

Manual

Livet med demens i plejebolig

Pårørendekursus



VÆRKTØJSKASSEN

- støtte til et liv med demens

Livet med demens i plejebolig

Pårørendekursus

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

Pårørendekursus: Livet med demens i plejebolig	4
Formål og mål	4
Målgruppe	4
Opbygning, varighed og indhold	5
Tilgang	5
Undervisere roller og kompetencer	7
Rammer	8
Materiale	8
Modul 1: Velkommen på plejecentret	10
Modul 2: Viden om demens	11
Modul 3: At se det hele menneske	12
Modul 4: Nye måder at være sammen på	13
Modul 5: At være pårørende	14
Supplerende moduler	15
Referencer	16

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.

Pårørendekursus: Livet med demens i plejebolig

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

Kurset består af undervisning af pårørende om livet med demens med fokus på inddragelse af deres personlige erfaringer og problemstillinger fra hverdagen.

I manualen introduceres du først 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.

Formål og mål

Formålet med kurset er, at de pårørende oplever bedre trivsel og livskvalitet gennem større viden om demens, får redskaber til at mestre deres situation og minimere den følelsesmæssige belastning. Kurset giver også de pårørende mulighed for at danne netværk med andre i samme situation og for at få indtryk af livet med demens i plejebolig.

Målene for kurset er, at de pårørende får:

- » øget viden om og forståelse for svær demens og de funktionstab, det kan medføre
- » viden, ideer, redskaber og strategier til, hvordan de kan mestre situationen som pårørende til en person med demens i svær grad, der bor på plejehjem.
- » viden om og redskaber til at fremme positivt samvær og styrke
- » kommunikationen med deres kære med demens
- » indblik i rammerne og mulighederne for et godt liv med demens på plejehjem.

Målgruppe

Kursets målgruppe er pårørende og andre nærtstående til mennesker med demens i svær grad, der bor på plejehjem. 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.

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

- » ægtefælle/samlever til en person med svær demens, som bor på plejehjem
- » nærtstående pårørende, fx datter, søn, svigerbarn eller ven/veninde
- » motiveret til at indgå i et 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

Kurset består af fem moduler á to times varighed inklusive pause. Det er op til dig som underviser at fastsætte tidspunkterne. Vi anbefaler, at deltagerantallet er max. 14 af hensyn til mulighederne for dialog og spørgsmål til underviserne. Modulerne skal ikke nødvendigvis tages i en bestemt rækkefølge og kan udbydes afhængigt af efterspørgsel og behov.

- » Modul 1: Velkommen til plejecentret
- » Modul 2: Viden om demens
- » Modul 3: At se det hele menneske
- » Modul 4: Nye måder at være sammen på
- » Modul 5: At være pårørende

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 anerkendende tilgang tager udgangspunkt i de pårørendes 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 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 deltagerens 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

Deltagerens 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 deltagerens 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).

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. Du skal også selv forberede fremlæggelsen af de enkelte emner ud fra din baggrundsviden og/eller den foreslåede litteratur.

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 kursisterne kan sidde rundt om et til tre 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 finde 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.

Hæfter til pårørende

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

De to hæfter *Livet med demens i plejebolig*, og *Når du skal handle på en anden persons vegne* handler om jura, rettigheder, muligheder for hjælp, og hvordan pårørende skal forholde sig, når de handler på vegne af deres kære.

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.

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:

- » Øvelsesark – Ønsker og forventninger til samarbejdet
- » Øvelsesark – Tipskupon – sandt eller falsk
- » Øvelsesark – Forandringer
- » Øvelsesark – Livshistorie
- » Øvelsesark – Forstå adfærden
- » Øvelsesark – Kommunikation
- » Øvelsesark – Mine opmærksomhedspunkter
- » Øvelsesark – Mine reaktioner
- » Øvelsesark – Min nye hverdag

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: Velkommen på plejecentret

Formålet med modul 1 er at introducere de pårørende til kursusforløbet og hinanden, så der skabes et trygt og anerkendende miljø. Derudover er formålet at fremme et godt samarbejde mellem plejecenter og pårørende gennem viden og dialog om rammer og forventninger til hinanden.

Læringsmålet for modulet er, at de pårørende:

- » oplever tryghed og kendskab til hinanden
- » får viden om plejecentrets værdier og metoder
- » får viden om arbejdsvilkår, regler og lovgivning på demensområdet
- » får afstemt deres ønsker og forventninger til samarbejdet med plejecenteret.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
15 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none">» Velkomst ved plejecenterleder og underviser.» Kort præsentationsrunde med navn og relation til beboer. Deltagerne udfylder navneskilte.» Evt. udlevering af Velkomstpakke fra plejecentret til nye pårørende.» Underviseren fortæller om formålet med kurset.» Udlevering af <i>Livet med demens i plejebolig – en guide til pårørende om love, regler og muligheder for støtte.</i>
45 min.	At bo på et plejehjem	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint: Modul 1 – Velkommen til vores plejecenter.» Plejecenterlederen præsenterer kort centret og centrets historie samt de forskellige faggruppers roller og ansvar på centret. Formålet er at give de pårørende et tilhørsforhold til centret og viden om personalets forskellige kompetencer.» Præsentation af regler og lovgivning, som de ansatte skal følge, herunder regler om magtanvendelse. Formålet er at forberede de pårørende på, at magtanvendelse kan blive aktuelt, men at centret er forpligtet til at arbejde forebyggende med forskellige tiltag og metoder.» Afsluttes med information om, hvordan plejecentret arbejder med at skabe en tryk og meningsfuld hverdag for beboerne. Formålet er at give indblik i hverdagslivet på plejecentret.
10 min.	Aktiviteter og traditioner	<ul style="list-style-type: none">» Præsentation af aktiviteter og traditioner på plejecentret. Kan præsenteres af bruger- og pårønderådet eller anden frivillig.» Formålet er at give de pårørende indblik i de forskellige aktiviteter året rundt og synliggøre de frivillige og sociale aktiviteter.
25 min.	Det gode samarbejde	<ul style="list-style-type: none">» Centerlederen indleder med at præsentere sine ønsker og forventninger til samarbejdet med de pårørende.» Dialog om de pårørendes forventninger og ønsker til det gode samarbejde. Brug øvelsesark: 'Ønsker og forventninger til samarbejdet'.» Afsluttes med opsamling fra centerlederen.
5 min.	Afslutning	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer.» Deltagerne drøfter to og to, hvad de synes har været interessant.» Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar.

Modul 2: Viden om demens

Formålet med modul 2 er, at de pårørende får viden om demens, og hvordan de kognitive vanskeligheder påvirker funktionsevnen i dagligdagen.

Læringsmålet for modulet er, at de pårørende:

- » får viden om og forståelse for demens og de kognitive vanskeligheder, der kan være ved svær demens
- » oplever, at de får en større viden om årsagerne til vanskelighederne med at klare sig i hverdagen.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren byder velkommen.» Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag.» Dagens program og formål præsenteres.
50 min.	Hvad er demens?	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint: Modul 2 – Viden om demens.» Indled fx med, at hver deltager udfylder '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.» Udlevering af faktaark om demenssygdomme.» Opsamling med fælles gennemgang af tipskupon.
40 min.	Påvirkning af funktionsevnen	<ul style="list-style-type: none">» Præsentation af, hvordan demens påvirker funktionsevnen og eksempler på, hvordan det kan komme til udtryk i dagligdagen.» Øvelsesark: 'Forandringer'.» Deltagerne noterer på øvelsesarket hver for sig i ca. 5 min. Herefter taler de med sidemanden i 10-15 min.» Underviseren inddrager deltagerne i hvert område, fx: "Er der nogen af jer, som har skrevet om dette på jeres øvelsesark?"» Formålet er, at deltagerne får forståelse for årsagen til vanskelighederne.
5 min.	Afslutning	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer.» Deltagerne drøfter to og to, hvad de synes har været interessant.» Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar.

Modul 3: At se det hele menneske

Formålet med modul 3 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 personcentrede og helhedsorienterede tilgang
- » større forståelse for adfærdsændringerne hos deres kære med demens
- » får viden om, hvordan de og personalet kan anvende livshistorien i deres relation til personen med demens.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren byder velkommen.» Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag.» Dagens program og formål præsenteres.
40 min.	Det komplekse demensbillede	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint: Modul 3 – At se det hele menneske.» Undervisningen indledes med en præsentation af personcentret tilgang, at se mennesket bag sygdommen, og at flere faktorer udover demenssygdommen har betydning for adfærden hos mennesker med demens.» Øvelsesark: 'Forstå adfærden'. Formålet er, at deltagerne får et helhedsbillede af deres kæres situation. Kan foregå som interview to og to og to og to med opsamling i plenum.
30 min.	Livshistorie	<ul style="list-style-type: none">» Præsentation af livshistoriens betydning for mennesker med demens, og hvordan personalet bruger livshistorien for at kunne give personcentret omsorg.» Præsentation af metoder til at fortælle og illustrere personens livshistorie.» Øvelsesark: 'Livshistorie'. Samtale med sidemanden, hvor man præsenterer sin ægtefælle/far/mors livshistorie. Formålet er, at deltagerne får viden om livshistoriens betydning i mødet med mennesker med demens, og hvordan personalet bruger informationerne til at tilrettelægge plejen og skabe en god relation til personen med demens.
20 min	Psykologiske behov for trivsel og velbefindende	<ul style="list-style-type: none">» Præsentation af Tom Kitwoods forståelse af de psykologiske behov og betydningen for mennesker med demens og deres trivsel. Underviseren giver eksempler på, hvordan plejecentret arbejder med at tilgodese behovene hos den enkelte.» Underviseren inddrager deltagerne ved fx at spørge: "Er der nogle behov, som du oplever er mere vigtige for din kære end andre?"
5 min.	Afslutning	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer.» Deltagerne drøfter to og to, hvad de synes har været interessant.» Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar.

Modul 4: Nye måder at være sammen på

Formålet med modul 4 er at give de pårørende viden om de kognitive begrænsninger og ressourcer, som mennesker med demens har i forhold til at indgå i aktiviteter, samvær og kommunikation med andre. Formålet er desuden at give de pårørende viden om og ideer til velegnede aktiviteter med mennesker med svær demens og nye måder at kommunikere og være sammen på.

Læringsmålene for modulet er, at de pårørende får:

- » viden om og forståelse for deres kæres forudsætninger for kommunikation og samvær
- » ideer til aktiviteter og samværsformer, når de besøger deres kære
- » viden om og redskaber til at forbedre kommunikation og samvær med deres kære.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren byder velkommen.» Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag.» Dagens program og formål præsenteres.
50 min.	Kommunikation og nye måder at være sammen på	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint: Modul 4 – nye måder at være sammen på.» Præsentation af vanskelighederne ved at kommunikere pga. demens.» Fokus på aktiviteter og samværsformer, som tager højde for personen med demens' ressourcer og begrænsninger.» Dialog om filmene i PowerPointen og de refleksioner, de sætter i gang hos deltagerne.
40 min.	Når du kommer på besøg	<ul style="list-style-type: none">» Præsentation om at anerkende og respektere den andens virkelighed, om at være ligeværdige, men ikke ligestillede. Eksemplet er fra hæftet <i>Når kommunikationen svigter</i>.» Øvelsesark: 'Kommunikation'. Deltagerne drøfter det to og to.» Opsamling i plenum: Eksempler på erfaringer med, hvad der fungerer godt, når de kommunikerer med deres kære med demens.» Præsentation af handlemuligheder for det gode besøg og gode råd om kommunikation. Underviseren spørger til deltagerens erfaringer med gode besøg. Eksempler fra øvelsesarket kan inddrages.» Dialogen lægger op til afsluttende øvelsesark: 'Mine opmærksomhedspunkter'.
5 min.	Afslutning	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer.» Deltagerne drøfter to og to, hvad de synes har været interessant.» Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar.

Modul 5: At være pårørende

Formålet med modul 5 er at støtte de pårørende i at håndtere de følelsesmæssige reaktioner, som kan komme, når ens kære bor i plejebolig, og i at reflektere over nye muligheder og strategier for et meningsfuldt hverdagsliv.

Læringsmålene for modulet er, at de pårørende får:

- » viden om og indsigt i forskellige følelsesmæssige reaktioner som pårørende
- » viden, indsigt og nye handlemuligheder, der kan støtte dem i at mestre de ændrede livsbetingelser
- » viden om redskaber og strategier til at drage omsorg for sig selv.

Varighed	Emne	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren byder velkommen.» Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag.» Dagens program og formål præsenteres.
45 min.	Følelsesmæssige behov og reaktioner	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint: Modul 5 – At være pårørende'.» Dialog om filmen i PowerPointen og om de pårørendes refleksioner, da deres kære flyttede i plejebolig.» Dialog om pårørendes behov og dialog om Tom Kitwoods blomst to og to eller i mindre grupper.» Øvelsesark: 'Mine reaktioner'. Deltagerne taler sammen to og to eller i mindre grupper. Fælles opsamling med et par kommentarer til øvelsen i plenum.» Udlevering af hæftet <i>Psykologisk udfordringer og reaktioner – til pårørende til mennesker med demens</i>.
40 min.	En ny hverdag	<ul style="list-style-type: none">» PowerPoint (fortsat).» Dialog om filmen i PowerPointen.» Herefter intro til øvelsesarket 'Min nye hverdag', der handler om at se de nye muligheder i hverdagen og at huske sig selv. Deltagerne taler sammen i mindre grupper i 25-30 min. Herefter opsamling i plenum.
10 min.	Afslutning	<ul style="list-style-type: none">» Underviseren samler op på kursusdagen i tre korte pointer.» Deltagerne drøfter to og to, hvad de synes har været interessant.» Underviseren afrunder ved at spørge, om nogen vil dele deres svar.» Evaluering af kursusforløbet.

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

- Gjerde, S. (2006). *Coaching – hvad, hvorfor, hvordan*. Forlaget samfundsstudier.
- Ingebretsen, R., Solem, P. E. (2002). *Aldersdemens i parforhold*. Oslo: NOVA-rapport 20. Norge: Aldring og Helse.
- Ingebretsen R. (2006). *Flytting til institusjon Demens i parforhold*. Norge: Aldring og Helse.
- Johannesen, A., Rishøj, S (2011). *Den gode indflytning – Hørgården*.
- Nationalt Videnscenter for Demens (2023). *Idékatalog: Værktøjskassen – støtte til et liv med demens, 15 kommuners erfaringer med implementering 2020-2022*.
- Servicestyrelsen (2011). *Samarbejde med pårørende – forebyggelse og håndtering af konflikter*.
- Sundhedsstyrelsen (2009): *Patientuddannelse – En Medicinsk Teknologivurdering. Rapport*.
- Sundhedsstyrelsen (2016). *Livet med demens – styrket kvalitet i indsatsen. Fagligt oplæg til den nationale demenshandlingsplan 2025*.
- 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, pp. 67-88.
- Ældreforum (2014). *Ældre, pårørende og plejepersonale – inspiration til samarbejde*.

