommene udvikler sig, breder skaderne sig til det meste af hjernen.



Områder i hjernen hvor Alzheimer sygdom, Frontotemporal demens og Lewy body demens begynder. Vaskulær demens kan opstå mange steder i hjernen.

Del jeres viden:

- Hvordan kommer det til udtryk, når mennesker med demens har svækkede kognitive funktioner? - Kom med konkrete eksempler
- Hvordan kan du støtte dem i det der er svært?



Modul 3

Demens og andre sygdomme

Mennesker med demens bliver syge ligesom alle andre, men evnen til at registrere ændringer i egen helbredstilstand og evnen til at handle på det, er ofte forringet. Dine observationer er derfor nødvendige for at forebygge mistrivsel eller sygdom.

Del jeres erfaringer:

Kom med eksempler på hvordan du/I har opdaget anden sygdom hos mennesker med demens?

Hvilke symptomer / ændringer observerede I?

Hvad gjorde I på baggrund af observationerne?

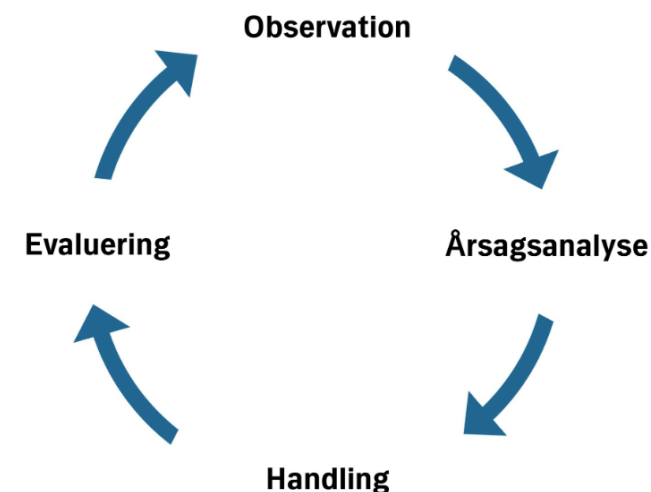
Hvilken tilstand eller sygdom var symptomerne/ændringerne udtryk for?



Mennesker med demens er afhængige af, at I som plejepersonale arbejder systematisk og efter den samme plan.

Drøft sammen:

- Hvordan arbejder I med plejeplan, systematik og observation hos mennesker med demens?
- Hvad fungerer godt?- kom gerne med konkrete eksempler
- Er der noget I gerne vil forbedre i jeres arbejde med systematik, plejeplan og observation?
- Er det præsenterede værktøj brugbart hos jer, eller bruger I andre værktøjer til at understøtte systematik?



Vælg et emne af gang og drøft i jeres gruppe:

Hvad har I af viden om emnet og hvad skal I særligt være opmærksomme på hos mennesker med demens?

Notér vigtige pointer og fremlæg for hinanden

Ernæringstilstanden og forebyggelse af underernæring

Smerter

Depression og demens

Delirium og demens

Medicin og demens

Modul 4

Adfærdssændringer og psykiske symptomer



Som demenssygdommen udvikler sig, bliver det svære at gøre sig forståelig med det talte sprog.

Personen vil i større grad udtrykke sig gennem sin adfærd.

Vi udtrykker fx følelser, behov, velvære og ubehag gennem vores adfærd.

Måske har du selv mødt personer med demens, som afviser at modtage hjælp, konstant følger efter dig, eller beskylder andre for at stjæle?

Hvad prøver de at fortælle os?



Adfærdsændringer kan blive udfordrende og belastende for personen selv og i samspillet med omgivelserne.

Når du oplever, at en person har adfærdsforstyrrelser, skal du, sammen med dit team finde en løsning, som mindsker eller forebygger adfærden

At finde frem til årsagen til en given adfærd kan være lidt af et detektivarbejde.

Det kræver, at man kortlægger de mange forskellige faktorer, som kan ligge til grund for adfærden.

Hvilke hjælperedskaber kan I bruge til at blive klogere på en person med demens og dennes adfærd?



4-trinsmodellen kan være en hjælp til at systematisere og kortlægge jeres 'detektivarbejde' og til at:

- Forstå, hvad adfærden kan være udtryk for
- Analysere adfærden
- Finde handlinger, der kan forebygge eller reducere adfærdsændringer og psykiske symptomer.
- Planlægge opfølgning på aftaler og tiltag



Udækkede behov skaber mistro, og det kan komme til udtryk gennem adfærden.
Blomsten illustrerer de basale psykologiske behov.

Gennemgå en borger sammen

- Hvilke af borgerens behov bliver dækket lige nu? I hvilken grad er de dækket (fx fra 1-5) Hvordan bliver de dækket i dagligdagen?
- Hvilke behov bliver ikke opfyldt? Hvordan kommer det til udtryk? Hvad kan vi gøre for at støtte borgeren i at få dem opfyldt



Demensligningen

Demensligningen er et redskab, som kan bruges til at forstå mennesket med demenssygdom. Med demensligningen kan du analysere dig frem til, hvad årsagen til ændringer i velbefindende eller adfærd kan være.





Gennemgå en borger sammen: Hvilke spørgsmål kan vi stille for bedre at kunne forstå adfærden?

Eksempel:

- P: Hvilke mestringsstrategier plejer borgeren at bruge, når kravene er for store?
- L: Hvilke vaner har personen?
- H: Hvad ved vi om borgerens fysiske helbred fx smerter, infektion, væske etc. ?
- N: Hvordan påvirker de svækkede kognitive funktioner borgerens hverdagsliv?
- SP: Hvad fungerer/fungerer ikke i vores måde at kommunikere med borgeren?

Perspektivskifte som metode

- Et andet væsentligt redskab til at forstå personen er ved at skifte perspektiv’.
- Forsøg at se situationen fra personens eget perspektiv ved ”at sætte dig i den andens sted”.
- Overvej, hvordan situationen opleves af personen med demens.
- Drøft evt. situationen med kolleger eller pårørende. Hvad tror du, personen med demens oplever eller ”prøver at fortælle dig”.



Perspektivskiftet kan hjælpe dig til at få øje på den mulige årsag og være en hjælp til at finde nye handlinger og løsninger.

Vælg en borger som I fordyber jer i.

Vælg en 'mødeleder' som styrer tiden.

Del jeres faglige perspektiver på:

- 1) Hvordan viser adfærden sig? (Observation) beskriv i hvilke situationer, brug redskaber som døgnregistreringskema, MAI-10 afhængigt af konteksten
- 2) Hvilke årsager kan der være til denne adfærd? (Analysen) Brug perspektivskifte, demensligningen, blomsten og jeres øvrige viden
- 3) Hvilke hypoteser tager I med jer fra analysen, som giver anledning til afprøvning af nye handlinger? (Handling) Hvilke konkrete aftaler kan I lave?
- 4) Hvornår og hvordan vil I samle op på det I sætter i værk eller ønsker at sætte i værk? (Evaluering)



Modul 5

Personcentreret omsorg

.... Hvad vil det sige?

Kom med eksempler fra hverdagen, hvor I arbejder ud fra en personcentreret tilgang.

VIPS er de fire hovedelementer i
Personcentreret omsorg-

Drøft sammen:

Er VIPS en del af jeres fælles
værdigrundlag?

V

Du **værdsetter** og anerkender personen uanset alder eller kognitiv formåen.

I

Du har en **individuel** tilgang og lægger vægt på det unikke hos personen.

P

Du ser situationen fra personens **perspektiv**.

S

Du skaber et **støttende** socialt miljø, som tilgodeser personens psykologiske behov.

...er ikke én bestemt metode, men en tilgang, hvor du sætter personen i centrum fremfor sygdommen.

Personer med demenssygdom er forskellige trods mange fælles træk. Derfor hjælper du bedst ved at fokusere på det individuelle og være klar til at justere din støtte ud fra personens aktuelle behov og ressourcer.

Personcentreret omsorg kan bidrage til at:

- Dække basale, psykologiske behov
- Øge tryghed, trivsel og velvære
- Mindske uro
- Forebygge delirium
- Øge personlig integritet, selvstændighed og initiativ.



Tom Kitwoods blomst





Modul 6

Kommunikation og demens



Kommunikationsevnen blive dårligere i takt med at demenssygdommen udvikler sig

Kommunikationen bliver præget af, at:

- Det er svært at huske, hvad ting hedder.
- Det er svært at huske, hvad der lige er sket, eller hvad der blev sagt for kort tid siden.
- Sproget bliver mere forsimplet.
- Det bliver svært at forstå ironi og ordsprog.
- Det bliver vanskeligt at holde koncentrationen.
- Personen tager mindre og mindre initiativ til samtale.
- Efterhånden som det bliver vanskeligt at forstå og udtrykke sig med ord, får den nonverbale kommunikation (kropssprog, mimik og toneleje) større betydning.



Kommunikation er fundamentet i samspillet mellem mennesker.

Når du arbejder med mennesker med demens, har du ansvaret for at støtte personen til at kommunikere.

Når sproget svækkes vil personen i højere grad aflæser dit kropssprog, tonefald og din mimik.



Kropssprog, mimik og tonefald har stor betydning, når vi kommunikerer.

Det er vigtigt, der er kongruens mellem dine ord, tonefald og kropssprog, da det ellers kan skabe forvirring hos borgeren med demens

Tænk på en borger, med sproglige udfordringer...

- Er der situationer, hvor jeg med fordel bør tale mindre?
- Kan jeg gøre noget konkret for at kommunikere tydeligere med mit kropssprog og mimik?



Lav en planche/liste med alt det der kan fremme den gode kontakt og kommunikation.

Brug jeres viden fra kommunikationsmodulet og jeres egen praksiserfaring

Hvad skal vi huske i de tre faser af kommunikationen:

Når du indleder kontakten >

Mens du kommunikerer >

Når du afslutter kontakten >



Gode råd til den verbale kommunikation

1. Tal i et roligt tempo og giv tid til at svare
2. Giv én besked ad gangen - også gerne på skrift
3. Brug korte, præcise sætninger
4. Tal i et enkelt sprog uden ironi
5. Skab en god og tryk stemning under samtalen
6. Gentag og opsummér hvad I har talt om
7. Hjælp med briller og høreapparat
8. Begræns støj og uro i omgivelserne



Modul 7

Samarbejde med pårørende

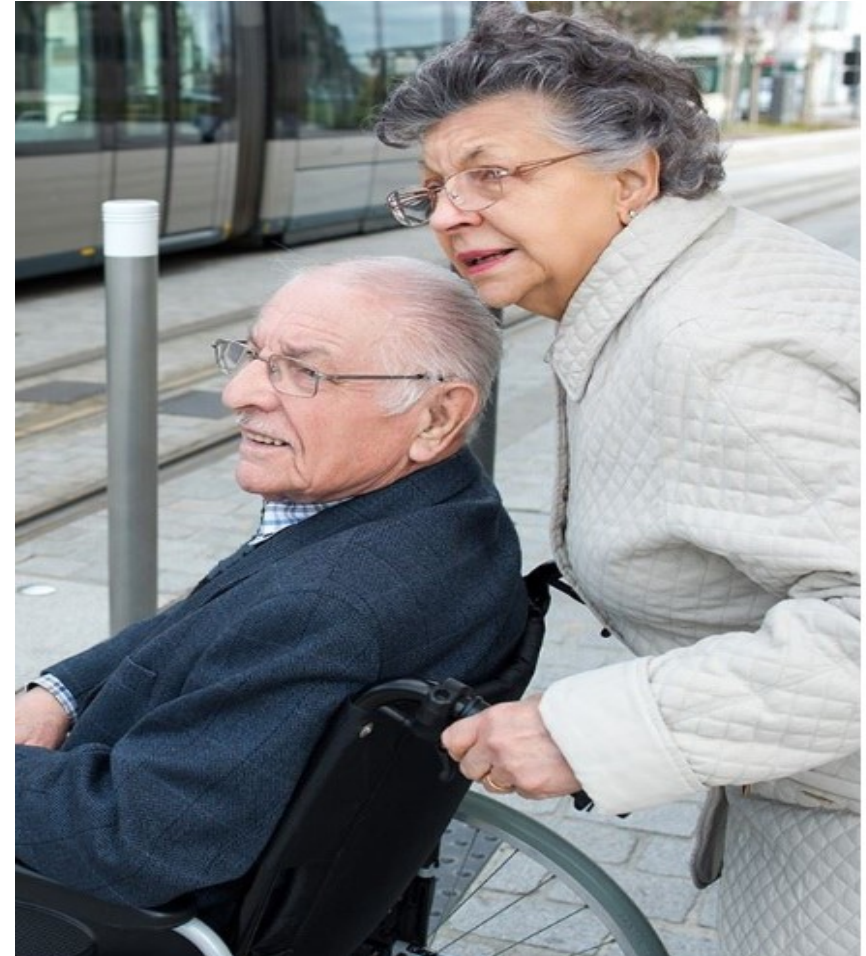


Drøft:

Hvilken betydning har det...

- for omsorgen for personen med demens
- For dit samarbejde med den pårørende

...at I er opmærksomme på hvordan demenssygdommen påvirker nærmeste pårørende?



Genbesøg filmen i modul 7 om pårørendes oplevelser

Pårørendes tanker/følelser/udtalelser:

"Kunne jeg bare få lov til at sove."

"Hun er som et barn og jeg må gøre alt for hende."

"Hun siger nogle mærkelige ting, når vi er ude. Det bliver pinligt."

"Den mand jeg giftede mig med, er her ikke mere."

"Jeg blev meget vred og fik bagefter dårlig samvittighed, for han kunne jo ikke selv gøre for det."

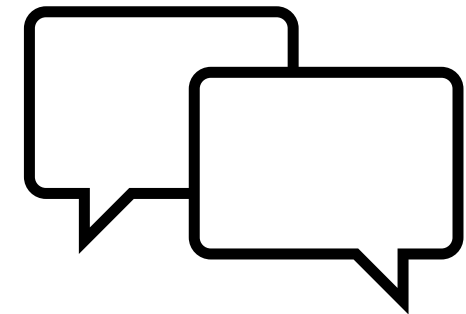
"Jeg tænker hele tiden på, hvad han laver, hvis jeg ikke er hjemme – jeg er bange for hvad der kan ske."

"Jeg har fået alt for højt blodtryk, og min læge har ordineret medicin."



Snak sammen om hvordan man kan reagere på disse udtalelser

Har du mødt lignende udtalelser hos pårørende? – hvad svarede du?



Kig sammen på et pårørende- samarbejde, som I kunne tænke jer at forbedre:

Med udgangspunkt i de 3 råd, er der så noget I kan afprøve for at styrke samarbejdet?



- Kom med jeres forskellige perspektiver på det nuværende samarbejde
- Kom med idéer til konkrete handlinger, som I kan afprøve

Opbyg et godt samarbejde

Gensidig tillid er fundamentet til at opbygge et godt samarbejde. Det er vigtigt at tale sammen og afstemme forventninger. Lav klare aftaler og følg løbende op; det øger trygheden i samarbejdet.

Inddrag pårørendes viden og ressourcer

Pårørende kan bidrage med nyttig viden om personens vaner, interesser og gode måder at takle forskellige situationer. Det er forskelligt, hvor mange ressourcer pårørende har, så afstem, hvilke opgaver den pårørende kan og vil tage sig af.

Vis interesse og empati

Hav forståelse og vis interesse for den pårørendes situation og følelser. Det gavner samarbejdet, når du prøver at se situationen fra den pårørendes vinkel .

Modul 8

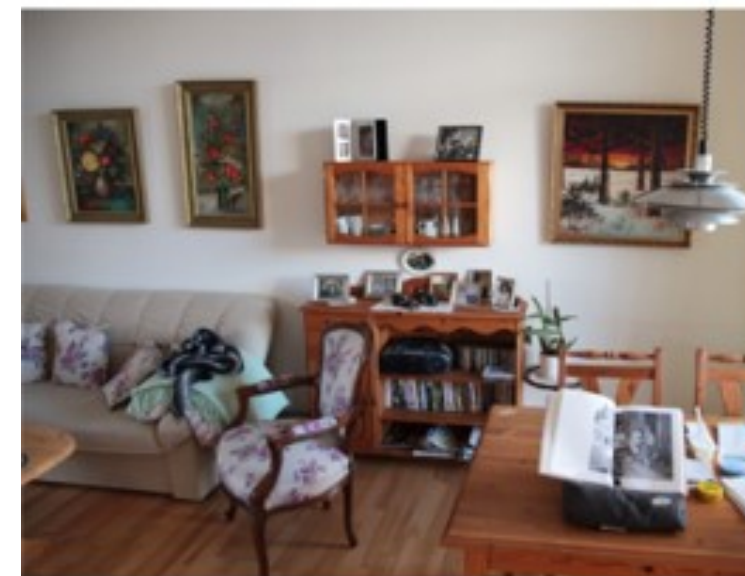
Demensvenlige omgivelser



Hvad er tryghed og hjemlighed for dig?

- Tryghed er et grundlæggende psykologisk behov.
- De fysiske omgivelser, fx indretning, hjælpemidler, ting eller dyr, har stor betydning for, om man føler sig tryk og hjemme.
- Tilpassede omgivelser kan øge personens velbefindende og livskvalitet.
- Hvis omgivelserne ikke er tilpassede, kan det medføre, at personen fungerer dårligt, og adfærden ændres.

- **Skab tryghed**
- Mennesker med demens oplever tryghed i de fysiske omgivelser, når omgivelserne er forudsigelige, overskuelige og genkendelige.
- **Støt vaner og rutiner**
- Indretningen kan støtte personens vaner og rutiner ved at være forudsigelige, fx ved at jakke, sko og nøgler er tydeligt placeret ved hoveddøren. Eventuelt med et skilt eller et piktogram, som forestiller en nøgle eller en jakke til at støtte hukommelsen. På den måde kan en rutine trænes og vedligeholdes langt hen i demensforløbet.
- **Vedligehold færdigheder**
- Med en overskuelig indretning, fx ved kun at have de ting fremme på badeværelset, som skal bruges i situationen, kan personen med demens vedligeholde og bevare færdigheder.
- **Støt identiteten**
- Omgivelserne bør afspejle personens livshistorie.
- Indretningen af boligen bør fremhæve ting, møbler og billeder, som har betydning for personen. De genkendelige ting støtter identiteten og fremmer følelsen af tryghed.



Drøft i grupper:

- Er der noget vi kan ændre i omgivelserne for at fremme tryghed og trivsel hos beboere med demens på plejehjemmets fællesarealer?
- Er der en borger som viser tegn på utryghed/mistrivsel, som kunne støttes bedre med ændringer i omgivelserne?
- Lad jer inspirere af hinanden og af nedenstående i drøftelsen

Skab tryghed >

Støt vaner og rutiner >

Vedligehold færdigheder >

Støt identiteten >

Rolige omgivelser med god stemning >

Tilpas stimuli >

Tilpas beskæftigelse >

Gode relationer >

Hjælpemidler kan støtte personen til at klare hverdagens gøremål og bevare selvstændigheden. De kan øge muligheden for at fortsætte aktiviteter og skabe større trykthed og sikkerhed.

Hjælpemidler kræver altid en individuel vurdering



Tøjdyr



Komfurvagt



Dukke



Fjernbetjening



GPS-tracker



Gyngestol



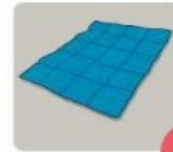
Medicinhusker



Husketavle



Kalender



Kugle/
kædedyne



Trykhedsalarm



Personlig alarm



Tablet



Telefon



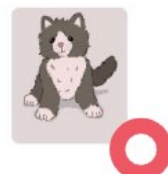
Smartphone



Lys

Hjælpemidler til demensvenlig hverdag

- Gennemgå hjælpemidlerne og drøft hos hvilke af jeres borgere, at de har deres berettigelse og vil kunne gøre en forskel i hverdagslivet
- Måske kender I andre hjælpemidler til personer med demens,
- Del jeres viden og erfaringer



Tøjdyr



Komfurvagt



Dukke



Fjernbetjening



GPS-tracker



Gyngestol



Medicinhusker



Husketavle



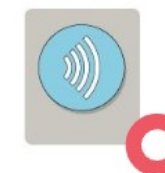
Kalender



Kugle/
kædedyne



Tryghedsalarm



Personlig alarm



Tablet



Telefon



Smartphone



Lys

Modul 9

En meningsfuld hverdag

Alle har brug for noget at stå op til

Mennesker med demens har brug for støtte til en meningsfuld hverdag

Det kan være:

- Meningsfulde aktiviteter
- Sociale relationer
- Gode oplevelser

Og det handler i bund og grund om at:

- bruge sig selv
- føle sig værdsat
- føle sig set og hørt
- der er genkendelighed ved rutiner og vaner
- føle sig tryk og en del af et fællesskab.



Aktiviteter kan støtte forskellige formål

- Udvælg en borger og snak sammen om hvilke aktiviteter borgeren har i hverdagen
- Hvilke formål støtter de forskellige aktiviteter?
- Hvilke psykologiske behov opfyldes i aktiviteten?





Se filmen om aktiviteter sammen [HER](#)

- Hvilke tanker giver filmen anledning til?
- **Drøft en eller flere udvalgte borgere:**
 - Er der noget som vi skal støtte borgeren i for at skabe en meningsfuld hverdag?
 - Hvad kunne det konkret være?
 - Hvilke behov ville aktiviteten kunne opfylde?
 - Er der behov for at iværksætte fællesaktiviteter, der kunne støtte flere beboere?
 - Hvad kunne det konkret være?
 - Hvilke behov ville aktiviteten kunne opfylde?

Modul 10

Lovgivning og dilemmaer



I hverdagen opstår der mange dilemmaer, hvor du balancerer mellem at varetage sin omsorgspligt og respektere menneskets ret til selvbestemmelse.

Der findes ikke altid et rigtigt eller forkert valg. Ofte er resultatet et kompromis mellem personens ønsker og behov på den ene side og faglig viden, jura og etik på den anden side.



Drøft konkrete dilemmaer I møder I omsorgsarbejdet:

Udvælg en borger der afviser hjælp:

1. Hvornår skal selvbestemmelsesretten respekteres?
2. Hvornår bliver hensynet til selvbestemmelsen til et omsorgssvigt?
3. Hvad begrundes I omsorgsvigtet med? Er det ud fra en sundhedsfaglig vurdering fx. Forværring af helbredstilstand? Er det ud fra en etisk begrundelse fx. tab af værdighed?
4. Hvilke løsningsmuligheder har I ?



Del jeres erfaringer:

Drøft konkrete eksempler på situationer, hvor magtanvendelse har været nødvendigt

Hvilken
hjælp/handling
krævede brug af
magtanvendelse?

Hvordan blev
magten udført i
omsorgen for
borgeren?

Hvilke procedurer er
der ved anvendelse
af magt i en
omsorgssituation?