



InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker
med Demens

Modul 4

Svær 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 NED I INDHOLDET

- > Svær demens
- > Tips til pårørende
- > Meningsfulde aktiviteter for svær demens

> OPSUMMERING

- > Ny viden

> STYRK DIN VIDEN

- > Ordliste
- > Find mere information
- > Kilder



INFOCARE

Før du går i gang...





Moduloverblik

I den sidste fase af demens sker der **en betydelig nedgang i personens funktionsevner**, hvilket påvirker basale aktiviteter som at gå i bad, tage tøj på, spise eller gå på toilettet.

I denne fase kan personen muligvis ikke gå eller sidde uden hjælp. Personen kan være sengeliggende og have brug for hjælp til soignering. Evnen til at tale og bruge ansigtsudtryk kan også gå tabt.

Funktionstabet og forværringen af symptomer kan være **særlig svær og smertefuld**, både for personen - så længe vedkommende selv er opmærksom på tilbagegangen - **og** for de pårørende.

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 svar på nedenstående spørgsmål:

1

Hvad forstås ved svær demens, dens karakteristika og hyppige symptomer?

2

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

3

Hvilke kognitive, sansemæssige, fysiske og erindringsstimulerende aktiviteter er gode for mennesker med svær demens?



INFOCARE

Lad os dykke ned i indholdet...





Svær demens

Hvad menes der med svær demens?

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

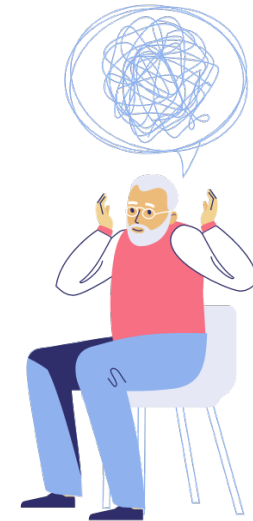
- >> **Let demens:** Let forringelse af funktionsevne i hverdagen hvor rutineprægede hverdagsaktiviteter kan stadig gennemføres hvilket gør det muligt at leve et stort set selvhjulpent liv. Dog kan ting som offentligt transport, internet og uvant teknologi være problematiske.
- >> **Moderat demens:** 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.

I den sene fase, hvor tilbagegangen er betydelig, er symptomerne ofte de samme, uanset hvilken demenssygdom der er tale om. Den sidste fase af demens varer kortest, normalt omkring et til to år.

Karakteristika

Personen bliver fuldstændig afhængig af pleje og er ikke i stand til at udføre daglige rutiner på egen hånd. Personen kan ikke længere reagere på sine omgivelser – kan ikke føre samtaler og mister til sidst evnen til at kontrollere sine bevægelser.

Det gradvise tab af mobilitet og funktioner fører ofte til andre sygdomme og lidelser.





Svær demens

Almene vanskeligheder

- >> Kan ikke orientere sig i tid og sted.
- >> Kan ikke huske vigtige, personlige oplysninger, som fx adresse, telefonnummer og navne på nære slægtninge.
- >> Kan ikke genkende personer i omgivelserne.
- >> Tiltagende vanskeligheder med at genkende almindelige genstande, fx en tandbørste.
- >> Tiltagende vanskelighed med at udføre daglig, personlig hygiejne.
- >> Tiltagende forringelse af motoriske færdigheder og manglende evne til at udføre visse bevægelser.
- >> Behov for hjælp til at gå, til sidst sengeliggende og med behov for permanent hjælp.





Tips til pårørende

I denne fase er der generelt behov for specialiseret og professionel støtte i tilpassede plejefaciliteter. Den professionelle hjælp er afgørende for at sikre en vis livskvalitet for personen med demens så længe som muligt. Pårørende kan dog stadig være en stor støtte:

- > > **Vær fleksibel, venlig og tålmodig.** Planlæg og styr processer godt. At skynde på personen kan skabe angst og frustration.
- > > **Giv enkle og direkte instruktioner til personen,** prøv at holde dig til enkle rutiner og faste skemaer.
- > > **Vær empatisk og opmærksom,** da personen måske ikke er i stand til at kommunikere sine behov med ord.
- > > **Sørg for en afbalanceret kost** med varierede fødevarer. Begræns fødevarer med et højt indhold af mættet fedt og kolesterol og tilpas måltiderne til eventuelle synke- og fordøjelsesproblemer.
- > > **Sørg for behageligt tøj,** der er let at tage af og på.
- > > **Sørg for et roligt og sikkert miljø** i personens hjem, på værelset og/eller på plejehjemmet.
- > > **Brug passiv stimulering og giv tryghed gennem de sanser, der stadig er intakte** (hørelse, berøring, syn): Afspil stille musik, udfør massage, vis billeder, videoer osv.





Aktiviteter til svær demens

Når det drejer sig om svær demens, bør målet med plejen være **at give personen tryghed, værdighed og livskvalitet**. I den sammenhæng er der en række aktiviteter, som du kan udføre sammen med dine nære, mens du tager hensyn til, at de skal være **stimulerede, men ikke udfordrede**. Det er også meget vigtigt at bevare sin empati, udholdenhed og tålmodighed, da personen måske ikke er motiveret nok til at engagere sig i de forskellige aktiviteter. Eksempler på aktiviteter:

- › › **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 bevægelighed. Motion har en positiv virkning på hjernen og helbredet i det hele taget, særligt for personer med demens. Fysisk aktivitet 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, at mindes gode oplevelser fra fortiden. Ved demens mister folk ofte deres korttidshukommelse, men kan alligevel genkalde sig gamle minder.





Aktiviteter til svær demens

For at styrke virkningen af aktiviteterne 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 er der sørget for at rammerne for aktiviteten er mere generel, så du som pårørende kan tilpasse og indrette aktiviteten alt efter personen med demens' præferencer og **initiativ**.



På de næste sider giver vi ideer til stimulerende og tryksgivende aktiviteter til personer med svær demens.





Aktiviteter til svær demens

A1. ErindringsBio

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 svær demens

A2. Musik

Type >> Tankestimulering.

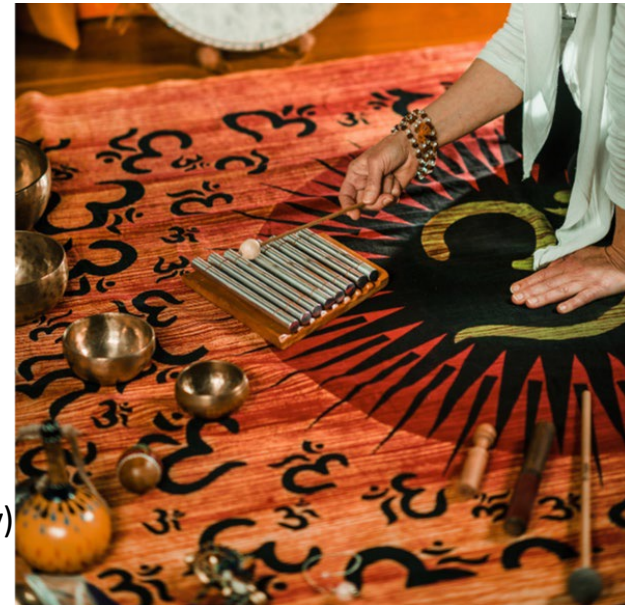
Fordele >> Hjælper med at udvikle og vedligeholde relationer med andre og forbedre trivslen. Har positiv effekt på mentale færdigheder, opmærksomhed og koncentration, tænkning, hukommelse, tale og nonverbale kommunikationsfærdigheder.

Tid >> Tilpas efter personen med demens.

Forudsætninger >> Et stykke musik, nogle enkle musikinstrumenter (efter behov)

Beskrivelse >> Lytte til musik eller lave musikalske aktiviteter, fx synge, danse eller spille et simpelt instrument.

Tips og anbefalinger >> Det er ofte lettere for personen at genkalde sig minder, når vedkommende lytter gammelkendt musik - måske en yndlingssang eller en vuggevisse, som personen plejede at synge for sine børn. At holde i hånd, høre rytmen, synge med og danse kan hjælpe med at skabe kontakt og interaktion. Du kan bruge billeder sammen med musikken for at huske og dele minderne.





Aktiviteter til svær demens

A3. Sansestimulering

Type >> Sansestimulering.

Fordele >> Reducerer stress, angst og kedsomhed. Hjælper personen med at slappe af.

Tid >> Ikke afgrænset.

Forudsætninger >> Tilpasses efter hvordan man vælger at indrette aktiviteten.

Beskrivelse >> Denne aktivitet går ud på at stimulere sanserne på forskelligvis. Eksempler på sansestimulering kunne være berøring, hvilket nogen mennesker med svær demens finder rart hvorimod andre synes at det er ubehageligt. Hvis personen synes at det er rart, kan du prøve at "tegne" på deres ryg med din pegefinger. Andre eksempler på sansestimulering er at lytte til musik, røre ved sanseposer, dufte til forskellige krydderier, sidde udenfor og se/høre hvad der foregår omkring én.

Tips og anbefalinger >> Vi anbefaler at man tilpasser aktiviteten efter personens præferencer og lyst.



Source: FlourishinPlace.



Aktiviteter til svær demens

A4. Vindklokker

Type >> Sansestimulering.

Fordele >> Stimulerer sanserne, mindsker rastløshed, underholder, modvirker kedsomhed, fremmer interaktion og kommunikation.

Tid >> Ikke afgrænset.

Forudsætninger >> Vindklokker, vindue med let vind.

Beskrivelse >> Du kan installere vindklokker i personens vinduer. Dette er en passiv aktivitet, som kan give værdifuld sansestimulering til mennesker med demens, især til sengeliggende. At lytte til vindklokker og se dem svinge bringer ro og velbehag.

Tips og anbefalinger >> Overvej størrelsen og lyden af vindklokken. Find en, der passer godt ind i omgivelserne. Vær opmærksom på at tage hensyn til naboerne, da nogle vindklokker giver meget lyd.





Aktiviteter til svær demens

A5. Fotoalbums

Type >> Aktivering af erindringer.

Fordele >> Styrker jeres relation. Kan bruges til at aflede personens tanker, hvis vedkommende bliver ked af det. Giver ro og glæde.

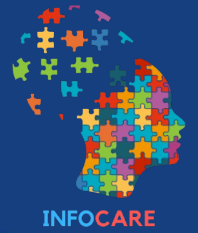
Tid >> Tilpas efter personen med demens.

Forudsætninger >> Familiefotos, gamle magasiner.

Beskrivelse >> Find et fotoalbum frem og se på billederne sammen. I behøver ikke tale om billederne, og undgå at stille spørgsmål hvor vedkommende kan svare forkert. Du kan eventuelt vælge kun at tale om billederne hvis din pårørende med demens selv tager initiativ til at tale om dem.



Opsummering...





Ny viden



I dette modul lærte du, hvad der sker i de sidste faser af demens, samt de mest almindelige vanskeligheder, som mennesker, der lider af demens, og deres pårørende står over for.



Du lærte om en række aktiviteter, der nemt kan udføres for at stimulere personen med demenssygdom og forbedre vedkommendes velbefindende.



Det er vigtigt at forstå, at det kan være en givende oplevelse at passe en person med demens. Men i det daglige kan det også være udfordrende, frustrerende og føre til alvorlig overbelastning. Der findes forskellige metoder, man kan bruge for at overvinde disse udfordringer.





Ordliste

Stimulerende aktiviteter > > En række aktiviteter, der har til formål at fremme eller vedligeholde visse færdigheder. I forbindelse med demenssygdomme har stimulerende aktiviteter ofte til formål at vække minder, fremme samhørighed og følelsesmæssige bånd, opmuntre til selvudfoldelse, aktivere personen, så vedkommende forbliver engageret i livet, og hjælpe vedkommende med at føle sig aktiv.

Forringelse > > Forværring af funktionen af en kropsdel, et organ eller et system. Forværringen kan være midlertidig eller permanent og kan skyldes skade eller sygdom.





Find mere information

- > > **Aktiv hele året rundt - inspiration til en aktiv hverdag, Ældresagen**
Et visuelt årshjul, der inspirerer til aktiviteter med udgangspunkt i årstider og mærkedage.
Link: <https://www.aeldresagen.dk/-/media/frivilligportal/social-indsats/billeder/demens/aarshjulplakat1200x16682.jpg>

- > > **Sådan får demensramte og pårørende skabt gode samtaler om billeder, VIA University College** Se en kort video om, hvordan demente og deres pårørende kan skabe samtaler omkring billeder. Link: <https://viden.via.dk/evu/billeder-kan-skabe-gode-samtaler-for-demensramte>

- > > **Musik og demens, Nationalt Videnscenter for Demens**
Her kan du læse mere om, hvordan musik kan have stor betydning for mennesker med demens og deres relationer med andre, og hvordan musik bruges i indsatser til mennesker med demens.
Link: <https://videnscenterfordemens.dk/da/musik-og-demens>

- > > **10 veje til 100 oplevelser, Ældresagen**
Et katalog med 10 aktivitetsområder med forslag til aktiviteter man kan foretage sig på plejehjemmet. Kataloget er udviklet til frivillige, men kan også give inspiration til pårørende.
Link: <https://www.aeldresagen.dk/frivilligportalen/social-indsats/aktiviteter-i-den-social-indsats/plejehjem/kom-godt-i-gang/hvad-skal-vi-gaa-i-gang-med>





Kilder

Social Care Institute for Excellence. (2022, August 25). *Activity in the later stages of dementia.* > <https://www.scie.org.uk/dementia/living-with-dementia/keeping-active/activity-in-later-stages.asp>

Alzheimer's Association. (2022, August 25). *Stages of Alzheimer's.* > <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/stages#:~:text=In%20the%20final%20stage%20of,but%20communicating%20pain%20becomes%20difficult>

Golden Carers. (2022, August 25). *15 Activities For Late-Stage Alzheimer's Disease.* > <https://www.goldencarers.com/15-activities-for-late-stage-alzheimers-disease/4640/>

The National Institute on Aging. (2022, August 25). *Diagnosing Lewy Body Dementia: For Professionals.* > <https://www.nia.nih.gov/health/diagnosing-lewy-body-dementia-professionals>

Morrow, A. (2022, August 25). *Dying From Dementia With Late-Stage Symptoms.* Verywell Health. > <https://www.verywellhealth.com/what-is-it-like-to-die-of-dementia-1132331>

MindStart. (2022, August 25). *Dementia Activities.* > <https://www.mind-start.com/dementia-activities.html>

Türkiye Alzheimer Derneği. (2022, August 25). *Alzheimer hastası yaşlılarla evde uygulanacak etkinlik rehberi.* > <https://www.alzheimerderneği.org.tr/alzheimer-hastasi-yaslilarla-evde-uygulanacak-etkinlik-rehberi/>

DementiaUK. (2022, August 25). *Meaningful activity's part five: Keeping the mind fit during periods of isolation.* > <https://www.dementiauk.org/cognitive-stimulation/>

The Alzheimer Society, Canada (2022, September 19). *Gardening Therapy for Dementia.* > <http://alzheimersocietyblog.ca/gardening-therapy-for-dementia/>

Alzheimer's Texas (2022, September 19). *10 Ways to Use the Power of Photos for Dementia Care* > <https://www.txalz.org/blog/powerofphotos/>





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.