

Hvad der skal til for at få
en hverdag med **værdighed**,
tryghed og selvbestemmelse
for personer med demens?



Denne folder er udarbejdet i forbindelse med et 4 årigt forskningsprojekt i Bryghuset – Svendborg Demensby. Forskningsprojektet er et samarbejde mellem borgere, pårørende, Svendborg Kommune, Sosuskolen og UCL Erhvervsakademi og Professionshøjskole. Folderen henvender sig til borgere og professionelle, som har en hverdag med demens.

Folderen er et udtryk for forskningsprojektets forskellige interessenters viden og erfaringer. Formålet er at formidle anbefalinger af, hvad der skal til for at få en hverdag med værdighed, tryghed og selvbestemmelse for personer med demens

Se mig som det menneske, jeg er – har været og bliver

Oplevelsen af værdighed, tryghed og selvbestemmelse er at blive respekteret som den person, jeg er i dag, engang var – og med respekt for, at jeg kan forandre mig.

■ Mød mig, lyt til mig – tal med mig

"Tal MED mig, ikke TIL mig – og helst ikke henover hovedet på mig"

"Vær i øjenhøjde med mig, hav tålmodighed med mig og støt mig, så jeg selv kan være med til at bestemme i min hverdag"

■ Mulighed for så længe som muligt at kunne færdes frit

"Friheden til at færdes frit giver mig værdighed"

■ Støt mig til, at jeg kan bevare mig selv i min hverdag og stadig kan give tilbage

"Det er af stor betydning at jeg stadig kan gøre gavn og være til nytte for andre"

"Støt mig til at bevare relationer til familie og venner"

Tryk og rolig hverdag uden for mange ændringer

Det er vigtigt for min tryk i hverdagen, at det er de samme kendte sundhedsprofessionelle, der kommer hos mig og min familie i dagligdagen.

Når rytmer og rutiner i hverdagen er genkendelige og uden for mange ændringer, føler jeg tryk og tillid.

■ Jeg skal kunne stole på de mennesker, der hjælper og støtter mig

"Personalet har høj faglighed, forstår min sygdom og kender min hverdag"

■ Mød mig med venlighed og godt humør – og opmuntring

"Værdighed er, når personalet har tid til at lytte til mig og snakke med mig"

"Personalets gode humør og venlighed er altafgørende for stemningen, der bliver skabt"

Mit hjem er mit hjem og skal være et hjem med ro og varme

Det er af stor betydning, at mit hjem er et hjem uanset hvor mit hjem er. Ro og varme er, når omgivelserne er genkendelige. Når alt det, der minder om institution og hjemmeplejens hjælpemidler bliver pakket væk i hverdagen, så kender jeg mit hjem igen.

■ Mit hjem er mit hjem og skal være et hjem med ro og varme

"De beboede områder må ikke ligne hospitalsgange"

"Server god mad, med mulighed for kaffe og ostemadder, når jeg har lyst"

■ Omgivelserne uden for mit hjem skal skabe rum til samvær og fællesskab

"Omgivelser der skaber mulighed for, at vi kan søge hinanden og få et fællesskab"

"Små grupper, mindre rum, indrettet med ro og varme er hyggelige"

■ Udeliv i have og naturen giver livskvalitet og frihed

"Parken har stor betydning for mig, den giver mig livskvalitet og følelsen af frihed"



Det gode hverdagsliv er aktiviteter inde og ude

En hverdag med målrettede aktiviteter stimulerer mig og holder min hjerne i gang. Der skal tilbydes aktiviteter med variation og bredde, der giver mulighed for trivsel og sundhed.

■ En hverdag med meningsfulde aktiviteter giver mig livsglæde og holder mig i gang.

"En hverdag med meningsfulde aktiviteter giver mig livsglæde og holder mig i gang. Der skal tilbydes et bredt udvalg af dagligdags aktiviteter, der giver mulighed for trivsel og sundhed."

■ En hverdag med aktiviteter giver livskvalitet og sundhed

"Aktiviteter skal passe til mine individuelle behov og interesser"

"Hverdagen rummer aktiviteter, som jeg har brug for daglig støtte til"

■ En hverdag med aktiviteter sammen med andre og hver for sig

"Oplæsning, køreture, cykelvennerne, musik og motion er aktiviteter, som kan give mig følelse af fællesskab og trivsel"

"Dagcenteret giver mulighed for samvær med andre"

Videndeling og samarbejde med de pårørende

Inddragelse og samarbejde med de pårørende er af stor værdi, og i bruger- og pårørenderåd kan både beboere og pårørende få en stemme. De pårørende har stor viden, der kan hjælpe i hverdagen i de praktiske daglige aktiviteter, til at finde kreative løsninger og tænke ud af boksen.

Borgere med demens og de pårørende kan med fordel tilbydes støtte og samtaler
– ingen skal opleve at være alene med demens.

■ **Inddrag de pårørende – det giver tryghed for alle**

"Brug vores store viden i vores fælles omsorg for borgeren med demens"

"Inddrag de nære; familie, pårørende og venner som det ønskes og kan lade sig gøre"

■ **Inviter de pårørende til tilbud med støtte og samtaler**

"Husk, for hver ny pårørende i møder, er det ofte første gang denne pårørende oplever at være tæt på en nærtstående med demens"

"Hjælp til at være åben om sygdommen i familien, så ingen står alene med diagnosen – ingen skal være alene med demens"

■ **Giv informationer, når pårørende er klar**

"Giv de pårørende støtte og vejledning efterhånden, som de er klar. Man kan ikke rumme det hele ved det første møde"

"Som pårørende har man behov for støtte gennem hele forløbet"



De bedste løsninger skabes i samarbejde

Der er brug for samskabelse og inddragelse for at finde kreative løsninger, mening og nye måder at gøre tingene på i hverdagen. Det sker bedst i samarbejde mellem borgeren med demens, deres pårørende, personalet og de frivillige.

■ Giv også medarbejdere og frivillige indflydelse og råderum

"Giv frihed til at tænke i kreative løsninger"

"Alle skal ses og høres – støt fællesskaber"

"Støt med ny viden og kendskab til demens"

■ Fleksible rammer i aktivitetscentret

"Tilbyd også aktiviteter og socialt samvær om aftenen og i weekenderne"

"Åben op for købe-selv basis fx automater med drikke, frugt og snacks"

■ Værdsæt støtteforeningen og de frivillige

"Sæt pris på støtteforeningens engagement og bidrag til udvikling – de gør en forskel"

"Skab gode rammer og gør det interessant for frivillige at bidrage"

**Hvis I vil vide mere findes
forskningsresultater på**
www.svendborg.dk/forskningidemens.



Erhvervsakademi og
Professionshøjskole



Svendborg
Kommune

November 2020