



InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker
med Demens

Modul 3

Let demens | Meningsfulde aktiviteter



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation [meddelelse] afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Modulets indhold

- > **FØR DU GÅR I GANG**
 - > Moduloverblik
 - > Læringsmål

- > **LAD OS DYKKE MED I INDHOLDET**
 - > Demens i de tidlige stadier
 - > Tips til pårørende
 - > Aktiviteter for personer med let demens

- > **OPSUMMERING**
 - > Ny viden

- > **STYRK DIN VIDEN**
 - > Ordliste
 - > Find mere information
 - > Kilder



Før du går i gang...



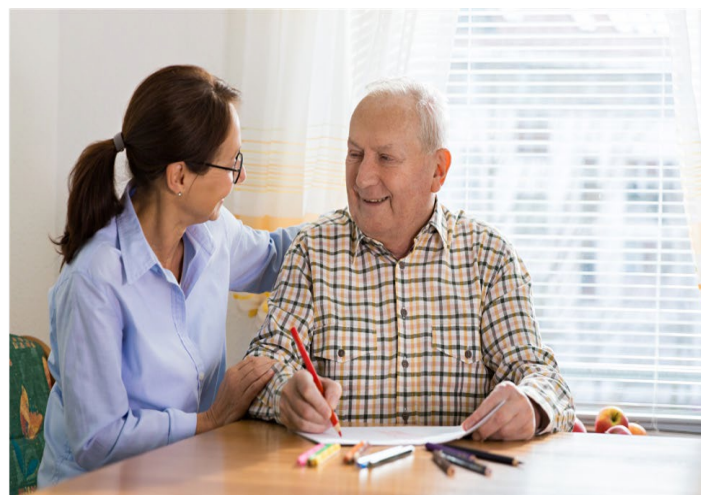


Moduloverblik

Tabet af kognitive funktioner hos mennesker med demens betyder ikke, at behovet for en god livskvalitet forsvinder. Selv om evnerne mindskes, i takt med at sygdommen udvikler sig, har man stadig brug for **at være involveret i aktiviteter, der gør dem glade.**

Som pårørende til et menneske med demens er det vigtigt, at du hjælper med at holde deres interesser og relationer ved lige. På den måde støtter du din næres livskvalitet bedst muligt.

Dette modul giver eksempler på **kognitive, sanselige, fysiske og erindringsstimulerende aktiviteter, der kan forbedre samværet mellem en pårørende og en person med demens.**





Læringsmål

I dette modul vil du få øget viden om nedenstående spørgsmål:

1

Hvad forstås ved let demens – hvilke karakteristika og almindelige symptomer er der?

2

Hvordan forbedrer man plejen af og livskvaliteten for mennesker med demens?

3

Hvilke kognitive, sanselige, fysiske og erindringsstimulerende aktiviteter er gode for mennesker med let demens?

4

Hvordan kan man få kvalitetstid ind i samværet, samtidig med at man udfører forskellige typer tankestimulerende aktiviteter tilpasset det individuelle behov hos personen med let demens?



Lad os dykke ned i indholdet...





Let demens

Hvad menes der med let demens?

Ifølge Nationalt Videnscenter for Demens kan demens blandt andet inddeles i tre forskellige faser:

- >> **Let demens:** Let forringelse af funktionsevne i hverdagen hvor rutineprægede hverdagsaktiviteter kan stadig gennemføres hvilket gør det muligt at leve et stort set selvhjulpent liv. Dog kan ting som offentligt transport, internet og uvant teknologi være problematiske.
- >> **Moderat demens:** Betydelig forringelse af funktionsevne. Mennesker med moderat demens er afhængige af en rask ægtefælle og/eller kommunale støtteforanstaltninger.
- >> **Svær demens:** Forringelsen af funktionsevne er nu så markant at personen med demens er helt afhængig af hjælp og flytning til plejebolig er oftest nødvendigt.

Let demens omfatter sygdommens begyndelsesfase hos mennesker, som er diagnosticeret med en demenssygdom

En diagnose af denne art påvirker ikke blot personen, der bliver diagnosticeret, men også vedkommendes familie, venner og andre relationer.

Karakteristika

I den indledende fase af demens kan en person godt fungere selvstændigt. De kan være i stand til at udføre hverdagens pligter og opgaver såsom at køre bil, tage på arbejde og deltage i sociale arrangementer. På trods af dette, kan de opleve at **få hukommelsestab, fx glemme kendte ord eller placeringen på diverse hverdagsobjekter.**

Symptomerne er ikke altid udtalte i denne fase, men **familie og nære venner kan lægge mærke til dem, og en læge vil være i stand til at identificere symptomerne** og bruge diagnostiske værktøjer til at stille en diagnose.





Let demens

Almene vanskeligheder

- >> At huske det rigtige ord eller navn
- >> At huske navne, når man præsenteres for nye mennesker
- >> At have svært ved at udføre opgaver i sociale eller arbejdsmæssige sammenhænge
- >> At glemme ting man lige har læst
- >> At miste eller forlægge en værdifuld genstand
- >> At opleve øgede problemer med at planlægge eller organisere.





Tips til pårørende

I den indledende fase kan mange med demens leve godt ved at tage kontrol over deres helbred og velvære. Det sker bl.a. ved at fokusere energien på de aspekter af livet, der betyder mest for dem. Som pårørende er der meget, du kan gøre for at støtte:

- › › **Vær fleksibel og tålmodig.**
- › › **Hjælp personen med at forblive rolig og orienteret.** Vær empatisk og udvis ikke tegn på stress. Tal om aktuelle begivenheder for at holde personens fokus på nutiden og undgå tidsforvirring. At opretholde et miljø, der er velkendt for personen, og forenkle rutiner kan også hjælpe betydeligt.
- › › **Gør påklædning og oprydning nemmere for personen med demens.** Læg et nyt sæt tøj frem dagen inden, det skal bruges, så personen ikke behøver at tage stilling til tøjet om morgenen.
- › › **Hjælp med hukommelsestab.** Hav jævnlige samtaler for at stimulere hukommelsen. Du kan også bruge påmindelser, post-its, en liste over daglige opgaver, rutiner osv.
- › › **Lav stimulerende og underholdende aktiviteter** med personen med demens.
- › › Desuden er dette et godt tidspunkt at **lægge juridiske og økonomiske planer samt planer for afslutningen af livet**, fordi personen med demens vil have mulighed for at deltage i planlægningen, inden sygdommen er for fremskreden.





Aktiviteter til let demens

Personen med demens vil med tiden have brug for hjælp til at planlægge daglige aktiviteter, fremme en aktiv livsstil og holde de tankemæssige (kognitive) funktioner i gang. Der er forskellige typer aktiviteter, der kan være med til at styrke de kognitive funktioner hos mennesker med demens:

- › › **Aktiviteter til tankestimulering** for at stimulere kognition og hukommelse generelt. Disse aktiviteter hjælper med at forsinke forværringen af symptomer.
- › › **Sanselige aktiviteter** for at stimulere sanserne. De letter kommunikationen for mennesker med demens og hjælper med at mindske uro, søvnbesvær og uopfyldte behov.
- › › **Fysiske aktiviteter** for at fremme kroppens bevægelser. Motion har en positiv virkning på hjernen og helbredet i det hele taget, særligt for personer med demens. Motion kan også fremme appetit, vejrtrækning og hjertets funktion.
- › › **Erindringsstimulerende aktiviteter** for at fremkalde minder og følelser. De kan bidrage til, at et ældre menneske med demens føler sig værdsat, tilfreds og fredfyldt ved at mindes gode tider i fortiden. Ved demens mister folk ofte deres korttidshukommelse, men kan stadig genkalde sig gamle minder.





Aktiviteter til let demens

For at styrke virkningen af de stimulerende aktiviteter kan man tilpasse dem efter personens **følelser, behov og omstændigheder, eller man kan vælge at udføre andre aktiviteter, der passer bedre.**

Det er vigtigt at understrege, at demens påvirker hvert menneske forskelligt og at det er individuelt hvad der motiverer dem hver især. De aktiviteter som bliver præsenteret på de næste sider er blot til **inspiration**. Ved nogle af aktiviteterne har vi sørget for at rammen for aktiviteten er mere generel, så du som pårørende kan tilpasse og indrette aktiviteten alt efter præferencer og motivation.



På de næste sider giver vi ideer til stimulerende aktiviteter til personer med let demens.





Aktiviteter til let demens

A1. Spil

Type >> Tankestimulering

Fordele >> Stimulerer kortidshukommelse, kognition og visuel-rumlig tænkning, underholder og forsinker kognitiv tilbagegang.

Tid >> tilpas efter personen med demens.

Forudsætninger >> Det spil som I ønsker at spille, et bord og behagelige stole.

Beskrivelse >> Vælg et spil som personen med demens synes er sjovt at spille. Dette kan være alt fra kortspil til brætspil til havespil osv. Dette kunne f.eks. være ludo, let krydsord eller let suduko, galgeleg ("hang man") eller petanque. Det vigtigste i denne aktivitet er at det er noget der motiverer og underholder personen med demens. Formålet med aktiviteten er at have det sjovt og skabe gode og sjove stunder sammen med mennesker som man holder af.





Aktiviteter til let demens

A2. Tal om særlige begivenheder

Type >> Tankestimulering.

Fordele >> Stimulerer orientering, sprog, opmærksomhed og handlekraft. Fremmer diskussionsevne.

Tid >> Tilpas efter personen med demens.

Forudsætninger >> Roligt miljø.

Beskrivelse >> Denne aktivitet går ud på at tale om forskellige begivenheder i løbet af året. I kan for eksempel tale om hvad man laver når det er Sankt Hans-aften eller Juleaften. Det vigtige i denne aktivitet er at fokus er på hvad vedkommende tænker og hvilke associationer han eller hun får mens I taler om den pågældende begivenhed. Det er vigtigt at du undgår at stille fakta spørgsmål da dette kan frustrere personen med demens.





Aktiviteter til let demens

A3. Kreativitet

Type >> Sansestimulering

Fordele >> Hjælper mennesker med demens med at føle sig mere kompetente. Styrker deres selvtillid og kreativitet.

Tid >> Tilpas efter personen med demens.

Forudsætninger >> Forskelligt alt efter valg af kreativ aktivitet.

Hvis man vælger at klippe julepynt skal man bruge flere redskaber såsom karton i forskellige farver, limstift, saks osv. Hvis man vælger at gå ud i naturen og samle objekter op, som for eksempel grankogler, skal man blot have en kurv eller lignende.

Beskrivelse >> Denne aktivitet går ud på at være kreativ og kan tilpasses alt efter hvad der motiverer personen med demens. Man kan med fordel tilpasse aktiviteten efter årstiden. Eksempler på kreative aktiviteter kunne være: klippe julepynt, skære græskar, male påskeæg, samle ting op i naturen, plante planter osv. Det vigtigste er at aktiviteten opleves meningsfuld og bidrager med en følelse af mestring og glæde.





Aktiviteter til let demens

A4. Sansestimulering

Type >> Sansestimulering.

Fordele >> Reducerer angst, fremmer ro og stimulerer syns-, lugte- og følesansen.

Tid >> Tilpas efter personen med demens.

Forudsætninger >> Små poser lavet af stof med forskellig tekstur og farve (fx bomuld, velour og silke).
Indhold: korn, ris, bønner og/eller krydderier.

Beskrivelse >> Giv poserne til personen med demens og prøv sammen at beskrive de forskellige slags stof, farver og indhold. Aktiviteten kan også udvides til at inkludere flere sanser ved f.eks. at smage på mad sammen eller dufte til blomster.

Tips og anbefalinger >> Afhængigt af hvad du fylder poserne med, kan denne aktivitet også træne andre sanser, fx lugtesansen.





Aktiviteter til let demens

A5. Gåture

Type >> Fysisk aktivitet.

Fordele >> Kan forbedre livskvaliteten, humøret og det fysiske helbred. Kan mindske lysten til at 'strejfe omkring'.

Tid >> Kan tilpasses efter personens behov.

Forudsætninger >> Gå ture i rolige omgivelser uden alt for mange indtryk.

Beskrivelse >> Gå en tur sammen. I kan endda gå en tur med hunden eller ned til supermarkedet. Mens I går, kan I også lave mundtlige øvelser (fx find tre ord, der beskriver noget omkring os).

Tips og anbefalinger >> Distance og tid kan justeres efter, hvilken form I er i. Gåture kan også organiseres som gruppeudflugter.





Aktiviteter til let demens

A6. ErindringsBio (online eller i biografen)

Type >> Aktivering af erindringer.

Fordele >> Stimulerer hukommelse og bidrager til at styrke sammenhold og skabe meningsfulde samtaler.

Tid >> Alt efter hvor langt tid filmen varer og hvor længe personen med demens er motiveret.

Forudsætninger >> Hvis man vil se ErindringsBio hjemmefra: enhed med internetforbindelse, fx smartphone eller bærbar computer. Man kan også tjekke muligheden for at se ErindringsBio i ens lokale biograf.

Beskrivelse >> ErindringsBio er et filmtilbud til mennesker med demens sammen med deres pårørende eller plejepersonale. ErindringsBio sætter gang i minderne med gamle dokumentarfilm fra deres ungdom og giver anledning til mange gode samtaler. Man kan både tilgå ErindringsBio hjemme i stuen eller i ens lokale biograf. Du kan læse mere om ErindringsBio ved at besøge dette link: <https://www.danmarkpaafilm.dk/danmark-paa-film/erindringsbio>





Aktiviteter til let demens

A7. Hobbies

Type >> Aktivering af erindringer.

Fordele >> Følelses- og adfærdsmæssige fordele. Fremkalder følelser og minder, underholder.

Tid >> 20 minutter.

Forudsætninger >> Stille og roligt miljø, redskaber, der relaterer sig til hobbyen – fx madvarer

Beskrivelse >> Fokusér på en hobby, som personen med demens plejede at nyde - fx madlavning. Opfordr vedkommende til at tale om den. Du kan bruge relevante genstande til at fremme samtalen - fx krydderier

Tips og anbefalinger >> Det er vigtigt at vælge en hobby, som personen kender og nyder, da det øger sandsynligheden for, at vedkommende vil reagere positivt på øvelsen.



Opsummering...





Ny viden



I dette modul lærte du om færdigheder og begrænsninger hos en person, der er blevet diagnosticeret med let demens.



Der er mange aktiviteter, som kan hjælpe med at stimulere mennesker med let demens. I dette modul har vi lært nogle få af dem, som nemt kan udføres derhjemme.



Vi har også fået nogle tips, som kan hjælpe pårørende til at forbedre kvaliteten af pleje og livskvaliteten for mennesker med demens.



Styrk din viden...





Ordliste

Korttidshukommelse > > Evnen til at lagre en lille mængde information i hjernen og holde den let tilgængelig i en kort periode. Den er også kendt som primær eller aktiv hukommelse. Korttidshukommelsen er afgørende for den daglige funktion. Derfor kan det være frustrerende og endda invaliderende at opleve tab af korttidshukommelse.

Kognition > > Alle former for viden og bevidsthed, såsom at tænke, opfatte, forestille sig, huske, begrunde, bedømme og løse problemer. Sammen med følelse og opfattelse er det en af de tre traditionelt anerkendte komponenter af sindet. Med andre ord er det et begreb, der beskriver de mentale funktioner, der er involveret i tilegnelse af viden og forståelse.

Aktiviteter til tankestimulering > > Omfatter en række aktiviteter, der har til formål at opretholde eller forbedre den kognitive funktion. De er rettet mod kognitive områder som fx orientering, opmærksomhed, hukommelse, sprog, intuition, praksis, visuelle og rumlige færdigheder samt social kognition.





Find mere information

- › › **Psykosociale indsatser, Videnscenter for Demens**
Læs mere om psykosociale indsatser, der er en paraplybetegnelse for indsatser, der har til formål at støtte, vedligeholde eller forbedre psykologisk og social trivsel, livskvalitet og funktionsniveau hos mennesker med demens.
Link: <https://videnscenterfordemens.dk/da/psykosociale-indsatser>

- › › **Idékatalog - sansestimulerende aktiviteter til personer med demens, Herning Kommune**
Gå på opdagelse i hele idékataloget med forslag til sansestimulerende aktiviteter.
Link: <https://www.herning.dk/borger/sundhed-sygdom-og-udsatte/sundhed-og-forebyggelse/lev-aktivt-med-sygdom/demens/id%C3%A9katalog-sansestimulerende-aktiviteter/>

- › › **Livet med demens, Otiom**
Læs mere om, hvordan du kan bibeholde en aktiv hverdag med demens
Link: <https://otiom.com/da/forebyggelse-og-beskyttelse/livet-med-demens/>

- › › **Det gode hverdagsliv med demens, Svendborg Kommune**
Denne folder giver inspiration til og viden om, hvad der kan være med til at skabe en god hverdag for personer med demens. Folderen indeholder forskningsbaseret viden leveret af en forskergruppe fra UCL.
Link: https://www.svendborg.dk/sites/default/files/PDF/det_gode_hverdagsliv_med_demens.pdf





Kilder

Norris D. "Short-term memory and long-term memory are still different." Psychol Bull. 2017 Sep;143(9):992-1009. Doi: 10.1037/bul0000108.

Tsolaki Magda, "Cognitive Activities: Speaking activities, calculation and reading, reality orientation", 2019, Editor: ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΙΩΡΤΕ, ISBN13: 9789606270826

Han, A., Radel, J., McDowd, J. M., & Sabata, D. (2016). "Perspectives of people with dementia about meaningful activities: a synthesis." American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias®, 31(2), 115-123.

Stern, C., & Munn, Z. (2010). "Cognitive leisure activities and their role in preventing dementia: a systematic review." International Journal of Evidence-Based Healthcare, 8(1), 2-17.

Buckley, L. Dementia UK. (2022, August 4). *Meaningful activities part five: Keeping the mind fit during periods of isolation* > <https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

NHS UK (2022, August 4). *Symptoms of dementia.* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/symptoms/>

Mayo Clinic (2022, August 4). *Dementia - Symptoms and causes.* > <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>

NHS UK . (2022, August 4). *Activities for dementia.* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/activities/>

Alzheimer's Association. (2022, August 2022). *50 Activities.* > <https://www.alz.org/help-support/resources/kids-teens/50-activities>

SuperCarers. (2022, August 4). *13 stimulating dementia activities.* > <https://supercarers.com/blog/13-ways-to-provide-stimulating-activities-for-your-loved-one-with-dementia/>

MedlinePlus - Health Information from the National Library of Medicine. (2022, august 4). *Dementia - home care: MedlinePlus Medical Encyclopedia.* > <https://medlineplus.gov/ency/article/007428.htm>





InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

InfoCARE Konsortiet:



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation [meddelelse] afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.