

Three elderly men are participating in an outdoor exercise session. They are standing in a row, each holding a resistance band. The man on the left is wearing a dark blue t-shirt and red shorts, smiling at the camera. The man in the middle is wearing a blue and red striped sweater, looking down at his band. The man on the right is wearing a dark blue Adidas jacket and glasses, smiling. They are in a park-like setting with green trees and a building in the background.

Sammen om demens

Strategi for tidlig indsats



Københavns Kommune

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen
Center for Innovation og Evaluering
Henrik Pontoppidans Vej 4
2200 København N

Telefon: 35 30 35 30

E-mail: suf@kk.dk

www.kk.dk

Fotograf

Nana Reimers

Udgivet

September 2020

Forord Det er ikke til at se det. Det kan vise sig på mange forskellige måder. Men når det opstår, fylder det i alle dele af livet.

Der er ca. 5.000 københavnere, som lever med demens – en kronisk hjernesygdom, som over år kan nedbryde os mentalt og skabe store forstyrrelser i vores adfærd. Her i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har vi en række tilbud til københavnere med demens og deres pårørende. Og vi har gennem en årrække løbende udviklet både eksisterende og nye indsatser.

I dag bliver københavnere med demens mødt af fagligt dygtige medarbejdere og tilbud, som passer til deres behov. Deres pårørende kan få rådgivning, hjælp, støtte fra andre pårørende og deltage på aftenhøjskole. Og vores medarbejdere bliver hele tiden klædt bedre og bedre på til at møde københavnere, som kæmper med følgerne af demens; store udsving i humøret, forvirring i forhold til tid og sted, ændret opfattelse af virkeligheden, manglende handlekraft og udfordringer med at huske.

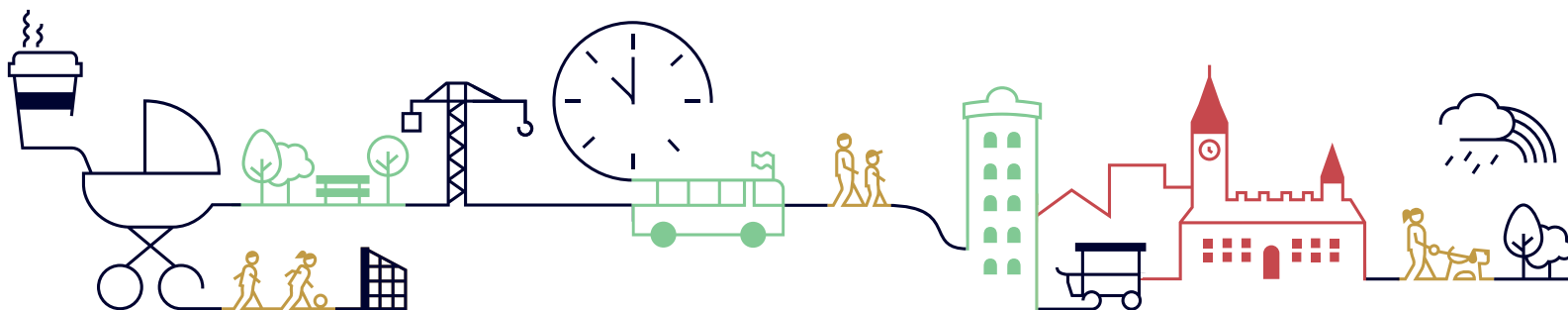
Vores fokus har indtil nu mest været på at sikre, at borgere med demens får den rette hjælp, når de ikke længere kan klare sig selv i hverdagen. Men nyere forskning viser, at vi faktisk kan gøre meget for at forebygge demens. Med støtte og rådgivning kan vi hjælpe borgere med demens og deres pårørende til at få nogle gode år på trods af sygdommen. Derfor sætter vi i denne strategi fokus på den tidlige indsats, så vi kan blive bedre til at forsinke sygdommens udvikling.

Vi ønsker i Sundheds- og Omsorgsforvaltningen at sætte nye mål for, hvordan det skal være at leve et liv med demens i København. Og her er det en vigtig pointe, at demens ikke er en naturlig del af det at blive ældre. Det er en sygdom i hjernen, og den skal tages alvorligt fra det øjeblik, de første tegn melder sig – helt ligesom andre sygdomme.

Vision Som ældre i København skal man kunne leve det liv, man selv ønsker i det omfang, det er muligt. Det gælder også for københavnere med demens. Og som kommune kan vi gøre meget for at hjælpe københavnere med demens og deres pårørende.

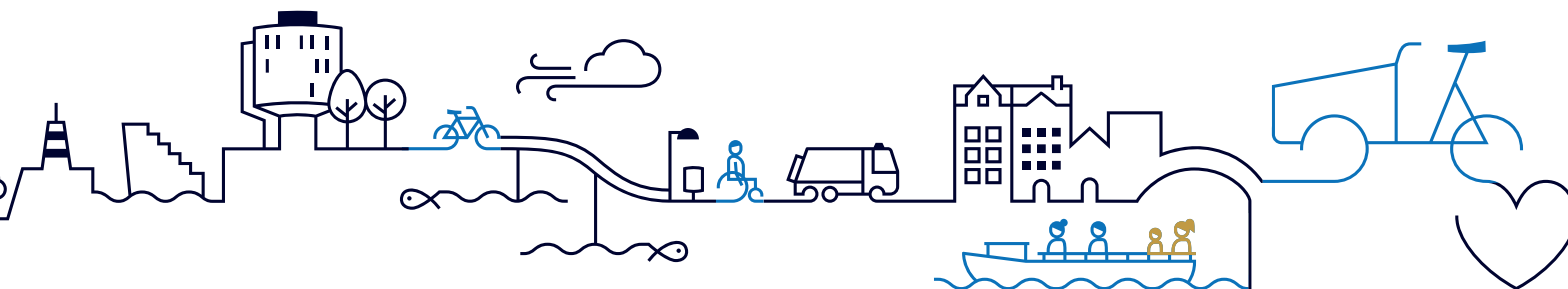
Det meste af hverdagslivet leves – heldigvis – helt uden om os. Og det er vigtigt for livskvaliteten og for at holde demensen i skak, at man bliver ved med at leve livet. Derfor ønsker vi at være med til at skabe engagement, fællesskab og samarbejde på tværs af kommunen, med andre offentlige parter, med private virksomheder, med frivillige organisationer og med foreninger. Det er også derfor, denne nye strategi hedder *Sammen om demens*.

Vi vil have en by, der rummer og hjælper mennesker med demens. Et København, hvor vi taler om demens og er opmærksomme, hvis vores nærmeste eller en god ven begynder at ændre adfærd. Et København, hvor apotekeren, optikeren og tandlægen råder borgerne til at søge hjælp, hvis de ser tegn på demens. Og et København, hvor vi arbejder for at forebygge demens og fastholde borgernes hverdagsliv længst muligt, når sygdommen rammer.

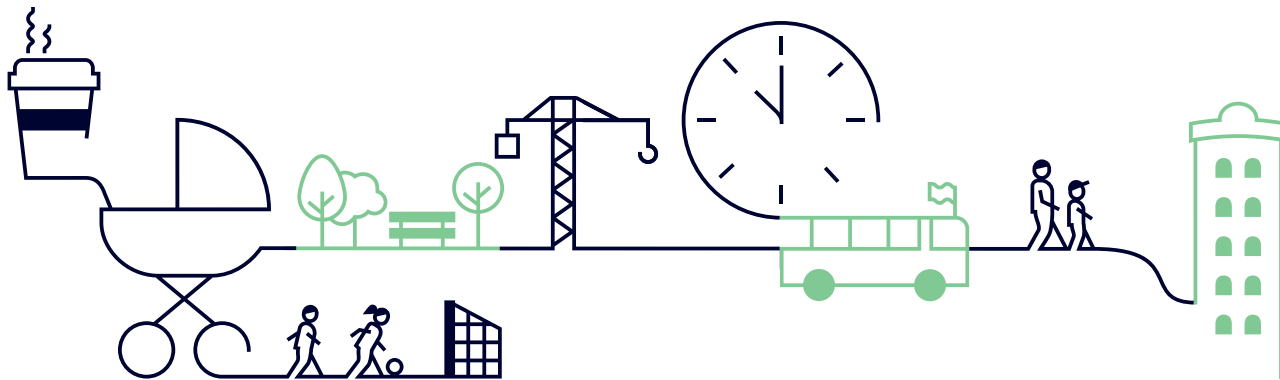


Sammen om demens har et særligt fokus på at skabe partnerskaber og nye samarbejder, der kan realisere vores ønske om et København, hvor mennesker med demens får den rette støtte, hjælp og muligheder. Mere samarbejde og flere partnerskaber på tværs af samfundet betyder, at vi kan bevæge os henimod at skabe bedre og mere aktive liv for mennesker med demens og ikke mindst de pårørende, som hver eneste dag gør en enorm forskel.

Sundheds og Omsorgsforvaltningen inviterer derfor borgere, medarbejdere, foreninger, virksomheder og forskningsinstitutioner til et samarbejde, så vi sammen kan løfte den tidlige indsats.



Fortsæt livet med demens Mennesker med demens i mild grad lever ofte et almindeligt hverdagsliv med daglige gøremål som indkøb, busture og fritidsaktiviteter. Men de kan let blive forvirrede, miste orienteringen, gentage sig selv, glemme hvad de skal og blive utrygge. Det kan vi afhjælpe med støtte og forståelse. I København skal mennesker med demens mødes med respekt, støtte og ligeværd af andre københavnere, så de kan fortsætte et mangfoldigt hverdagsliv med aktiviteter og sociale fællesskaber.



Viden bryder tabu Demens er desværre stadig omgivet af tabu. Det er svært at tale om, at ens nære familie-medlem eller gode ven ændrer adfærd, eller at personen ikke kan huske dagligdags gøremål. De første, der bemærker forandringen, kan være ægtefæller, børn, buschaufføren, viceværten eller træneren i den lokale sportsklub. Vi skal blive bedre til at tage snakken om demens. Flere københavnere skal kende tegnene på demens og have viden om, hvordan man bedst muligt hjælper et menneske med demens.

Derfor indgår vi partnerskaber med aktører, som på den ene eller den anden måde er med i københavnernes hverdagsliv. Fra deres forskellige ståsteder forpligter de sig til at handle, så det bliver lettere at leve et liv med demens – også for de pårørende. Demens skal være noget, vi taler om.

I et partnerskab mellem Alzheimerforeningen, Boligforeningen AAB og Københavns Kommune bliver boligsociale viceværter, beboere og frivillige i lokalområdet oplyst om demens. Formålet er at sikre, at de bedre kan forstå konsekvenserne af sygdommen, og får nogle redskaber til, hvordan de bedst hjælper alene-boende ældre med en demenssygdom.

I september hvert år sætter kommunen fokus på demens i bybilledet i Københavns Demensuge. Det sker med kampagnen "Taber du tit tråden?". Over hele byen er der aktiviteter, der oplyser om tegnene på demens, hvad man kan gøre for at forebygge sygdomsudvikling, hvordan man kan hjælpe et menneske med demens og om mulighederne for at få hjælp.

Én indgang til de mange muligheder Det er livsomvæltende at få en demensdiagnose. For nogen kan det føre til modløshed og handlingslammelse. Derfor skal det være nemt og tilgængeligt at få råd og vejledning om livet med demens og om mulighederne for at få hjælp og støtte. Samtidig skal vi arbejde for, at der er et bredt udvalg af tilbud, der favner den enkeltes behov, kulturelle baggrund, sociale relationer og forskellige sygdomsstadier. Tilbuddene skal kunne rumme mennesker med vidt forskellige ønsker, håb og drømme for deres fremtidige liv. Det skal ske i både kommunalt regi, frivilligt regi og foreningsregi.

Center for Demens er Københavns Kommunes indgang til demensrådgivning med mulighed for fysisk eller telefonisk kontakt alle hverdage. Her møder vi borgerne med demensfaglige rådgivere, som ved, hvad der findes af tilbud og muligheder for støtte. De kan rådgive om, hvordan man kan leve et godt liv med demens, give inspiration til demensvenlig indretning af boliger og vejlede i brug af hjælpemidler og teknologi, der kan understøtte hverdagen.

I samarbejde med DGI, Røde Kors, Alzheimerforeningen og Læseforeningen er der skabt mulighed for træning og samvær med ligesindede i lokalområdet, aflastning i hjemmet, virtuelle pårørendegrupper og erindringslæsegrupper.

Diagnose giver afklaring Hvert år får cirka 300 københavnere en demensdiagnose. Men udredningsprocenten er kun på 50 pct. Det betyder, at mange københavnere lever med demens uden at vide det, og at denne gruppe ikke får den rigtige hjælp og støtte til at leve et godt liv med sygdommen. En demensdiagnose giver afklaring både for den sygdomsramte og for de pårørende, og den giver bedre adgang til rådgivning, tilbud, lægelig behandling, planlægning af det fremtidige liv med brug af hjælpemidler, stillingtagen til boligsituation og fremtidsfuldmagter. Afklaring giver livskvalitet for både borgeren med demens og de pårørende.



Hjælp til afklaring For at man kan fortsætte et godt og meningsfuldt liv med en demenssygdom, er det centralt, at man får stillet en diagnose så tidligt som muligt. I sygdommens begyndelse kan nogle godt selv fornemme, at noget ikke er, som det plejer at være. Men oftest er det den tætte omgangskreds, der bemærker, at der er sket en ændring i adfærden og måske humøret. Ofte har man ikke kontakt til kommunen på dette tidspunkt. Derfor er det vigtigt, at flere er opmærksomme på tegn og kan hjælpe på vej til udredning. Særligt sundhedsprofessionelle, der i forvejen har blik for sygdomme, kan gøre en forskel.

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen har indgået partnerskab med Apotekerforeningen og Tandlægeforeningen, som hjælper med at opspore københavnere med demens. Vi vil derudover løbende opsøge nye partnerskaber med sundhedsprofessionelle fra andre erhverv for at støtte flere borgere i at søge udredning.

Systematisk opsporing Alder er den største risikofaktor for at udvikle demens, og de fleste mennesker med en demenssygdom er over 65 år gamle. Mange er allerede i kontakt med kommunen, og vi har mulighed for at hjælpe dem på vej til udredning. De praktiserende læger og regionens udredningsklinikker forestår selve udredningen, men det er terapeuten i træningscentret, forebyggeren på hjemmebesøg og sosu-hjælperen i hjemmehjælpen, som ser de tidlige tegn og kan igangsætte en dialog og motivere til at opsøge læge.

I Sundheds- og Omsorgsforvaltningen arbejder vi som de første i landet systematisk med opsporing af demens ved at anvende et nyt opsporingsredskab udviklet af Nationalt Videnscenter for Demens. Redskabet medvirker til at konkretisere medarbejdernes fornemmelser og styrker dialogen med både borgeren og borgerens læge. På denne måde kan vi opspore flere borgere med demens rettidigt og henvise dem til videre udredning.

Demens kan forebygges Københavnerne skal vide, at de selv kan være med til at forebygge, udskyde og forhale demenssygdommen. Det handler blandt andet om at spise sundt, bevæge sig, holde hjernen i gang og have et socialt liv. Kort sagt: Hold krop og hjerne i gang. Det er budskaber, som vi allerede kender i andre sammenhænge, men det er relativt nyt, at det også er med til at forebygge demens.



Nyeste viden skal bruges Den nyeste viden om forebyggelse af demens skal være tilgængelig for københavnere og blive en integreret del af de forebyggende tilbud, københavnere i forvejen deltager i.

Sundheds- og Omsorgsforvaltningen samarbejder med Nationalt Videnscenter for Demens og andre forskningsinstitutioner for at blive opdateret på den nyeste viden om demens indenfor forebyggelsesområdet. Denne viden skal i endnu højere grad integreres i de eksisterende forebyggelsesindsatser, for eksempel indenfor hjerte-kar-sygdomme og diabetes.

Hjerneaktivitet er hjernesundt Hjernen er som en muskel, der skal trænes, vedligeholdes og udfordres hele livet. Vi kan lære et nyt sprog, lægge puslespil eller stimulere sanserne for at forebygge udviklingen af demens. Og hvis vi træner krop og hjerne samtidig, har det en større effekt. Det samme gælder, hvis vi træner sammen med andre i sociale fællesskaber.

Mange københavnere lever et aktivt liv i foreninger og aftenskoler, hvor de går til fysisk træning eller aftenaktiviteter. Vi ønsker derfor at indgå partnerskaber med foreninger for sammen at udvikle tilbud, hvor borgerne kan træne kroppens muskler og hjernen og dermed gøre en indsats for at forebygge udviklingen af demens.

Pårørende er centrale for det gode liv med demens

Ægtefællen, livsledsageren, sønnen, datteren eller den gode ven, som følger med i livets op- og nedture, kan være pårørende til et menneske med demens. De spiller alle en særlig rolle i forhold til at opdage de tidlige tegn, motivere til at gå til lægen og støtte i at fastholde livsmodet og fortsætte et godt hverdagsliv. Men det er svært at være pårørende til et menneske med demens. Det er ikke uden grund, at demens bliver kaldt de pårørendes sygdom. Det er for mange så belastende at være pårørende, at de selv ender med at blive syge. Det kan vi gøre bedre. I København skal pårørende til borgere med demens opleve, at de har adgang til den rette hjælp og støtte, når de har behov for det.



Pårørende som en særlig støtte Pårørende er ofte de første til at opdage tegnene på demens – ganske små ændringer, der over tid bliver mere tydelige for resten af omgivelserne. Den pårørende er typisk den, som er med hos lægen, når der stilles en diagnose, og den pårørende er sjæleven i svære øjeblikke. Pårørende bliver ofte en drivende og afgørende kraft for lysten til at fortsætte hverdagslivet, opretholde sociale relationer og fritidsaktiviteter.

De pårørende oplever, hvordan det er at leve med en demenssygdom. Derfor skal vi lytte til deres stemmer, når vi udvikler nye tilbud. I kommunens nye pårørendepanel rådgiver pårørende kommunen om alt fra aflastning til nye aktiviteter og initiativer på demensområdet. Dermed vil fremtidens tilbud i endnu højere grad tage udgangspunkt i de reelle behov, mennesker med demens og deres pårørende har.



Behov for netværk og hjælp Når man drager omsorg for et menneske med demens, bliver man udsat for en psykisk belastning, som ofte bliver mere udtalt i takt med, at sygdommen udvikler sig. Som pårørende kan man opleve, at det menneske, man har kendt – ofte gennem et langt liv – ændrer opførsel, at fælles minder og venner forsvinder og at det, man før var sammen om, er man nu alene med.

Som pårørende kan man ikke længere nøjes med at planlægge sit eget liv, man skal også være koordinatore i et andet menneskes liv. Bekymringer over sygdommens udvikling fylder og det fælles liv, man havde planlagt med hinanden, smuldrer væk. Mennesker, der er nærtstående til personer med demens, har øget risiko for at udvikle stress, angst, søvnproblemer og depression. Derfor vil vi være med til at forebygge, at de pårørende selv bliver syge.

I Københavns Kommune har vi mange tilbud til de pårørende; pårørendegrupper, aftenhøjskole, pårørendehøjskole, 'Lær at tackle'-kurser og rådgivning. Men det kan være svært at navigere i de mange muligheder, kende sine rettigheder som pårørende og få overblik over de tilbud, der er til mennesker med demens. Derfor arbejder vi på at få én tydelig indgang og lige adgang til rådgivning, mental støtte, aflastning og tilbud på tværs af byen. Vi ønsker også at indgå partnerskaber med foreninger, som kan hjælpe de pårørende, så de ikke belastes unødigt. For det er helt afgørende, at de pårørende kan fortsætte med at være i den nære relation til personen med demens.



De ti tegn på demens

Glemsomhed

Det er normalt at have brug for huskesedler eller glemme en aftale for senere komme i tanke om det.

Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange eller at glemme noget, man har lært for kort tid siden.

Besvær med at udføre velkendte opgaver

Det er normalt at skulle have hjælp til at indstille fjernsynet.

Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange tidligere.

Forvirring vedrørende tid og sted

Det er normalt at komme i tvivl om, hvilken ugedag det er.

Det er ikke normalt ikke at vide, om det er forår eller efterår eller at glemme, hvor man er, og hvordan man kom derhen.

Problemer med at finde ord

Det er normalt ikke at kunne finde det rette ord ind imellem.

Det er ikke normalt at gå i stå midt i en samtale uden at ane, hvordan man kommer videre eller at kalde tingene noget helt forkert.

Svigtende dømmekraft

Det er normalt at træffe en dårlig beslutning af og til.

Det er ikke normalt, at tage sandaler på om vinteren eller gentagne gange lade sig overtale til at købe ting, man åbenlyst ikke har brug for eller råd til.

Problemer med at tænke abstrakt

Det er normalt at have lidt svært ved at forstå en talemåde eller ordsprog som f.eks. "det er som at slå i en dyne". **Det er ikke normalt at tro, at musene bogstaveligt talt danser på bordet, når katten er ude.**

Vanskeligheder med at finde ting

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt fjernbetjeningen. **Det er ikke normalt at lægge brillerne i køleskabet eller anklage andre for at stjæle de ting, man ikke kan finde.**

Forandringer i humør og adfærd

Det er normalt at have en dårlig dag eller blive irriteret, når ens vaner bliver brudt. **Det er ikke normalt at tabe fatningen, blive mistænksom, bange, vred eller forvirret uden nogen oplagt grund.**

Ændringer i personlighed

Det er normalt at ændre holdning over tid og kunne sige undskyld, hvis man er gået over stregen. **Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker, uden at tage hensyn til andres følelser.**

Mangel på initiativ

Det er normalt, at man nogle gange ikke orker arbejdet, familien og sociale forpligtelser. **Det er ikke normalt ofte at trække sig fra fritidsaktiviteter, sociale sammenkomster eller sport, som man ellers plejer at gå op i.**

