

Handlingsprogram demens 2021 - 2025



Gjesdal kommune

Innholdsfortegnelse

INNHold

Innledning	3
Nasjonale og kommunale føringer	4
Kommunens ansvar og oppgaver	6
Brukerinvolvering	6
Innsatsområder og tiltak	7
Et demensvennlig samfunn	8
Mestring av eget liv	10
Pårørendestøtte	13
Samhandling	16
Kompetanse	19
Referanse	21

I Norge løftes veksten i antall personer med demens frem som en av de største helse- og omsorgsutfordringene i fremtiden. Utviklingen vi står overfor medfører at Gjesdal kommune må vurdere dagens tjenestetilbud opp mot nye løsninger og arbeidsmetoder. Handlingsprogram for demens for årene 2021-2025 skal sikre helhet i demensarbeidet i Gjesdal kommune, og supplerer Eldrestrategien Leve hele livet (1)

Hele Gjesdal samfunnet, men særlig personer med demens, deres pårørende og helse- og omsorgstjenesten er målgruppen for dette handlingsprogrammet.

INNLEDNING

God helse i befolkningen er samfunnets viktigste ressurs. Desto flere innbyggere som opplever god helse, livskvalitet og mestring, jo færre ressurser må samfunnet bruke for å ivareta og tilrettelegge for tiltak og tjenester. Den økende forekomsten av demens utgjør en av våre største folkehelseutfordringer.

I dette handlingsprogrammet skisseres i hovedtrekk forebyggende tiltak, støttetiltak og tiltak for å tilrettelegge for gode pasientforløp i tiden før botilbud som heldøgns bolig og sykehjem blir aktuelt.

Tiltakene beskrevet i handlingsprogram demens 2021-2025 må ses i sammenheng med andre kommunedelplaner og handlingsprogram som:

- Kommuneplan Sammen for et attraktivt Gjesdal, samfunnsdel 2019 - 2030
- Leve hele livet Strategisk handlingsplan for eldreomsorgen i Gjesdal kommune 2019 – 2023
- Boligplan 2019 – 2023
- Kommunedelplan folkehelse
- Pårørendestrategien
- Kompetanseplan for helse- og omsorgstjenestene

Det vedlagte dokumentet «Kunnskapsgrunnlag for Handlingsprogram demens 2021-2025» gir bakgrunnskunnskap om demens samt utdyper de utfordringer kommunen vil stå overfor i fremtiden.

Hovedmål:

Gjesdal kommune ønsker å gi forutsigbare og individuelt tilpassede tjenester til alle innbyggere med demens og deres pårørende gjennom hele sykdomsforløpet.

Tjenestene skal oppleves som koordinerte og preget av kvalitet og kompetanse.

Handlingsprogrammet er ment å bidra som et beslutningsgrunnlag i utviklingen av tjenester for personer med demens i Gjesdal kommune.

NASJONALE OG KOMMUNALE FØRINGER

Handlingsprogram demens 2021-2025 bygger på lovkrav og nasjonale føringer, slik som aktuelt lovverk, aktuelle forskrifter, stortingsmeldinger og nasjonale planer fra Helse- og omsorgsdepartementet. I tillegg er det basert på faglige retningslinjer og veiledere fra Helsedirektoratet

Lov om pasient- og brukerrettigheter

Gjennom de siste 30 årene har vi sett et verdiskifte i helse- og omsorgstjenesten. Norsk helselovgivning retter nå søkelyset på tjenestemottakers egne ønsker, brukermedvirkning, mestring og ressurser, samt forebygging av funksjonstap (3). Et av målene i nasjonalt strategi- og planarbeid for personer med demens er å skape brukernes helse- og omsorgstjeneste. Den enkeltes individuelle behov skal stå i fokus, og innspill og tilbakemeldinger fra brukerne selv har lagt føringer for foreslåtte tiltak i dette handlingsprogrammet.

Nasjonale faglige retningslinjer demens

De nasjonale faglige retningslinjene inneholder systematisk utviklede faglige anbefalinger som etablerer en nasjonal standard for utredning, behandling og oppfølging. Nasjonale faglige retningslinjer gir uttrykk for hva som anses som god praksis på utgivelsestidspunktet.

Demensplan 2025

Handlingsprogrammet er forankret i nasjonal handlingsplan for demens – demensplan 2020 (9) Demensplan 2025 (7). Demensplanene fremhever det å bli møtt med forståelse og respekt som en grunnforutsetning for at personer med demens skal kunne leve gode liv .

Leve hele livet

Leve hele livet er en kvalitetsreform for eldre, og skal bidra til at eldre mestrer livet lenger og får rett hjelp til rett tid. Reformen vektlegger også i stor grad støtte til pårørende (8). Handlingsprogram demens 2021-2025 bygger på føringer fra Leve hele livet.

Gjesdal kommunes verdigrunnlag

For handlingsprogram demens 2021-2025 innebærer verdigrunnlaget:

- Tjenester til personer med demens skal være i kontinuerlig utvikling og forbedring
- Kommunen skal samarbeide med brukerne av tjenestene og deres pårørende, samt internt for å sikre gode tjenester
- Alle personer med demens og deres pårørende skal føle seg sett, hørt og respektert
- Forventninger skal være tydelige og avklarte og tjenestene skal være forutsigbare

Oppsummering av lovkrav, nasjonale og kommunale føringer

- Personer med demens skal sikres selvbestemmelse og brukermedvirkning
- Personer med demens skal få bo hjemme lengst mulig
- Personer med demens skal sikres en trygg og god hverdag uavhengig av hvor de bor
- Kommunale tjenester skal være individuelt tilpasset innbyggernes behov og ønsker
- Tidlig innsats med informasjon og tilbud om tjenester er et mål
- Satsning på gode pasientforløp med koordinert og systematisk oppfølging
- Økende satsing på forebyggende tiltak og personsentrert omsorg
- Videreutvikling av ulike støttetiltak til pårørende
- Satsning på aktivitets- og mestringstiltak
- Personer med demens skal innlemmes og inkluderes i fellesskapet
- Satsning på forskning, kompetanseøkning blant helsepersonell.
- Økt kunnskap om demens i samfunnet.

KOMMUNENS ANSVAR OG OPPGAVER

Gjennom Lov om kommunale helse og omsorgstjenester plikter kommunen å tilby tjenester som forebygger, behandler og tilrettelegger for mestring av sykdom, herunder demens. Hva som er nødvendige og forsvarlige tjenester for den enkelte skal vurderes utfra individuelle behov, og det skal alltid foreligge en helse- og omsorgsfaglig vurdering.

Lovens formål er videre å sikre den enkeltes mulighet til å leve og bo selvstendig og ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre (11).

Pårørende er en viktig ressurs og støttespiller for kommunen, og ivaretar nesten halvdelen av den totale omsorgsbyrden samfunnet har overfor personer med demens. Kommunen har en lovpålagt plikt til å gi tett oppfølging, opplæring, veiledning, avlastning og støtte under hele sykdomsforløpet slik at pårørende på best mulig måte mestrer omsorgsoppgavene de har for sine nære (11).

Det skal legges vekt på samhandling og god ressursutnyttelse.

BRUKERINVOLVERING

I arbeidet med Handlingsprogram for demens 2021-2025 har medvirkning fra personer med demens og pårørenderepresentanter vært sikret gjennom en workshop. Et bredt utvalg av kommuneansatte, både direkte og indirekte involvert i tjenesteytelser til personer med demens, har deltatt i planarbeidet.

INNSATSOMRÅDER OG TILTAK

Handlingsprogram demens 2021-2025 har et bærekraftig og et forebyggende perspektiv. Et bærekraftig perspektiv handler om planlegging og iverksetting av tiltak for å imøtekomme personer med demens og deres pårørendes behov i dag, samtidig som man planlegger for fremtidig behov. Et av FNs bærekrafts mål handler om å sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder.

En bærekraftig tilnærming innebærer at tiltakene overfor personer med demens iverksettes på individnivå, og for omgivelsene – på samfunnsnivå og systemnivå, med like stort fokus på støttetiltak som forebyggende tiltak (8)(13). Både fra et individuelt og samfunnsøkonomisk perspektiv vil det å satse på omsorgstjenester tilrettelagt for personer med demens og deres pårørende på et så lavt omsorgsnivå som mulig være bærekraftig. Det norske helsesystemet er godt utviklet, og forutsetningene for å leve gode liv er gode for de fleste. Vi har kunnskap om at demenssykdom får konsekvenser for både den som rammes av sykdommen og deres pårørende, både når det gjelder opplevelse av helse og opplevelse av livskvalitet. Opplevelse av helse og livskvalitet har igjen stor betydning for mestring av eget liv og behov for helse- og omsorgstjenester (12).

Demensplan 2025 skisserer fire innsatsområder: Medbestemmelse og deltakelse, forebygging og folkehelse, gode og sammenhengende tjenester, samt planlegging, kompetanse og kunnskapsutvikling (7).

Gjesdal kommune har i Handlingsprogram demens 2021-2025 valgt 5 innsatsområder.

- Et demensvennlig samfunn
- Mestring av eget liv
- Pårørendestøtte
- Samhandling
- Kompetanse

Innsatsområdene er valgt på bakgrunn av nasjonale føringer i Demensplan 2025, kunnskap om demens, tilbakemelding fra interessenter samt de fremtidige helse- og omsorgsutfordringene kommunen vil stå overfor.

Videre i dette handlingsprogrammet presenteres de ulike innsatsområdene nærmere sammen med de foreslåtte tiltakene.

Noen av tiltakene som foreslås vil generere store kostnader og må utredes ytterligere. Noen av tiltakene vil generere kostnader og må komme utenom de gitte rammen via Handlings og økonomiplanen (HØP).

Noen av de foreslåtte tiltakene lar seg gjennomføre innenfor allerede gitte rammer.

ET DEMENSVENNLIG SAMFUNN

I et demensvennlig samfunn møtes personer med demens med forståelse og respekt, og er integrert i fellesskapet. Et demensvennlig samfunn skapes ved å øke kunnskap om demens, og ved tilrettelegging for mestring og deltagelse (9)

Folkeopplysning

Folkeopplysningsarbeid gir mulighet til utvikling, kunnskap og innsikt, og kan bidra til å bryte ned stigma og fordommer slik at det blir lettere å leve med en demenssykdom.

Gjennom deltagelse i en nasjonal kampanje «Demensvennlig samfunn», har kommunen blant annet tilgang til kursopplegg rettet mot yrkesgrupper som yter service (14). Det er satt ned en arbeidsgruppe som leder arbeidet med prosjektet..

Erfaringer viser at mange innbyggere aktivt benytter lokalavisen som kunnskapskilde, og at sosiale media er en god plattform for folkeopplysning rundt demens.

Tilrettelegging

Kultur er viktig for opplevelse av livskvalitet, men ofte vegrer pårørende seg for å delta på kulturarrangementer sammen med personer med demens i frykt for at det kan utløse utrygghet og uro. Gjennom samhandling med kulturlivet kan vi sikre et tilrettelagt tilbud til personer med demens. Kommunen bør ha et samarbeid med kirken om demensvennlig gudstjenester, og et tilsvarende samarbeid er aktuelt også med andre trossamfunn.

Frivillighet

Frivillige utgjør en betydelig ressurs i samfunnet, og kan bistå kommunen med å løse helse- og omsorgsoppgaver. Frivillige kan bidra både på dagaktivitetssenter, bofellesskap og sykehjem, men også direkte opp mot enkeltpersoner. Vi ser en utvikling der det er mange som ønsker å bidra, men at den frivillige innsatsen i større grad enn tidligere krever koordinering og oppfølging (8).

Kompetanse

I Gjesdal kommune er det mange fagpersoner med mye kunnskap innenfor demensfeltet, ressurser som i større grad kan benyttes på tvers av team/avdelinger og virksomheter. Selv om det er et stort fokus på fagutvikling, vil det være økende behov for opplæring om demens. Mange gode E-læringsprogram er tilgjengelig og kan benyttes i opplæring som ABC-opplæringene som er et anerkjent kompetansehevende tiltak (15). Fastlegene har også behov for faglig oppdatering, noe som kan bidra til å sikre riktig diagnose, behandling og oppfølging av personer med demens (10).

Arbeid med personer med demens krever ofte faglig skjønn og etiske vurderinger. Systematisk refleksjon øker faglig og etisk bevissthet, og er en arena for faglig modning og læring. Etisk refleksjon må være satt i et system for å sikre implementering (16) Kommunen har besluttet å implementere VIPS praksismodell som er en arbeidsmodell for å sikre personsentrert omsorg i demensomsorgen. Det arrangeres årlige kurs for å sikre at alle har denne faglige kompetansen. I den anledning har kommunen to egne sertifiserte kursholdere som kan ha ansvaret for denne kompetansehevingen i egen kommune.

Universell utforming

Personer med demens opplever ulike funksjonstap som påvirker mestringsevne i det fysiske nærmiljøet. Målet med universell utforming er å gjøre samfunnet enklere å orientere og bevege seg sikkert i (17). Gjennom et tverrfaglig og tverrsektorielt samarbeid kan kommunen bedre sikre at Gjesdal er et godt sted å bli eldre og samtidig leve med funksjonstap. Universell utforming er i dag et krav ved alle nybygg og i planlegging av offentlige uterom. Alle offentlige bygg som har eldre og personer med demens som målgruppe bør tilpasses brukernes behov.

Forbedringsarbeid

Gjesdal kommune ønsker å være proaktive og delta i fagutvikling for å gi bedre tjenester til personer med demens. Innovasjons- og prosjektmidler kan gi flere muligheter til tjenesteutvikling. Gjesdal er også en LEAN-kommune og har forbedringsarbeid som en viktig målsetning i alt arbeid

Et demensvennlig samfunn

Prioritet	Tiltak	Iverksettes	Ansvarlig
	Mål – Øke kunnskapen om demens blant innbyggerne i Gjesdal kommune		
1	Kommunen arrangerer temakurs rundt planlegging av egen alderdom, som bolig og fremtidsfullmakt	2022	Virksomhetsleder HBH
2	Demensvennlig samfunn - Kurs om demens til ansatte i kommunens servicenæring og offentlige kontorer	2022	Demenskoordinator
3	Opprette demensknapp – der en kommer i direkte kontakt med Demenskoordinator på nettsidene til kommunen	2023	Virksomhetsleder HBH , IKT , digitaliseringsansvarlig
	Mål – økt samarbeid med frivillighetssentral og lag og foreninger		
3	Implementerer FRIDA appen – i frivillig arbeid	2022	Leder av frivillighetssentralen
1	Økt samarbeid med Frivilligsentralen	2022	Avdelingsledere Solås, Bofelleskap og dagsenter ,
2	Implementerer å rekruttere frivillige til Aktivitetsvenn i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsen legges til Frivilligsentralen	2023	Leder av frivillighetssentralen Avdelingsleder, Bofelleskap
	Mål - Aldersvennlig stedsutvikling		
1	Opprette flere plasser i bofellesskap for personer med demens.	2025	Kommunalsjef helse og velferd
1	Opprette flere plasser for personer med demens i sykehjem.	2025	Kommunalsjef helse og velferd

MESTRING AV EGET LIV

Helse og mestring henger nøye sammen. Mestring er opplevelse av å ha kontroll over eget liv og krefter til å møte livets utfordringer. En demensutvikling påvirker evnen til å mestre eget liv (8)(18).

Ved å tilrettelegge for og støtte opp under egenmestring kan personen med demens oppleve livskvalitet og ha gode dager selv demenssykdom.

Folkehelsearbeid og forebygging

Forskning viser at ved å forebygge livsstilsrelaterte sykdommer kan man også forebygge demens (1). Gjennom opplysning, undervisning, opplæring og kurs kan kommunen arbeide forebyggende mot alle aldersgrupper, også med ungdom og unge voksne som målgruppe (19).

Forebyggende hjemmebesøk kan medvirke til at en kommer tidlig inn, gjerne før en søker tjenester i kommune.

Opptrening i daglige gjøremål vil kunne sette personer med demens i stand til å mestre sin egen hverdag og med det unngå eller utsette funksjonstap (20.) I møte med personer med demens skal det alltid gjøres en kartlegging av egenomsorgsevne, fysisk og psykiske helse og sikkerhet i hjemmet, og eventuelle tiltak iverksettes. Personer med demens vil ofte som en del av deres sykdomsbilde være i risiko for underernæring, og kartlegging og oppfølging av ernæringsstatus må gjøres målrettet (7)(21).

Bruk av velferdsteknologi kan også styrke den enkeltes evne til å klare seg selv, og gi økt livskvalitet, mestring og trygghet. Det er mange velferdsteknologiske løsninger som kan lette hverdagen, som for eksempel elektronisk medisindispenser og GPS. Valg og bruk av velferdsteknologiske løsninger må være individuelt tilpasset (10).

Fysisk aktivitet har stor betydning for personer med demens, både for fysisk og mental helse. Gjesdal kommune har et godt etablert treningstilbud for eldre et balanse- og fallforebyggende tiltak. Med tilrettelegging kan også personer med demens profitere på et slikt treningsopplegg (22). Organiserte faste turgrupper for personer med demens har også vist seg å være et godt tiltak. Det er flere gjort studier, hvor man ved et tilrettelagt, strukturert og fast ukentlig program trener på dagliglivets funksjoner. I kombinasjon med fysisk trening har man sett gode resultater som bedret funksjonsnivå både fysisk og kognitivt hos personer med demens

Behov for kunnskap

Personer med demens uttrykker behov for å lære om egen sykdom og hvilke tiltak de selv kan iverksette for å bedre sin hverdagssituasjon. Gjennom brukerskole gir Gjesdal kommune personer med demens en arena der de kan møte andre i samme situasjon, samtidig som de får mer kunnskap. Likeså kan man ved å holde temabaserte kurs spesielt tilrettelagt for personer med demens også nå mange (23). Selv om mange personer med demens har stor nytte av å møte andre i samme situasjon vil de også ha behov for individuelle samtaler og veiledning av fagpersoner. Hukommelsesteam og andre kontaktpersoner i hjemmetjenesten som møter personer med demens tidlig i sykdomsforløpet har her en viktig rolle.

Medbestemmelse

Retten til å ta egne valg og bestemme over eget liv er en grunnleggende menneskerettighet. Personer med demens opplever ofte at andre begynner å ta avgjørelser på deres vegne og føler seg umyndiggjort. Et demensforløp vil på et tidspunkt medføre nedsatt evne til å ivareta egne interesser, men en demensdiagnose innebærer ikke at man mister sin vurderings- og beslutningsevne umiddelbart. Samfunnet må legge til rette for at personer med demens sikres muligheten til å ta beslutninger på egne vegne så lenge som mulig. Ved å tegne en fremtidsfullmakt kan personen med demens utpeke tillitspersoner til å ivareta sine interesser når de ikke lenger selv er i stand til det. Muligheten til å skrive en fremtidsfullmakt er lite kjent i befolkningen (24). Gjennom tett oppfølging og ved systematisk stille spørsmålet «Hva er viktig for deg?» kan helsepersonell tilrettelegge for at personen med demens ønsker og behov imøtekommes gjennom hele sykdomsforløpet.

Demens er en progredierende sykdom som ikke kan kureres. Lindrende behandling og omsorg må være en del av kartlegging og oppfølgingen på et tidlig stadium. Personer med demens kan ha utfordringer med å uttrykke ønsker og behov ved livets slutfase, og forhåndssamtaler kan være et nyttig verktøy. Svarene dokumenteres og inngår som grunnlag for beslutninger knyttet til fremtidig behandling og omsorg.

Aktivitetstilbud

Det å gjøre meningsfulle aktiviteter er et grunnleggende psykologisk behov, og aktiviteter kan forebygge sykdom og funksjonstap. Personer med demens har som oss alle forskjellige behov og ulike interesser, og et aktivitetstilbud må være individuelt tilrettelagt. Kommunen har i dag dag/aktivitetstilbud tilpasset personer med demens på ÅBOAS. Aldersspennet blant brukere på dagaktivitetssenteret er fra ca. 65 år til over 90 år, og behovet for aktiviteter er ulikt. Flere melder også behov for andre typer aktiviteter enn det som tradisjonelt tilbys på dagaktivitetssenteret, da eldre i dag har andre interesser enn tidligere. På sykehjem opplever enkelte et mangelfullt tilbud, og det gis tilbakemelding på ulikheter i aktivitetstilbudet (25)

For noen vil sykdomsbildet innebære at de er i behov av et mer tilrettelagt og individualisert aktivitetstilbud, enten i mindre grupper eller ved å få et aktivitetstilbud i deres eget hjem. Eksempler på dette kan være uro, belastninger ved transport eller fysiske utfordringer. Personer med demens kan også ha stor nytte av støttekontakttjenesten for å kunne opprettholde en aktiv og meningsfull fritid. «Inn på tunet» er et dagaktivitetstilbud på gård som andre kommuner har god erfaring med, og som gir mulighet for meningsfulle aktiviteter i stimulerende omgivelser. Tilbudet er tilpasset yngre personer med demens som er fysiske spreke og aktive.

Individuelt tilrettelagte botilbud

I tråd med nasjonale føringer skal Gjesdal kommune legge til rette for at flere eldre kan bo i sitt eget hjem så lenge de ønsker, også med demenssykdom. Dette kan man oppnå ved å tilby tjenester som har som mål å bygge opp under den enkeltes egne ressurser og bidra til mestring, bedre helse og livskvalitet (17). Sykdomsforløpet vil for mange innebære behov for omsorg utenfor eget hjem, og utviklingen vi står overfor tilsier et økt behov for tilrettelagte botilbud for personer med demens generelt, og tilpassede boenheter for yngre personer med demens spesielt. I tillegg er det behov for egne boenheter for personer med atferds utfordringer.

Tilgjengelig informasjon

Flere brukere opplever manglende informasjon om sykdommen og om veien videre ved diagnose. Det er fremdeles mange som er usikre i bruk av digitale plattformer, og skriftlig papirbasert informasjon er lettere å forholde seg til for personer med kognitive utfordringer, slik som demenssykdom ofte gir. Det finnes mye informasjonsmateriell som bør gjøres tilgjengelig for brukerne. Andre kommuner har god erfaring med utdeling av en informasjonspakke til bruker og pårørende ved diagnose. Hukommelsesteamet har med informasjonsmateriell ved første hjemmebesøk etter at innbygger har fått en demensdiagnose.

Prioritet	Tiltak	Iverksettes	Ansvarlig
	Mål - Personer med demens mestrer eget liv i størst mulig grad selv med utfordringer som sykdommen gir		
1	Videreføre brukerskole	2022	Demenskoordinator
2	Etablerer samtalegrupper for personer med demens i tidlig fase.	2023	Demenskoordinator
1	Viderefører tiltak for å forebygge underernæring	2022	Avdelingsledere Hjemmesykepleien, Solås, bofellesskap og dagsenter
1	Viderefører og videreutvikle tilbud om diverse hjelpemidler og ulike velferdsteknologiske løsninger	2022	Prosjekt velferdsteknologi, demenskoordinator
2	Utredetablering av systematiske trenings og/aktivitetsprogram	2023	Avdelingsleder Fysio / ergoterapi, bofellesskap og dagsenter
1	Sikrer brukermedvirkning gjennom systematiske oppfølgingssamtaler, og tilbud om forhåndssamtale	2022	Demenskoordinator
2	Utredetablering av differensiert aktivitetstilbud	2023	Avdelingsleder bofellesskap og dagsenter for
1	Sikre universell utforming i lokaler til aktivitetssenteret på Åboas	2022	Virksomhetsleder helse, bo og hjemmetjenester
	Mål – Personer med demens opplever en meningsfull hverdag der en kan leve med sykdommen tilpasset hver sykdomsfase		
2	Vurdere desentralisert dagsentertilbud og sikre trygge transport.	2023	Virksomhetsleder, Avdelingsleder bofellesskap og dagsenter
1	Viderefører aktivitetsvenn/	2022	Avdelingsleder bofellesskap og dagsenter, leder frivillighetssentralen
	MÅL - Innbyggerne opplever at informasjon er tilgjengelig, og at det trygt og enkelt å komme i kontakt med de kommunale tjenestene		
1	Oppdatert informasjon til personer med demens over ulike tilbud og støttetiltak er tilgjengelig på kommunens nettsider.	2022	Demenskoordinator
2	Informasjon om demens og kommunens tjenestetilbud er tilgjengelig i alle offentlige servicebygg, på legekontor.	2022	Demenskoordinator

PÅRØRENDESTØTTE

Det å være pårørende til en person med demens kan oppleves som belastende og mange opplever også at situasjonen legger begrensninger for deres eget liv. Samtidig kan det være knyttet mange positive opplevelser rundt å yte omsorg for noen som står en nær, og de aller fleste ønsker å bidra.

Pårørende er en unik ressurs, både for personer med demens, men også som en samarbeidspartner for helse og omsorgstjenesten. Lykkes Gjesdal kommune med å ta vare på og støtte opp under ressursen pårørende representerer, er alle forutsetninger for å skape en bærekraftig demensomsorg tilstede.

Pårørende – en ressurs

I kontakt med helse og omsorgstjenesten møter pårørende mange ansatte. Gjennom medvirkningsprosesser i nasjonale planarbeider og også tilbakemeldinger fra pårørende i vår egen kommune gis det uttrykk for frustrasjon over manglende oppfølging og en opplevelse av at ingen har den helhetlige oversikten. For pårørende er det viktig at de til enhver tid har en fast person de kan kontakte ved spørsmål. I den tidlige fasen av demensutviklingen, er det ofte trygghet nok å få kontaktinformasjon (20). Flere pårørende opplever at de mister muligheten til å medvirke når deres nærmeste med demens flytter inn i et heldøgntilbud. Pårørende er ofte den som kjenner beboerens ønsker og vaner best, og kan være kilde til viktig kunnskap. Tett dialog og samarbeid mellom pårørende og heldøgntilbudet er ofte nødvendig for å sikre en individuell oppfølging.

Avlastning

Tilbud om avlastning er et viktig støttetiltak for pårørende. Avlastning kan bidra til å forebygge helseproblemer hos pårørende.

Dagaktivitetstilbudene har også funksjon som et avlastningstilbud for pårørende, og oppleves for mange som et godt tiltak (9). Timene personen med demens ivaretas i dagsenteret er timer pårørende ofte benytter til å samle krefter eller utføre gjøremål. For noen utgjør også dagaktivitetstilbudet en mulighet for pårørende til fortsatt kunne stå i arbeid. Muligheter for fritidsaktiviteter, sosiale møtepunkter og kontakt med familie, barnebarn og venner er i stor grad knyttet til ettermiddag og helger, og det er behov for utvidet åpningstid på dagaktivitetssentra for personer med demens.

Perioder med uro og døgnrytmeforstyrrelser ses ofte hos personer med demens, og kan utgjøre en særlig påkjenning for pårørende. Noen pårørende vil ha behov for avlastning også på natt.

Avlastningstiltak skal også gi mulighet til nødvendig fritid og ferie, og noen pårørende har behov for avlastning over lengre perioder. I dag tilbys avlastningsopphold i hovedsak på Solås bo og rehabilitering, og tilbakemeldingene er at de fysiske rammene ikke er bra for de fleste personer med demens (25).

Pårørende har også fremmet ønske om avlastning i hjemmet som et kommunalt tilbud. Ikke alle personer med demens ønsker eller kan nyttiggjøre seg av avlastningstilbud utenfor hjemmet. Avlastning i eget hjem gir pårørende mer fleksibilitet og rom til å gjøre egne aktiviteter, samt mulighet til å forlate boligen i trygghet om deres nærmeste med demens blir ivaretatt. Avlastningstiltak skal være tilpasset pårørendes behov, og må tilbys tidlig som et forebyggende tiltak i sykdomsforløpet (26).

Støttetiltak

Pårørende uttrykker behov for flere organiserte møteplasser hvor de kan møte andre i samme situasjon (25). Støttetiltak som samtaler og tilrettelegging for møtepunkter er en lovpålagt plikt for kommunen. Gjennom deltagelse i samtalegrupper gis pårørende en mulighet til å komme i dialog med andre og gruppens medlemmer kan støtte og hjelpe hverandre til å mestre utfordringer i hverdagen (9). Pårørende kan ha ulike roller og relasjon til en person med demens, noe som tas hensyn til når samtalegruppene settes sammen. Samtalegruppene ledes av helsepersonell.

Andre kan ha nytte av individuelle samtaler med en likeperson. En likeperson er ikke en fagperson, men en som selv har erfaringer som pårørende. Mange pårørende har også behov for individuelle samtaler og veiledning av fagpersoner. Hukommelsessteamet og andre kontaktpersoner i hjemmetjenesten har her en viktig rolle. Det å være pårørende til en person med demens er ofte forbundet med opplevelser av sorg og tap, og mange kan ha nytte av deltagelse i sorggrupper

Pårørendekafe, som er en uformell møteplass for pårørende, er et tilbud andre kommuner har god erfaring med. På pårørendekafeen er det alltid fagpersoner på plass for å tilby veiledning. Et tiltak som foreslås i handlingsprogrammet er å etablere et tilsvarende tilbud i Gjesdal kommune .

For noen pårørende kan omsorgsoppgavene innebære tap av inntekt. Ektefeller som fremdeles er i arbeid, velger i flere tilfeller å redusere sin stilling for å ivareta sine nærmeste (28). Det er mange som ikke er klar over hvilke økonomiske rettigheter de har, og har gitt uttrykt for behov for mer informasjon. Behov for og omfang av omsorgsstønning må løftes frem i samtaler med pårørende.

Kunnskap og informasjon

Pårørende til personer med demens har behov for mer kunnskap om demens. På kommunens nettsider gis det generell informasjon om demenssykdom, og spesielt informasjon rettet mot pårørende. Gjesdal kommune har etablert tilbud om opplæring til pårørende Pårørendeskolen tar opp temaer som generell demenskunnskap, sorg, kommunikasjon og det gis informasjon om kommunale tilbud og aktuelt lovverk.

Barn og unge pårørende

Barn og unge pårørende til personer med demens utgjør en liten, men svært sårbar gruppe. De har behov for kunnskap om demenssykdommen, men også behov for å treffe andre i samme situasjon. Det anbefales at de settes i kontakt med likepersoner og får delta i samtalegrupper. Aldring og helse arrangerer kurs og møteplasser for barn og unge pårørende. Hukommelsesteamet og helsestasjon for barn og unge har et særskilt ansvar for oppfølging av unge pårørende.

Prioritet	Tiltak	Iverksettes	Ansvarlig
	Mål - Pårørende til personer med demens opplever at de mestrer situasjonen og har overskudd til å ivareta sine nærmeste		
2	Utvikle fleksible åpningstider på dagaktivitetssenteret med tilbud på ettermiddag	2023	Avdelingsleder bofellesskap og dagsenter for personer med demens
3	Utvikle fleksible avlastningstiltak for personer med demens	2024	Avdelingsleder Solås, Bofellesskap
	Tilbud om samtalegrupper for pårørende til personer med demens	2023	Demenskoordinator
1	Tilbud om individuelle støttesamtaler for pårørende til personer med demens	2022	Demenskoordinator
2	Etablering av pårørendekafe for pårørende til personer med demens	2023	Demenskoordinator
	Mål - Pårørende til personer med demens opplever trygghet gjennom å ha tilstrekkelig kunnskap og informasjon, og at det er enkelt å komme i kontakt med de kommunale tjenestene		
1	Viderefører pårørendeskole for pårørende til personer med demens	2021	Demenskoordinator
2	God informasjon om rettigheter, omsorgsstønad	2023	Demenskoordinator
	Mål - Barn og unge pårørende til personer med demens opplever mestring og trygghet i sin livssituasjon		
1	Følger opp barn og unge som er pårørende til personer med demens i samarbeid med andre kommunale tjenester og spesialisthelsetjenesten	2022	Demenskoordinator, helsestasjon, familiesenteret

SAMHANDLING

For å kunne gi en helhetlig pleie og omsorg til personer med demens kreves samarbeid og tydelig ansvarsfordeling, og kommunen har en lovfestet plikt til å sikre intern og ekstern samhandling (58). Tilbakemelding viser at her ligger det et stort forbedringspotensial. Brukerne savner sømløse overganger mellom tjenestene som sikrer at informasjon som gis videreformidles.

Tidlig innsats

For å tilrettelegge for gode tjenester og forebygge funksjonstap, må kontakt med tjenestene etableres så tidlig som mulig. Den første mistanken om demens rettes i de fleste tilfeller til fastlegen, som enten selv starter et utredningsforløp i samarbeid med kommunens hukommelsesteam eller henviser til spesialisthelsetjenesten. I kommunen er det fastlegen som har ansvar for å stille diagnose (10). Sviktende informasjonsflyt og samhandling mellom fastlege, spesialisthelsetjeneste og kommunen gjør at hjelpeapparatet i flere tilfeller kommer sent inn i forløpet. Mange føler seg overlatt til seg selv i perioden før og etter demensdiagnosen stilles.

Systematisk oppfølging etter diagnose

Hukommelsesteamet er ofte det første kommunale kontaktpunktet for personer med demens og deres pårørende. En av oppgavene til hukommelsesteamet er å bistå fastlegene i utredningsforløpet, gjennom vurdering og kartlegging i hjemmet eller ved å gi råd og veiledning iblant annet medisinske spørsmål.

Målsetningen for hukommelsesteamets arbeid er å legge til rette for selvstendighet og mestring slik at personer med demens kan bo i egen bolig så lenge det er hensiktsmessig (10).

Hukommelsesteamets oppfølgings- og koordineringsansvar er rettet mot både personer med demens, men også deres pårørende. Regelmessig kontakt, støttesamtaler, enkle kommunikasjonslinjer og tidlig igangsetting av støttetiltak og avlastning for pårørende kan utsette behovet for andre mer omfattende kommunale tjenester.

Modeller for samhandling

Med økende forekomst av demens i kommunen og et meldt behov for tydeligere ansvarsfordeling, må kommunen også se på andre arbeidsmetoder for å sikre en tidlig og god oppfølging. Gjesdal kommune ønsker å vurdere ulike modeller for samhandling og på den måte sikre helhetlig og samordnede tjenester.

Eksempler på ulike modeller:

Tiltakspakke demens er en arbeidsmetode som sikrer oppfølging av hjemmeboende personer med demens, og innebærer månedlig kartlegging av mestring i hverdagen, pårørendes omsorgsbelastning, sikkerhet i hjemmet, og behov for andre tjenester. Denne metoden gir en systematisk og kvalitetssikker oppfølging (59). Målet er at personer med demens skal kunne bo hjemme så lenge som mulig og oppleve trygghet. Gjennom et tett samarbeid med faste møtepunkter mellom hjemmetjenesten og demensteamet sikres erfaring og kunnskapsdeling, og demensteamet kan bistå hjemmetjenesten med råd og veiledning i enkeltsaker.

Flere brukere av hjemmetjenesten opplever at de har et stort antall personer å forholde seg til, og gir tilbakemeldinger om at dette er utfordrende. Kontinuitet og stabilitet danner grunnlag for gode relasjoner og bidrar til at helsepersonell fanger opp endringer tidlig. I flere kommuner er det etablert egne arbeidslag, organisert som grupper med faste ansatte med spisskompetanse på demens, som skal sikre at brukerne får færre personer å forholde seg til og som fanger opp endring tidlig (64).

Gjesdal kommune vil utrede hvilken modell som skal brukes i tjenestene til hjemmeboende med demens.

Tverrfaglig samarbeid eksternt og internt

Enkelte personer med demens og deres pårørende mottar flere tjenester samtidig, noe som stiller krav til tverrfaglig samhandling, dialog og samarbeid på ulike nivåer både med eksterne samarbeidspartnere som for eksempel spesialisthelsetjenesten og internt i kommunen. Særlig hos personer som har spesielle utfordringer, slik man ofte ser hos yngre personer med demens, eldre innvandrere, psykisk utviklingshemmede med demens og personer med rusproblematikk, er denne samhandlingen avgjørende for å kunne gi best mulig tjenester. Tilbakemeldinger viser at både brukere og pårørende opplever at helse og omsorgstjenestene ikke er samkjørte. Samhandlingsrutiner internt i kommunen bør gjennomgås. Flere personer med demens og deres pårørende kan ha god nytte av individuell plan (20) og koordinator. Hjemmeboende personer med demens bør ha en fast kontaktperson.

	Tiltak	Iverksettes	Ansvarlig
	Mål - Gjesdal kommune kommer tidlig inn ved mistanke om demens for å tilby individuelt tilpasset oppfølging og tjenester.		
1	Styrking av ressurser og kompetanse i hukommelsesteamet Ergoterapeut, lege, og ansatte fra hjemmetjenesten.	2022	Virksomhetsleder Helse bo og hjemmetjenester
1	Opprette stilling som demenskoordinator	2022	Virksomhetsleder Helse bo og hjemmetjenester
1	Hukommelsesteamet samarbeider tett med fastlegene i utredningsforløp og tilbyr råd og veiledning	2022	Demenskoordinator
	De ulike kommunale tjenestene samhandler godt både med hverandre, og med eksterne samarbeidspartnere.		
2	Iverksette en samarbeidsavtale mellom kommunen og fastlegene som sikrer god oppfølging etter diagnose	2023	Virksomhetsleder , kommuneoverlege
2	Rutiner for samhandling internt i kommunen	2023	Demenskoordinator
1	Tilby Individuell plan og koordinator	2022	Demenskoordinator
2	Utredde ulike modeller for oppfølging for å sikre samhandling på tvers av tjenester.	2023	Virksomhetsleder, Avdelingsleder Hjemmetjenesten, TKK, Bofellesskap og dagsenter
1	Faste samarbeidsmøter mellom hjemmetjenesten, aktivitetssenter for personer med demens, demenskoordinator, og TKK og Fysio/ergoterapi avdeling -	2022	Avdelingsleder Hjemmetjenesten, TKK, Bofellesskap og fysio, ergo
	Pårørende opplever at de er en viktig bidragsyter i tjenestetilbudet til personer med demens.		
1	Pårørende til personer med demens er inkludert og involvert i beslutninger knyttet til deres nære	2022	Avdelingsledere Hjemmetjenesten, Solås, Bofellesskap og dagsenter , demenskoordinator
1	Gir nærmeste pårørende til personer med demens i heldøgnsomsorgen tilbud om regelmessige samtaler	2022	Avdelingsledere Solås, Bofellesskap
1	Sikrer at alle personer med demens og deres pårørende har en fast kontaktperson i kommunen	2022	Demenskoordinator

KOMPETANSE

En rekke overordnede politiske føringer vektlegger høy kompetanse i den kommunale helse- og omsorgstjenesten for å ivareta behovet for kvalitativt gode tjenester. Brukerne av tjenestene har komplekse og sammensatte behov, noe som må gjenspeiles i personalets kompetanse.

Gode tjenester for personer med demens er tilpasset den enkeltes individuelle behov. Personsentrert omsorg og miljøbehandling er derfor sentralt i demensomsorgen. Miljøbehandling dreier seg om hvordan fysiske, psykiske og sosiale forhold kan tilrettelegges for å oppnå optimal trivsel og mestring og gi gode og meningsfulle dager. Gjennom personsentrert omsorg og behandling må det legges til rette for at personer med demens så langt som mulig skal kunne opprettholde sin personlige autonomi gjennom demensforløpet, dette gjelder også når det foreligger særlige behov for tilrettelegging.

Oppfølging av grupper som kan ha særlig behov for tilrettelegging er

- samiske personer med demens
- personer med minoritetsbakgrunn og demens
- yngre personer med demens
- personer med utviklingshemming og demens

For at tjenestetilbudet skal kunne tilrettelegges med respekt for den enkeltes integritet og verdighet, kreves det at de ansatte gjør seg kjent med individuelle behov, ønsker, meninger og vaner, men også at de skaffer seg kunnskap om personens bakgrunn, livshistorie, åndelige identitet og kulturelle referanseramme. Det vil ofte være nødvendig med særskilt kompetanse på det aktuelle området

Prioritet	Tiltak	Iverksettes	Ansvarlig
	MÅL - Siker systematisk kunnskapsutvikling og at arbeide med personer med demens og deres pårørende er kunnskapsbasert praksis		
1	Kommunen rekrutterer helsepersonell med kompetanse	2022	Avdelingslederne
1	Kommunen tilbyr støtte til videreutdanning innen demens	2022	Virksomhetsleder
1	Gir tilbud om opplæring i Basal utredning til personer i Hukommelsesteam	2022	Avdelingsledere
1	Alle virksomheter som har personer med demens som målgruppe har deltagere som får ABC-opplæring	2022	Avdelingsledere
2	Har oversikt over samlet demenskompetanse i kommunen, og bruker kompetansen på tvers av virksomheter	2024	Avdelingsledere
1	Kommunen benytter E-læring i opplæring av medarbeiderne	2023	Virksomhetsleder
2	Arrangeres årlig fagdag demens	2023	Demenskoordinator
3	Det gjennomføres regelmessig opplæring i VIPS praksismodell både basiskurs for nyansatte i større stillinger, samt introduksjonskurs for deltidsansatte, leger og annet relevant helsepersonell.	2022	Avdelingsleder og Instruktører VIPS praksismodell
2	Sikre at ansatte som jobber med utviklingshemmede, har kunnskap om tidlige tegn på demens.	2023	Avdelingsledere

REFERANSE

1. Eldrestrategien Leve hele livet Gjesdal kommune .
2. <https://www.aldringoghelse.no/demens/>
3. Lov om pasient og brukerrettigheter: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63>
4. Kommuneplanen Sammen for et attraktivt Gjesdal samfunnsdel 2019 - 2023 https://www.gjesdal.kommune.no/_f/p21/i720de3c8-025b-4233-9e7d-c1862d812645/samfunnsdel_vedtatt170619_webfil.pdf
5. Boligplan 2019 – 2023
6. Pårørendestrategien https://www.gjesdal.kommune.no/_f/p21/i5dab9810-2bc5-4e78-ba89-3ab905b70bf5/vedtatt-parorendestrategi-gjesdal-kommune-271118.pdf
7. Demensplan 2025 <https://www.regjeringen.no/contentassets/b3ab825ce67f4d73bd24010e1fc05260/demensplan-2025.pdf>
8. Leve hele livet - Kvalitetsreform for elder <https://www.regjeringen.no/contentassets/196f99e63aa14f849c4e4b9b9906a3f8/no/pdfs/stm201720180015000dddpdfs.pdf>
9. Demensplan 2020 https://www.regjeringen.no/contentassets/3bbec72c19a04af88fa78ffb02a203da/demensplan_2020.pdf
10. Nasjonale faglige retningslinjer om demens <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/demens/om-demens>
11. Lov om kommunale helse og omsorgstjenester <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-30>
12. Meld.st.nr.19 (2018-2019) Folkehelsemeldinga – gode liv i eit trygt samfunn.
13. Omsorg 2020 – Regjeringens plan for omsorgsfeltet 2015-2020 Helse og omsorgsdepartementet
14. Demensvennlig samfunn <https://nasjonalforeningen.no/tilbud/demensvennlig-samfunn/>
15. ABC opplæring demens <https://www.aldringoghelse.no/kompetanseheving/abc-opplaeringen/>
16. Samarbeid om etisk kompetanseheving <https://www.ks.no/fagomrader/helse-og-omsorg/eldreomsorg/samarbeid-om-etisk-kompetanseheving/>
17. Håndbok i aldersvennlig stedsutvikling <https://www.arkitektur.no/media/ji2ig4vf/aldersvennlig-stedsutvikling-ha-ndbok-24-01-20.pdf>
18. Flere år – flere muligheter regjeringens strategi for et aldersvennlig samfunn https://www.regjeringen.no/contentassets/c8a8b14aadf14f179a9b70bc62ba2b37/strategi_eldrepolitikk_110316.pdf
19. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of The Lancet Commission - Gill Livingston, Andrew Sommerlad, Vasiliki Orgeta, Sergi G Costafreda, Jonathan Huntley, David Ames, Clive Ballard, Sube Banerjee, Alistair Burns, Jiska Cohen-Mansfield, Claudia Cooper, Nick Fox, Laura N

- Gitlin, Robert Howard, Helen C Kales, Eric B Larson, Karen Ritchie, Kenneth Rockwood, Elizabeth L Sampson, Quincy Samus, Lon S Schneider, Geir Selbæk, Linda Teri, Naaheed Mukadam [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)
20. Rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/rehabilitering-habilitering-individuell-plan-og-koordinator>
 21. Pasientsikkerhetsprogrammet I trygge hender 24/7 <https://www.itryggehender24-7.no/reduser-pasientskader/underernaering>
 22. Sterk og stødig Treningsgrupper for seniorer <https://sterkogstodig.no/no/startside/>
 23. <https://helse-stavanger.no/om-oss/nyheter/demensskole-oket-livskvaliteten>
 24. Statsforvalteren Fremtidsfullmakt <https://www.statsforvalteren.no/nb/portal/Vergemal/fremtidsfullmakt/>
 25. Kunnskapsgrunnlaget handlingsprogram Demens 2021 - 2025 – Tilbakemelding fra workshop
 26. Pårørendeveileder <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/parorendeveileder>
 27. Oppfølging av personer med store og sammensatte behov <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/oppfolging-av-personer-med-store-og-sammensatte-behov>
 28. Folkehelsemeldinga Gode liv i eit trygt samfunn <https://www.regjeringen.no/contentassets/84138eb559e94660bb84158f2e62a77d/nn-no/pdfs/stm201820190019000dddpdfs.pdf>