

**Manual**

# **Livet med demens i eget hjem**

**Pårørendekursus**



**VÆRKTØJSKASSEN**

- støtte til et liv med demens

**Livet med demens i eget hjem**

**Kursus for 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](http://www.videnscenterfordemens.dk/vaerktoejskassen)**

# Indholdsfortegnelse

<b>Pårørendekurset: Livet med demens i eget hjem .....</b>	<b>4</b>
Kursets formål og mål .....	4
Kursets målgruppe .....	4
Opbygning, varighed og indhold .....	5
Tilgang .....	6
Undervisers rolle og kompetencer .....	7
Ramme .....	8
Materialer .....	8
<b>Modul 1: Viden om demens .....</b>	<b>11</b>
<b>Modul 2: At se det hele menneske .....</b>	<b>12</b>
<b>Modul 3: Hverdagsliv med demens .....</b>	<b>13</b>
<b>Modul 4: Nye måder at være sammen på .....</b>	<b>14</b>
<b>Modul 5: At være pårørende .....</b>	<b>15</b>
<b>Modul 6: Plan for fremtiden .....</b>	<b>16</b>
<b>Supplerende moduler .....</b>	<b>17</b>
<b>Referencer .....</b>	<b>18</b>

*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.

# Livet med demens i eget hjem

---

Dette er manualen til pårørendekurset *Livet med demens i eget hjem*, som er en del af konceptet *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens*.

Kurset består af undervisning af pårørende om mestring af livet med demens med fokus på at inddrage deres personlige erfaringer og problemstillinger fra 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 kurset er, at de pårørende oplever bedre trivsel og livskvalitet gennem større viden om demens, indsigt i egne muligheder for problemløsning og redskaber til at mestre situationen som pårørende. Kurset giver også de pårørende mulighed for at danne netværk med andre i samme situation.

Målene for kurset er, at de pårørende får:

- » øget viden om demens og behandlingsmuligheder
- » ideer og redskaber til at mestre hverdagen med demens
- » hjælp til at mestre rollen som pårørende
- » øget viden om og redskaber til, hvordan de kan fremme et positivt samvær og lette kommunikationen med personen med demens
- » viden om hjælpemuligheder, nu og i fremtiden.

## Kursets målgruppe

Kursets målgruppe er pårørende til mennesker med demens, der bor i eget hjem.

Erfaringen viser, at de pårørende profiterer af, at kurserne er rettet mod enten ægtefæller eller voksne børn, da de har forskellige behov og udfordringer. Er det ikke muligt, kan de deles op i forbindelse med gruppearbejdet. Kurset kan rumme deltagere med forskellig uddannelsesbaggrund og erfaringsniveau i forhold til rollen som pårørende. Diagnose-tidspunktet er ikke afgørende. Ønsket om at deltage i kurset kan opstå fra én måned til flere år, efter diagnosen er stillet.

Pårørende opfylder kriterierne for at deltage i kurset, hvis de er:

- » ægtefælle eller samlever til en person med demens, der bor i eget hjem
- » nærtstående pårørende, fx datter, søn eller svigerbarn
- » motiveret til at indgå i et længerevarende kursusforløb, som lægger op til forandringer og nye måder at kommunikere og være sammen med personer med demens
- » indstillet på at dele deres erfaringer med de andre pårørende.

Det er dig som underviser, som vurderer, om en pårørende tilhører målgruppen.

### **Opbygning, varighed og indhold**

Kursusforløbet varer op til tre måneder, hvor man mødes en gang om ugen eller hver 14. dag. Det består af seks moduler á tre times varighed inklusive pause.

Det er op til dig at fastlægge tidspunkterne, men erfaringerne viser, at der skal tages højde for årstiden, om deltagerne er i job, praktiske forhold, muligheder på kursusstedet mm.

Der kan højst deltage 14 pårørende på kurset. Vi anbefaler dog, at antallet er 10-12 af hensyn til gruppedynamikken og undervisernes mulighed for at være nærværende over for alle deltagere.

Af hensyn til gruppedynamikken og udbyttet af kurset skal de pårørende så vidt muligt deltage i alle seks moduler. Underviserne må i tilfælde af afbud afgøre, om deltagerne kan fortsætte på kurset.

- » Modul 1: Viden om demens
- » Modul 2: At se det hele menneske
- » Modul 3: Hverdagsliv med demens
- » Modul 4: Nye måder at være sammen på
- » Modul 5: At være pårørende
- » Modul 6: Plan for fremtiden

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

Vi anbefaler, at kursusforløbet evalueres ved afslutningen for at måle de pårørendes tilfredshed og udbytte af kurset og dermed give dig 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 og medinddragelse.

*Anerkendelse* handler om at blive set, hørt, forstået og accepteret, som den man er. En anerkennende tilgang tager udgangspunkt i de pårørendes individuelle behov og følelsesmæssige ståsted. En anerkennende underviser er åben, ærlig og nysgerrig og søger at fremme dialogen. Det er i samtalen om og undersøgelsen af den enkelte pårørendes oplevelse af verden, at der udvikles ny forståelse.

*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 de pårørendes levede liv, relationer, interesser, erfaringer og værdier og hjælper dem med at afklare og visualisere ønsker til fremtiden. For at de pårørende kan bruge viden fra kurset i dagligdagen og ændre handlemåder, er det vigtigt, at undervisningen tager udgangspunkt i deres egne oplevelser og erfaringer, og at der anvendes metoder, der støtter dem i, hvordan de konkret kan gøre det anderledes i hverdagen. Derfor er det vigtigt, at den enkelte deltager får tid og plads til at byde ind med egne oplevelser og følelser.

*Medinddragelse* betyder, at de pårørende engageres aktivt i kursusforløbet og er med til at påvirke indholdet. Undervisningsmetoden er gruppebaseret med vægt på vidensformidling, dialog, refleksion og erfaringsudveksling blandt deltagerne.

Dialog og aktiv deltagerinvolvering er en forudsætning for læring og ændring af handlemåder. Som underviser skal du medtænke fire grundlæggende principper, som har betydning for voksnes motivation for læring og forandring.

De fire motivationsprincipper er:

### **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**

Deltagerne 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 rolle og kompetence**

Vi anbefaler, at undervisningen varetages af to undervisere (underviser og tovholder).

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 og Marte Meo-terapeut
- » 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. PowerPoints fra Værktøjskassen indeholder kun overskrifter og underoverskrifter til de enkelte emner.

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.

Du finder tjekliste, fremmødeliste og evalueringsskemaer på Værktøjskassens hjemmeside.

Underviserens rolle er at møde de pårørende på en åben, lyttende og anerkendende måde. Ved at være undersøgende og nysgerrig over for den enkeltes perspektiv på problemer og valg af løsninger kan du få en forståelse af deres rationaler og hjælpe dem til at finde egne veje til at mestre livet med demens.

Du kan læse mere om kompetenceprofiler for undervisere på Værktøjskassens hjemmeside.

### **Rammer**

Kurset afholdes i et lokale med plads til, at deltagerne kan sidde rundt om borde. Derudover skal der være mulighed for, at de kan gå i mindre grupper i tilstødende lokaler.

Der skal være adgang til en projektor, højttaler, PC, internet, tavle eller flipover-tavle. Der skal desuden 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 med relevans for kurset.

På Værktøjskassens hjemmeside kan du printe forside og kursusbeskrivelse til mappen.

Erfaringer viser, at det har positiv betydning for gruppedynamikken, at underviserne sørger 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.

#### *Power Points*

Når du har downloadet PowerPoints, kan du redigere dem, så de passer til jeres lokale forhold og de pårørende 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*

På Værktøjskassens hjemmeside kan du se følgende film:

#### *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.

#### *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 hverdagslivet med demens.

### *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.

### *Øvelsesark*

Der findes forskellige øvelsesark, som kan bruges til at fremme dialogen mellem deltagerne og give dem indsigt i deres egne og andres udfordringer. De kan downloades på Værktøjskassens hjemmeside.

Til dette kursus kan du med fordel bruge:

- » Tipskupon – sandt eller falsk
- » Forandringer
- » Livshistorie

- » Forstå adfærden
- » Psykologiske behov
- » Hjælp og støtte i hjemmet
- » Meningsfuld hverdag
- » Kommunikation
- » Mine opmærksomhedspunkter
- » At være sammen om
- » Ændrede livsbetingelser
- » Husk iltmasken
- » Hvad vil du gerne gøre mere af?
- » Plan for fremtiden.

### *Dialogkort*

Du kan bruge samtalekort og dilemmakort til at igangsætte samtaler om udvalgte emner. Find dialogkortene på Værktøjskassens hjemmeside og i webshoppen.

### *Faktaark*

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

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: Viden om demens

---

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.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
30 min.	Velkommen	<ul style="list-style-type: none"><li>» Velkomst med præsentationsrunde. Brug evt. fotos, og bed deltagerne om at vælge et, som de synes passer godt til dem. Bagefter fortæller de på skift, hvorfor de har valgt netop det billede.</li><li>» Underviseren præsenterer kursusprogrammet og formålet med kurset.</li><li>» Deltagerne udfylder navneskilte, får udleveret en kursusmappe og informeres om, hvordan den kan bruges i kursusforløbet.</li><li>» Spilleregler for kurset aftales i fællesskab, fx tavshedspligt, taleret og ikke talepligt.</li></ul>
50 min.	Hvad er demens?	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint: Modul 1 – Viden om demens.</li><li>» Øvelsesark: Indled fx med at lade hver deltager udfylde 'Tipskupon – Sandt eller falsk?'. Formålet er at gøre deltagerne bevidste om, hvad de ved og ikke ved og skabe en god stemning. Deltagerne får svar på spørgsmålene i den efterfølgende PowerPoint.</li><li>» Udlevering af fakta-ark om demenssygdomme.</li><li>» Opsamling med fælles gennemgang af tipskuponen.</li></ul>
70 min.	Kognitive vanskeligheder	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint (fortsat).</li><li>» Øvelsesark: 'Forandringer'. Deltagerne noterer hver for sig i ca. 5 min. på øvelsesarket og taler herefter med sidemanden i 10-15 min. Øvelsen fungerer som forberedelse til emnet om kognitive vanskeligheder, der omtales som funktionsevne i PowerPoint-præsentationen.</li><li>» Formidling om de svækkede kognitive funktioner, og hvordan de kommer til udtryk i dagligdagen. Underviseren inddrager deltagerne i hvert område, fx: "Er der nogen af jer, som har skrevet om dette på jeres øvelsesark?" Formålet er at give deltagerne forståelse for årsagen til de kognitive vanskeligheder.</li></ul>
10 min.	Afslutning	<p>Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer. Deltagerne opfordres til at skrive eller drøfte med sidemanden, hvad de synes har været interessant.</p> <p>Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar eller har kommentarer til dagen.</p>

## Modul 2: At se det hele menneske

---

Formålet med modul 2 er at give de pårørende viden om personcentret omsorg, herunder indsigt i vigtigheden af at se det hele menneske og ikke kun demenssygdommen. De får viden om, hvilke faktorer, der, udover demenssygdommen, har indflydelse på adfærden hos mennesker med demens, så de i højere grad kan forstå den bagvedliggende årsag og handle ud fra det.

Læringsmålet for modulet er, at de pårørende får:

- » viden om Tom Kitwoods personcentre og helhedsorienterede tilgang
- » større forståelse for adfærdsændringerne hos deres kære med demens
- » viden om, hvordan de kan bruge livshistorien i relation til deres kære med demens.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
10 min.	Velkomst og opsamling fra sidst	Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. Dagens program præsenteres.
80 min.	At se det hele menneske	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint: Modul 2 – At se det hele menneske.</li><li>» Øvelsesark: 'Forstå adfærden'. Kan give deltagerne et helhedsbillede af deres kæres situation. Kan foregå i interviewform to og to. Opsamling i plenum.</li></ul>
40 min.	Livshistorie	<ul style="list-style-type: none"><li>» Præsentation af livshistoriens betydning.</li><li>» Øvelsesark: 'Livshistorie'. Deltagerne taler med sidemanden 2 x 15 min., hvor de fortæller om deres ægtefælle/far/mors livshistorie. Formålet er, at deltagerne får viden om, hvorfor livshistorien er vigtig i mødet med mennesker med demens.</li><li>» Deltagerne opfordres til derhjemme at beskrive deres kæres livshistorie, gerne sammen med personen, hvis det er muligt.</li></ul>
20 min.	Psykosociale behov	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint (fortsat).</li><li>» Øvelsesark: 'Psykologiske behov'. Lad deltagerne tale med sidemanden om, hvordan de oplever, at deres kæres behov er dækket, og hvad der er vigtigt at have fokus på i forhold til personens velbefindende.</li><li>» Underviseren samler op i plenum: 'Har dagens emner gjort jer klogere på jeres kæres situation? Er der noget, I vil gøre anderledes eller være mere bevidste om?'</li></ul>
10 min.	Afslutning	Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer. Deltagerne opfordres til at skrive eller drøfte med sidemanden, hvad de synes har været interessant.  Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar eller har kommentarer til dagen.

## Modul 3: Hverdagsliv med demens

Formålet med modul 3 er at give de pårørende mulighed for at drøfte, hvordan demenssygdommen påvirker hverdagslivet for personen med demens, og hvordan de kan understøtte, at deres kære fortsat kan være aktive og indgå i meningsfulde aktiviteter.

Læringsmålet for modulet er, at de pårørende får:

- » ideer til, hvordan de kan støtte deres kære i fortsat at indgå i meningsfulde og betydningsfulde aktiviteter
- » viden om deres muligheder for hjælp i hjemmet samt hjælpemidler og teknologiske løsninger, som kan lette hverdagslivet med demens.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
10 min.	Velkomst	Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. Dagens program præsenteres.
50 min.	Hverdagsliv	<ul style="list-style-type: none"> <li>» PowerPoint: Modul 3 – Hverdagsliv med demens. Formålet er at beskrive hverdagslivets betydning for personen med demens' livskvalitet og velbefindende. Underviseren kan henvise til modul 2, hvor beskæftigelse er nævnt som et betydningsfuldt behov.</li> <li>» Film: <i>Et aktivt liv med demens</i>. Underviseren spørger, hvad de pårørende kan genkende fra sig selv, og om filmen har givet dem stof til eftertanke.</li> <li>» Faktaark: Udlevér disse faktaark: 'Et aktivt liv med demens', 'Hjælpemidler' og 'Lev sundt med demens'.</li> <li>» Øvelsesark: 'Udfordringer og løsninger'. Opdel deltagerne i grupper, og lad dem tale om konkrete problemstillinger eller udfordringer i forbindelse med deres kæres sygdom, og hvordan de har løst det. Udfordringer og løsninger skrives på post-its og hænges på væggen. Underviseren samler op i plenum ved at spørge ind til sedlerne. Formålet er, at deltagerne inspirerer hinanden til at løse forskellige problemstillinger.</li> </ul>
40 min.	Meningsfuld hverdag	<ul style="list-style-type: none"> <li>» PowerPoint (fortsat).</li> <li>» Øvelsesark: 'Meningsfuld hverdag'.</li> <li>» Deltagerne noterer, hvilke aktiviteter og samværsformer de oplever giver deres kære glæde og mening. Formålet er at skabe en dialog om, hvad der er vigtigt for personen med demens i hverdagslivet og inspirere deltagerne til at gøre mere af det.</li> </ul>
50 min.	Indretning og hjælpemidler Hjælp og støtte	<ul style="list-style-type: none"> <li>» PowerPoint (fortsat).</li> <li>» Underviseren kan medbringe eksempler på hjælpemidler til kurset.</li> <li>» Øvelsesark: 'Hjælp og støtte i hjemmet'.</li> <li>» Underviseren fortæller om kommunale muligheder for hjælp og støtte</li> </ul>
10 min.	Afslutning	<p>Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer. Deltagerne opfordres til at skrive eller drøfte med sidemanden, hvad de synes har været interessant.</p> <p>Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar eller har kommentarer til dagen.</p>

## Modul 4: Nye måder at være sammen på

---

Formålet med modul 4 er at give de pårørende viden om de kommunikationsvanskeligheder, der kan følge med en demenssygdom, og ideer og strategier til, hvordan de kan imødekomme kommunikationsproblemerne, så samværet og kommunikationen styrkes og forbedres.

Læringsmålene for modulet er, at de pårørende får:

- » indsigt i deres kæres ressourcer og begrænsninger i forhold til samvær og kommunikation
- » ideer og redskaber til at forbedre samvær og kommunikation med deres kære i dagligdagen.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
10 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none"><li>» Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag.</li><li>» Dagens program præsenteres.</li></ul>
60 min.	Hvilke problemer kan demens give i forhold til kommunikation med omverden?	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint: Modul 4 – Nye måder at være sammen på.</li><li>» Øvelsesark: 'Kommunikation'. Formålet er, at deltagerne deler erfaringer med kommunikation med mennesker med demens. Deltagerne drøfter øvelsesarket to og to. Underviseren samler op i plenum ved at skrive på tavlen, hvilke positive erfaringer deltagerne har med at få kommunikationen til at lykkes.</li></ul>
80 min.	Nye måder at være sammen på	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint (fortsat) om nye måder at være sammen på og om aktiviteter, man stadig kan være sammen om, selvom sproget er udfordret.</li><li>» Øvelsesark: 'At være sammen om'. Deltagerne noterer for sig selv i tre min. Herefter taler de sammen i mindre grupper og kan lade sig inspirere af hinanden.</li><li>» Øvelsesark: 'Mine opmærksomhedspunkter'. Deltagerne taler sammen to og to. Underviseren samler derefter op i plenum.</li><li>» Udlevering af hæftet: <i>Når kommunikationen svigter</i>.</li></ul>
10 min.	Afslutning	<p>Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer. Deltagerne opfordres til at skrive eller drøfte med sidemanden, hvad de synes har været interessant.</p> <p>Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar eller har kommentarer til dagen.</p>

## Modul 5: At være pårørende

---

Formålet med modul 5 er at give de pårørende mulighed for at drøfte deres følelsesmæssige reaktioner og oplevelser, og at de får mulighed for at reflektere over, hvordan de kan bevare overskuddet til sig selv og til deres kære med demens.

Læringsmålene for modulet er, at pårørende får:

- » viden om og strategier til at mestre de ændrede livsbetingelser i hverdagen som pårørende
- » viden om redskaber og strategier til at drage omsorg for sig selv.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
10 min.	Velkomst	Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. Dagens program præsenteres.
70 min.	Følelsesmæssige reaktioner	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint: Modul 5 – At være pårørende.</li><li>» Film: <i>Et aktivt liv med demens</i>. Underviseren spørger, hvad deltagerne kan genkende fra sig selv, og om filmen har givet dem stof til eftertanke.</li><li>» Øvelsesark: 'Ændrede livsbetingelser'. Deltagerne udfylder arket hver for sig i ca. 10 min. og taler derefter sammen to og to. Underviseren samler efterfølgende op i plenum. Formålet er at reflektere over, hvad deltagerne hver især oplever som svært og som hjælpsomt. Det kan være med til at inspirere de øvrige deltagere til nye måder at mestre deres situation på.</li><li>» Kan suppleres med dilemmakort og samtalekort.</li></ul>
60 min.	Tag iltmasken på selv, før du kan hjælpe andre	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint om at tage vare på sig selv.</li><li>» Øvelsesark: 'Husk iltmasken'. Det er vigtigt at gøre noget godt for sig selv, hvis man skal kunne hjælpe personen med demens.</li><li>» Øvelsesark: 'Hvad vil du gerne gøre mere af?'. Formålet er at gøre deltagerne opmærksom på de ting, som giver dem energi, og hjælpe dem i gang med at gøre det muligt. Øvelsen kan laves individuelt og i grupper.</li><li>» Henvi til hæftet <i>Psykologiske udfordringer og reaktioner</i></li></ul>
10 min.	Afspændingsøvelse	<ul style="list-style-type: none"><li>» Afslut med en afspændings- eller mindfulness-øvelse. Formålet er at mærke sin krop og reducere stress. Deltagerne opfordres til at finde måder i dagligdagen, hvor de kan slappe af og mærke deres krop.</li></ul>
10 min.	Afslutning	Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer. Deltagerne opfordres til at skrive eller drøfte med sidemanden, hvad de synes har været interessant.  Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar eller har kommentarer til dagen.

## Modul 6: Plan for fremtiden

---

Formålet med modul 6 er at oplyse om lovgivning, der har betydning for personer med demens og pårørende nu og i fremtiden. Formålet er også, at de pårørende lægger en plan for, hvad de vil gå i gang med efter kurset.

Læringsmålene for modulet er, at de pårørende:

- » får kendskab til lovgivning og opmærksomhedspunkter ved flytning til plejebolig
- » lægger en plan for de tiltag, de vil i gang med efter kurset
- » evaluerer kurset.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
20 min.	Velkomst	Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag.  Underviseren refererer til øvelsesarket 'Hvad vil du gerne gøre mere af' og spørger, om deltagerne er gået igang med det, de har sat sig for. Drøftes i plenum. Dagens program præsenteres.
70 min.	Juridiske opmærksomhedspunkter	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint: Modul 6 – Plan for fremtiden.</li><li>» Udlevering af guide til pårørende om love, regler og muligheder for støtte.</li></ul>
30 min.	Den svære beslutning om plejebolig	<ul style="list-style-type: none"><li>» PowerPoint (fortsat).</li><li>» Underviseren spørger deltagerne, hvilke tanker de gør sig om plejebolig, og hvilke tanker filmene i powerpointen har sat i gang hos dem.</li><li>» Underviseren kan supplere med eksempler og erfaringer.</li></ul>
30 min.	Plan for fremtiden	<ul style="list-style-type: none"><li>» Øvelsesark: 'Plan for fremtiden'. Deltagerne udfylder arket og taler herefter sammen to og to og til sidst i plenum. Formålet er at blive inspireret af hinandens løsninger og strategier samt at overveje, hvordan kursusindholdet kan bruges i hverdagen.</li></ul>
10 min.	Afslutning og evaluering	Underviseren ser tilbage på kursusforløbet og sin oplevelse af processen.  Kursusdeltagerne opfordres til at dele deres oplevelse af kurset. Udlevering af evalueringsskema.



## Supplerende moduler

---

Der er to tillægsmoduler, som kan tilføjes kurset.

### **Tillægsmodul: Den sidste tid og tiden efter**

Kurset består af to moduler. Det første modul handler om den sidste tid ved livets afslutning og det andet om tiden efter dødsfaldet, hvor den pårørende skal finde ny mening og nyt indhold i hverdagen.

Du finder manual og materialer på Værktøjskassens hjemmeside.

### **Tillægsmodul: Seksualitet, samliv og demens**

Kurset består af to moduler, hvoraf det ene henvender sig til ægtefæller/partnere. Modulet handler om forandringerne i parforholdet, og hvordan man kan håndtere dem.

Du finder manual og materialer på Værktøjskassens hjemmeside.

## Referencer

---

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

Gjerde, S. (2006). *Coaching – hvad, hvorfor, hvordan*. Forlaget samfundsstudier.

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

Livingston, G., Barber, J., Rapaport, P., Knapp, M., Griffin, M., King, D., Livingston, D., Mummery, C., Walker, Z., Hoe, J., Sampson, E. L. og Cooper, C. (2013). Clinical effectiveness of a manual based coping strategy programme (START, STrAtegies for RelaTives) in promoting the mental health of carers of family members with dementia: pragmatic randomised controlled trial, *BMJ* 2013;347:f6276.

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*.

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

Sundhedsstyrelsen (2009). *Patientuddannelse – En Medicinsk Teknologivurdering. Rapport*.

Sundhedsstyrelsen (2017a). *Samvær med mennesker med demens – inspiration til kursusforløb til pårørende*.

Sundhedsstyrelsen (2017b). *Samvær med mennesker med demens – evaluering af kursusforløb til pårørende*.

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

Du læse mere om forskning, praksiseksempler og undervisningskoncepter på Værktøjskassens hjemmeside.

