

Manual

**Kursus for mennesker med demens
og deres pårørende**

LIVET MED DEMENS



VÆRKTØJSKASSEN

- støtte til et liv med demens

Manual til kursus: Livet med demens

Værktøjskasse til rådgivning, undervisning og støtte af personer med demens og pårørende
Initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025

© 2019 Nationalt Videnscenter for Demens
1. udgave, 1. oplag 2019

Redaktion: Nationalt Videnscenter for Demens
Principdesign: Lea Rathnov/Hofdamerne
Tryk: Hillerød Grafisk

www.videnscenterfordemens.dk
www.demensværktøjskassen.dk

Indholdsfortegnelse

LIVET MED DEMENS

1. Introduktion

- a. Baggrundsviden
- b. Kursets målgruppe
- c. Kursets opbygning, varighed og indhold
- d. Kursets formål og mål
- e. Pædagogik
- f. Læringsmål
- g. Undervisere, krav og kompetencer
- h. Rammer

2. Beskrivelse af de enkelte moduler

Modul 1: Demenssygdomme, behandling og sundhedsfremme

Tema
Formål
Læringsmål
Varighed
Emner
Indhold og metoder

Modul 2: Hverdagen med demens

Tema
Formål
Læringsmål
Varighed
Emner
Indhold og metoder

Modul 3: Kommunikation

Tema
Formål
Læringsmål
Varighed
Emner
Indhold og metoder

Modul 4: Følelser og forholdet til andre mennesker

Tema
Formål
Læringsmål
Varighed
Emner
Indhold og metoder

Modul 5: Fremtiden, vigtige beslutninger, rettigheder og jura

Tema
Formål
Læringsmål
Varighed
Emner
Indhold og metoder

Oversigt over koncepter, der er anvendt som inspiration
Oversigt over anbefalet litteratur til kursusforløbet
Oversigt over undervisningsmaterialer til kursusforløbet

Værktøjskassen – støtte til et liv med demens udspringer af initiativ 11 i National Demenshandlingsplan 2025, hvor Nationalt Videnscenter for Demens har fået til opgave af Sundheds- og Ældreministeriet at udvikle og udbrede nationale værktøjer til samtale, patient- og pårørendekurser og samtalegrupper om livet med demens. Nationalt Videnscenter for Demens har udviklet værktøjskassen i samarbejde med mennesker med demens, pårørende og fageksperter. I 2018 er Værktøjskassen blevet afprøvet i syv kommuner og på en hukommelsesklinikk og efterfølgende tilpasset ud fra erfaringerne fra pilotafprøvningen.

Livet med demens

1. Introduktion

Du sidder her med manualen til kurset *Livet med demens*, som er en del af *Værktøjskassen – støtte til et liv med demens*.

I manualen introduceres du først til baggrundsviden for kurset, kursets målgruppe, formål, rammer og overordnet indhold og varighed. Du bliver også indført i den pædagogiske tilgang, som ligger bag kurset, og de krav og kompetencer, som kurset stiller til dig som underviser. Dernæst følger en beskrivelse af de enkelte moduler og et forslag til, hvordan undervisningen til hvert modul kan tilrettelægges. Bagerst i manualen finder du en oversigt over anbefalet litteratur samt en oversigt over anbefalede kursusmaterialer til hver kursusgang.

En samlet oversigt over Værktøjskassens indhold findes på www.demensværktøjskassen.dk. Værktøjskassens manualer, hæfter og undervisningsmaterialer er gratis tilgængelige på hjemmesiden og vil løbende blive opdateret.

a. Baggrundsviden

Både mennesker med demens og deres pårørende skal klædes på til at håndtere en demenssygdom og de udfordringer, den medfører.

Kurset tager primært afsæt i erfaringerne fra DAISY-projektet (Nationalt Videnscenter for Demens) og i praksiserfaringer fra hukommelsesklinikker og kommuner i Danmark.

I DAISY-projektet fandt man, at pårørende har behov for:

- » At kunne fortsætte samlivet med personen med demens, uden at det går ud over den pårørendes eget helbred.
- » Hjælp til at kunne identificere behov og bede om hjælp.
- » En ekstern autoritet (en person udenfor familien) til at være initiativtager og/eller beslutningstager i forbindelse med svære spørgsmål.
- » Viden om tilbud til pårørende til mennesker med demens.

De kvalitative analyser blandt deltagerne i DAISY-interventionen viste, at de pårørende blev bedre i stand til at klare de udfordringer, der fulgte med deres pårørendes demenssygdom, og de var i stand til at klare hverdagen og deres sociale relationer med større overblik og kompetence.

Personerne med demens fandt samværet med andre med demens særligt relevant. Samværet med ligestillede var stimulerende og støttede deres selvværd. Det støttede dem også i at finde nye måder at klare hverdagen på samt at bevare deres sociale relationer.

Rehabilitering på demensområdet handler grundlæggende om at støtte personer med demens i at (for)blive aktive og selvstændige borgere ud fra deres egne præmisser, så de bliver i stand til at fungere bedst muligt i deres hverdagsliv. Det har stor betydning for personer med demens at blive set, hørt og værdsat som de mennesker, de er – med de muligheder og udfordringer, der følger med. Mange giver udtryk for, at de har brug for viden, støtte og for at blive hjulpet til at få et mere aktivt liv og dermed få brudt den isolation, som de oplever, når diagnosen er stillet. Personer med demens har brug for en specialiseret og særlig tilrettelagt støttende indsats, da deres kognitive vanskeligheder medfører, at de kan have svært ved selv at definere og give udtryk for deres ønsker og behov (Ulla Thomsen, evalueringsrapport 2017, SST).

Erfaringer fra praksis viser, at personer med let til moderat demens kan drage nytte af at deltage i undervisning om sygdommen, hvis undervisningen er særligt tilrettelagt, tager hensyn til den kognitive svækkelse og giver mulighed for erfaringsudveksling med andre. Ved at tilbyde personer med demens deltagelse på et kursus om sygdommen får de anerkendelse og respekt, uanset om de efterfølgende kan gengive informationerne.

Kursusmodulerne er henvendt til personer med let til moderat demens og deres pårørende.

Denne manual er en af flere manualer i Værktøjskassen. Der findes manualer for kursustilbud for pårørende samt for samtalegruppe for personer med demens, for pårørendegrupper og for værktøjet Samtalehjulet. Som afslutning på pårørendekurset *Livet med demens i plejebolig* er der udarbejdet en tillægsmanual kaldet *Den sidste tid – og tiden efter*.

Udover manualer findes følgende hæfter til uddeling til kursusedtagerne:

- » *Min bog om hverdagen med demens* (til personer med demens)
- » *Når hukommelsen svigter* (til personer med demens)
- » *Når kommunikationen svigter* (til pårørende)

- » *Psykologiske udfordringer og reaktioner (til pårørende)*
- » *Når du skal handle på en anden persons vegne (til pårørende)*
- » *Livet med demens i eget hjem (til pårørende)*
- » *Livet med demens i plejebolig (til pårørende)*

b. Kursets målgruppe

Kursets målgruppe er personer med en demenssygdom (uanset demensdiagnose). Derudover er kurset for voksne pårørende over 18 år. Emnerne på kurset er målrettet personer med demens, som for nylig har fået stillet demensdiagnosen (1 mdr. til 1 år efter). Deltagerne skal kunne profitere af kurset på trods af nedsat kognitiv funktion, ligesom de skal kunne fungere efter normale sociale spilleregler. Anbefalet antal deltagere er 10-20 (både personer med demens og deres pårørende).

c. Kursets opbygning, varighed og indhold

Kurset afholdes over 5 gange á 2½ time med ca. 14 dages mellemrum. De 2½ time kan fordeles så, der er 60 min. undervisning, 30 min. pause og networking samt 60 min. undervisning. Kurset kan med fordel afholdes i samarbejde med frivillige eller patientforeninger.

Af hensyn til gruppedynamikken og udbyttet af kurset er det vigtigt, at deltagerne prioriterer at komme til alle kursusgange. Underviserne må i tilfælde af afbud afgøre, om deltagerne kan fortsætte på kurset.

Kurset indeholder følgende hovedemner:

- » Velkomst, introduktion til kursusforløbet og præsentationsrunde, hvor hver deltager kort giver udtryk for forventninger
- » Demenssygdomme, behandling og sundhedsfremme
- » Hverdagen med demens
- » Kommunikation
- » Følelser og forholdet til andre mennesker
- » Fremtiden, vigtige beslutninger, rettigheder og jura

d. Kursets formål og mål

Formålet med kurset er, at personer med demens og deres pårørende får viden om og indsigt i demenssygdomme og det handicap og de udfordringer, som sygdommen medfører. Kurset giver mulighed for at indgå i et fællesskab og udveksle erfaringer. Denne viden og det sociale samspil i gruppen skal medvirke til at mestre de nye livsvilkår, højne selvtillid, modvirke isolation og give mod til at leve livet på trods.

e. Pædagogik

Kursusforløbet bygger på sundhedspædagogiske principper om dialog og aktiv deltagerinvolvering. For at deltagerne kan anvende viden fra kurset i dagligdagen og ændre handlemåder, er det ud fra en sundhedspædagogisk tilgang vigtigt, at undervisningen tager udgangspunkt i deltageres egne oplevelser og erfaringer samt anvender metoder, som støtter personer med demens og pårørende i, hvordan de konkret kan gøre det anderledes i hverdagen.

Undervisningsmetoden er gruppebaseret undervisning, hvor der lægges vægt på vidensformidling, dialog, refleksion og erfaringsudveksling blandt kursisterne. Baggrunden er en antagelse om, at deltageres empowerment vokser, når de deler deres erfaringer med underviseren og de øvrige på kurset. Antagelsen kommer fra den amerikanske psykolog Carl R. Rogers, som argumenterer for, at vi udvikler os ved at lytte til andres fortællinger og perspektiver på en problemstilling, som kan relateres til vores egen situation (Gjerde 2006). Erfaringsudveksling og dialog mellem deltagerne og underviser og blandt deltagerne vægtes derfor højt i kursusforløbet.

Den amerikanske psykolog og professor Raymond Wlodkowski (Wlodkowski 1999) har forsket i voksnes læring og tillægger ligeledes den sociale kontekst en væsentlig betydning for læring. Han identificerer fire grundlæggende betingelser, som har betydning for voksnes motivation for at lære i undervisningssammenhænge. De fire motivationsprincipper, som underviseren skal medtænke i kurset, er:

1. En følelse af fællesskab
2. Kursusdeltageres indstilling og holdning
3. At kursusdeltagerne kan se en mening med undervisningen
4. At kursusdeltagerne føler sig kompetente

1. Følelse af fællesskab

Det har betydning for personer med demens og deres pårørendes motivation for læring, at undervisningen er båret af en gensidig respekt og følelse af 'at høre til' på kurset. Helt fra start er det vigtigt, at deltagerne føler sig velkomne og godt modtaget. Underviseren har til opgave at facilitere samhørighed, trykthed og fortrolighed i gruppen, så kursisterne føler sig inddraget, forstået og hørt uafhængigt af problemets omfang. Det er en balancegang at begrænse den meget talende kursusdeltager, uden at vedkommende skal føle sig underkendt, og at motivere den tavse deltager til at deltage aktivt, uden at denne skal føle, at vedkommendes grænser bliver overtrådt.

Underviseren har en vigtig opgave i at skabe et trygt rum for læring, hvor både underviseren og kursusdeltagerne viser respekt for hinandens synspunkter. Underviseren kan styrke fællesskabet ved at give plads til dialog i små grupper, hvor deltagerne lytter til andres udfordringer og erfaringer. Det skaber både trykthed i gruppen, styrker relationerne og giver en følelse af, at man ikke er alene. Et andet opmærksomhedspunkt er, at læringen både sker i undervisningssituationen og i pauserne, hvor deltagerne taler sammen. Det er derfor vigtigt med god tid til pauser, da det er med til at styrke det sociale fællesskab. Efter kursusforløbets afslutning vil det være en fordel at invitere til de efterfølgende kurser for pårørende og andre opfølgende arrangementer i Værktøjskassen. Det kan fx dreje sig om samtalegruppe for personer med demens, pårørende-gruppe eller café-møder, da det sociale netværk er en god støtte for deltagerne og kan understøtte, at man fortsætter med at anvende viden fra kurset efter dets ophør.

Eksempel: Første kursusdag indledes med en præsentation, og deltagerne udtrykker deres forventninger til udbyttet af kurset. I fællesskab aftales et regelsæt for kurset, fx at man har tavshedspligt, udviser respekt for hinanden, og at der ikke findes 'dumme' spørgsmål.

2. Kursisternes indstilling og holdning

Både underviser og deltageres engagement og indstilling til kurset har betydning for motivationen for at lære og forandre sig. Indstillingen kan være positiv, fx hvis deltagerne har en forventning om, at viden fra kurset vil kunne skabe en positiv forandring for en selv, eller hvis man oplever, at kurset giver en ny forståelse for et problem og i bedste fald en metode til at løse det. Indstillingen kan dog også hæmme motivationen, fx hvis man er bekymret for at fejle, ikke har overskud til forandringer eller ikke kan se, at kurset har relevans for den situation, man er i. Underviseren kan arbejde med kursusdeltageres indstilling gennem metoder, som inviterer til erfaringsudveksling, dialog og fremhæver de positive erfaringer frem for fejlfinding. Den enkeltes skoleerfaringer fra tidligere, aktuelle livssituation, livsfase, relationen mellem personen med demens og den pårørende, følelsesmæssige overskud og forventninger til sig selv har

ligeledes betydning for indstillingen til kurset, og hvad kursisten ønsker at få ud af kurset. Det betyder, at underviseren skal afdække deltagerne behov og forventninger og vurdere, hvilke tilgange og metoder, der vil være hensigtsmæssige i forhold til konteksten. Underviseren skal ligeledes være opmærksom på, at kursusdeltagerne har forskellige behov for støtte og forandring.

Eksempel: Underviseren inddrager og fremhæver kursusdeltagerne forskellige og positive erfaringer med at løse og håndtere udfordringer for at vise de forskellige måder at løse udfordringer på i hverdagen. Underviseren italesætter, at der ikke findes én rigtig metode eller løsning, da alle er forskellige og har forskellige måder at løse problemer på.

3. Det skal give mening

Kursusdeltagerne kan måske tænke om undervisningen: Hvad skal jeg bruge det til? Eller: Jeg kan alligevel ikke huske det, når jeg kommer hjem. Underviserens opgave er derfor at formidle undervisningens formål og mål, sætte sig ind i målgruppens behov og løbende tilpasse undervisningsniveauet, så undervisningen giver mening for både personer med demens og deres pårørende og kan relateres til deres hverdag. Et virkemiddel kan være, at underviseren tager udgangspunkt i deltagerne fortællinger og oplevelser og efterfølgende kobler teori på deres fortællinger for at give dem en forståelse for en problematik. Ligeledes er det vigtigt, at underviseren kommer med eksempler fra egen praksis som støtte til vidensformidlingen. Underviseren opfordres til at anvende undervisningsmetoder og medier til formidling af indhold, som tager hensyn til deltagerne forskellige kognitive niveau og læringsstile og gør undervisningen varierende og interessant, fx filmklip, PowerPoints, gruppearbejde, øvelser, artikler, narrativ fortælling og perspektivskifte, hvor man ser en problematik fra flere sider.

Eksempel: Underviseren viser filmklip om, hvordan andre håndterer velkendte situationer fra kursusdeltagerne eget liv. Det kan bruges til spejling og som oplæg til efterfølgende dialog suppleret med spørgsmål som: Hvad tænker I, når I ser det her filmklip? Er det noget I kan genkende? Vil I gøre det samme, som I så i filmklippet etc.

4. Føle sig kompetent

Underviseren skal være meget opmærksom på, at halvdelen af kursusdeltagerne har kognitive udfordringer på forskellige niveauer, som der undervejs skal tages hensyn til, for at denne gruppe kan føle sig 'kompetent'. Deltagerne erfaringer fra tidligere i livet har ligeledes indflydelse på deres selvtillid og tro på egne evner i undervisningssituationen og i de nye roller i livet som henholdsvis person med demens og pårørende. Underviseren skal derfor have fokus på at anerkende og fremhæve deltagerne virksomme handlinger, så de bliver opmærksomme på det, som lykkes for dem. Det kan overføres til andre hverdags-

situationer, så deltagerne erfarer, at de har muligheder og evner til at gøre en forskel for sig selv og for deres kære. Troen på egne evner kan ligeledes blive forstærket, når man hører, hvordan andre i samme situation har håndteret udfordringer, og man oplever opbakning og anerkendelse fra de andre kursister. Til dette kan det være virksomt, at deltagerne taler sammen to og to, inden man drøfter det i plenum. Det er endvidere vigtigt at afslutte hver undervisningsgang med en opsamling af dagens emne samt refleksion over, hvad der har inspireret deltagerne på kursusdagen. Det gør dem bevidste om deres nye viden og kan støtte dem i at føle sig mere kompetente efter hver undervisningsgang.

Eksempel: På kurset fremhæver underviseren, at de vigtigste budskaber undervejs gentages og kan findes i det udleverede materiale, så de deltagere, som er bekymrede for at glemme budskaberne, bliver beroliget og bedre kan bevare koncentrationen. Ligeledes understøttes kursisternes kompetencefølelse positivt, når de skal beskrive og fortælle om det, som lykkes og fungerer godt for dem i dagligdagen.

Praktik og pædagogik for dette kursus

Med udgangspunkt i ovenstående teori kommer herefter råd og vejledning om det særlige pædagogiske på dette kursus.

Det er vigtigt, at kurset startes med en forventningsafstemning og en præsentation af spilleregler for deltagelse i kurset.

Viden om sygdomme, symptomer og medicin, kommunikation, rettigheder og jura kan formidles via oplæg med PowerPoint-præsentationer, små cases samt korte filminterviews med fagpersoner. Fakta-ark fra Nationalt Videnscenter for Demens kan udleveres som supplement. Der skal være mulighed for at stille generelle spørgsmål undervejs.

Kursisterne kan involveres i emnerne om hverdagen, følelser, relationer og samvær via hjælpekort og evt. små filmklip med interview med pårørende og personer med let demens. Hjælpekort til samtalehjulet kan understøtte samtalen i grupperne.

Formålet med hjælpekort er at støtte personer med let til moderat demens til at holde fokus i samtalen og at kompensere for svækkede mentale funktioner. Det gælder fx hukommelse, sprog, koncentration og abstrakt tænkning (med inspiration fra systemet *Talking Matts*).

Hjælpekortene bygger på et kernesæt af ICF-faktorer (= Pilot – Brief Core Set ved Demens). Der er udvalgt i alt 40 faktorer i en dansk kontekst. Hver af de 40 udvalgte ICF-koder er repræsenteret af et hjælpekort. De 40 ICF-faktorer er valgt, fordi de anses for at være de vigtigste ved let til moderat demens.

Udvælgelsen er foretaget af projektets arbejdsgruppe ud fra et kernesæt af de 100 mest typiske ICF-faktorer. Du kan læse mere i manualen *Samtalehjulet – Version Demens*.

Man kan opleve, at nogle af deltagerne kan have modstand mod hjælpekortene, og derfor er det vigtigt at have gjort sig klart, hvordan man vil bruge kortene. Man kan evt. spørge: Hvad tænker/føler du, når du ser dette billede?

Dele af undervisningen kan evt. udføres af pårørende og person med demenssygdom.

I deltagergruppen kan det kognitive niveau være meget forskelligt. Det er derfor vigtigt at italesætte, at det ikke forventes, at deltagerne med demens husker eller forstår alt det, der bliver gennemgået, og at de har mulighed for at genkalde sig hovedbudskaberne i *Min bog om hverdagen med demens*, som de får med hjem, gerne sammen med den pårørende, der har været med på kurset. I løbet af kurset vil nogle af de vigtigste budskaber om hverdagslivet blive gentaget for at styrke indlæringen.

Det er vigtigt, at underviseren inviterer til dialog og støtter de enkelte deltagere i at være aktive på kurset, da dette vil styrke identiteten og selvværdet.

Personer med demens og pårørende undervises sammen en del af tiden for at styrke fællesskabsfølelse og samoplevelse hos parret eller familiemedlemmerne. At blive undervist sammen styrker også personen med demens i at være med på samme vilkår og viser dermed respekt for personens følelse af værdighed.

I forbindelse med konkrete drøftelser kan det være en god idé at dele kursisterne op, så personer med demens er i en gruppe og pårørende er i en anden. Denne opdeling kan grundlægge socialt fællesskab med andre, som har samme udfordringer, og give bedre forståelse for de følelser, man kan have. Det kan også styrke følelsen af ikke at være alene med sine problemer. Man skal dog være forberedt på, at det kan skabe utryghed for nogle personer med demens.

To bøger til uddeling

Min bog om hverdagen med demens er tænkt som hukommelseshjælp til personer med demens, som deltager i kurset *Livet med demens* eller i en samtalegruppe for personer med demens. Man ved, at personer med demens husker bedre og kan lære nyt ved hjælp af overindlæring. Derfor er denne bog en hjælp til at huske og lære, det der er blevet gennemgået på kurset. I bogen gentages og opsummeres de vigtigste ting fra hvert kursusmodul, og der er mulighed for at skrive egne notater og via små opgaver/spørgsmål at reflektere over indholdet. Bogen er også tænkt som mulighed for at læse om og repetere kurset

sammen med den pårørende, som også er med på kurset, samt at tale med den øvrige familie om sygdommen.

Bogen skal præsenteres under det første modul, så deltagerne fra start har glæde af den, og underviseren skal løbende opfordre og spørge ind til brug af bogen i løbet af kursets moduler. Som underviser kan du vælge at inddrage nogle af spørgsmålene fra bogen til erfaringsudveksling.

Hæftet *Når hukommelsen svigter* giver gode råd og strategier til at understøtte hukommelsen og kommunikationen i dagligdagen. I hæftet er der konkrete redskaber og praktiske tips til, hvordan man kan overskue og planlægge hverdagen, når man har en demenssygdom. Hæftet bør også læses af pårørende, så de kan støtte op om de daglige strategier.

Hæftet kan udleveres ved andet modul (om hverdagslivet), og underviseren bør løbende under kurset spørge ind til brugen af hæftet. Det er vigtigt, at underviseren sætter sig grundigt ind i indholdet, så han/hun kan henvise til og bruge det undervejs.

Hæfter til pårørende

Følgende hæfter er udviklet til pårørende, der følger de forskellige kurser i Værktøjskassen:

- » *Når kommunikationen svigter*
- » *Psykologiske udfordringer og reaktioner*
- » *Når du skal handle på en anden persons vegne*
- » *Livet med demens i eget hjem – en guide til pårørende om love regler og muligheder for støtte og hjælp*
- » *Livet med demens i plejeboliger – en guide til pårørende om love regler og muligheder for støtte*

De tre første hæfter kan udleveres på kurset *Livet med demens*, mens de to efterfølgende hæfter kan udleveres på kursusforløbet for pårørende *Livet med demens i eget hjem* og *Livet med demens i plejebolig*, eller hvornår den enkelte kursusleder finder det hensigtsmæssigt i forløbet.

f. Læringsmål

Det er målet, at deltagerne:

- » Føler sig hørt og forstået samt oplever et trygt og anerkendende miljø.
- » Tilegner sig viden om sygdommen og de fysiske, kognitive og personlighedsmæssige ændringer, der opstår som følge af demens.
- » Får forståelse for de psykiske reaktioner, der ofte følger med sygdommen og det at have fået en alvorlig diagnose.
- » Får viden om, hvad de selv kan gøre for at bevare en meningsfuld dagligdag gennem at finde nye handlemuligheder og metoder, som kan øge oplevelsen af valgmuligheder og kontrol.
- » Via viden og drøftelser får ideer til, hvordan de kan informere de nærmeste relationer om sygdommen og håndtere omgivelsernes reaktioner samt bevare et godt forhold til familie og venner.
- » Får viden om de kommunikationsudfordringer, som sygdommen medfører, og får ideer til kompenserende tiltag.
- » Får viden om rettigheder og lovgivning og om, hvad de skal tage stilling til.
- » Får viden om, hvor de kan søge hjælp, og om hvem der hjælper med hvad i kommunen.
- » Får mulighed for at skabe relationer og føle fællesskab og samhørighed med de andre deltagere på kurset.

g. Undervisere, krav og kompetencer

Underviserne skal have bredt kendskab til demens og erfaring med at omgås personer med demens og deres pårørende. Ligeledes er det vigtigt, at underviserne har gode undervisningskompetencer, gennemslagskraft, rådgivningserfaring og viden om sundhedspædagogik. Det anbefales, at der er to undervisere og 1-2 hjælpere (personale eller frivillige).

Ifølge det menneskesyn, der ligger til grund for kurset, betragtes mennesker ud fra et helhedsperspektiv med individuelle behov og egne værdier. Endvidere er grundholdningen, at deltagerne handler i overensstemmelse med deres egen virkelighedsopfattelse og den sammenhæng, de befinder sig i, og dermed prioriterer og handler forskelligt. Undervisers rolle er derfor at møde kursusdeltagerne med en åben, lyttende og anerkendende tilgang. Ved at være undersøgende og nysgerrig over for den enkeltes perspektiv på problemer og valg af løsninger, kan underviseren få en forståelse for deltagernes rationale og hjælpe dem til at finde egne veje til at mestre deres liv med demens.

Undervisningen om sygdomme, symptomer og medicin, rettigheder og jura kan med fordel varetages af en læge og socialrådgiver/jurist med pædagogiske kompetencer.

I modulet *Følelser og forholdet til andre mennesker* kan en psykolog, psykoterapeut eller seksualvejleder evt. inddrages.

Underviseren skal selv forberede fremlæggelsen af kursets enkelte emner ud fra egen baggrundsviden eller den foreslåede litteratur. PowerPoints indeholder alene overskrifter og underoverskrifter til de enkelte emner.

Man kan bytte om på modulernes rækkefølge, hvis det skønnes hensigtsmæssigt. Det anbefales dog, at modul 4 (*Følelser og forholdet til andre mennesker*) tidligst afholdes tredje gang, man mødes.

Underviseren skal med udgangspunkt i manualen selv være i stand til at tilpasse undervisningen fx at ændre og prioritere tidsforbrug og emner, hvis målgruppens sammensætning og behov gør dette nødvendigt.

Underviseren skal være i stand til at balancere undervisningen, så den både er forståelig for personer med let til moderat demens og så pårørende får tilstrækkelig viden. Det kan være vigtigt at italesætte, at noget kan være svært at forstå og primært er henvendt til pårørende.

h. Rammer

- » Det er vigtigt, at lokalerne er hyggelige og passer til gruppestørrelsen.
- » Det anbefales, at bordene placeres i øer med plads til ca. 6 deltagere, hvor pårørende og mennesker med demens kan sidde sammen parvis.
- » Lokalet skal have elektroniske hjælpemidler til moderne undervisning/præsentation samt tavle, flipover-tavle, tuscher og post-its.
- » Det skal være muligt at opdele gruppen i to, patienter og pårørende hver for sig. Hvis det foregår i to lokaler, er det bedst, at gruppen af personer med demens bliver i det oprindelige lokale, da det giver mest tryghed. Det anbefales desuden, at man bevarer de samme grupper hver gang.
- » Det er en fordel, at det er nemt at finde vej til undervisningsstedet, og at stedet er overskueligt og har toiletter i nærheden af kursuslokalet.
- » Det anbefales, at der serveres kaffe, småkager og vand i pausen. Det skaber en afslappet stemning og giver mulighed for samtale mellem deltagerne. Hvis deltagere (personer med demens) viser tegn på uro og rastløshed, må pausen evt. afkortes.

Det anbefales, at kursisterne får udleveret en kursusmappe, hvor de kan samle undervisningsmateriale, artikler, note-art, deltagerliste og andet materiale, som er relevant for kurset. På www.demensværktøjskassen.dk kan man printe forside og indeks til brug for en kursusmappe.

2. Introduktion

Modul 1: Demenssygdomme, behandling og sundhedsfremme

Tema

Temaet for modul 1 er demenssygdomme, sygdomsudvikling og behandling.

Formål

Formålet med modul 1 er, at kursusedtagerne bliver introduceret til kursusforløbet og de andre deltagere. Derudover får kursusedtagerne information om spilleregler i gruppen og får mulighed for at udtrykke egne forventninger. Kursusedtagerne får desuden viden om de almindeligste demenssygdomme, herunder symptomer, sygdomsudvikling i de første stadier og behandling.

Læringsmål

Det er målet, at deltagerne:

- » Får viden om kursusforløbet og bliver præsenteret for de andre i gruppen for derved at opnå tryghed ved forløbet og hinanden.
- » Opnår grundlæggende kendskab til sygdommene og symptomer og dermed får en øget forståelse for egen sygdom.
- » Får viden om de andre tilbud i Værktøjskassen.

Varighed

Modulet varer 2½ time. (Der er afsat et kvarter til pauser ud over kaffepausen.)

Emner

Emner på modulet er:

- » Hvad er demens? (Alzheimers sygdom, vaskulær demens, Lewy body demens, FTD, andre demensformer) Udvikling af demenssygdom (let til moderat).
- » KRAM-faktorer og sundhedsfremme.
- » Behandling af demenssygdom.
- » Supplerende tilbud i Værktøjskassen.

Indhold og metoder

I skemaet på næste side præsenteres, hvordan underviseren kan formidle den faglige viden og understøtte aktiv deltagerinvolvering på kurset.

PowerPoint-præsentationen indeholder oplysninger om de fire mest almindelige demenssygdomme. Det anbefales, at man springer de sygdomme over, som ikke er repræsenteret i deltagergruppen. Det anbefales også, at man gennemgår præsentationen grundigt inden undervisningen for at tilpasse niveauet. Der er supplerende slides i slutningen af præsentationen, som kan inddrages, hvis det vurderes hensigtsmæssigt.

Det anbefales, at man introducerer *Min bog om hverdagen med demens* inden pausen og forklarer, hvordan man bruger materialet.

Varighed	Emne	Form	Metode og undervisningsmaterialer
20 min.	Velkomst	Oplæg og drøftelse	<ul style="list-style-type: none"> » Velkomst, præsentation af kursuslederne og oplægsholdere. Præsentationsrunde med kursUSDeltagerne, hvor man fx kan lade deltagerne præsentere hinanden parvis. » Oplysninger om spilleregler i gruppe, tavshedspligt osv. » Oplysninger om, at undervisningen er en kombination af faglige oplæg, korte film, indbyrdes dialog og drøftelser i mindre grupper. » Mulighed for at kursUSDeltagerne giver udtryk for forventninger.
40 min.	Den normale hjerne Demenssygdomme, fx Alzheimers sygdom, vaskulær demens, Lewy body demens, FTD og andre former for demens	Fagligt oplæg (Evt. indlægges en lille pause, hvis koncentrationen hos deltagerne er dalende)	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: "Hjernen og demenssygdomme". » Fakta-ark om de forskellige demenssygdomme. » https://www.alzheimer.dk/temaer/demens-mere-end-hukommelsesbesvaer/ » Giv tid til spørgsmål fra kursUSDeltagerne. <p>(Nogle af deltagerne har måske brug for at få forklaret/gentaget indholdet.)</p>
15 min.	Kaffepause og networking	Underviser sidder med ved bordene og understøtter og hjælper i gang	<ul style="list-style-type: none"> » Underviser overvejer gruppesammensætning.
10 min.			<ul style="list-style-type: none"> » Udlevering og præsentation af "Min bog om hverdagen med demens". Se vejledning til materialer på side 12.
30 min.	Demens sygdomme (fortsat) Trivsel og sundhed med demens	Fagligt oplæg	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat) » Film med Else Hansen, Alzheimerforeningen (link indsat i PowerPoint). » Fakta-ark: "Depression og demens", "Hukommelse og demens", "Apati", "Talebesvær", "Svigtende sygdomserkendelse" og "Lev sundt med demens". » Henvi til side 14 i "Min bog om hverdagen med demens". » Giv tid til spørgsmål fra kursUSDeltagerne.
15 min.	Behandling af demenssygdom, medicin, virkning og bivirkning	Fagligt oplæg	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint udarbejdet af Nationalt Videnscenter for Demens. » Fakta-ark: "Behandling af demens". » Giv tid til spørgsmål fra kursUSDeltagerne.
5 min.	Afslutning	Opsamling i plenum	Underviser samler op på kursusdagen: Hvad er de vigtigste budskaber, du tager med hjem?

Modul 2: Hverdagen med demens

Tema

Temaet for modul 2 er hverdagen med demens, og hvordan kan man bevare et godt hverdagsliv med demenssygdom?

Formål

Formålet med modul 2 er, at kursusdeltagerne får viden om de problemstillinger, der kan opstå i dagligdagen, og får muligheder for at drøfte egen situation og egne oplevede problemer i dagligdagen. Formålet er desuden, at deltagerne får redskaber og ideer til løsninger af dagliglivets problemer.

Læringsmål

Det er målet, at deltagerne:

- » Forstår hvilke udfordringer, der kan opstå, og hvilke løsningsmuligheder og hjælpemidler der findes.
- » Får mulighed for at drøfte egne problemstillinger og evt. løsninger både med underviser og med-deltagere og via dette blive bedre rustet til at håndtere hverdagslivets udfordringer.
- » Får viden og ideer til sund levevis og hjælpemidler til at kompensere for udfordringerne i dagligdagen, samt viden om hvor de kan søge hjælp.

Varighed

Modulet varer 2½ time. (Der er afsat et kvarter til pauser ud over kaffepausen.)

Emner

Emner på modulet er:

- » Problemstillinger og udfordringer i hverdagen.
- » Deltagernes egne oplevede problemstillinger.
- » Hvad er vigtigt for mig, og hvad giver mig glæde i hverdagen?
- » Løsningsmuligheder og kompenserende strategier. Hvad kan jeg selv gøre?
- » Lev sundt med demens.
- » Hvilke hjælpemidler findes, og hvor kan jeg få hjælp?

Indhold og metoder

I skemaet på næste side præsenteres, hvordan underviseren kan formidle den faglige viden og understøtte aktiv deltagerinvolvering i kurset.

Varighed	Emne	Form	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	Dialog	<ul style="list-style-type: none"> » Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. » Dagens program præsenteres. » Spørg, om deltagerne har kigget i "Min bog om hverdagen med demens".
20 min.	Hvilke problemstillinger kan sygdommen medføre i hverdagen?	Fagligt oplæg	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: "Hverdagsliv med demens". » Film 1 fra Nationalt Videnscenter for Demens: "Mit liv med demens". » (Evt. henvisning til bøger: "Lidt af far" af Frederik Lindhardt, "Tøsne og Forsythia" af Thomas Bredsdorff). » Del herefter deltagerne op i to grupper: Personer med demens og pårørende hver for sig. En fagperson pr. gruppe.
35 min.	Deltagernes egne oplevede problemstillinger og egne løsningsforslag	Drøftelse i grupper	<ul style="list-style-type: none"> » Indledes evt. med oplæsning fra "Franks digte", "Morgen" s. 24 (Frank Eriksen og Lene Iversholt, Munksgaard 2006) » Brug evt. hjælpekort, hvis samtalen er svær at få i gang, se kort 3, 17, 18, 22, 23, 25, 26, 32. » Brug evt. film fra "Grib om livet" til gruppen med pårørende (Følgende klip: "Hvordan opdagede vi demensen" og "Hvordan får jeg støtte i hverdagen"). » Henvi evt. til Ældre Sagens pårørendeguide.
15 min.	Kaffepause og networking		
30 min.	Hvad er vigtigt for mig, og hvad giver mig glæde i hverdagen? Hvilke muligheder er der for at fastholde aktiviteter og vaner?	Oplæg og dialog	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Film om "Stedet" » Oplæsning af "Franks digte", fx "Vis mig vej" (s. 68). "Det stærke i livet" (s. 86), "Forunderlighed" (s. 88). » Læg op til dialog. Print evt. samtalekort ud, eller brug listen på side 20 i "Min bog om hverdagen med demens". » Brug evt. flipover til at skrive vigtige meningstilkendegivelser fra kursusedtagerne op. » Fakta-ark: "Et aktivt liv med demens". » Gerne oplæg om hverdagslivet af en pårørende eller person med let demens.
25 min.	Hvad kan jeg selv gøre for at leve et godt hverdagsliv? Hvilke hjælpemidler findes, og hvor kan jeg få hjælp?	Oplæg Præsentation af hjælpemidler og dialog	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Præsentation af hjælpemidler, papirkalender, whiteboard-tavle til beskeder, elektronisk kalender, kalender på tablets og smartphone (ReACT), Forglemmigej dato/ur, GPS, evt. elektronisk livshistorie, komfurvagt, elektronisk medicinhusker, elektronisk fotobog, digitale erindringskasser (http://www.reminiscens.dk/node/38). » Fakta-ark: "Hjælp og støtte efter diagnosen" og "Lev sundt med demens". » Henvi til mere hjælp hos kommunens demenskonsulent.
5 min.	Afslutning		<ul style="list-style-type: none"> » Underviser samler op på kursusdagen: Hvad er de vigtigste budskaber, du tager med hjem? » Udlever og introducér "Når hukommelsen svigter" (til personer med demens) og "Når kommunikationen svigter" (til pårørende).

Modul 3: Kommunikation

Tema

Temaet for modul 3 er demenssygdommens påvirkning af evnen til at kommunikere og hvilke problemer, det medfører.

Formål

Formålet med modul 3 er at give kursusedtagerne indblik i de sproglige og kommunikative problemer, som demenssygdomme kan medføre, samt give inspiration til redskaber og løsningsmuligheder.

Læringsmål

Målet er, at kursusedtagerne forstår, hvilke kommunikationsproblemer demenssygdommen kan give, samt får ideer og værktøjer til at håndtere udfordringerne og forebygge konflikter.

Varighed

Modulet varer 2½ time. (Der er afsat et kvarter til pauser ud over kaffepausen.)

Emner

Emner på modulet er:

- » Hvilke følgevirkninger har demenssygdom på evnen til at kommunikere.
- » Hensigtsmæssige måder at kommunikere på for at imødegå problemer og konflikter.
- » Hjælpemidler til kommunikation.
- » Håndtering af følelsesmæssige reaktioner, når kommunikationen er udfordret.
- » Håndtering af omgivelsernes reaktioner på kommunikationsproblemer.

Indhold og metoder

I skemaet på næste side præsenteres, hvordan underviseren kan formidle den faglige viden og understøtte aktiv deltagerinvolvering i kurset.

Varighed	Emne	Form	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	Dialog	<ul style="list-style-type: none"> » Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. » Dagens program præsenteres.
20 min.	Hvilke følgevirkninger har demenssygdom på evnen til at kommunikere	Oplæg	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: "Kommunikation". » Brug evt. Sundhedsstyrelsens tema "Kommunikation" som baggrundsvideo. » Fakta-ark: "Talebesvær".
35 min.	Hensigtsmæssige måder at kommunikere på for at imødegå problemer og konflikter Anerkendelse, respekt og dialog styrker værdighed og selvstændighed	Oplæg og dialog (15 min.) Drøftelse i grupper	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Fortæl om Sundhedsstyrelsens tema "Kommunikation" (afsnittet "Sådan skal du kommunikere med personen med demens" kan evt. udleveres til pårørende). » Evt. oplæsning af Jørgen Leths digt "Nu må du tage dig sammen" (fra "Set med andre ord – Demens den anden frekvens"). » Del herefter op i to grupper: Pårørende og personer med demens hver for sig. En fagperson med i hver gruppe. » Vis PowerPoint, som passer til de respektive grupper. » Samtale-ark som inspiration til emner i de to grupper (printes evt. ud). » Brug hæfterne: "Når hukommelsen svigter" og "Når kommunikationen svigter".
20 min.	Strategier til forbedring af kommunikationen	Oplæg og dialog	<ul style="list-style-type: none"> » Film fra Nationalt Videnscenter for Demens: "Et aktivt liv med demens". » Præsentation af strategier og ideer til hjælpemidler (billeder, piktogrammer, mærkning af skabe/skuffer/døre, huskesedler, guidning, spejling). » Spørg ind til deltageres problemer og egne løsninger.
15 min.	Pause og networking		
35 min.	Håndtering af følelsesmæssige reaktioner (frustration, afmagt og tab af kontrol)	Oplæg og dialog, evt. drøftelse i grupper	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Interviewfilm. » Evt. digte af Jørgen Leth fra "Set med andre ord – Demens den anden frekvens" » Del herefter op i to grupper: Pårørende og personer med demens hver for sig (en fagperson med i hver gruppe). » Brug evt. hjælpkort, se kort nr. 2, 7, 10, 19, 20, 32. » Brug også emnerne nedskrevet på samtalearket fra tidligere til at tale ud fra.
5 min.	Afslutning		<ul style="list-style-type: none"> » Underviser samler op: Hvad er de vigtigste budskaber, du tager med hjem? » Udlevering af "Psykologiske udfordringer og reaktioner" til brug ved næste kursusmodul.

Modul 4: Følelser og forholdet til andre mennesker

Tema

Temaet for modul 4 er de følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med en alvorlig sygdom, og hvilke udfordringer det kan give i nære relationer (i parforhold, i familie og vennekreds) samt håndtering af disse reaktioner. Man kan vælge at bytte om på modul 4 og 5. Husk at udlevere hæfterne *Når du skal handle på en anden persons vegne* og *Livet med demens i eget hjem* til pårørende.

Formål

Formålet med modulet er at informere om de følelsesmæssige reaktioner, som en demenssygdom kan have for ens relationer, og at give deltagerne ideer og værktøjer til, hvordan problemer og udfordringer kan håndteres i praksis.

Læringsmål

Det er målet, at deltagerne:

- » Får forståelse for, at sygdommen kan give følelsesmæssige reaktioner i forhold til partneren og andre nærtstående.
- » Føler sig hørt og forstået.
- » Oplever at få ideer og redskaber til at håndtere reaktioner og konflikter.

Varighed

Modulet varer 2½ time. (Der er afsat et kvarter til pauser ud over kaffepausen.)

Emner

Emner på modulet er:

- » Følelsesmæssige reaktioner i forbindelse med en demensdiagnose.
- » Konsekvenser for parforholdet og forholdet til familie og venner. Håndtering af problemer.
- » Demenssygdommens indvirkning på roller i parforhold, familie og omgangskreds.
- » Påvirkning af samliv, intimitet og seksualitet og løsning af problemer.

Indhold og metoder

I skemaet på næste side præsenteres, hvordan underviseren kan formidle den faglige viden og understøtte aktiv deltagerinvolvering i kurset.

Varighed	Emne	Form	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst	Dialog	<ul style="list-style-type: none"> » Underviser spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. » Dagens program præsenteres.
30 min.	<p>Følelsesmæssige reaktioner på en demensdiagnose, Evt. mangelen erkendelse af sygdommen.</p> <p>Eksempler på følelser: jalousi, vrede, afmagt, nedtrykthed, frustration og sorg. Håndtering af disse følelser</p>	Fagligt oplæg	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: "Følelser og relationer". » Brug hæftet "Psykologiske udfordringer og reaktioner" som baggrundsviden (afsnittet "Den første tid"). » Evt. digte af Jørgen Leth fra "Set med andre ord – Demens den anden frekvens" » Evt. film: "Demensbildefilm" (af Cathrine Johannessen) https://www.youtube.com/watch?v=Yb3_M7i11-c (filmen er norsk, læs evt. teksten op på dansk)
25 min.	Konsekvenser for parforholdet og forholdet til familie og venner. Håndtering af problemer	Oplæg og dialog	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Brug/henvis til afsnittet "Den første tid" i "Psykologiske udfordringer og reaktioner". » (Evt. henvisning til skønlitteratur: "Mit hjerte har ikke demens" af Audun Myskja).
15 min.	Pause og networking		
30 min.	Demenssygdommens indvirkning på roller i parforhold, familie og omgangskreds.	Drøftelse i to grupper. (Pårørende og personer med demens hver for sig. En fagperson med i hver gruppe)	<ul style="list-style-type: none"> » Vis PowerPoint som er relevante for pårørende i denne gruppe. » Vis samtaleark (evt. udlevér print) til personer med demens. » Brug evt. hjælpekort, se kort nr. 2, 5, 20, 21, 28, 31, 37, 38. » Vis en eller flere af de korte film i pårørendeafsnittet i præsentationen: "Demens i dagligdagen" (https://youtu.be/2mYhEosrliw), "De forbudte følelser" (https://youtu.be/kD8jD-Wtva-c) og "Hvordan får jeg støtte i dagligdagen" (https://youtu.be/AAQ_Al4fLfk) » Henvis til "Demens forandrer livet" (Ulla Thomsen og Steen Kabel, Inquiry).

25 min.	<p>Påvirkning af samliv, intimitet og seksualitet. Hvordan og hvorfor kan demenssygdom påvirke samliv og seksualliv. Respekt for begges behov og grænser i seksuallivet</p> <p>Hjælp til løsning af problemer</p>	<p>Drøftelse i to grupper. (Pårørende og personer med demens hver for sig. En fagperson med i hver gruppe)</p>	<ul style="list-style-type: none"> » Sidste del af PowerPoint om påvirkning af samliv. » Læs citater fra "Demens forandrer livet", s. 42 (Laila) + s. 50 (Kirsten) + citat fra "Rehabilitering ved demenssygdom" s. 238, case 9.5 (Spørgsmålskort/samtalekort om intimitet og samliv). » Udlevering af artikler fra Alzheimerbladet om emnet (marts 2010): https://www.alzheimer.dk/media/17346/livet_med_demens_nr1_2010.pdf » "Ældres seksualitet & kærlighedsliv – tabuer, myter & viden". (Ældreforum, Sundhedsstyrelsen) https://www.sst.dk/da/udgivelser/2010/aeldres-seksualitet-kaerlighedsliv-tabuer,-myter-viden » Evt. undervisning af seksualvejleder. » Brug evt. hjælpekort nr. 15.
5 min.	Afslutning		<ul style="list-style-type: none"> » Underviser samler op på kursusdagen: Hvad er de vigtigste budskaber, du tager med hjem? » Udlever hæfter: "Når du skal handle på en anden persons vegne" og "Livet med demens i egen bolig". Deltagerne opfordres til at læse hæfterne til næste gang.

Modul 5: Fremtiden, vigtige beslutninger, rettigheder og jura

Tema

Temaet for modul 5 er et aktivt liv hele livet – på trods af demens. Der er fokus på, hvilke beslutninger det kan være fornuftigt at overveje, og hvilke rettigheder den enkelte har. Temaet er desuden lovgivning, kommunale tilbud, patientforeninger og fritidstilbud.

Formål

Formålet med modul 5 er at:

- » Opfordre deltagerne til at leve livet aktivt og så vidt muligt gøre de ting, man holder af, og acceptere, at man har brug for støtte til aktiviteter.
- » Informere om rettigheder og sociallovgivning samt muligheder for hjælp og støtte fra kommunen.
- » Informere om muligheder for vigtigheden af og at tage stilling til fremtidens udfordringer.
- » Informere om patientforeninger og muligheder for støtte fra frivillige organisationer.
- » Afslutte og evaluere kursusforløbet.

Læringsmål

Det er målet, at deltagerne:

- » Forstår, at det er muligt, og får ideer til at leve et aktivt liv og hjælp til at komme videre i processen med at acceptere deres sygdom/handicap og behovet for støtte.
- » Får kendskab til lokale tilbud fra patientforeninger, frivillighedsorganisationer og idrætsforeninger.
- » Kender deres rettigheder og ved, hvor de kan henvende sig, når de har brug for samtale, bistand, støtte og hjælp.
- » Opnår viden, så de har mulighed for at tage beslutninger om fremtiden, hvis de ønsker det.
- » Får mulighed for at give deres mening til kende om kursusforløbet og for at holde kontakt med de øvrige deltagere, hvis de ønsker det.

Varighed

Modulet varer 2½ time. (Der er afsat et kvarter til pauser ud over kaffepausen.)

Emner

Emner på modulet er:

- » Muligheder for at bevare aktiviteter og interesser hele livet.
- » Rettigheder og lovgivning – hvilken hjælp og støtte kan jeg få gennem sygdomsforløbet.
- » Tilbud i kommunen og fra patientforeninger og frivillighedsorganisationer.
- » Fremtiden – hvilke beslutninger er det fornuftigt at overveje.
- » Afslutning og evaluering af forløbet.

Indhold og metoder

I skemaet på næste side præsenteres, hvordan underviseren kan formidle den faglige viden og understøtte aktiv deltagerinvolvering i kurset.

Læs de to hæfter, der blev udleveret sidste gang, grundigt, så det er muligt at svare på spørgsmål.

Varighed	Emne	Form	Metode og undervisningsmaterialer
5 min.	Velkomst		<ul style="list-style-type: none"> » Underviseren spørger, hvordan deltagerne har haft det siden sidst, og om der er spørgsmål til forrige kursusdag. » Dagens program præsenteres.
30 min.	Interesser, aktiviteter, kultur. Muligheder for at fortsætte de aktiviteter man har holdt af gennem livet. Oplysninger om muligheder i det omgivende samfund, kultur, frivillige, foreninger, demensvenner samt fritids- og motionstilbud, som er tilpasset mennesker med kognitive svigt.	Oplæg og drøftelse	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint: "Fremtiden, rettigheder, jura". » Evt. medvirken af lokale foreninger, Alzheimerforeningen, frivillige, idræts- og motionsklubber. » Pjecer fra de konkrete foreninger og evt. kulturtilbud. » Film indsat i præsentationen. » Evt. interview med person med demens, som følger aktivitet/motion sammen med støtteperson/motionsven.
30 min.	Rettigheder og lovgivning. Hvilken hjælp og støtte har man krav på. Hvilke konkrete tilbud er der i kommunen: Transport, hjemmehjælp og hjemmesygeplejerske hjælpemidler, træning, aflastning og afløsningsmuligheder, dagcenter, plejebolig, besøg af demenskonsulent.	Oplæg og drøftelse	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Evt. undervisning af socialrådgiver sammen med demensfaglig person. » Pjecer fra den konkrete kommune kan sættes ind i præsentationen. » Faktaark: "Hjælp og støtte efter diagnosen" og "Hjælpemidler". » Links til Ældre Sagens rådgivning indsat i præsentationen. » Underviser kan lægge op til spørgsmål og dialog, brug evt. flipover.
15 min.	Pause og networking		
30 min.	Beslutninger om fremtiden: Fuldmagter, fremtidsfuldmagter, plejetestamente, livstestamente og fremtidig bolig.	Oplæg og drøftelse i grupper	<ul style="list-style-type: none"> » PowerPoint (fortsat). » Evt. undervisning af jurist sammen med demensfaglig person. » Henvielse til hæfterne: "Når du skal handle på en anden persons vegne", "Livet med demens i eget hjem" og "Livet med demens i plejebolig". » Herefter opdeling i grupper med drøftelser af tanker om og ønsker til fremtiden. Pårørende og personer med demens hver for sig. En fagperson med i hver gruppe. » Evt. spørgsmål fra de to udleverede hæfter.
25 min.	Evaluering og afrunding af kurset	Evaluerings-spørgsmål	<ul style="list-style-type: none"> » Udlevering af evalueringsspørgsmål. Det anbefales, at personen med demens og den pårørende sidder sammen og udfylder evalueringen. » Det er vigtigt at støtte op om muligheden for at bevare kontakten i gruppen. Underviser kan evt. hjælpe deltagerne med at lave en telefonliste.

Oversigt over koncepter, der er anvendt som inspiration

Kursusdag	Eksisterende koncept anvendt som inspiration
1-4	Region Sjælland (2013). Livet med demens – et kursusforløb.
1-4	Sundhedsstyrelsen (2017). Samvær med mennesker med demens – inspiration til kursusforløb til pårørende.
1-4	DAISY

Oversigt over anbefalet litteratur til kursusforløbet

Kursusdag	Litteraturhenvisninger
1	Hasselbach S.G., Engelbrecht N., Thage O. (2011). Forstå demens. Alzheimerforeningen. Hans Reitzels Forlag
1	Servicestyrelsen (2008). Håndbog om demens.
1	Gulmann N.C. (2004). Praktisk gerontopsykiatri. Hans Reitzels Forlag
1	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Min bog om hverdagen med demens.
2	Kallehauge J.G., Andersen M. S., Jensen L. (2012). Rehabilitering ved demenssygdom. Munksgaard
2	Thomsen U., Kabel S. (2015). Demens forandrer livet, Inquiry og Kallerupvej
2	Eriksen F., Iversholt L. (2006). Franks Digte. Munksgaard
2	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Min bog om hverdagen med demens.
2	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Når kommunikationen svigter.
2	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Når hukommelsen svigter.
3	Sundhedstyrelsen (2016). Tema om kommunikation og demens.
3	Nors A., Ottesen A.M og Weberskov B. (2009) Demens: Den Anden frekvens. Inspiration for pårørende. København: Fænø Lighthouse Projects, IT-Universitetet
3	Sejerøe-Szatkowski K. (2002). Demens, kommunikation og samarbejde. Klim
3	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Min bog om hverdagen med demens.
3	Brogaard H. (2019), Psykologiske udfordringer og reaktioner, Nationalt Videnscenter for Demens
4	Nors A., Ottesen A.M., Weberskov, B. (2009). Demens: Den Anden frekvens. Inspiration for pårørende. København: Fænø Lighthouse Projects, IT-Universitetet
4	Thomsen U., Kabel S. (2015). Demens forandrer livet, Inquiry og Kallerupvej
4	Socialstyrelsen (2012). Seksualitet på dagsordenen.
4	Graugaard C., Hertoft H.P., Møhl B. (1997), Hjerne og seksualitet. Munksgaard
4	Ældre Forum (2010). Ældres seksualitet og kærlighedsliv (findes på SST's hjemmeside)
4	Kallehauge J.G., Andersen M. S., Jensen L. (2012). Rehabilitering ved demenssygdom. Munksgaard
4	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Min bog om hverdagen med demens.
5	Kallehauge J.G., Andersen M. S., Jensen L. (2012). Rehabilitering ved demenssygdom. Munksgaard
5	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Når du skal handle på en anden persons vegne.
5	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Livet med demens i egen bolig.
5	Vejledning til Serviceloven: http://www.ft.dk/samling/20101/almdel/sou/bilag/58/908998.pdf
5	Nationalt Videnscenter for Demens (2019). Min bog om hverdagen med demens.

Oversigt over undervisningsmaterialer til kursusforløbet

Kursusdag	Henvisninger
1	<p>PowerPoint: Hjernen og demenssygdomme</p> <p>Film med Else Hansen, Alzheimerforeningen: https://demensven.dk/jeg-vil-vide-mere/viden-til-demensvenner/viden-om-demens/ https://www.alzheimer.dk/temaer-om-demens/demens-mere-end-hukommelsesbesvaer/</p> <p>Udlevér "Min bog om hverdagen med demens" (til personer med demens)</p> <p>Faktaark:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hvad er demens? » Hvad er Alzheimers sygdom » Hvad er Lewy Body demens? » Frontotemporal demens » Hvad er vaskulær demens? » Depression og demens » Hukommelse og demens » Apati » Talebesvær » Svigtende sygdomserkendelse » Lev sundt med demens » Behandling af demens
2	<p>PowerPoint: Hverdagsliv med demens</p> <p>Filminterview med person med demens og pårørende (fra DVD i bog "Demens forandrer livet" interview 1 eller 2)</p> <p>(Evt. henvisning til bøger: "Lidt af far" af Frederik Lindhardt, "Tøsne og Forsythia" af Thomas Bredsdorff)</p> <p>Franks digte: Morgen s. 24 (Frank Eriksen og Lene Iversholt, Munksgaard 2006)</p> <p>Grib om Livet: https://www.regionh.dk/gribomlivet/demens/Sider/default.aspx</p> <p>Filmklip: "Hvordan opdagede vi demensen" og "Hvordan får jeg støtte i hverdagen"</p> <p>Henvis evt. til Ældre Sagens pårørendeguide.</p> <p>Franks digte: evt. "Vis mig vej", s. 68. "Det stærke i livet" s. 86, "Forunderlighed" s. 88</p> <p>Præsentation af hjælpemidler, papirkalender, whiteboardtavle til beskeder, elektronisk kalender, kalender på tablets (ReACT) og smartphone, Forglemmigej dato/ur, GPS, evt. elektronisk livshistorie, komfurvagt, elektronisk medicinhusker, elektronisk fotobog, digitale erindringskasser. http://www.reminiscens.dk/node/38</p> <p>Hjælpekort: kort nr. 3, 17, 18, 22, 23, 25, 26, 32</p> <p>Faktaark:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hjælp og støtte efter diagnosen » Lev sundt med demens » Et aktivt liv med demens <p>Udlevér "Når hukommelsen svigter" (til personer med demens) og "Når kommunikationen svigter" (til pårørende).</p>

3	<p>PowerPoint: Kommunikation</p> <p>Sundhedsstyrelsens tema om Kommunikation: https://www.sst.dk/da/aeldre/demens/vi-den-og-metoder/tema-om-kommunikation</p> <p>Faktaark: Talebesvær</p> <p>Jørgen Leths digt "Nu må du tage dig sammen" i bogen "Set med andre ord – Demens den anden frekvens".</p> <p>Brug "Når hukommelsen svigter" (til personer med demens).</p> <p>Dias for pårørende og dias for personer med demens. (Målgruppe er angivet lige under titlen.)</p> <p>Samtaleark i PowerPoint.</p> <p>Hjælpekort: kort nr. 2, 7, 10, 19, 20, 32</p> <p>Udlevér "Psykologiske udfordringer og reaktioner" (til pårørende).</p>
4	<p>PowerPoint: Følelser og relationer</p> <p>Henvis til "Psykologiske udfordringer og reaktioner", afsnittet "Den første tid".</p> <p>Jørgen Leths digte fra bogen "Set med andre ord – Demens den anden frekvens".</p> <p>Evt. film: https://www.youtube.com/watch?v=Yb3_M7i11-c (filmen er norsk, læs evt. teksten op på dansk)</p> <p>(Evt. henvisning til skønlitteratur: Mit hjerte har ikke demens af Audun Myskja)</p> <ul style="list-style-type: none"> » Vis en eller flere af de korte film i pårørendefsnittet i præsentationen: Demens i dagligdagen: https://youtu.be/2mYhEosliw » De forbudte følelser: https://youtu.be/kD8jDWtva-c » Hvordan får jeg støtte i dagligdagen: https://youtu.be/AAQ_A14fLfk <p>Henvis til "Demens forandrer livet" (Ulla Thomsen og Steen Kabel, Inquiry)</p> <p>Hjælpekort: kort nr. 2, 5, 20, 21, 28, 31, 37, 38</p> <p>Læs citater fra "Demens forandrer livet" s. 42 - Laila + s. 50, øverst – Kirsten + citat fra "Rehabilitering ved demenssygdom" s. 238 Case 9.5</p> <p>Hjælpekort: kort nr. 15</p> <p>Udlevering af artikler fra Alzheimerbladet (marts 2010): https://www.alzheimer.dk/media/17346/livet_med_demens_nr1_2010.pdf, bog: Ældres seksualitet & kærlighedsliv – tabuer, myter & viden (Ældreforum) Sundhedsstyrelsen: https://www.sst.dk/da/udgivelser/2010/aeldres-seksualitet-kaerlighedsliv-tabuer,-myter-viden</p> <p>Udlevér hæfterne: "Når du skal handle på en anden persons vegne" og "Livet med demens i eget hjem" (til pårørende)</p>
5	<p>PowerPoint: Fremtiden, rettigheder og jura. Filmklip indsat i præsentationen. Samtaleark indsat i præsentationen.</p> <p>Henvisning til "Livet med demens i eget hjem"</p> <p>Faktaark:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Hjælp og støtte efter diagnosen » Hjælpe midler <p>Brug og giv plads til spørgsmål til: "Når du skal handle på en anden persons vegne" og "Livet med demens i eget hjem" (til pårørende)</p>

