

Innspill og tips til hvordan arbeid med demens kan presenteres på kommunens nettsider



Introduksjon

Det gjøres mye bra på demensfeltet i kommunene. I dag får flere personer med demens den tilrettelagte hjelpen de trenger, enn før Demensplan 2015 og 2020. Flere kommuner har etablert – eller er i ferd med å etablere – tilrettelagte tilbud til innbyggere med demens og deres pårørende. Dette er veldig bra, men fortsatt ønsker både befolkningen, fastleger og annet helsepersonell mer informasjon om temaet. Respons Analyse har undersøkt dette informasjonsbehovet på oppdrag for Helsedirektoratet i forbindelse med den nasjonal informasjonskampanjen om demens. Undersøkelsen viste spesielt et ønske om mer informasjon om det lokale tilbudet, og om organisering av demensutredningen i den enkelte kommune.

Det er store forskjeller på kommuner, både med tanke på geografi, demografi og de lokale behovene. Med dette som utgangspunkt er det laget et forslag til informasjon kommunen kan ha på temaside/nettside om demens.

Dette dokumentet er ment som en kort innføring i hva slags informasjon som bør ligge på kommunens nettsider, for at viktig informasjon skal være lett tilgjengelig for de som trenger det.

Innhold

Kort introduksjon til demenstilbudet i kommune.....	3
Kontaktperson	3
Pårørendetilbud.....	4
Opplæring om demens for personer med demens og lavterskeltilbud	5
Dagaktivitetstilbud for personer med demens.....	5
Frivillige initiativer (Hvis tilgjengelig i kommunen).....	5
Samiske personer og minoritetsbefolkning	6
Nyttige linker	6
Generell om demens, diagnostisering og åpenhet om demensdiagnosen	7

Kort introduksjon til demenstilbudet i kommune

Norge har siden 2007 hatt nasjonale demensplaner, med mål om å skape et mer demensvennlig samfunn. Planene skal bidra til å utvikle gode, fleksible og tilpassede kommunale helse- og omsorgstjenester, med fokus på diagnostisering til rett tid, oppfølging etter diagnose, tilpassede tjenester gjennom hele sykdomsforløpet og støtte og avlastning til pårørende.

Hva bør denne delen av siden si noe om

Her er det mulig å si noe om det samlede tilbudet som finnes i kommunen, og trekke ut de viktigste punktene. Dette kan for eksempel være kontaktinformasjonen til hukommelsesteamet eller kontaktpersonen i kommunen, en oppfordring til å prate med fastlegen eller en kort oppsummering av tilbudene for personer med demens i kommunen.

Sett gjerne opp kontaktinformasjonen til

- Hukommelsesteam, kontaktperson eller demenskoordinator (rådgiver)
- Nasjonalforeningen for folkehelsen sin hjelpetelefon [Demenslinjen](#)

Kontaktperson

Hva bør denne delen av siden si noe om

Dersom kommunen har hukommelsesteam/demensteam/tverrfaglige team/ressursperson på demens, bør det sies noe om:

- Hva et slikt team er.
- Hvilke oppgaver teamet skal løse og hvem som kan kontakte teamet.
- Hvordan dette er koordinert med fastleger.
- Om det er etablerte rutiner for samarbeid mellom teamet, fastlegene og eventuelt spesialisthelsetjenesten.
- Kontaktinformasjon.

Forslag til oppgavene til et hukommelsesteam finnes på følgende link til [Nasjonal faglig retningslinje om demens-](#)

Forslag til tekst og informasjon på denne delen av siden

Som en del av tjenestetilbudet til personer med demens og deres pårørende, har kommunen etablert et eget (eller interkommunalt) tverrfaglig team. Eventuelt en ressursperson som ivaretar de samme oppgavene som teamet har.

Et slikt team kan ha forskjellige oppgaver knyttet til utredning av demens, og oppfølging av både personen med demens og dens pårørende etter diagnose.

I vår kommune er det etablert rutiner for samarbeid mellom teamet og fastlegene, og eventuelt andre deler av helse- og omsorgstilbudet i kommunen.

- Info om hva teamet er, hva de gjør, hvorfor utrede, tegn å se etter.
- Hvem kan kontakte teamet ved behov for utredning eller oppfølging?
- Kontaktinformasjon til kontaktperson/koordinator?

- Hva er prosessen etter at de er kontaktet (For utredning?)
- Hva skjer etter diagnose? Hvilken oppfølging kan teamet/kontaktpersonen gi?

Pårørendetilbud

Hva bør denne delen av siden si noe om

Her bør pårørende kunne finne informasjon om hvilke tilbud som finnes i kommunen for dem. Dette uavhengig av om vedkommende er pårørende til en person med mistanke om demens, er under utredning for demens, er hjemmeboende med demens eller bor på sykehjem. Gi gjerne informasjon hvis kommunen har ulikt tilbud til ulike grupper av pårørende.

Dersom kommunen har en kontaktperson eller telefon som personer med demens, deres pårørende og andre kan benytte seg av, er dette stedet å ha den informasjonen. Oppgi gjerne kontaktinformasjonen til hjelpetelefonen Demenslinjen: 23 12 00 40, som drives av Nasjonalforeningen for folkehelsen (interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende).

Dersom kommunen tilbyr pårørendeskole og/eller samtalegrupper til pårørende til personer med demens, er dette fint å få frem her.

For pårørende til personer med særlig tyngende omsorgsarbeid, har kommunen plikt til å tilby nødvendig pårørendestøtte i form av opplæring og veiledning, avlastningstiltak og omsorgsstønad. Det bør gis informasjon om dette og hvordan søke om hjelp.

Forslag til tekst og informasjon på denne delen av siden

Ved demenssykdom eller mistanke om demenssykdom, har pårørende og omgivelsene behov for kunnskap og støtte. I vår kommune har vi følgende tilbud for pårørende til personer med (fyll inn).....

Pårørendes innsats har stor betydning både for den som er syk og for samfunnet. De gir omsorg til den som er syk og bidrar ofte med organisering av dagliglivet, kontakt med helsevesenet og praktisk hjelp.

Mange er i pårørenderollen over lang tid. Fra de første demenssymptomene blir merkbare, til personen blir helt avhengig av omsorg og hjelp fra andre. Dette kan ta flere år.

- Kontaktperson (som regel team eller ressursperson/demenskoordinator)
- Hva er tilbudet i kommunen?
- Hvem er tilbudet for?
- Hvordan søke om eller benytte seg av tilbudet?

For pårørende til personer med særlig tyngende omsorgsarbeid, har kommunen plikt til å tilby nødvendig pårørendestøtte i form av opplæring og veiledning, avlastningstiltak og omsorgsstønad.

Link til informasjon for pårørende på helsenorge.no - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/tilbud-til-paerende-til-personer-med-demens>

Lavterskeltilbud og opplæring om demens for personer med demens

Hva bør denne delen av siden si noe om

Har kommunene opprettet brukerskole eller andre opplæringstilbud for personer med demens, løftes det frem i dette avsnittet. Dette gjelder også om kommunene har lavterskeltilbud for personer med demens.

Forslag til tekst og informasjon på denne delen av siden

Personer med demens har også behov for kunnskap og støtte. Derfor tilbyr vi også informasjon og kurs/opplæring til personer som har fått en demensdiagnose.

- Beskrivelse av tilbudet
- Hvem er det for
- Hvordan får man tilgang
- Hvor og når finner det sted
- Kontaktinformasjon

Kommunen har også lavterskeltilbud for personer med demens. Med dette menes at det ikke er nødvendig å søke om å få tilbudet, det bare er å møte opp.

- Beskrivelse av tilbudet
- Hvem er det for
- Hvordan får man tilgang
- Hvor og når finner det sted
- Kontaktinformasjon

Dagaktivitetstilbud for personer med demens

Hva bør denne delen av siden si noe om

Denne delen bør si noe om kommunens dagaktivitetstilbud for hjemmeboende personer med demens. Fra 1. januar 2020 ble det lovpålagt for kommuner å ha dagaktivitetstilbud for hjemmeboende personer med demens.

Det bør komme frem hva tilbudet inneholder, hvem som kan benytte seg av det, og hvordan man får tilgang på tilbudet (Må man søke om plass, og hva er egenandelen ved et slikt tilbud?). Oppgi gjerne om kommunen har Inn på tunet-tilbud, eller andre tilbud for personer med demens som har en spesiell profil eller er rettet mot spesielle målgrupper.

Forslag til tekst og informasjon på denne delen av siden

I vår kommune tilbyr vi følgende dagaktivitetstilbud til hjemmeboende personer med demens.

Forslag til informasjon under samme tema

- Hva er tilbudet i kommunen? Hvilke ulike tilbud finnes?
- Hvem kan benytte seg av det?
- Hvilke aktiviteter tilbys?
- Hva koster det å benytte seg av tilbudet? Er det en egenandel?
- Slik søker/får man om plass – link til søknadsskjema
- Kontaktinformasjon

Frivillige initiativer (Hvis tilgjengelig i kommunen)

Hva bør denne delen av siden si noe om

Her er det mulig å si noe om det er frivillige organisasjoner i kommunene som driver tilbud for personer med demens og/eller deres pårørende. Dette kan for eksempel være aktivitetsvenn eller andre former for aktivitets- eller besøkstjenester, turgrupper, demens kafé og lignende.

Forslag til tekst og informasjon på denne delen av siden

I vår kommune har vi (flere) frivillige initiativer for personer med demens:

- Aktivitetsvenn til hjemmeboende med demensdiagnose eller andre frivillige aktivitets-/besøksordninger
- Demenskafeer, turgrupper eller lignende
- Hvis ikke oversikt på nettsidene, hvem som kan kontaktes for å få vite mer?

Samiske personer og minoritetsbefolkning

For kommuner med for eksempel samisk-talende innbyggere, har Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse (Aldring og helse) på oppdrag fra Helsedirektoratet, utarbeidet en del informasjon på bl.a. Nordsamisk, Lulesamisk og Sørsamisk. Følg denne linken for å komme til dette innholdet:

<https://www.aldringoghelse.no/demens/samisk/>

Aldring og helse har også utarbeidet informasjon om demens og eldre innvandrere tilpasset helse- og omsorgstjenesten, pårørende eller andre interesserte i tematikken. Dette finnes på følgende link:

<https://www.aldringoghelse.no/demens/minoriteter/>

Nyttige linker

Det finnes mye informasjon om de ulike typene demenssykdommer. Vi har derfor samlet det vi mener er gode steder å besøke for både fastleger, pårørende, og også personen med mistanke om demens eller med demenssykdom dersom vedkommende er i et tidlig stadium i sykdomsforløpet.

Befolkningen, personer med (mistanke om) demens og pårørende

- Temaside om demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens>
- Symptomer på demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/demenssymptomer>
- Slik snakker du om demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/slik-snakker-du-om-demens>
- Tilbud til pårørende til personer med demens - <https://helsenorge.no/sykdom/hjerne-og-nerver/demens/tilbud-til-parorende-til-personer-med-demens>
- Aldring og helse: <https://www.aldringoghelse.no/demens/>
- Nasjonalforeningen for folkehelsen: <https://nasjonalforeningen.no/demens/>
- Pårørendesenteret: <http://www.parorendesenteret.no/hjem>
- Demens App: <https://www.aldringoghelse.no/alle-artikler/kunnskap-om-demens/>

Helsepersonell og fastleger

- Helsedirektoratet sine sider om demens
 - Temaside om demens - <https://www.helsedirektoratet.no/tema/demens>
 - Nasjonal faglig retningslinje om demens- <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens>
- Informasjon om og verktøy for basal demensutredning - <https://www.aldringoghelse.no/demens/utredning/basal-utredning/>

Generelt om demens, diagnostisering og åpenhet om demensdiagnosen

Demens er ikke en enkeltsykdom, men et syndrom som er et resultat av ulike sykdommer eller skader i hjernen. Sykdomsforløpet hos personer som har demens kan variere. Det vanligste er gradvis nedsatt mestringsevne. Symptomene er få og knapt merkbare i starten, men blir etter hvert flere og tydeligere.

Det kan variere hva som er de første symptomene ved demenssykdom, men vanlige symptomer kan være:

- betydelig glemsomhet, særlig for nye hendelser
- problemer med å utføre oppgaver man tidligere har mestret
- språkproblemer
- desorientering for tid og sted, særlig på nye steder
- svekket dømmekraft
- vansker med abstrakt tenkning
- forandring av atferd og sosial tilbaketrekking
- flatere stemningsleie, bryr seg ikke så mye som tidligere

Utredning og diagnose

Utredning og diagnostikk er en forutsetning for å yte effektiv helsehjelp til en pasient med mistanke om demens.. Oppfatninger om hva som er rett tid for å utrede og

diagnostisere demens, varierer hos pasienter, pårørende og helsepersonell. Både erfaringer fra fagmiljø og tilbakemeldinger fra pårørende tilsier at bekymringer om kognitiv svikt lett bagatelliseres av helsepersonell, og at utredning og diagnostisering av demens i mange tilfelle skjer for sent i sykdomsforløpet.

Åpenhet

Når en person får en demensdiagnose, rammes ikke bare personen selv. Diagnosen berører også ektefelle, barn, familie, venner, kolleger og annen omgangskrets i større eller mindre grad. En demensdiagnose kan virke stigmatiserende og vekke ulike følelser både hos personen selv og omgivelsene. Følelser som sorg, tapsfølelse, usikkerhet om fremtiden, sinne, fornektelse, angst og depresjon, er naturlige og vanlige. En reaksjon på diagnosen kan være at personen selv, men også personer i omgangskretsen, trekker seg tilbake og unngår kontakt.

Behovet for og graden av åpenhet rundt en demensdiagnose vil variere fra person til person og fra familie til familie. Men på et generelt grunnlag, er det erfaring for at åpenhet og informasjon til omgivelsene oftest virker positivt over tid både for personen selv og de berørte rundt.

Laste ned en kort brosjyre om "Hvorfor er utredning og diagnose viktig for personer med demens?"