



Gribskov
Kommune

Et værdigt og trygt liv med demens

Demensstrategi Gribskov Kommune 2023-2030



Demensstrategi for Gribskov Kommune 2023-2030

Publiceret i juni, 2023

Billeder: Lars Christiansen



Indhold

Hvorfor en demensstrategi?.....	4
1.1 Indsatsområder	5
Tidlig opsporing og forebyggelse	6
1.2 Tidlig opsporing	6
1.3 Forebyggelse.....	8
Øget viden og kompetenceløft.....	10
1.4 Fritid- og foreningsliv	10
1.5 Hjemmeplejen og plejecentrene	11
Styrket samarbejde, støtte og rådgivning til pårørende	12



Hvorfor en demensstrategi?

Demens udvikler sig i stigende grad på landsplan og dermed også i Gribskov Kommune. I Danmark anslås, at godt 87.000 mennesker på 65 år eller derover lever med demens. Antallet forventes at vokse til mere end 134.000 mennesker i 2035 som følge af en stigende ældrebefolkning.

Demensstrategien:

- understøtter og sikrer at rammer og muligheder støtter op om et værdigt og trygt liv med demens.
- er med til at styrke livskvaliteten og sundheden for borgeren med demens og dennes pårørende.
- sætter retning for demensindsatsen og skaber overblik over de fokuspunkter der arbejdes med.



1.1 Indsatsområder

Indsatsområderne i Gribskov kommunes demensstrategi tager udgangspunkt i henholdsvis;

- Den Nationale Demenshandlingsplan 2025, hvor det overordnede formål, er at styrke kvaliteten i demensindsatsen og forbedre livskvaliteten for mennesker med demens og deres pårørende.
- Forløbsprogrammet for demens, som har til formål, at sikre høj kvalitet og sammenhæng i forløbet for borgeren med demens og deres pårørende.
- Gribskov Kommunes udviklingspolitik (natur og fællesskab), der taler ind at møde borgeren hvor borgeren er samt bruge naturen og udnytte det lokale fællesskab.

Indsatsområderne for demensstrategien 2023-2030 er:



Tidlig opsporing og forebyggelse



Øget viden og kompetenceløft



Styrket samarbejde med pårørende



Tidlig opsporing og forebyggelse

1.2 Tidlig opsporing

I Gribskov Kommune bor 41.147 borgere (2022) hvoraf 11.094 borgere er over 65 år. Af de 11.094 borgere har 275 personer demens ifølge Sundhedsdatastyrelsen. I følge befolkningsundersøgelser er antallet 769 personer med demens.

De to tal, afspejler et mørketal, som muligvis kan forklares med at ændringer med hukommelsen ofte forklares med alder, at demenssygdomme kommer snigende, og at demens fortsat er tabu.

Det betyder at mange lever uden en diagnose og at der stadig sættes for sent ind med relevant information, hjælp og støtte i den demensramte familie. Undersøgelser viser at pårørende til borgere med demens er særligt belastede og i risiko for selv at blive syge. Det indikerer at der fortsat er behov for oplysning om demens.

Gribskov Kommunes demensstrategi skal medvirke til at flest mulige borgere og pårørende, hvor der enten er mistanke om demens eller hvor der er stillet en demensdiagnose, kommer i tidlig kontakt med fagligt kompetent personale. En tidlig kontakt bidrager til at borger og pårørende føler sig mødt med den nødvendige vejledning og information samt oplever støtte gennem hele sygdomsforløbet.



Demensstrategien skal udbrede kendskabet til:



De første tegn på demens



Hvad en demensudredning indebærer



Kommunens tilbud til borgere og pårørende

Tidlig opsporing kan blandt andet ske ved:

- Tæt samarbejde mellem forebyggelseskonsulenter og demenskoordinatorer.
- Tilbud om hjemmebesøg af demensfaglig medarbejder til borgere uden demensdiagnose, som ikke har ønske om demensudredning.
- Fortsat samarbejde med praktiserende læger, hukommelsesklinikkerne, andre fagområder, frivillige foreninger og grupper
- Undervisningsforløb for personale i hjemmeplejen, foreninger, frivillige og lokalbefolkningen
- Markering af den årlige Demensuge i uge 19 samt Huskedagen (25. september)
- Oplyse om demens og hvor man kan henvende sig for støtte og hjælp, på sociale medier, i lokalaviser og ved afholdelse af informations- eller temaaftener.



1.3 Forebyggelse

Demens kan forebygges med KRAM faktorerne på samme måde som livsstilssygdomme:



Kost



Rygning



Alkohol



Motion

Med øget fokus på KRAM faktorerne, kan risikoen for udvikling af demens mindskes og dermed kan debuttidspunktet for demens forsinkes. Undersøgelser viser også at diabetes-2, alkohol, høretab, søvn, traumatisk hjerneskade, luftforurening, stress og depression er risikofaktorer for udvikling af demens.

Når demensdiagnosen er stillet, er motion og socialt samvær, sammen med den medicinske behandling, vigtige faktorer for at forhale sygdommens udvikling.



Forebyggelse kan blandt andet ske ved at:

- Henvise borgere til kommunens forebyggende sundhedstilbud herunder motionstilbud.
- Synliggøre information og oplysning om hvor man henvender sig ved mistanke eller bekymring om demens
- Gøre information om frivillige tilbud og aktivitetstilbud for personer med demens og deres pårørende lettilgængelig og overskuelig.
- Oplysning om forebyggelse af demens via sociale medier.
- Samarbejde med kulturinstitutioner og foreninger om tilbud til borgere med demens.
- At give mulighed for motion og bevægelse for mennesker med en demensdiagnose i forskellige sværhedsgrader.



Øget viden og kompetenceløft

1.4 Fritid- og foreningsliv

Gribskov Kommune vil støtte op om mennesker med demens, så de fortsat kan være en aktiv del af vanlige og kendte fritidsaktiviteter og derved forblive en del af det lokale fællesskab. Bevares muligheden for kontakt til kendte aktiviteter og netværk længst muligt, undgås risiko for isolation og ensomhed.

I Gribskov Kommune findes et rigt lokalliv med mange muligheder og med mange frivillige medarbejdere. Ved at øge viden om demens blandt de frivillige medarbejdere sikres at alle er trygge i mødet med hinanden.

Øget viden og kompetenceløft kan blandt andet ske ved:

- fortsat samarbejde med lokalforeninger og frivillige
- løbende tilbud om undervisning



1.5 Hjemmeplejen og plejecentrene

I Gribskov kommune ønsker vi at alle medarbejdere i hjemmeplejen og på plejecentre har kendskab til tidlige tegn på demens og kan arbejde med en demensrettet tilgang i form af personcentreret omsorg. Dette indebærer at medarbejderen kan skabe en relation med borgeren, så borgeren får den hjælp og støtte, der er behov for. Med øget kendskab og viden om personcentreret omsorg, skabes et fælles sprog på demensområdet i Gribskov Kommune.



Personcentreret omsorg

Personcentreret omsorg er en omsorgsfilosofi og tilgang, som værdsætter og anerkender mennesker som unikke væsener med ret til selvbestemmelse, uanset alder, baggrund eller sygdom. Det betyder, at personen med demens er i centrum fremfor sygdommen, og at omsorg og pleje tilrettelægges ud fra personens perspektiv, livshistorie, vaner og psykologiske behov.

Personcentreret omsorg og kultur understreger vigtigheden af at bruge en holistisk og tværfaglig tilgang, hvor der også er fokus på socialpsykologiske og kulturelle aspekter.

Kilde: Nationalt Videncenter for Demens

Øget viden og kompetenceløft kan blandt andet ske ved at:

- Hjemmeplejen og plejecentre arbejder systematisk med personcentreret omsorg og herunder beboerkonference.
- Alle medarbejdere i hjemmeplejen og på plejecentrene gennemfører og vedligeholder e-learningprogrammet ABC-demens.



Styrket samarbejde, støtte og rådgivning til pårørende

Når en person rammes af en demenssygdom, siges det, at det også er den pårørendes sygdom. Undersøgelser viser, at pårørende til mennesker med demens er i øget risiko for at blive ramt af symptomer og sygdom som stress, forhøjet blodtryk, blodprop, hjertesygdomme m.v. Pårørende overtager langsomt og tiltagende både praktiske og plejerelevante opgaver for den sygdomsramte. Personen med demens og den pårørende, isolerer sig desuden ofte i takt med demenssygdommen udvikler sig.

Pårørende skal derfor tidligt tilbydes løbende og individuelt tilpasset vejledning, rådgivning og undervisning fra de tidlige tegn på demens, når demensdiagnosen er stillet og løbende frem derefter.

Pårørende er en medspiller og samarbejdspartner og sikrer samtidig at personen med demens, mødes på bedst mulig vis og med en inkluderende og identitetsbevarende tilgang.

Den pårørende får mulighed for at opsøge og bibeholde egne interesser og den demensramte får mulighed for samvær og aktiviteter med andre ligesindede og på et niveau der tilpasset den enkelte.



Et styrket samarbejde, støtte og rådgivning af pårørende kan blandt andet ske ved at:

- Tilbyde personen med demens plads på dagcenter eller midlertidigt ophold, som aflastning for den pårørende.
- Tilbyde pårørendeundervisning 2 gange årligt.
- Formidle om de frivillige tilbud der findes til pårørende til personer med demens (fx pårørendegrupper, "Candlelight-dinner" og gå-fællesskaber)

