

Utveckling av
DAGVERKSAMHET
för personer med demenssjukdom



Inspiration och tips för dagverksamheter och kommuner

FÖRORD



Foto: Martin Lundsvoll

Vi vill med denna skrift slå ett slag för den professionella dagverksamheten för personer med kognitiv sjukdom som demens.

Det finns stora vinster att göra ur flera perspektiv. Framför allt kan en aktiv dag för den som är sjuk be-

tyda mycket för bibehållandet av funktioner och självkänsla. För den som är anhörig kan egen tid gagna hälsan. För familjen kan kontakten med dagverksamheten ge en stor trygghet. För samhället kan det innebära att ett kvarboende hemma kan fungera en längre tid.

Under två år har fem kommuner deltagit i ett projekt och delar här med sig av utmaningar och arbeten för att utveckla sina verksamheter med Socialstyrelsens vägledning som underlag. I samverkan med Socialstyrelsen, SKR och Nka har flera workshops med olika teman genomförts.

Ett stort tack riktas till alla medverkande i projektet. Inte minst till projektledaren Christina Nemell som organiserat alla workshops, rest för att dokumentera dagverksamheternas arbete och sammanställt arbetet till den skrift du nu har framför dig.

Wilhelmina Hoffman
Chef Svenskt Demenscentrum

INNEHÅLL

Förord	3	Mångkulturella dagverksamheter	54	Digitala konststunder för dagverksamheter och boenden	76	Ny hälsoinriktning på dagverksamheterna i Umeå	100
Inledning	7	Så blev Philipp en del i gemenskapen	56	Sittyoga för ökat välbefinnande	77	Anhörigstöd	103
Forskning: Dagverksamhet – viktigt för god hälsa och livskvalitet	11	Miljöns betydelse	59	Forskning: Yoga och hjärnan	79	Utveckling av anhörigstöd på dagverksamheter i Borås	103
Tierp	14	Miljöstödjande åtgärder	59	Nordisk utblick: Norge	82	Unga anhöriga behöver också stöd	105
Södermalm	20	Demensvänliga utemiljöer i Helsingborg	60	Poesi och sång för glädje och livskvalitet	82	Öppen mötesplats på Ekerö fångar upp och slussar vidare	106
Helsingborg	28	Aktiviteter på dagverksamheter	62	På schemat: Att skapa poesi	84	Sociala medier – ett verktyg för anhörigstöd	107
Dorotea	38	Aktivitetsglädje på Öland	62	Körutflykt till Oslo	87	Djur på dagverksamhet	109
Forshaga	42	Stor succé för matlagningskurs	64	Nordisk utblick: Island	90	Gärdet – en dagverksamhet på bondgård	109
MER INSPIRATION	49	Matlagning som aktivitet	67	Dagverksamhet med drop-in	90	Terapihundar som stöd i demensomsorgen	114
Kartläggning av verksamheten	50	Delaktighet genom gemensamma måltider	68	Stöd för personer med demenssjukdom i tidigt skede	93	Forskning: Djur är emotionellt stödjande	115
Linköpings utvecklingsarbete	50	Hygien i köket	69	Med hälsan i fokus	97	Transporter	117
Personcentrerat förhållningssätt	53	Måltidsbilder och rörelseövningar	70	FINGER-modellen – också små livsstilsförändringar kan göra stor skillnad	97	Förflyttningarna – ett svårlöst dilemma?	117
Det viktiga bemötandet – att alltid sätta personen i centrum	53	Dutt 'n' Go – digitalbingo som förbättrar balansen	70	Bra mat för hjärnan	99		
		Senare öppettider och nya aktiviteter i Danderyd	71				
		Ett privat initiativ till filmträffar	74				
		Biominnen – ett verktyg för samtal	75				



INLEDNING

Den här boken riktar sig till dagverksamheter runt om i landet som vill få inspiration och tips till att utveckla sin verksamhet och till kommuner som vill starta nya dagverksamheter. Den baserar sig på Socialstyrelsens vägledning "Dagverksamhet för personer med demenssjukdom" som publicerades år 2020.

Pilotprojekt med fem dagverksamheter

Svenskt Demenscentrum fick i uppdrag av Socialdepartementet att göra vägledningen praktiskt tillämpbar genom att under 2022–2023 driva ett pilotprojekt tillsammans med dagverksamheter i fem kommuner.

Pilotkommunernas uppdrag har varit att identifiera utmaningar och förbättringsområden och genomföra förändringar. I den här publikationen berättar vi i korthet vad de kommit fram till. Kommunernas slutredovisningar finns att läsa i sin helhet på Svenskt Demenscentrums hemsida.

Skiftande förutsättningar

De fem deltagarna i projektet är dagverksamheter i Helsingborg, Forshaga, Tierp, Dorotea och på Södermalm i Stockholm. Dessa har valts med tanke på deras skiftande geografiska och demografiska förutsättningar. Några är sedan länge igång med en stor verksamhet medan andra befinner sig i ett uppbyggnadsskede.

Gemensam nämnare är en personal som med yrkes-

stolthet och ett stort engagemang vill göra sitt yttersta för att gästerna på deras dagverksamhet ska få en så trygg tid hos dem som möjligt – detta under en omvälvande period i livet då deras sjukdom förändrat tillvaron i grunden.

Kommunerna har haft helt fria händer att utforma sitt utvecklingsarbete. Som inspiration och stöd har digitala seminarier med inbjudna gäster anordnats. Också Socialstyrelsen, SKR (Sveriges Kommuner och Regioner) och Nka (Nationellt kompetenscentrum anhöriga) har funnits med som stöd.

Goda exempel och inspiration

Boken börjar med en sammanfattning av de fem pilotkommunernas projektarbete. Därefter följer goda exempel från andra håll i landet, även från Norge och Island, och tips från experter inom olika ämnesområden. Vår förhoppning är att dagverksamheter ska låta sig inspireras till att pröva nya grepp i sin verksamhet och att kommuner ska se fördelarna med att starta fler dagverksamheter.

Dagverksamhet för personer med demenssjukdom

För många med mild till måttlig demenssjukdom är dagverksamhet något mycket värdefullt som bidrar till en meningsfull vardag.

Socialstyrelsens publikation "Dagverksamhet för personer med demenssjukdom. En vägledning" finns att ladda ned på socialstyrelsen.se/publikationer.

I Sverige deltar drygt 16 000 personer med demenssjukdom i dagverksamhet. Den siffran skulle kunna vara betydligt högre. Dagverksamhet är något som rekommenderas i de nationella riktlinjerna för vård och omsorg vid demenssjukdom och Socialstyrelsen bedömer att fler skulle behöva erbjudas anpassad dagverksamhet.

Fördelar med dagverksamhet

Även om forskningen på området är sparsam vilar Socialstyrelsens rekommendationer på beprövad erfarenhet som säger att dagverksamhet bidrar till en rad fördelar för den som har en demenssjukdom, exempelvis:

- ökad livskvalitet
- gemenskap
- bruten isolering
- aktivering
- tidigt stöd
- möjlighet att bibehålla sina förmågor längre
- minskad vårdkonsumtion
- avlastning för anhöriga
- möjlighet för anhöriga att fortsätta arbeta
- fördröjning av flytt till särskilt boende.

16 000

personer med demenssjukdom i Sverige deltar i dagverksamhet.

105 000

kronor per år är samhällskostnaden för en plats på dagverksamhet.

985 000

kronor per år är motsvarande summa för en plats på särskilt boende.

Låg samhällskostnad

Utöver dessa värdefulla fördelar på det personliga planet är det rimligt att anta att dagverksamhet är en kostnadseffektiv insats, eftersom många kan bo kvar hemma längre. Enligt en rapport från Karolinska Institutet 2023 (A. Wimo m.fl.) är samhällskostnaden för en plats på dagverksamhet cirka 105 000 kronor per år. Motsvarande summa för en plats på särskilt boende är cirka 985 000 kronor per år.

Personcentrerat förhållningssätt

Precis som i övrig vård och omsorg betonas i dagverksamhet det personcentrerade förhållningssättet och rätten till individuellt självbestämmande. Fokus riktas

på individens behov och delaktighet. Samtidigt bygger dagverksamhet också på social samvaro i grupp. Att klara balansgången däremellan förutsätter en lyhörd personal med goda kunskaper om demenssjukdomar och bemötande.

Rehabiliterande arbetssätt

En annan central del i dagverksamhet är ett rehabiliterande arbetssätt, som strävar efter att stärka och bevara funktionsförmågan hos en person med demenssjukdom. Eftersom sjukdomsförloppet kontinuerligt försämras skiljer sig detta från traditionell rehabilitering. Tyngden ligger mer på att uppmuntra till egna initiativ och erbjuda anpassade aktiviteter som kan behöva skräddarsys från person till person för att kännas meningsfulla. God personkännedom är en förutsättning och levnadsberättelsen är därför ett viktigt verktyg i detta arbete.

Avlösning och stöd för anhöriga

Även om ett beslut om dagverksamhet som insats ska utgå från personen i fråga, ger det ofta välbehövad avlastning för anhöriga. Generösa öppettider kan göra avlastningen ännu bättre. Anhöriga behöver få insyn i verksamheten för att känna tillit och delaktighet. Via dagverksamhet finns också möjlighet att informera om anhörigstöd.

Fakta

- Dagverksamhet erbjuds i 8 av 10 kommuner.
- För yngre med demenssjukdom finns anpassad dagverksamhet i 20 procent av kommunerna.

Den här boken kan laddas ned som pdf utan kostnad eller beställas i tryckt form på Svenskt Demenscentrums hemsida.



FORSKNING: DAGVERKSAMHET – viktigt för god hälsa och livskvalitet

Att ha ett flexibelt och strukturerat aktivitetsutbud på en dagverksamhet är viktigt för att främja hälsa och livskvalitet för hemmaboende med demens.

Hösten 2023 disputerade arbetsterapeut Margit Gausdal Strandenæs vid Universitetet i Oslo i ämnet dagverksamheters betydelse för personer med demenssjukdom.



Foto: Martin Lundsvoll

Genom sin doktorsavhandling ville Margit Gausdal Strandenæs undersöka betydelsen av anpassad dagverksamhet för personer med demenssjukdom i Norge. Studien delades upp i tre delar.

I den första undersöktes gästernas erfarenhet av dagverksamhet. Den andra delen fokuserade på personalens erfarenheter av hur de kan öka gästernas engagemang och deltagande i aktiviteter. I den tredje delstudien undersöktes vid en tvåårsuppföljning den självupplevda livskvaliteten hos 181 personer med demenssjukdom som går på dagverksamhet, jämfört med 76 personer med demenssjukdom som inte deltar i dagverksamhet.

Ger ökat välbefinnande

Gausdal Strandenæs fann att dagverksamhet upplevdes påverka gästernas fysiska funktion, kognition och välbefinnande på ett positivt sätt, eftersom dagverksamhet bidrar till social stimulans och deltagande i måltider och aktiviteter. Den bidrar också till att behålla

struktur i vardagen och skapa trygghet och samhörighet. Jämfört med kontrollgruppen som inte deltog i dagverksamhet, visade studien att den självupplevda livskvaliteten är högre hos dem som deltar i dagverksamhet.

Kunskap om gästerna viktig

Av studien framgick att personalen ser det som sitt huvudsakliga mål att skapa meningsfulla dagar för gästerna. För att kunna göra detta framhölls vikten av att ha individuell kunskap om varje gäst, att kunna skapa en balanserad grupp, att personalen har god kompetens och förmåga att använda sig av aktiviteter på olika sätt.

Mer individuell anpassning

Margit Gausdal Strandenæs drar slutsatsen att det behövs ett aktivitetsutbud som är flexibelt, differentierat och individuellt anpassat för att kunna tillgodose individuella behov efter funktionsnivå. Dagverksamhet föreslås också främja hälsa och livskvalitet ännu mer genom att erbjuda flerkomponentsaktiviteter som stimulerar fysisk funktion, förmågor i det dagliga livet och kognitiv funktion. Social stimulans är också en viktig komponent, både i sig och som en del av andra aktiviteter.

TIERP

Geografiskt läge: norra
Uppland i Uppsala län, mellan
Gävle i norr och Uppsala i söder

Huvudorter: Tierp, Örbyhus och Söderfors

Antal invånare: cirka 21 400

Befolkningsprognos till år 2034:
cirka 23 000

TIERP

Dagverksamheten Karlsgården ligger cirka 25 kilometer norr om huvudorten Tierp i den gamla bruksorten Karlholm. Bruket i Karlholm har anor från 1700-talet och flera kulturminnen från den tiden finns kvar.



Maria Birkehorn och Lise-Lott Hållqvist ingår i teamet på Karlsgården.

Foto: Christina Nemell

Stjärnmärkt

På Karlsgården arbetar två personer på heltid måndag till fredag. Dagverksamheten besöks av upp till 11 personer per dag. De kommer från hela Tierps kommun. De flesta är här ett par dagar i veckan, bara två gäster kommer just nu varje dag.

År 2020 blev Karlsgården Stjärnmärkt, vilket innebär att personalen genomgått Svenskt Demenscentrums utbildningsmodell Stjärnmärkt. Den ger kunskap om demenssjukdomar samt verktyg för att kunna arbeta personcentrerat.

Första besöket

Innan en ny gäst kommer till Karlsgården via kommunens biståndshandläggare görs oftast ett hembesök. Personalen försöker presentera dagverksamheten som den hemtrevliga träffpunkt den är, en plats där man får vara sig själv tillsammans med andra som kan ha liknande svårigheter med exempelvis minnet. Broschyrer om dagverksamheten och från anhörigrådgivarna delas ut. Ibland tas den blivande gästen istället emot tillsammans med den anhöriga på plats på Karlsgården. Då får personen bekräftat att alla faktiskt åker hem på eftermiddagen, att ingen stannar kvar, något som är en vanlig oro.

En dag på Karlsgården

En typisk dag på dagverksamheten inbegriper:

- frukost som börjar klockan 09.30
- aktiviteter som läsning, korsord, rörelse, hantverk och promenader
- lunch som kommer från köket på boendet intill
- fika med hembakat kaffebröd.

Dagen anpassas efter gästernas önskemål och behov, utan tvång. Vid storhelger som jul, påsk och midsommar lagar de anställda maten på dagverksamheten. När alla åkt hem vid 14.30 avslutar personalen dagen med en reflektionsstund.

Förbättringsområde: samverkan

I utvecklingsprojektet har Tierp som förbättringsområde valt att arbeta för en bättre samverkan mellan alla inblandade i omsorgen kring gästerna.

En rad samverkansmöten med olika aktörer och professioner har ägt rum under projekttiden:

➔ Färdtjänst – beviljas av dagverksamheten

För att slippa de långa handläggningstiderna för att få färdtjänst beviljad har Karlsgården fått förtroendet att själva bevilja färdtjänst från dörr till dörr. Detta har fungerat mycket bra. Transporterna fallerar sällan och många av chaufförerna har gått Demens ABC. Hemtjänstpersonal och färdtjänst har varandras nummer om de skulle behöva kommunicera.

➔ Anhörigkonsulenter – mer samverkan på gång

Anhörigstödet i kommunen har projektgruppen upplevt som haltande och en utmaning att få till. Efter ett givande möte med ömsesidiga presentationer beslutades att gemensamma samverkansträffar ska hållas cirka fyra gånger om året. Det är viktigt att kunna fånga upp både anhöriga i behov av stöd och framtida gäster. Som ett exempel på ett resultat av samverkansmötet blev projektgruppen inbjuden att delta i en anhörigträff arrangerad av anhörigkonsulenterna. Båda professionernas kompetenser och styrkor kunde på så sätt utnyttjas.

➔ Karlsgårdens anhöriga – nöjda utan träffar

En anhörigträff på Karlsgården har genomförts. Det låga deltagandet förklarades efteråt av de anhöriga med att de inte känner något behov av att delta i träffar. De tycker att den löpande kontakten med personalen är bra och att den räcker. Också en skriftlig enkät till de anhöriga har genomförts.

➔ Biståndsenheten – ny uppsökande verksamhet

Under mötet framgick det tydligt att det finns ett behov av att tidigare fånga upp personer som behöver stöd. Utvecklingsarbete har genomförts på det här området och Tierps kommun ligger i startgroparna för att starta en uppsökande verksamhet.

Fler samverkansträffar planerades in med målet att stärka nätverket runt personerna med demenssjukdom och deras anhöriga.

➔ Hemtjänsten – behov av demenskunskap

De fyra hemtjänstområdena har besökts, med idéer om ett utvecklat samarbete som resultat. Hemtjänstpersonalen upplever att de skulle behöva mer kunskap om demenssjukdomar. På mötena diskuterades också olika perspektiv och förståelse för olika professioners roller.

➔ Studiebesök i Upplands-Bro

Karlsgårdens personal har gjort ett studiebesök på dagverksamheten Solrosen i Upplands-Bro. De kunde konstatera att man på båda ställena arbetar på ett mycket likartat sätt, trots helt olika resurser och förutsättningar.

Framgångsfaktorer

Personalen använder sig av ett personcentrerat och rehabiliterande arbetssätt. Under arbetets gång har det också blivit tydligt att de samverkar mer tvärprofessionellt än de insett: De stöttar hemtjänsten i ärenden som kan gälla deras gäster, exempelvis när en person inte vill ta emot hjälp i hemmet. De kontaktar hemtjänstens sjuksköterska när de upptäcker att behov finns. De har mött upp när en gäst börjat med växelvärd

och även följt med vid flytt till SÄBO när anhöriga inte orkat. De har ofta stöttat anhöriga i olika situationer och lotsat dem vidare till rätt instans.

Utmaning

En framtida utmaning blir att se till att alla nya samverkansinitiativ faktiskt genomförs som planerat. Projektet har visat att behovet av ett utvecklat nätverk och bra samverkan är både stort och viktigt.



Stig-Evert och Kurt målar om ett vitrinskåp.

Foto: Christina Nemell

Gamla möbler får nytt liv

På Karlsgårdens dagverksamhet råder febril aktivitet bland några av gästerna. I en del av det stora allrummet hjälps Stig-Evert, Kurt och Per-Gunnar åt att måla om ett gammalt vitrinskåp. Nu ska furuträet bli vitt och fräscht. När skåpet är färdigrenoverat ska det lämnas över till boendet som ligger strax intill. I det nygamla vitrinskåpet kommer boendets finporslin att förvaras.

Ytterligare möbler trängs längs med ena väggen i rummet och väntar på sin tur av handpåläggning. De flesta av de sköna fätöljerna som används i rummets sittgrupper har personalen och gästerna klätt om tillsammans. Här finns också en vävstol med en påbörjad blåvit trasmatte. Vävstolen är inte helt lätt att hantera, men personalen berättar att det ibland händer att någon av gästerna vill försöka.

– De flesta av möblerna fick vi i samband med flytten hit för åtta år sedan. Några plockade vi upp från källaren, andra har skänkts till oss, berättar Lise-Lott Hällqvist som är undersköterska på Karlsgården.

Stor skaparglädje

Av en invånare i trakten har dagverksamheten fått lådviss med pyssel och material av olika slag, en tacksam gåva som kommer väl till användning i dagverksamhetens pysselverkstad. Här inne syns spår av pysslandet överallt: hängdekorationer av garn, gjutna figurer, pappblommor, tavlor, färgburkar, lim och penslar.

Den engagerade personalens intressen sätter tveklöst sin prägel på verksamheten.

– Allt här inne har vi gjort. Vi har mycket fantasi och hämtar idéer från sociala medier, säger Maria Birkehorn, Silviasyster på Karlsgården.

Idyllisk bruksmiljö

Den gigantiska tavlan på väggen inspirerar säkert gästerna till kreativt skapande. Det 20 kvadratmeter stora konstverket är målat av den lokala konstnären Agne Söderberg (1917–2007). Motivet är hämtat från Karlsholms bruk med sina idylliska omgivningar, precis det som syns när man tittar ut genom Karlsgårdens fönster med de hemmasyddas spetsgardinerna. Där kan man se sjön med fontänen, bruksmiljön med anor från 1700-talet, Lancashire-smedjan, herrgården och den välbevarade klockstapeln.

Grönområdena runt sjön ligger på ett par minuters gångavstånd från Karlsgården. Eftersom dagverksamheten saknar en egen trädgård går hela gänget ofta till parken under sommarhalvåret. Soffor och bord står uppställda utefter sjön där man kan slå sig ned och mata ändarna eller fika – och kanske diskutera nya spännande skaparprojekt.

Tierps
projektredovisning
finns att läsa på Svenskt
Demenscentrums
hemsida.

STOCKHOLM



Södermalm:
en av Stockholms
11 stadsdelsförvaltningar
Antal invånare: cirka 132 000
Antal dagverksamheter: 5
Antal gäster: totalt 88

SÖDERMALM

Inom Södermalms stadsdelsförvaltning finns det fem dagverksamheter, varav fyra med demensinriktning. Grindstugans dagverksamhet är den största. Hit välkomnas 26 gäster varje dag.

– Projektet blev ett startskott för oss att se över dagverksamheternas organisation och hur vi jobbar. Det blev en stor hjälp för oss i vårt förändringsarbete, säger enhetschef Lisa Jansson.



Enhetschef Lisa Jansson

Foto: Yanan Li

Målet är att alla verksamheter ska arbeta på samma sätt. Detta för att erbjuda gästerna lika god kvalitet på sin vistelse och ge alla samma möjlighet att vara med och forma verksamheten.

Fyra förbättringsområden

Till projektet anställdes en kvalitetsansvarig, Cecilia Scherling, som har jobbat i många år på de olika dag-

verksamheterna, fick uppdraget där det ingick att identifiera utvecklingsområden.

Fyra förbättringsområden har varit i fokus:

1. Dagverksamhetens organisation
2. Systematiskt kvalitetsarbete
3. Social dokumentation
4. Aktiviteter

Ständig finjustering av rutiner

I kvalitetsarbetet används rutiner och checklistor. Det finns mer än 60 rutiner. Dessa diskuteras och justeras hela tiden.

– Man måste vara som en kameleont som ändrar och är flexibel hela tiden, säger Cecilia Scherling.

De flesta rutiner handlar om strukturen på dagarna, aktiviteter och planering. Den senast tillkomna ruti-



Kvalitetsansvarig Cecilia Scherling

Foto: Yanan Li

nen handlar om utevistelse och vad som är bra att ta med sig på längre promenader och utflykter, till exempel närvarolista, kontaktuppgifter till anhöriga och första-hjälpen-väska.

När man identifierat att en ny rutin behöver skapas eller justeras görs det tillsammans med arbetsgruppen. På så sätt blir alla delaktiga.

Lugnare vid måltiderna

Ibland behöver inte rutiner ändras särskilt mycket för att få stor verkan. Till exempel har måltidsmiljön blivit bättre sedan de som behöver mer lugn och ro sitter för sig i ett angränsande rum.

Personalen äter tillsammans med gästerna och för att undvika spring är det endast en ur personalen som rör sig mellan borden. Detta skapar en lugnare mål-

tidsmiljö som i sin tur gör att gästerna får en trevligare måltidsupplevelse och äter bättre.

Maten nästa fokusområde

Måltiderna kommer från ett gemensamt kök, men bakar gör personalen själva nästan varje dag.

Nästa fokusområde är just mat och måltider.

– Även om gästerna är jättenöjda med maten i våra brukarundersökningar, så finns det alltid saker att jobba på. Verksamheten ska tillsammans med gästerna ta fram tre förbättringsförslag som testas under en månad och utvärderas, säger Lisa Jansson.

– Just nu undersöker vi hur vi kan variera fika och mellanmål för att också där öka chansen att gästerna får goda och näringsrika mellanmål – både bullar och smoothies.

Ljudreducerande möblemang

Grindstugan ligger i ett vackert sekelskifteshus nära Ringvägen på Södermalm. I lokalerna finns det allrum, aktivitetsrum, ett par kontorsrum, vilorum, ett mindre matrum och så det fina tornrummet med fantastiskt ljusinsläpp. För att dämpa ljudnivån i det höga tornrummet har tunga draperier hängts upp utefter ena väggen. Dessa kan justeras runt hela rummet efter behov. Nya stolar har skaffats för att dämpa ljudet. Stadsdelsförvaltningen har gjort investeringen och även hjälpt till med kostnaden för övriga inredningen.

Aktiviteter i smågrupper

Redan vid välkomstbesöket tar de anställda noga reda på vilka särskilda intressen personen har. Om flera visar sig vara intresserade av samma sak kan mindre aktivitetsgrupper ordnas.



Medarbetarna har fått gå utbildningen Stjärnmärkt som är en utbildningsmodell från Svenskt Demenscentrum.

Foto: Yanan Li



Foto: Yanan Li

Grindstugans dagverksamhet ligger i ett vackert gammalt sekelskifteshus. I tornrummet dukas frukosten fram.

– Vi jobbar mycket med smågrupper för att kunna erbjuda alternativa aktiviteter i en lite lugnare miljö.

Alla dagverksamheter erbjuder utevistelse varje dag. Två av de mindre demensdagverksamheterna har utevistelse som fokus. Aktiviteterna kan vara promenad, museibesök eller en tur med lokalbussen. Gästerna måste ha god fysik och klara att promenera i 1,5 timme.

Konst och tipspromenad i korridoren

Också på Grindstugan är uteaktiviteterna populära bland de flesta, men inte alla. För de gäster som inte är pigga på att följa med ut på promenader eller utflykter finns andra alternativ till rörelse. Att cykla på motionscykel är ett. Ett annat är att gå på tipspromenad i korridoren, där frågor alltid sitter uppsatta på väggarna och svarsplattor ligger framme. Frågorna byts ut ungefär två gånger per månad. Längs med väggarna finns räcken uppsatta som stöd för balansen.

I korridoren uppstår ibland också spontana samtal kring konsten som hänger där. Vissa av tavlorna hör till stadens konstsamling. Stockholms stad har köpt in konst i mer än hundra år och har idag en av Sveriges



Tipspromenaden i korridoren är populär. Frågorna byts ut varannan vecka.

Foto: Yanan Li

största konstsamlingar i offentlig ägo. Tavlorna lånas ut till skolor, förskolor och olika vård- och omsorgsinrättningar.

Ibland kan en temaaktivitet vara kända målningar. Antingen skriver man då ut bilder och pratar om dem eller har en digital bildvisning. Ett tema som återkommer varje år är Liljevalchs vårsalong.

Tankekartor

En populär aktivitet är att göra tankekartor där gästerna pratar fritt om olika ämnen. Det kan handla om allt möjligt, som årstider och högtider. Ett ämne som gjorde personalen varm om hjärtat var svaren på frågan "Dagverksamhet – vad tycker ni om det?"

"Det här känns som ett andra hem."

"Här är jag trygg."

"Avbrott i tristessen."

"Jag mår bra när jag varit här."

Årshjul med aktiviteter en stor hjälp

Av de förbättringar som införts under projektiden har förmodligen aktivitetsårshjulet varit den mest uppskattade.

– Det har hjälpt oss att skapa mer inkluderande verksamheter när utbudet av aktiviteter blivit ännu mer varierat, tycker Lisa Jansson.

Årshjulet, som personalgruppen tagit fram, är egentligen inget hjul i sig utan ett dokument där varje månad har ett tema med förslag på passande aktiviteter. Nationella minoritetsdagar uppmärksammas, liksom särskilda helgdagar och temadagar som Kanelbullens dag och Våffeldagen.

Ett populärt tema var Äpplets dag. Några gäster gick ut och tittade på äppelträd, andra bakade. Det bjöds också på provsmakning av olika äppelsorter.

Naturteman går det att göra mycket med. Man kan ta in mossa och gran att känna och lukta på.

Författartemat är också populärt. Senast gick gäster och personal iväg till biblioteket och lånade böcker. De visade bilder på en tv-skärm och hade högläsning.

– Vi kommer utvärdera vårt årshjul i slutet av året. Troligen kommer ännu fler aktiviteter läggas till.



Nationella minoritetsdagar uppmärksammas i årshjulet.

Foto: Yanan Li



På Grindstugans dagverksamhet finns en boulegrupp som periodvis spelar boule så fort tillfälle ges.

Foto: Christina Nemell

Södermalms projektredovisning finns att läsa på Svenskt Demenscentrums hemsida.



Foto: Yanan Li

HELSINGBORG

Geografiskt läge: Skåne

Antal invånare: cirka 151 000
(2022), näst största tätorten i
Skåne efter Malmö

Åldersgrupp med flest antal
personer med demenssjukdom:
85–89 år (620 personer)

Antal anställda inom vård
och omsorg: cirka 3 650



HELSINGBORG

I Helsingborg finns det idag tre dagverksamheter för personer med kognitiv svikt eller kognitiv sjukdom. Efter en omorganisation år 2019 beslutades att deltagarna skulle erbjudas dagverksamhet efter sin funktionsnivå istället för efter ålder.

Nivågruppering efter stödbehov

Efter att ett biståndsbeslut fattats gör en arbetsterapeut hembesök för att se hur personen fungerar i välkänd miljö. Som bedömningsinstrument används "Checklista vid kognitiva svårigheter i aktivitetsutförande" från Sveriges Arbetsterapeuter.

Nivå 1-gruppen vänder sig till nydiagnostiserade personer som är aktiva och kan ta initiativ. I den här gruppen återfinns personer som deltar i exempelvis växtodling, bakning och förberedelser inför måltider. Dagliga utevistelser och fysisk träning ingår. Några cyklar eller åker buss till dagverksamheten. Fokus ligger på att bibehålla aktivitetsförmåga, funktionsförmåga och delaktighet i samhället.

I nivå 2-gruppen har deltagarna kommit längre i sin kognitiva sjukdom och har större behov av stöd med instruktioner och fysisk guidning i aktiviteter. Tempot är lugnare och träningsprogrammen är lite annorlunda än i nivå 1-gruppen med färre rörelser och färre repetitioner.

Nivå 3 är anpassad för personer som har ett stort

behov av stöd och kontinuerlig guidning. Personerna här kan vara berättigade till plats på särskilt boende men kan bo kvar hemma med hjälp av hemvården, dagverksamheten och anhöriga.

Helsingborgs utvecklingsområden

Genom utvecklingsprojektet fick personalen på dagverksamheterna i Helsingborg möjlighet att göra en kartläggning av sin verksamhet och identifiera områden att utveckla och förbättra.

De utvecklingsområden som valdes ut var:

- aktiviteter
- kompetens
- samverkan
- anhörigperspektivet
- etnicitet och kultur.

En mer detaljerad beskrivning av fokusområden och stödbehov i varje nivågrupp finns att läsa i Helsingborgs projektredovisning på Svenskt Demenscentrums hemsida.



Foto: Helsingborgs stad

Projektgruppen i Helsingborg har jobbat med en rad utvecklingsområden på sina tre dagverksamheter, bland annat aktiviteter, kompetens och samverkan.

En aktivitetsbank skapades

Syftet med aktivitetsbanken är att ge struktur och förutsättningar för att kunna erbjuda personcentrerade och jag-stödjande aktiviteter. Tidigare hade det ofta blivit rörigt och för stora grupper när en aktivitet skulle genomföras. Nya aktiviteter skapade ofta en osäkerhet hos personalen.

Det är de tre äldrepedagogerna som skrivit in alla aktiviteter i aktivitetsbanken på ett enhetligt sätt. Just nu finns där cirka 60 aktiviteter, men de fylls på efter hand.

Aktivitetsbanken finns både digitalt och utskrivet på blad i pärmar. Varje dagverksamhet har en pärm. Den tas fram varje morgon och visas för nyanställda och vikarier. Totalt finns det 21 anställda på dagverksamheterna.

Detaljerade instruktioner ger trygghet

Äldrepedagog Sara Petersson berättar om instruktionsmallarna i aktivitetsbanken:

– Här står vem aktiviteten lämpar sig för, hur många man bör vara, hur många ur personalen som bör vara med, tidsåtgång, förberedelser, själva genomförandet och efterarbetet med att plocka i ordning allt på rätt plats. Det kan tyckas detaljerat, men vi måste vara väl förberedda.

Efter att en aktivitet genomförts görs en utvärdering som skrivs in för hand i pärmen. Synpunkterna förs sedan in digitalt när en revidering görs.

Fördelarna med aktivitetsbanken är att den ger en överskådlig och att alla har möjlighet att göra på samma sätt. För deltagarna ger det en trygghet. På sikt ska aktivitetsbanken kunna delas digitalt med andra verksamheter i staden.

Gåfotboll

Denna aktivitet lämpar sig för alla kunder. 6-8 kunder, 2-3 personal.

Utförs utomhus

Syfte och beskrivning

Att komma ut i friska luften, träna rörelseförmåga, koncentration, koordination och balans.

Utveckla sociala relationer och en känsla av sammanhang.

Tidsåtgång

20-30 minuter

Förberedelse

Ta med en boll och 4 koner, västar och visselpipa.

Välj och bestäm en avgränsande plan yta.

Sätt upp konerna som mål.

Samla kunderna och dela upp i lag, ca 3-4 spelare/lag.

Ge västar till ena laget.

En personal är domare.

Genomförande

Spela korta perioder, cirka 10 minuter. Därefter en kort vätskepaus och fortsatt sedan spela.

Regler: Ingen spelare får springa, om detta sker överlämnas bollen till det andra laget.

Ingen målvakt- alla ska röra på sig.

Efterarbete

Återsamla gruppen.

Servera dricka.

Lägg tillbaka material.

Utvärdering

Så här ser aktivitetsbankens instruktion till gåfotboll ut.



Foto: Christina Nemell

Kompetensutveckling

För att säkerställa att personalen kan ge dagverksamheternas gäster ett personcentrerat bemötande och rätt stöd i aktiviteter, erbjuds kontinuerlig tillgång till fortbildning.

Obligatoriska föreläsningar

En gång per månad hålls obligatoriska föreläsningar med reflektion. Man har börjat med att tillsammans gå Kommunikation ABC, Svenskt Demenscentrums senaste webbutbildning.

Stjärnmärkta

Personalen på dagverksamheterna har sedan tidigare genomgått utbildningsmodellen Stjärnmärkt, vilket betyder att personalen har fått kunskap om kognitiva sjukdomar och verktyg för att arbeta personcentrerat. Stjärnmärkningen omprövas varje år.

Att leda samtal om konst

Några av medarbetarna har fått möjlighet att gå kursen "Att se konst", som Konstfrämjandet i Skåne arrangerar. Syftet med kursen är att göra konst tillgänglig för alla, även för den som inte kan ta sig till en utställning. Metoden har sedan testats på en dagverksamhet som en aktivitet, något som uppskattades och skapade intresse och samtal.

Diskussioner med Kulturförvaltningen har inletts om att hyra konst från Helsingborgs museum och Kulturmagasinet. Konsten är då tänkt att kontinuerligt bytas ut efter några månader.

En dagverksamhet har också deltagit i Nationalmuseums digitala konstamtal. Läs mer om det projektet i kapitlet om digitala konststunder längre fram.

Intern och extern samverkan

Det informationsmaterial som ges till anhöriga samt interna och externa vårdgivare har uppdaterats. Broschyrerna som delas ut när någon börjar på dagverksamheten har kompletterats med bilder på aktiviteter. Vid hembesöket används numera dessa bilder för att visa hur en dag kan se ut, vilket förhoppningsvis skapar ett intresse. Mer information om vad som händer på dagverksamheten finns på Instagram.

Information om ändrat uppdrag

Efter omorganisationen i Helsingborg 2019 ändrades dagverksamheternas målgrupp till att enbart inkludera personer med kognitiv svikt eller kognitiv sjukdom. Ett stort behov fanns att kommunicera detta internt, vilket skett under hösten 2023.



Den avgiftsfria webbutbildningen Kommunikation ABC ger en djupare förståelse för hur det är att leva med en demenssjukdom. Utbildningen tar två timmar att genomföra.



Inom projektet Demensvänligt Helsingborg har ett promenadstråk skapats. Konstverken utefter stråket, till exempel "Träd Kronorna" som syns här, är tänkta att locka till samtal.

Foto: Christina Nemell

Information till demensombuden

På ett gemensamt möte med demensombuden informerades om dagverksamheterna. Demensombud är undersköterskor som finns på de olika verksamheterna som stöd till sina kollegor i frågor som rör kognitiva sjukdomar.

Demensvänligt Helsingborg och H22

Genom projektet Demensvänligt Helsingborg påbörjades ett samarbete över förvaltningsgränserna som idag gör det lättare att ta kontakt med varandra. Demensvänligt Helsingborg ingick i H22, stadens satsning på utveckling av morgondagens välfärdslösningar. I juni 2022 hölls en stadsmässa där innovationerna visades upp. En av dessa är en demensvänlig offentlig toalett, vilken utvärderades av målgruppen själva, som kom med förslag på förbättringar. Gästerna på dagverksamheterna bidrog också med synpunkter när Minnenas och kunskapens trädgård skapades i stadsdelen Husensjö. Läs om detta i kapitlet Demensvänliga utemiljöer i Helsingborg.

Appen Multiknappen

En annan innovation som presenterades under H22 och som nu implementerats i verksamheten är den så kallade Multiknappen, en informationstjänst i form av en app där personalen spelar in en video som omvandlas till text, på valbart språk, och som sedan skickas via sms, mms eller e-post.

SIP – samordnad individuell plan

Samarbetet mellan olika vårdaktörer kring en person med demenssjukdom bör ske via en SIP, samordnad individuell plan. Efter dialog med den medicinskt ansvariga sjuksköterskan i Helsingborg bestämdes att dagverksamheterna ska kunna bli inbjudna till SIP-möten.

Nätverkande

Vartefter information om utvecklingsarbetet inom Helsingborgs dagverksamheter spridit sig har flera kommuner hört av sig för erfarenhetsutbyte genom nätverksmöten, intervjuer och enkäter. Också studiebesök på andra dagverksamheter i Skåne har genomförts.

Tips

EXEMPEL PÅ SAMVERKAN MELLAN OLIKA PROFESSIONER

Tack vare ett gemensamt dokumentationssystem upptäckte personalen på en av Helsingborgs dagverksamheter att en kvinna som opererat sin axel ordinerats träning hemma som skulle utföras tre gånger om dagen. Eftersom hon går på dagverksamhet tre gånger i veckan föreslog de för fysioterapeuten att övningarna skulle kunna utföras medan kvinnan befann sig på dagverksamheten, ett förslag som tacksamt togs emot av både fysioterapeuten och kvinnan.

Helsingborgs
projektredovisning
finns att läsa på Svenskt
Demenscentrums
hemsida.

Anhörigstöd

För att få veta hur dagverksamheternas personal kan bli mer medvetna om anhörigas behov kopplade till verksamheten fick Förebyggande enheten i uppgift att göra en intervjuenkät. Anledningen till att personalen själva inte genomförde intervjuerna var att inte riskera att påverka de anhörigas svar.

Enkätens fokusområden

De fokusområden som samtalet med anhöriga skulle utgå från var:

- kvalitet
- information och kommunikation
- delaktighet för anhöriga
- avlösning
- stöd.

Varje samtal tog cirka en timme. Resultaten presenterades avidentifierade.

Resultatet av enkäten

→ Mycket nöjda

Anhöriga upplevde att deras närstående mår bra av att vara på dagverksamhet och att de själva får välbehövlig avlastning. De förstod också det rehabiliterande syftet med dagverksamhet.

→ Mer information önskades

En del önskade sig mer information om vad som händer på dagverksamheten och mer information om aktiviteterna.

→ Olika välinformerade

De anhöriga som själva lämnade och hämtade sin när-

stående på dagverksamheten kände sig bättre informerade än de som inte gjorde det.

→ Kontakt med andra

Spontant efterfrågades inte anhörigträffar, däremot att träffa andra i liknande situation. Man önskade också information om sjukdomen, hjälpmedel och praktiska tips – med andra ord sådant som redan erbjuds genom stadens anhörigstöd.

Som ett direkt resultat av enkäten identifierades några förbättringspunkter under en workshop, till exempel ett tydligare kontaktmannaskap.

Anhörigombud har tillsatts

Verksamhetsledningen för vård och omsorg har beslutat att alla arbetsplatser ska ha anhörigombud. Dessa är undersköterskor som ska vara till stöd för sina kollegor i anhörigfrågor. Samarbetet med anhörigstöd är påbörjat. För att underlätta för anhöriga att få övergripande information har Multiknappen (se ovan) börjat användas.

Mallen för intervjuerna finns tillgänglig i Helsingborgs slutrapport på Svenskt Demenscentrums hemsida.

Etnicitet och kultur

Etnicitet och kultur är ett område som alltid måste beaktas inom alla förbättringsområden.

Multiknappen ett effektivt verktyg

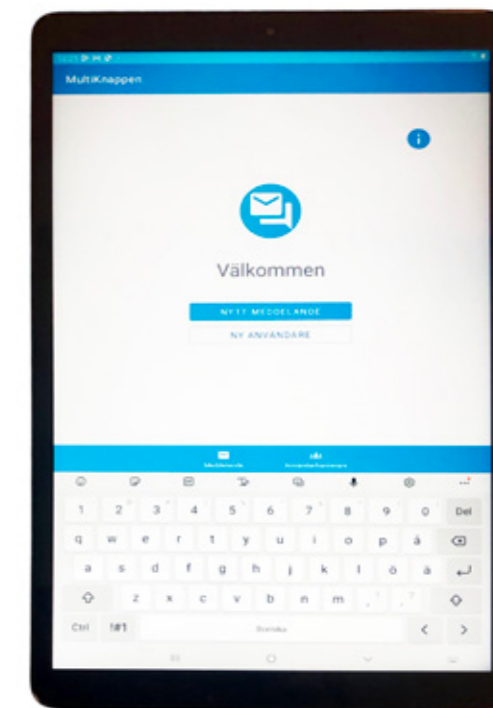
Multiknappen är ett verktyg som med fördel kan användas av både anhöriga och gäster på dagverksamheterna som har utländsk bakgrund. Genom den blir de informerade på ett språk de kan förstå.

Vård- och omsorgsförvaltningen har beslutat att varje arbetsplats ska utbilda språkombud.

Exempel på ökad delaktighet

På en av dagverksamheterna drivs ett lyckosamt projekt där personcentrerade aktiviteter har ökat delaktighe-

ten för en gäst med utländsk bakgrund. Aktiviteterna har dessutom kommit hela gruppen till godo och blivit mycket uppskattade. Läs om exemplet med Philipp och Rawan i kapitlet "Mångkulturella dagverksamheter".



DOROTEA

Geografiskt läge:
en av de sydligaste inlands-
kommunerna i Västerbottens län
och inkörporten till Lappland

Centralort: Dorotea i Dorotea kommun

Antal invånare: cirka 2 400,
omväxlande Sveriges minsta eller
näst minsta kommun

Yta: lika stort som Blekinge,
cirka 15 mil långt

DOROTEA

Doroteas
projektredovisning
finns att läsa på Svenskt
Demenscentrums
hemsida.

Efter att dagverksamheten varit nedlagd i flera år fick Dorotea möjlighet att genom utvecklingsprojektet starta en dagverksamhet på nytt. Den kallas Mötesplatsen och återfinns i en samlingslokal i ett trygghetsboende. En eftermiddag i veckan välkomnas gästerna till Mötesplatsen.

Tuff inledning

I en liten glesbygdskommun som Dorotea är det en stor utmaning att starta en ny verksamhet av det här slaget. Inledningsvis kom bara någon enstaka person eller inga alls. En rad åtgärder sattes då in.

- Namnet ändrades från Sinnesverkstan till det tydligare Mötesplatsen.
- Alla seniorer välkomnades, inte bara personer med demenssjukdom. Idag har ungefär en tredjedel av gästerna kognitiv svikt eller demenssjukdom i tidigt skede.
- Från Svenskt Demenscentrum åkte en Silviasyster till Dorotea och föreläste i församlingshemmet samt informerade om dagverksamheten.
- Ett brev skickades ut till alla i kommunen som har någon form av hemtjänstinsats.
- Sist, men inte minst, lockade man med en kaffe-stund för dem som kom.

Uppskattat och välbesökt

Efter den trevande inledningen kommer nu cirka 5–8 deltagare varje onsdag eftermiddag till Mötesplatsen, ibland så många som 10. De är i åldern 70–90 år, både kvinnor och män.

– Det är helt fantastiskt med tanke på hur uppgivna vi var i början. Vi visste att det fanns ett behov. Nu gör vi allt för att bibehålla det vi har kört igång, säger socialchef Gaby Bisping.

En framgångsfaktor i uppstartsarbetet har varit de korta beslutsvägar som finns i en liten kommun som Dorotea, liksom goda relationer mellan äldreomsorgens olika professioner.

Samverkan internt och externt

För att behålla den goda samverkan som finns i kommunen hålls möten med olika enheter och ansvariga. I Medborgarhuset, som är kommunens mötesplats, finns stora möjligheter att arrangera eller delta i evenemang, till exempel Äldredagen som anordnades i höstas. Polisens förebyggande enhet planerar man att bjuda in för att berätta om vikten av att vara försiktig vid exempelvis telefonsamtal och dörrknackning. Ibland behöver projektgruppen stämma av med Svenska kyrkan och organisationer som Röda Korset, så att aktiviteter inte krockar.

– En dam är med i kyrkokören en stund. Sedan skyn-

dar hon sig hit för att i alla fall få vara med i en timme här också, berättar Catarina Lindberg som är en av dem som håller i aktiviteterna på Mötesplatsen.

Rörelseaktiviteter och spel populärt

Utöver fikastunderna är rörelseaktiviteterna populära, särskilt digitalbingon Dutt 'n' Go, sittgympa och dans till musik. Den interaktiva Yeti-skärmen är uppskattad.

Gästerna på dagverksamheten har visat sig vara riktiga tävlingsmänniskor och deltar gärna i olika spel och frågesporter. Vid dessa tillfällen brukar en av de kvinnliga deltagarna påpeka med glimten i ögat: "I spel är vi aldrig vänner!"

Också lite mer fridsamma aktiviteter är uppskattade, till exempel avslappning och andningsövningar. Ibland har man högläsning och samtal om olika ämnen över en

kopp kaffe. Ibland räcker det med lappar med små ord som gästerna spontant får kommentera, ofta blir det på lite oväntat sätt. Teman från naturen, som växter och bär, väcker minnen och man målar gärna tavlor som sedan visas upp.

Klara sig själv-mentalitet

Transporten till och från dagverksamheten löser gästerna själva. Några promenerar, andra kör bil eller får skjuts av anhörig. Ingen har färdtjänst. Det finns en mentalitet bland många äldre i bygden att man ska klara sig själv och inte be om hjälp i onödan. Man vill inte vara till besvär. I projektgruppen förutspår man dock att det här tankesättet kommer att försvinna så småningom.



Som ett led i marknadsföringen av den nya dagverksamheten föreläste Silviasyster Lotta Roupe från Silviahemmet om demenssjukdomar.

Foto: Mona Weidenbladh

FORSHAGA

Geografiskt läge:
södra Värmland

Antal invånare: 11 600

Andel över 65 år: 23,5 procent

Kommunens huvudorter:
Forshaga och Deje

FORSHAGA

Forshaga ligger cirka två mil norr om Karlstad, vilket gör att många arbetspendlar till Karlstad med omnejd. Flera bostadsområden i Forshaga byggdes på 1970-talet och de som flyttade dit då börjar nu komma upp i ålder och är i behov av stöd.

Flytt till SÄBO ökade efter nedläggning

Fram till hösten 2019 fanns det en dagverksamhet i Forshaga som var öppen fyra dagar i veckan. Den lades ned dels av ekonomiska skäl, dels för att lokalen behövdes till annat. Efter stängningen ansökte inom sex veckor närmare hälften av de tidigare gästerna om plats på särskilt boende.

En plats på dagverksamhet kostar samhället cirka 105 000 kronor per år, en plats på särskilt boende nästan 985 000 kronor per år, enligt en rapport från Karolinska Institutet 2023.

Beslut om ny dagverksamhet

När önskemål om nyöppning började komma, både från olika professioner och från personer med demenssjukdom och deras anhöriga, satte demensteamet igång

Forshagas
projektredovisning
finns att läsa på Svenskt
Demenscentrums
hemsida.

att lobba för att dagverksamheten skulle öppnas igen. Flera möten hölls med ansvariga inom kommunen.

Våren 2022 fattades beslut om att återuppta verksamheten. I viss utsträckning kunde medel användas från ett statsbidrag med syfte att motverka isolering, men i huvudsak skulle verksamheten rymmas inom demensteamets befintliga budget.

Den nya dagverksamheten, som kallas Lyktan, drivs nu av demensteamet som består av två Silviasystrar och en sjuksköterska. Under projekttiden har teamet förstärkts med en demensspecialiserad undersköterska två dagar i veckan.

Lokalfrågan

Att hitta en lämplig lokal blev den första frågan att lösa. När det drog ut på tiden inleddes ett samarbete med socialpsykiatrins dagliga verksamhet, men att låta många människor med helt olika behov dela lokal var inte optimalt.

Efter att ha tittat på många lokaler hittade demensteamet i november 2022 en som fungerade bra, en lägenhet med tre rum. Arbetet med att ställa i ordning den tog vid. Möbler skulle skruvas ihop och saker flyttas. Det mesta i praktisk väg skötte demensteamet på egen hand. Också fortsättningsvis sköter demensteamet det mesta själva, även städning och vissa inköp.



Maritha, Märta och Malin utgör Forshagas demensteam.

Foto: Christina Nemell

Planering inför starten

Inför starten behövde avtal skrivas och kontakter tas med andra enheter i kommunen, till exempel kostenheten, systemförvaltare, debiteringsenheten, hemtjänstplanerare, färdtjänst, MAS angående delegering samt enhetschefen om schemaläggning och bemanning.

Första kontakten

När en person har beviljats och tackat ja till dagverksamhet gör demensteamet ett hembesök och diskuterar hur den första dagen kan läggas upp. Ibland krävs det mer än ett hembesök för att personen ska känna sig trygg. Ett övertalningsknep teamet använder ibland när personer är tveksamma är att erbjuda ett prova-på-besök. Vid behov kan också någon ur personalen personligen hämta gästen första gången.

Marknadsföring gav resultat

Inför nyöppningen gick det till en början lite trögt att locka gäster, särskilt dem utanför centralorten. Demensteamet lade stort fokus på hembesök och lät trycka upp en folder som kunde delas ut. De var med i reportage i kommunens tidning och på hemsidan samt förde en dialog med bistånds- och hemtjänstplanerarna. Så småningom ökade intresset och idag besöks Lyktan av minst 12 gäster varje vecka. Gästerna kommer dit en dag i veckan. De är uppdelade i två grupper efter aktivitetsnivå.

Aktiviteter med sponsrade vinster

Det stora bordet i sällskapsrummet är centralt för socialt umgänge och aktiviteter. Här börjar dagen med kaffe, smörgås och tidningsläsning. Man kan titta på en dokumentär om vädret är dåligt, annars ta en ge-

mensam promenad. Boule, bowling, pyssel, bingo och frågesporter är andra exempel på Lyktans aktiviteter. I tävlingarna erbjuds vinnaren ibland ett enkelt men uppskattat pris, något egentillverkat eller en skänkt vara från den lokala butiken.

Lunch från skolköket

Vid lunchtid kommer maten från skolköket. Gästerna är alla delaktiga i valet av måltid och önskemål om specialkost kan tillgodoses om det skulle efterfrågas. Någon enstaka gång lagar teamet maten själva. För att skapa samhörighet och gemenskap äter alla tillsammans. Personalen stöttar där det behövs och fungerar som samtalskoordinatorer.

Transporterna en stor utmaning

De flesta av Lyktans gäster använder sig av färdtjänst, något som många upplever som ett orosmoment. Ibland vill de inte följa med chauffören till bilen. Det kan vara många olika chaufförer som hämtar gästerna och det kan skilja mycket mellan deras bemötande och kunskap om demenssjukdomar. Vid några tillfällen har transporterna hem inte genomförts enligt beställning utan gästen har blivit sittande utanför sin dörr eller i trappuppgången. Det har också hänt att gästen lämnat hemmet utan ytterkläder och att någon lämnats av vid dagverksamheten 40 minuter innan den öppnat och utan personal som tog emot.

Avvikelser har rapporterats och möten har hållits med cheferna för färdtjänsten. Samarbetet har successivt förbättrats och transporterna har på senare tid flutit på bättre.

Andra transportlösningar diskuteras

En fråga som demensteamet drivit är också att hit-

ta ett system som säkerställer en jämlig debitering. Transportkostnaden vill man inte ska bli högre för dem som bor på landsbygden. Diskussioner förs också huruvida det är möjligt att sköta transporterna själva, det vill säga att personal från dagverksamheten eller annan del av kommunen hämtar och lämnar gästerna.

Framgångsfaktorer

- Demensteamet har varit initiativtagare och de drivande till att starta dagverksamheten på nytt.
- Teamet har tidigare erfarenhet av att driva dagverksamhet.
- Alla i demensteamet har en lång och gedigen erfarenhet av att arbeta med personer med demenssjukdom.
- Goda relationer med en lyhörd ledning som visar tillit.
- Stor frihet när det gäller utformningen av verksamheten.
- Ett tydligt mål, att öppna dagverksamhet som är öppen två dagar i veckan.
- En tydlig tidsplan.
- Medlemmarna i demensteamet är välbekanta med många invånare i det lilla samhället.

Anhörigträffar och utbildning

Två gånger om året anordnar dagverksamheten träffar för gäster och anhöriga. På försommartiden blir det grillning, mingel och underhållning. På hösten ses man över en adventsfika.

Demensteamet anordnar också två utbildningar per år för anhöriga. En personlig inbjudan skickas till anhöriga till den som nyligen fått en demensdiagnos. Vid fem tillfällen ses upp till 12 personer varannan vecka på kvällstid. Ämnen som berörs är normalt äld-

rande, demenssjukdomar, beteendesymptom, bemötande och sorg, stöd och hjälp.

Kurserna hålls i dagverksamhetens lokaler för att underlätta för anhöriga att tala med sina närstående om dagverksamheten.

Drop-in för anhöriga – ny form av stöd

Under hösten 2023 startades en ny form av anhörigstöd genom att ha öppet för drop-in med fika klockan 14–16 en eftermiddag i månaden. Tanken är att detta ska bli en social arena för anhöriga, oavsett i vilket skede av sin sjukdom den närstående är. Där kan anhöriga dels träffa andra i liknande situation, dels få möjlighet till samtal och handledning av demensteamet. Anhöriga har ofta gett uttryck för att det blir så tyst när den närstående flyttat in på särskilt boende och många har fortsatt att höra av sig till demensteamet som de kan ha haft nära kontakt med i flera år.

För att marknadsföra denna nya möjlighet annonseras i kommunens informationstidning. Utskick görs också till anhörigföreningen och pensionärsföreningar. Vid första träffen kom sju personer. Framöver kan de här tillfällena komma att utnyttjas för temaföreläsningar eller för att bjuda in gäster.

Frukostklubben – ett samarbete med kyrkan

Varje tisdag är det Frukostklubb i Forshaga kyrka. Det är kyrkans evenemang, men dagverksamheten har en stående bordsbokning och kommer varje vecka dit med upp till åtta personer.

Det var efter att den tidigare dagverksamheten hade lagts ned som personalen kände att de inte hade tillräckligt med sociala aktiviteter att erbjuda dem som insjuknat i demenssjukdom. De spånade och diskuterade vad de kunde göra utan pengar och utan lokal.

Demensdiagnos inget krav

– Det vi hade var ambitioner och tid, så vi bjöd in oss till deras kalas, säger Märnit Niemi och skrattar.

Eftersom kyrkans Frukostklubb riktar sig till allmänheten var det inga problem.

Innan en ny deltagare följer med skapas kontakt genom ett hembesök. Demensdiagnosen behöver inte vara satt. Det räcker att personen visar tecken på en demensproblematik eller att det finns ett behov av avlastning för anhöriga.

Silviasystrarna Malin Jonsson Skogh och Maritha Larsson Gustafsson ordnar med taxibeställningarna och finns på plats i kyrkan. Kyrkan står för underhållning, kaffe och smörgåsar. Vissa gånger, när kyrkan inte har haft ett fullt program, har Malin och Maritha tagit vid och dragit igång hela församlingen. Bland annat har de visat bilder och därigenom skapat samtalsämnen.

Socialt umgänge möjligt och viktigt

Genom att delta vid Frukostklubben har de lärt känna personer som senare kan komma att få en demensdiagnos och bli gäster på dagverksamheten. Det vikti-

gaste med Frukostklubben tycker Malin och Maritha är att förmedla att man trots sin sjukdom fortfarande kan vara med på sociala arenor.



"Halleluja, jag längtar till tisdag!"
utbrister Anna-Lisa, flitig deltagare
i kyrkans Frukostklubb.

Foto: Malin Jonsson

Tips

HÖGLÄSNING SKAPAR SAMTAL

På Lyktans dagverksamhet börjar dagen med kaffe och smörgås tillsammans med högläsning av nyheter ur dagens tidning. Det skapar samtalsämnen.

– Också horoskopet är viktigt. Vi försöker skoja till det lite, säger Malin Jonsson Skogh. Om någon blir rastlös har personalen en kakdeg förberedd och kan gå iväg och baka tillsammans med den gästen.



Foto: Christina Nemell



MER INSPIRATION

I KAPITLEN SOM FÖLJER
HAR VI SAMLAT ETT URVAL
AV GODA EXEMPEL OCH TIPS
FRÅN OLIKA HÅLL.

BLÄDDRA, LÄS
OCH LÅT ER INSPIRERAS!

KARTLÄGGNING AV VERKSAMHETEN

Linköpings utvecklingsarbete

I Linköpings kommun pågår ett utvecklingsarbete kring dagverksamhet för att bättre kunna svara upp mot framtidens krav på vård och omsorg. Här tipsar Demenscenter Linköping om hur man kan lägga upp sitt kartlägningsarbete.

Omvärldsbevakning via frågeguide

I översynen ville man se vad som fungerar och vilka förbättringsområden som finns på kommunens åtta dagverksamheter. Arbetet inleddes med omvärldsbevakning där fyra kommuner av liknande storlek intervjuades. De utvalda kommunerna var Helsingborg, Norrköping, Jönköping och Umeå. Chefer och medarbetare intervjuades enligt en frågeguide som Demenscenter i Linköping skapat.

Möjliga förbättringsområden

Efter intervjuerna framträdde flera möjliga förbättringsområden. Här följer ett axplock av förslag, idéer och planer.

→ Miljö och lokaler

Förslag: Förbättra och utforma lokaler enligt Gun Aremys och Helle Wijks checklista i syfte att bidra till ökad delaktighet.

Idag ligger alla dagverksamheterna centralt i stads-

kärnan. Tankar finns på att erbjuda dagverksamhet i ytterområdena för att undvika de långa resor som det kan bli för en del av gästerna.

→ Organisation och ledarskap

För att en mer jämlik vård ska kunna ges på alla dagverksamheter i Linköping föreslås att samtliga ska ligga under ett och samma ledarskap.

→ Arbetssätt

I de multiprofessionella teamen bör det ingå fler professioner än idag, till exempel dietist, kurator, arbetsterapeut och fysioterapeut. Gemensamma rutiner och riktlinjer ska skapas kring arbetssätt, exempelvis när det gäller personcentrering. Samtliga gäster ska ha en upprättad levnadsberättelse.

→ Personal och kompetens

Personalens kunskap om kognitiva sjukdomar, bemötande med mera behöver förbättras. Kompetensplaner bör upprättas för samtliga medarbetare.

→ Anhöriga

Anhörigutbildningar drivs idag av Demenscenter och Anhörigcenter. Förslaget är att inkludera dessa utbildningar också inom ramen för dagverksamheterna. Tänkbara ämnen kan vara bemötande, BPSD-symptom och strategier för vardagen.

→ Tillgänglighet

Funderingar finns på mer flexibla öppettider, exempelvis kvälls- och helgöppet.

→ Aktiviteter

Linköpings kommun har tagit intryck av de kommuner som har infört olika aktivitetsnivåer beroende på i vilket skede av sjukdomen personen är. En vision är att ha drop-in för dem i tidigt skede. Genusperspektivet bör också uppmärksammas, då det på några håll finns en viss övervikt på typiska kvinnoaktiviteter.

→ Måltider

Dagverksamheterna bör alltid erbjuda frukost, mellanmål, lunch enligt Livsmedelsverkets rekommendationer och dessutom utöka frukosten så att den blir rejäl. Större samverkan med dietister är önskvärt för att upptäcka och undvika undernäring. Många gäster är mycket hungriga när de kommer till dagverksamheten efter helgen.



Foto: Istock



PERSONCENTRERAT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Det viktiga bemötandet

– att alltid sätta personen i centrum

Här följer några tips från Silviasyster Lotta Roupe, Silviahemmet.



Lotta Roupe

Foto: Yanan Li

Nämn en av personalens viktigaste uppgifter?

- Att skapa en god och tillåtande stämning utan något "vi och dom". Målet är att alla ska trivas och ha roligt.

Vad är viktigt för personalen att tänka på i bemötandet med gästerna?

- Tala aldrig över huvudet på gästerna.
- Rätta inte.
- Fråga inte för mycket och var inte för snabb med att hjälpa till. Backa hellre och kliv ur vårdrollen. Låt gästerna fråga om det är något de vill ha.

Hur skapar man en harmonisk atmosfär?

- Låt alla få göra det de vill, i möjligaste mån.
- Använd inte personalkläder eller personalmuggar. Alla är jämberdiga. Lagar vi mat tillsammans med gästerna har alla kökskläder.
- Dela upp gästerna i mindre sällskap, så att de är

tillsammans med andra som är i samma skede av sin sjukdom.

Vad kan man särskilt tänka på när en gäst besöker dagverksamheten för första gången?

- Första besöket är viktigt. Visa intresse för personen. Undvik möten mellan den nya gästen och dem som är längre gångna i sin sjukdom.

Hur vet man när en gäst inte längre bör fortsätta gå på dagverksamhet?

- När resorna blir för besvärliga eller när vistelsen skapar oro. Då är inte en dagverksamhet rätt ställe.

Hur kan de anställda enkelt kvalitetssäkra sin verksamhet?

- Lägg in en gemensam reflektionsstund vid dagens slut. Det är en snabb form av kvalitetssäkring. Diskutera vad som blev bra och mindre bra. Vad kan vi göra bättre imorgon?

Silviahemmet drivs i stiftelseform, har 8–10 gäster per dag och 3 anställda. De flesta gästerna är 60–65 år och kommer till Silviahemmet efter biståndsbeslut från kommunerna.

Mångkulturella dagverksamheter

Var femte invånare i Sverige är född i ett annat land. För personer med en annan kulturell bakgrund kan en demenssjukdom innebära att den förändrade tillvaron blir extra kännbar. Många glömmer svenskan och går tillbaka till att använda sitt modersmål på grund av demenssjukdomen.

En viktig uppgift för vård- och omsorgspersonal blir att stötta de här personerna och hitta olika sätt att förbättra deras självkänsla, trots eventuella svårigheter att kommunicera. Levnadsberättelsen är ett viktigt verktyg i det arbetet.

Utmaning att blanda nationaliteter

Almtorget i Malmö är en av stadens tio dagverksamheter. Här vistas tio gäster per dag. Undersköterska Eva Ragnarsson berättar att de på senare tid fått allt fler gäster med utländsk bakgrund. Just nu kommer de från Iran, Serbien, Italien och Polen.

När kroppsspråket inte räcker till för att kunna kommunicera, tar de anställda hjälp av anhöriga. Dessa har fått bidra med enkla fraser på modersmålet. Om särskilda problem skulle uppstå händer det att anhöriga kommer och hjälper till på plats. Ett formulär för levnadsberättelsen lämnas ut vid det första besöket och kompletteras efter hand av personalen.

– Den största utmaningen för oss är att få med de

utlandsfödda i gemenskapen med de andra. Det kan bli lite pusslande, säger Eva Ragnarsson.

De olika kulturerna uppmärksammas

På dagverksamheten Grindstugan på Södermalm finns det gäster som kommer från andra länder. Också här tar man ibland anhöriga till hjälp med ord och fraser på andra språk.

– Vissa talar fortfarande svenska, andra gör det inte. Då får vi använda kroppsspråk, berättar Cecilia Scherling.

Grindstugan uppmärksammar de olika kulturerna och minoriteterna genom att personalen exempelvis ordnar med speciell mat, bakar, spelar musik och visar bilder.

Gäster från samma kultur skapar trygghet

I Södertälje har man valt en annan väg. Istället för att blanda svenskfödda gäster med utlandsfödda har man på dagverksamheten Oliven enbart personer från Mellanöstern.

– Det är lugnare här än på andra dagverksamheter, tycker Anmar Said som jobbar på Oliven.

På Oliven talar gästerna syrianska och arabiska. Personalen behärskar också kurdiska, turkiska och syriska.

– Även om gästerna kommer från olika länder skapar det en trygghet att känna igen språket, traditionerna och maten, säger Anmar Said.

Maten kommer från huvudköket och är densamma som på dagverksamhetens två andra avdelningar, men den anpassas genom att potatis byts ut mot bulgur eller ris. Gästerna får också de speciella sallader från Mellanöstern som de är vana vid.



Foto: Istock

Forskning

KOMMUNIKATION I EN MÅNGKULTURELL VÅRD OCH OMSORG

En norsk studie (Sagbakken et al. 2020) visar att språkliga hinder försvårar en personcentrerad demensvård och -omsorg. Författarna konstaterar dock att även om personal med en blandad kulturell och språklig bakgrund kan överbrygga kommunikationsproblem, så är kontinuitet i relationerna med omsorgstagarna och deras anhöriga minst lika viktig.

Författarna till en studie i Kanada (Biswas et al. 2022) förespråkar mer kulturellt anpassade aktiviteter för personer med demenssjukdom som har en annan kulturell bakgrund. Detta som ett led i att uppmuntra denna målgrupp att ta del av det stöd samhället erbjuder. De betonar också vikten av att bygga upp personalens förtroende och kompetens i att kommunicera med personer med annan kulturell bakgrund.

Så blev Philipp en del i gemenskapen

Ett exempel på hur utanförskap på ett ganska enkelt sätt kan lösas kommer från Helsingborg, en stad med 150 olika nationaliteter.

Social stöttning

Philipp kom till Sverige från Libanon för cirka sju år sedan. Ungefär samtidigt drabbades han av en stroke som bland annat ledde till afasi.

På dagverksamheten höll sig Philipp mest för sig själv. Han tackade oftast nej till att vara med på aktiviteter. Han förstod inte svenska och till en början fanns ingen i personalen som talade arabiska.



Philipp trivs och uppskattar gemenskapen på dagverksamheten.

Foto: Christina Nemell



Baklava är ett sött bakverk som är vanligt i länderna i Mellanöstern.

Hösten 2022 kom Ingela Hellstrand till dagverksamheten Sköldenborg och började omedelbart planera för olika sätt att bryta Philipps isolering. Till sin hjälp fick hon Rawan, som arbetar på dagverksamheten och talar samma språk som Philipp. Det de ville åstadkomma var att stötta Philipp fysiskt, psykiskt och socialt.

Mat och bildvisning

Den första aktiviteten de anordnade kallade de "Libanesisk mat och kultur".

Philipp och Rawan bakade baklava, bjöd på myntate och hade bildvisning om Libanon. Philipp berättade om landets natur och kultur och Rawan översatte. De spelade musik och gästerna fick prova på att dansa, vilket uppskattades.

Detta var det första steget till att göra Philipp delaktig i gruppen.

Sedan dess har fler liknande aktiviteter hållits. Ungefär en gång i månaden lagar de libanesisk mat. Gästerna i gruppen pratar gärna med Philipp om skillnader mellan svensk och arabisk matkultur.

Är med i gemenskapen

Planen har fungerat. Några av de andra männen på dagverksamheten försöker numera alltid prata med Philipp.



Ibland lagar Philipp och Rawan libanesisk mat, något som uppskattas av de andra gästerna.

Foto: Christina Nemell

De accepterar honom och vill lyssna på honom. Han är inte utanför längre och tar ibland själv initiativ till samtal vid bordet.

– Jag ser hur Philipp skiner upp när vi planerar aktiviteterna. Det är verkligen stor skillnad jämfört med tidigare, berättar Ingela Hellstrand.

Också Philipp är nöjd. Gemenskapen tycker han är det bästa med att vara på dagverksamheten.

– Detta är bra, mycket positivt, säger han och ler stort.

Tips från Philipp och Rawan:

- Tala långsamt.
- Använd lätta meningar.
- Tänk på kulturskillnaderna. Till exempel är det inte lika vanligt att kramas i den arabiska kulturen som i Sverige.
- Gå igenom önskemål om bemötande noga vid välkomstsamtalet.
- Hjälp inte till för mycket utan uppmuntra gästen att klara så mycket som möjligt själv.



Lästips:

”Miljöanpassningar som bidrar till ökad delaktighet – Stöd för att underlätta aktivitet och delaktighet för personer med demenssjukdom” (Myndigheten för delaktighet, 2015) är en publikation skriven av Gun Aremyr och Helle Wijk och finns för nedladdning på www.mfd.se och på www.demenscentrum.se

Den beskriver hur en genomtänkt design ökar livskvaliteten för äldre och för personer med demenssjukdom.

MILJÖNS BETYDELSE

Miljöstödjande åtgärder

Professor Helle Wijk forskar om vårdmiljöns betydelse och har i många år arbetat med miljöstödjande åtgärder. Hon har skrivit en avhandling som bland annat tar upp vikten av en medveten användning av färger i livsmiljön hos personer med demenssjukdom.

Helle Wijks forskning handlar om att skapa personcentrerade miljöer där personer med demenssjukdom känner att de har kontroll, kan ta sig fram, hitta och kan välja att ha socialt umgänge eller dra sig tillbaka. Genom bra val av inredning och livsmiljö kan vi underlätta deras vardag och skapa förutsättningar för en god omvårdnad.

Helle, vilka val kan vi göra för att miljön ska bli lättare att orientera sig i och underlätta tolkningen av synintryck?

Miljön ska inte vara provokativ, dvs. hotande eller svårtolkad med mycket visuellt brus. Det är viktigare är att den är stimulerande, vacker och trivsamt att vistas i.

Finns det färger som är mer lämpliga än andra att använda i miljön runt personer med demenssjukdom? Kraftiga signalfärger kan man använda på små ytor för att pocka på uppmärksamhet, exempelvis ljus-

knappar och informationsskyltar, medan färgen på en vägg inte ska vara för påträngande. Eftersom demenssjukdomar påverkar den rumsliga orienteringsförmågan kan det hjälpa om motstående väggar har olika nyans, hellre än helt vita. En tapet går bra, gärna på en fondvägg. Det kan väcka igenkänning.



Professor Helle Wijk

Foto: Göteborgs universitet

Vad ska man tänka på när det gäller möblemang?

Det är viktigt att framhäva det som är av vikt i rummet. Fätöljen eller matbordet kan sticka ut i miljön så att de blir lätta att se och nyttja. Det är bra att undvika visuellt brus i bakgrunden, till exempel stormönstrade tapeter med blommor och gobelänger.

Vad mer är viktigt att tänka på?

Att det finns en utemiljö som är lättillgänglig och att kunna se natur från sin lägenhet på boendet eller från allrummet. Det är bra med dagsljus och att kunna vistas utomhus året runt eller i ett uterum när det är kallt.

Det är också viktigt att bygga in valfrihet när man inreder en dagverksamhet. Gästen ska kunna välja att sitta runt det stora bordet med alla eller välja en liten hörna där det känns naturligt att sätta sig i lugn och ro.

Demensvänliga utemiljöer i Helsingborg

Från den tre meter höga Bumling-lampan strömmar 60-talsmusik. I rabatterna växer doftande kryddväxter. Barn gungar i lekparken. "Minnenas och kunskapens trädgård" i stadsdelen Husensjö i Helsingborg är fylld med växter, design och musik som syftar till att förmedla positiva sinnesintryck och väcka minnen till liv.

Det glada 60-talet

Trädgården är en del i satsningen Demensvänligt Helsingborg, som är ett samarbete över förvaltningsgränserna. Landskapsarkitekten Paulina Svenstrup, som har ansvarat för genomförandet av utemiljön, tog tidigt i projektet hjälp av personer med demenssjukdom för att förstå till exempel var sittplatser bäst kunde placeras. Hon fick också deras synpunkter på växtval: "Varma färger, gult, rött, orange är lätta att upptäcka och gör en glad." Resultatet blev temat Det glada 60-talet.

Samarbete med förskolor

Färgsatta lyktstolpar visar vägen in mot Minnenas och kunskapens trädgård. Det gör också de stora färgglada stenbumlingarna. Dessa har utsmyckats i ett samarbete mellan dagverksamheten och förskolorna i området tillsammans med en scenograf. Utefter gångstigen finns sittplatser och bord med plats för rollator. Underlaget är ljus, vilket upplevs tryggt och välkomnande.

För ökad livskvalitet och kunskapsspridning

Demensvänligt Helsingborg ingår i forsknings- och utvecklingsprojektet Den utforskande staden.

En av Helsingborgs stads ambitioner är att vara ett inkluderande samhälle som gör det möjligt för personer med kognitiva sjukdomar att ha en god livskvalitet. Utöver att skapa demensvänliga utemiljöer är kunskapsspridning ett mål. Vid Minnenas och kunskapens trädgård finns en stor informationsskylt med fakta om kognitiva sjukdomar.

Utformning efter önskemål från gästerna

Minnenas och kunskapens trädgård har blivit ett uppskattat tillskott i Helsingborgs offentliga miljö. Kerstin Skornicka, strategisk demenssjukvårdare, och Karin Nilsson, Silviasyster, har tillsammans varit ansvariga för genomförandet av kunskapsspåret i Minnenas och kunskapens trädgård.

– Genom att involvera personer med kognitiv sjukdom och anhöriga i projektet, har vi kunnat utröna vilka behov och önskningar om utemiljön som finns. För det är bara personer som lever med kognitiv sjukdom och deras nära som faktiskt vet hur det är, säger Kerstin Skornicka.



De stora färgglada stenarna är ett samarbetsprojekt mellan dagverksamhetens gäster och förskolorna i området.

Foto: Christina Nemell



Växbeddarna är upphöjda för att underlätta tillgängligheten för den som har svårt att böja sig.

Foto: Christina Nemell

AKTIVITETER PÅ DAGVERKSAMHETER

Aktivitetsglädje på Öland

Det sprudlar av aktivitet i Mörbylånga kommun på södra Öland. Dementsteamet här har som mål att skapa den bästa kommunen att leva i för personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Som ett led i detta har dementsteamet startat en rad aktivitetsgrupper. Vissa av dem är öppna både för personer med demenssjukdom och deras anhöriga.

Den första gruppen kom igång 2018 efter att dagverksamheter hade prövats på två orter på södra Öland. Intresset för dagverksamheterna var måttligt och man märkte att det fanns en större nyfikenhet på fysiska aktiviteter. En träningsgrupp startades därför i gymmet på äldreboendet Rönningegården i Mörbylånga. Sex herrar deltog flitigt, den äldsta över 90 år. Efter varje pass åt de lunch tillsammans.

Fokus på eget välbefinnande

Herrgympan är fortfarande igång, dock med decimerad trupp. Att deras fruar får en stunds avlastning är en bonus.

– Vi pratar aldrig om att de är här för att avlasta anhöriga. Det är tabu, säger Fredrik Lilja, Silviasjuksköterska och ledare för dementsteamet.

– Det här gör man bara för sin egen skull och för att

må bra av det. Det håller vi hårt på.

Och bra mår de. Efter pandemin, när gympan hade tvingats göra ett längre uppehåll, syntes en klar för-sämring i deltagarnas styrka och kondition, ett tecken på att gympan är effektiv när den genomförs regelbundet.

Utökade gympagrupper

Dementsteamet har noterat att kontinuitet är viktigt i grupperna, att de leds av samma person. Det skapar trygghet. Originalgruppen för herrar har nu fått en avknoppning i ytterligare en gympagrupp. I den är det mest damer.

– Vi trycker på att våra grupper inte ska vara för stora utan alla ska bli sedda, säger Katarina Westerlund som är fysioterapeut och träningsledare.

Träningsgrupperna drivs i projektform, så för att delta behövs inget biståndsbeslut, bara färdtjänst. Maten betalar deltagarna själva via faktura.

Dans för alla

En aktivitet som är öppen för både personer med demenssjukdom och anhöriga är dansgruppen. Danserna är enkla och kan också utföras sittande. Gruppen drivs av en danspedagog som är knuten till Kulturskolan och aktiviteten kostar inte kommunen någonting.

När deltagare har blivit sämre i sin sjukdom har de

fått fortsätta att vara med i grupperna under en tid efter flytt till särskilt boende. På så sätt har övergången blivit mjukare och underlättat den nog så svåra flytten.

Samtalsgrupp för nydiagnostiserade

I Mörbylånga finns också en samtalsgrupp för dem som nyligen fått en diagnos. Fyra personer träffas varannan vecka och har blivit trygga med varandra. Deras anhöriga har lärt känna varandra och hjälper till med stöttning genom att finnas där för varandra.

Körsamarbete med kyrkan

Också en kör har startats, ledd av en kantor. Kyrkan ställer upp med lokal och en volontärgrupp kommer och lagar mat efter körtillfällena. I dementsteamet har man märkt att ideella krafter gärna hakar på när man väl dragit igång en aktivitet.

Samarbete med dagverksamhet

Dagverksamheten och dementsteamet i Mörbylånga har börjat samarbeta mer. Man kan både gå på dagverksamhet och vara med i en aktivitetsgrupp på boendet. Det bidrar till att en positiv bild av äldreboendet sprids.

– Flera har gett uttryck för att ”här skulle man ju kunna bo”, berättar Fredrik Lilja.



Leo är en av de entusiastiska deltagarna på herrgympan.

Foto: Christina Nemell

Stor succé för matlagningskurs

Varje fredag beger sig en grupp kvinnor och män till boendet Äppelvägen i Färjestaden på Öland för att laga mat. De ses på kursen året runt, förutom några veckor på sommaren.

Alla sju som är med har en demenssjukdom eller kognitiv svikt. Att de är i olika fas av sin sjukdom är inget hinder. Acceptansen och förståelsen i gruppen är stor.

– Alla är så måna om varandra och hjälps åt. Det fungerar jättebra, berättar Helen Svensson, undersköterska, som är med och guidar gruppen tillsammans med Ann Eriksson.

Många vill vara med

Matlagningsgruppen har blivit mycket populär och överträffat demensteamets alla förväntningar. Från början var det inte tänkt att ha med så många deltagare, men intresset var stort och kö uppstod.

Eftersom flera av deltagarna sitter ned vid det stora köksbordet och arbetar med maten fungerar det bra utan någon trängsel. Stämningen är god och snart doftar det riktigt gott om den krämiga fläskfilégrytan med svamp och bacon som står på dagens meny.

Det är Sven-Olof som ansvarar för köttet idag.

– Jag har varit näst intill portförbjuden i köket för jag har en hustru som är så duktig på att laga mat, berättar han.

Likadant är det hemma hos Tore, som från början kommer från Norrland.

– Jo, det är väl oftast min fru som lagar mat.

De båda herrarna skrattar och enas om att det är viktigt för jämställdheten att också de är med och lagar mat.



Till dessert fixar Gunilla en rabarberpaj.

Foto: Christina Nemell

Uppskattar umgänget

Tore uppskattar matlagningskursen mycket.

– Jag tycker det är jättekul, inte minst umgänget med kompisarna och att sitta ned och äta tillsammans, säger han.

Före detta lärarinnan Gunilla har under årens lopp haft flera ur personalen som elever. Hon förbereder nu en dessertpaj med rabarber som ska serveras med vaniljglass.

– Jag bakar mycket hemma. Det smakar bättre än sådant man köper, säger hon och ler.

På Svenskt Demenscentrums hemsida finns en kort film från matlagningskursen på Öland.



Stämningen är på topp i matlagningskursen på södra Öland.

Foto: Christina Nemell



Hoa och gästerna har lagat en aptitretande wok med paprika, broccoli, sojaböner, spetskål, råris och en räkblandning med ingefära, vitlök och gurkmeja.

Foto: Christina Nemell

Matlagning som aktivitet

På Silviahemmet utanför Stockholm är de flesta av gästerna under 65 år. Många av dem är hälsomedvetna och pålästa om sin sjukdom. De flesta känner till FINGER-studien och har lagt om sin kost genom att ersätta kött med fisk eller vegetarisk kost.

Vegetariskt fler gånger i veckan

– Våra gäster vet vad de vill och tackar gärna ja till vegetariska rätter, berättar Silviasköterska Hoa Hoang som ansvarar för Silviahemmets veckomenyer.

För det mesta är lunchen vegetarisk två dagar i veckan, men är det någon som gärna vill ha kött får de det vid sidan om. När Hoa planerar recepten utgår hon från basvaror som lax, torsk, vegetariska produkter, kyckling och massor av grönsaker. Råvarorna beställs med hemkörning. Personalen turas om att hålla i tillagningen i köket.

Gästernas önskemål styr menyn

På Silviahemmet styr gästerna vad som serveras och veckomenyerna baserar sig på vad gästerna tidigare har tyckt om. De som vill hjälper också till att laga maten. Det blir som en aktivitet i sig. Gästerna börjar anlända till dagverksamheten klockan 09.00 på morgonen. Vid 09.30 är det morgongympa i cirka 20 minuter. Den hålls utomhus på sommaren. Klockan 10.00 blir det en ordentlig frukost med ägg, ostmacka, frukt och grönsaker. Brödet är alltid fiberrikt.

– Flera i personalen slänger gärna ihop en filmjölkslimpa med frön och nötter som är både nyttig och mycket populär, berättar Hoa.

Fika med miniglass och bär

Efter frukosten väntar promenader eller andra aktiviteter. Lunchen dukas fram klockan 13.00. För att gästerna ska hinna blir hungriga till dess serveras inga mellanmål, även om det alltid finns frukt att tillgå för den som önskar. Promenaderna hjälper också till att locka fram hungern. Fika blir det direkt efter lunchen eftersom gästerna åker hem vid 15-tiden. Då bjuds det ofta på glass med bär eller frukt.

– Istället för stora glasspaket köper vi in miniglassar. Vi har upptäckt att de flesta tycker att det är alldeles lagom efter en mättande lunch, säger Hoa.

Sveriges
Kommuner och Regioner,
SKR, har en webbsida som
heter "Offentlig säker mat"
och innehåller riktlinjer
för olika branscher.

Delaktighet genom gemensamma måltider

Gemensamma måltider är exempel på vad som kan ingå i ett rehabiliterande arbetssätt. Måltiderna är inte bara ett sätt att förebygga undernäring, utan ökar också gästernas delaktighet genom att de serverar maten till sig själva eller deltar i matlagning och bakning.

Laga mat på en dagverksamhet eller inte?

Det finns inga regler som hindrar att personal på en dagverksamhet lagar mat tillsammans med sina gäster. Det viktigaste är att förhindra kontamination av olika livsmedel. Det gör man till exempel genom att använda skärbrädor i olika färger. I handeln finns det också skärbrädor med symboler för kött, fisk och grönsaker.

Om ni vill börja med egenlagad mat på er dagverksamhet kan ni kontakta kommunens Miljö- och hälsoskyddsförvaltning. De avgör om registrering krävs, vilket kan föranleda inspektioner från Livsmedelsverket. Under en inspektion kontrolleras att det ser rent och snyggt ut i köket i största allmänhet och att redskap som skärbrädor är uppmärskade efter användningsområden.

Mer information:

Livsmedelsverket.se
 Upplýsningsenheten kan berätta mer om vad som gäller.
 Telefon: 018-17 55 00
 E-post: livsmedelsverket@slv.se

Tips för en god måltidsmiljö

- Vid en måltid, använd kontraster så att maten syns bra. Om maten är ljus, lägg den på en mörk tallrik.
- Röd färg, till exempel röda tomater eller lingon, syns bra och brukar locka fram aptiten.
- Använd enfärgade tablettor eller dukar.
- Ett genomskinligt glas med vatten kan vara svårt att se. Använd hellre ett färgat glas.
- Undvik att tillrättavisa den som gör fel. Om någon är på väg att ta mat med händerna, räck snabbt fram serveringsbestick.
- Låt måltiden ta tid, utan stress och störande ljud.
- Sitt gärna med vid måltiden.

Hygien i köket

Marie-Louise Danielsson är professor i livsmedelshygien. Hon avråder från att använda skärbrädor av trä samt plasthandskar under matlagning.

Varför är inte skärbrädor av trä bra?

Träskärbrädor får sprickor där bakterier bildas som kan orsaka matförgiftning. Har man skurit rå kyckling eller rått kött är risken stor att de farliga bakterierna fastnar i sprickorna. Att diska träbrädan i varmt vatten med diskborste tar inte bort bakterierna. Skär man sedan grönsaker eller bröd som inte ska värmebehandlas utan ätas direkt, kan de farliga bakterierna hamna där och göra att man blir sjuk.



Marie-Louise Danielsson,
professor i livsmedelshygien

Foto: Örebro universitet

För att få bort bakterierna, som har en enorm överlevnadskapacitet, krävs diskning i minst 60-gradigt vatten i en halvtimme. Det gör man inte för hand och träskärbrädor klarar inte att diskas i maskin på hög värme. Plastbrädan däremot går att diska i maskin i 60 grader och tillräckligt länge för att bakterierna i skärorna ska dö. Marie-Louise Danielsson rekommenderar också att man använder skärbrädor i olika färger: en för kött, en för fisk och en för grönsaker, så ökar man säkerheten ytterligare.

Varför ska man inte använda plasthandskar vid matlagning?

Att tvätta händerna så fort man blir kladdig är bättre och det är ju lätt att känna det utan handskar. Med handskar däremot märker man inte lika lätt om man tagit i annan mat. Plasthandskar är också sköra och en vass kniv gör lätt hål. Inne i handsken blir det fuktigt och varmt och gör att bakterier frodas där.

Det finns dock ett tillfälle då plasthandskar kan rekommenderas av hygieniska skäl och det är om man skulle ha ett sår med plåster på handen. Handskarna ska då bytas ofta.

Måltidsbilder och rörelseövningar

På dagverksamheterna i Helsingborg använder man sig av plastlaminerade utskrifter av bilder på dagens mat. För många är bilder lättare att förstå än text. På baksidan står rättens namn.

En speciell rutin utförs före måltiderna på dagverksamheten på Brunnsbäcksgatan. Innan maten serveras får alla gäster runt bordet tillsammans göra några enkla övningar, punkt för punkt, enligt gymnastikprogrammet "Aptitretaren". Man sitter en liten bit från bordet, sträcker på ryggen, sitter rakt med fötterna i golvet, rullar axlarna fem gånger och klappar händerna. Övningarna avslutas med några djupa andetag. Därefter spritar alla händerna. Den här rutinen gör att gästerna blir mer koncentrerade på måltiden. Det är också viktigt att se till att gästerna har en bra sittställning i exempelvis en rullstol och justera hur fötterna ligger an mot fotstödet.

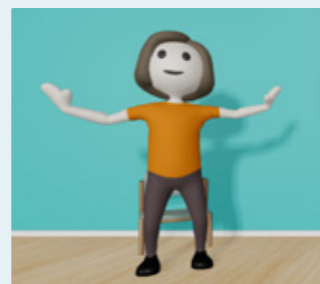
Efter maten sjunger alla "Vi går över daggstänkta berg", något som bidrar till glädje och gemenskap runt bordet.



Laminerade måltidsbilder hjälper gästerna att skapa en inre bild av vad som kommer att serveras.

Foto: Christina Nemell

Tips



DUTT 'N' GO – DIGITALBINGO SOM FÖRBÄTTRAR BALANSEN

Dutt 'n' Go kallas ett projekt som Skellefteå kommun drivit med hjälp av Allmänna arvsfonden. Det är ett digitalt spel som motverkar fall hos seniorer och unga vuxna med funktionsvariation. Tanken är att spelet ska användas som en ren aktivitet eller som en rörelsepaus. Det finns två olika spel att välja mellan, sifferbingo eller bildbingo, och att spela en rad tar i snitt sju minuter.

Före- och eftermätningar har gjorts som visade att alla medverkande ökade sin balans, vissa så mycket som med 400 procent. Spelet finns på en webbplatsform och är gratis att använda. Där finns ingen reklam och data lagras inte.

"Det var mycket skratt och glädje. Väldigt uppskattat. Vi ska fortsätta med detta."
Dagverksamhet i Helsingborg

Senare öppettider och nya aktiviteter i Danderyd

– anpassning till nya generationens önskemål

När gäster och anhöriga på dagverksamheterna i Danderyds kommun började efterfråga eftermiddagsgrupper, bestämde sig ledningen för att hörsamma önskemålen. Dagverksamheterna Soltorpet och Oliven har under ett par eftermiddagar i veckan öppet 11.30–17.00.

Katarina Bokell är verksamhetschef för dagverksamheterna i Danderyds kommun. Hon säger:

– Tidigare hörde man ofta att personer med demenssjukdom är trötta på eftermiddagarna och inte orkar vara så aktiva, men nu har vi fått allt fler som vill komma just på eftermiddagarna istället. Vissa vill äta frukost hemma med sin partner, andra är helt enkelt morgontrötta. En del vänder ju på dygnet och har svårt att komma upp på morgonen.

I eftermiddagsgruppen samlas gästerna 11.30 och äter lunch klockan 12.00. Efter lunch har de aktiviteter som gymnastik, promenader, frågesporter och musikstunder. Vid 16.00 avslutas vistelsen med smörgås och kaffe innan det är dags för hemfärd klockan 17.00. Personalen arbetar till 18.00 dessa dagar.

En grupp per dag

De dagar som eftermiddagsgruppen är på plats är det den enda gruppen där.

– Vi hade en ganska lång kö för ett par år sedan och gjorde då ett försök med två grupper per dag, fyra timmar per tillfälle. Efter ett tag blev det svårt att hinna med allt. Gästernas vistelse blev för kort och

anhöriga fick inte samma möjlighet till återhämtning, berättar Katarina Bokell.

De nya öppettiderna och uppdelningen i grupper tycker hon fungerar utmärkt.

Ny generation med andra behov

Katarina Bokell kan konstatera att dagens gäster är mer aktiva än förr, att det är en generationsförändring på gång. Idag är flera av gästerna på Oliven och Soltorpet födda på 50-talet. Det är en generation som fortfarande reser, gillar fysiska aktiviteter, lyssnar till annan musik och har andra minnen av artister och tv-program från när de var unga. De ställer större krav på utbudet av aktiviteter och ibland även på grupp-sammansättningen.

– Medarbetarna hänger med i aktuell forskning och utveckling. De provar ständigt nya aktiviteter, till exempel karaoke, qigong och digital teknik.



Den interaktiva Yeti-skärmen har många olika funktioner och är populär på dagverksamheter och boenden.

Foto: Yanan Li

I ett
konstprojekt på
äldreboendet Kungsgården
i Upplands-Bro uttrycker
deltagarna minnen
och känslor genom
att måla.



Ett privat initiativ till filmträffar

När filmintresserade Anna-Lena Karlsson fick höra talas om bildlådan Biominnen bestämde hon sig för att hjälpa till att sprida den. Numera håller hon i uppskattade bild- och filmträffar på demensboendet Källgården i Lindesberg.

Det hela tog sin början när Anna-Lena Karlsson, före detta lärare, läste om nylanserade Biominnen i ett pressmeddelande från Svenska Filminstitutet. Hon tog då kontakt med Region Örebrobros filmkonsulent som, via avdelningen Valfärd och hälsa, såg till att varje kommun i länet köpte in var sin låda. Därefter kontaktade Anna-Lena några demensboenden i Lindesberg. Ett av dem nappade genast på hennes förslag att komma dit och leda filmsamtal med de boende.

Läraryrket underlättar

Under våren 2022 ledde Anna-Lena filmträffar på boendet en eftermiddag varannan vecka. De blev mycket populära och i januari 2023 drog hon igång en ny omgång träffar.

Varje träff börjar med att Anna-Lena tar emot de cirka 8–10 deltagarna. Hon försöker vara nogg med att komma ihåg namnen. De samlas i ett allrum med en smart-tv och stor skärm. Personal är med hela tiden.

– Det är viktigt så att inget missförstås, påpekar Anna-Lena.

Hennes bakgrund som lärare har underlättat samtalen.

– Det handlar om att utgå från var deltagarna befinner sig i kunskap och tanke. Det gäller också att

fånga upp vad som sägs. Det kommer många spontana kommentarer, berättar hon.

Kombinerar med filmklipp på Youtube

Till sin hjälp i samtalen har Anna-Lena använt sig av korta musik- och filmklipp på YouTube. De boende har också kommit med spontana önskemål, till exempel om Mr Bean där det finns gott om roliga klipp. Likaså fungerar filmer med Charlie Chaplin väl med dennes tydliga kroppsspråk.

I övrigt är det filmerna från 40- och 50-talet som tas emot bäst. Sickan Carlsson är populär. Filmträffarna är givande också för Anna-Lena.

– Jag får ut väldigt mycket av det här och känner mig glad när jag går därifrån. Jag har fått ett härligt bemötande. Att personalen är så tillmötesgående är också viktigt.

Skapar en känsla av glädje

Eva Heikkilä är enhetschef på Källgården och berättar att filmträffarna har varit mycket uppskattade.

– Jag har bara fått positiv feedback. Även om inte alla kommit ihåg vad de varit med om efteråt så har de haft en trevlig stund. Man har gått därifrån med en känsla av att ha varit lite glad.



Foto: Privat

Filmträffarna har också lett till att några avdelningar fortsatt med filmsamtal genom att använda sig av filmerna i Öppet arkiv på SVT Play.

Råder fler att prova

På Källgården tvekade de ansvariga inte att tacka ja när Anna-Lena kom och presenterade sitt förslag.

– Hon är en fantastisk eldsjäl och hon kom i precis rätt tid och berättade om konceptet, just när vi börjat titta på hur vi skulle få igång aktiviteter igen efter pandemin, säger Eva Heikkilä.

Hon råder andra boenden och dagverksamheter att använda Biominnen-lådan.

– Även om man inte har en Anna-Lena kan man använda Biominnen. Man kan ha ett litet tema och prata om filmer. Det står så bra texter på kortens baksida, tycker Eva Heikkilä.

Bildvandring genom stan

När en ny omgång träffar efter önskemål drog igång igen var inriktningen lite annorlunda. Anna-Lena hade satt ihop ett bildspel med titeln ”Minnen från Lindesberg”.

– Med en blandning av nutida foton och äldre bilder från kommunens kulturhistoriska arkiv är tanken att vi ska ta en promenad genom stan och minnas hur den såg ut och har förändrats. Det finns också många gamla sägner om vår Bergslagsbygd att ta upp, berättar Anna-Lena.

Konstlåda och högläsning

Anna-Lena Karlssons uppskattade initiativ och vidareutveckling av Biominnen fortsätter. Under hösten 2023 använde hon sig av en konstlåda framtagen av Konstfrämjandet i Bergslagen i samarbete med några konstnärer från länet.

– Jag blev inspirerad av ett webinarium jag fick ta del av, där Nationalmuseum beskrev hur de arbetar med konst.

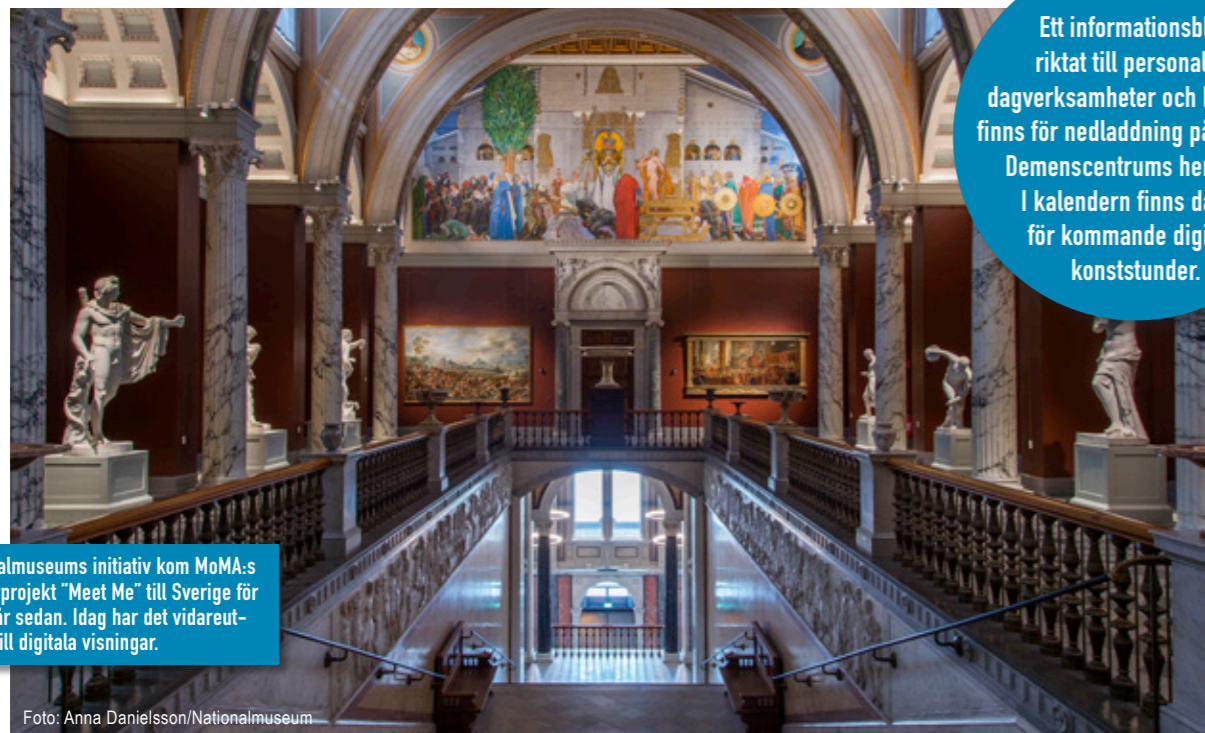
Anna-Lena Karlsson berättar också att hon fått tips om boken ”Sköna maj” av Eli Åhman Owetz som är anpassad för personer med demens. Senare planerar hon att läsa ur boken vid sina besök på Källgården.

BIOMINNEN – ETT VERKTYG FÖR SAMTAL

Biominnen är en låda med 30 bilder från gamla svenska filmer och vänder sig främst till personer som var unga på 40-, 50- eller 60-talet. Den har tagits fram av Svenska Filminstitutet och Svenskt Demenscentrum efter önskemål från vårdpersonal och anhöriga till personer med demenssjukdom.

Biominnen-lådan lämpar sig både på särskilt boende och inom dagverksamhet.

På Svenskt Demenscentrums hemsida finns mer information och även länkar till gamla reklamfilmer.



Ett informationsblad riktat till personal på dagverksamheter och boenden finns för nedladdning på Svenskt Demenscentrums hemsida. I kalendern finns datum för kommande digitala konststunder.

På Nationalmuseums initiativ kom MoMA:s alzheimerprojekt "Meet Me" till Sverige för drygt tio år sedan. Idag har det vidareutvecklats till digitala visningar.

Foto: Anna Danielsson/Nationalmuseum

Digitala konststunder för dagverksamheter och boenden

Sedan några år tillbaka håller Nationalmuseum digitala konststunder för personer som är i ett tidigt skede av en demenssjukdom. Syftet är att skapa en känsla av delaktighet och förbättra livskvaliteten. Konstpedagogen bjuder in till reflektioner och diskussioner kring konst och hantverk ur museets samlingar som man gemensamt tittar på.

De digitala konststunderna pågår i en dryg timme med cirka 6–8 deltagare. Rekommendationen är att

också minst en ur personalen deltar, både med förberedelser och i samtalen. Till sin hjälp får personalen informationsblad med tips på teknik, miljö och interagerande under samtalen.

Metod från MoMA

Metoden med specialanpassade interaktiva konststunder grundar sig i projektet "Möten med minnen" som drygt 80 museer i landet deltog i under åren 2013–2015 i Alzheimerfondens regi. Ursprungligen kom metoden från det prisbelönta alzheimerprojektet "Meet Me", framtaget av MoMA, Museum of Modern Art i New York.

Sittyoga för ökat välbefinnande

Cirka 500 vård- och omsorgsanställda har utbildats i sittyoga för personer med demenssjukdom av den ideella föreningen YogaYou. Tanken är att kursdeltagarna i sin tur ska kunna hålla i yogaaktiviteter på sina arbetsplatser.

Utbildat olika yrkesgrupper

Strax efter att föreningen YogaYou i Skövde hade startat Arvsfondsprojektet "I Balans med Yoga" år 2020 bröt covidpandemin ut. Föreningen fick då komplettera sina fysiska kurser med digitala, något som visade sig vara effektivt. Fysioterapeuter, arbetsterapeuter, undersköterskor och demenssamordnare är några av de yrkesgrupper runt om i landet som har fått möjlighet att fördjupa sig i den yogaform som föreningen utvecklat.

En rolig stund

Yogans positiva effekter är kända. Rent fysiskt bidrar yoga till bättre koordination och ökad smidighet samtidigt som andningsövningarna ökar lungornas kapacitet.

– Yogan lämnar en skön känsla i kroppen efteråt och deltagarna har roligt, säger Maya Lindvall, en av instruktörerna i YogaYou.

Hon tycker sig också se att de växelvisa rörelserna stärker minnet.

Anpassat metoden

Ett ökat välbefinnande hos personer som har en demenssjukdom är det primära syftet med projektet. Metoden har föreningen testat och utvecklat genom att besöka bland annat dagverksamheter, trygghetsboenden, alzheimerföreningar, demensboenden och



Ingrid är över 90 år och älskar yoga, här tillsammans med Maya Lindvall.

Foto: YogaYou

pensionärsföreningar. Genom interaktiva möten har de tagit med sig den respons de fått och skapat en idébank med övningar.

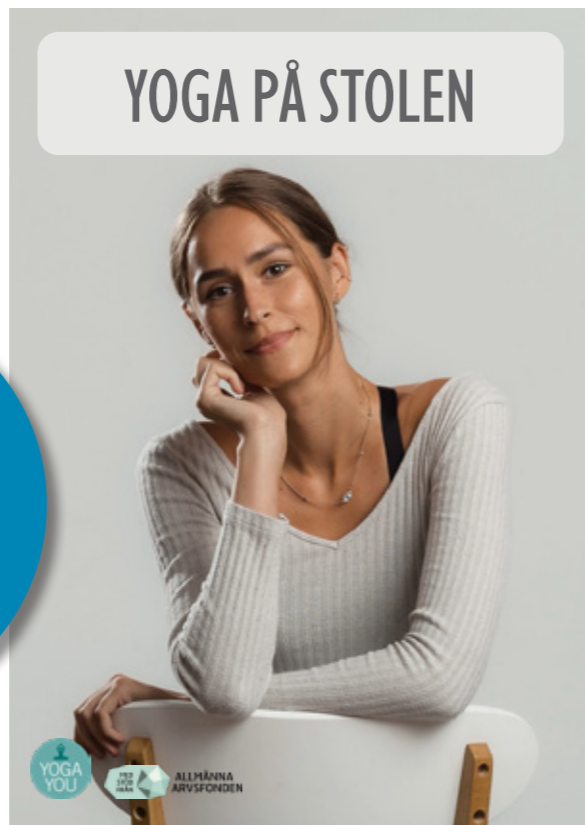
Inför ett yogapass samlar ledaren gruppen i en ring, så att alla ser och hör bra. Instruktionerna hålls korta och tydliga. Både språket och rörelserna anpassas efter målgruppens förmåga. Optimalt tycker de är att ha cirka åtta deltagare. Aktiviteten kan också genomföras enskilt.

Berömmar och uppmuntrar

De olika övningarna har döpts till namn som associerar till rörelsernas utförande, till exempel kramen, halv-månen, fingerstjärnor, katten & kon. Det gör övningarna lite extra roliga.

– Vi ger beröm och uppmuntran under tiden vi sitter tillsammans. Rörelserna är inte det viktigaste, utan att vi har en trevlig stund. Vi brukar avsluta med lite fin musik eller att vi kanske sjunger något, berättar Maya Lindvall.

YogaYou:s folder "Yoga på stolen" med förslag på övningar kan laddas ned från Svenskt Demenscentrums hemsida. YogaYou finns också på Facebook. Instruktionsvideor kan man se på YouTube.



Forskning: Yoga och hjärnan

Ett forskarteam från Jönköpings universitet har tillsammans med Region Jönköpings län genomfört en studie som visar att yoga kan bromsa kognitiv funktionsnedsättning hos personer över 55 år. Genom att sammanfatta resultaten från 300 studier med totalt fler än 20 000 deltagare från hela världen, har forskarna kommit fram till att yoga har större betydelse för kognitionen än styrke- och konditionsträning.

Peter Blomstrand, biträdande professor på Hälsohögskolan vid Jönköpings universitet samt överläkare i Region Jönköpings län, förklarar resultatet så här:

– Yoga kombinerar andningskontroll med olika fysiska övningar, vilka påverkar det autonoma nervsystemet och nedreglerar sympatikusaktiviteten. Det är helt enkelt en metod för att hantera och motverka stress vilket förbättrar emotionell kontroll, kroppskontroll, välbefinnandet samt förbättrar uppmärksamhet, minne och andra kognitiva funktioner.

Studien heter "Mind body exercise improves cognitive function more than aerobic- and resistance exercise in healthy adults aged 55 years and older – an umbrella review".





Nordisk utblick: Norge

NORDISK UTBLICK: NORGE

Poesi och sång för glädje och livskvalitet

I den vackert belägna kuststaden Molde i Norge ligger Råkhaugen Dagsenter. Dagverksamheten här har fått utmärkelser för sitt lite annorlunda sätt att verka.

– Vårt motto är att alltid säga ja. Och klarar vi det inte har vi i alla fall försökt, förklarar föreståndaren Marit Hoemsnes Angen.

Lördagsöppet och egna bussar

Till Råkhaugen Dagsenter kommer varje vardag 27 personer med demensdiagnos. Också på lördagar är det öppet och då vistas sex personer här. Gästerna är indelade efter aktivitetsnivå i två olika grupper med 15 respektive 12 personer. Det går en anställd på tre gäster. Alla gäster hämtas på morgonen av dagverksamhetens tre bussar som körs av egna chaufförer.

Naturnära aktiviteter

Många av aktiviteterna på Råkhaugen präglas av dagverksamhetens geografiska läge på en fjällsluttning omgiven av fantastisk natur precis inpå knuten och fjorden nedanför. Som en kuliss bortom fjorden sticker 222 snötäckta fjälltoppar upp. Några platta småöar i fjorden kallas skämtsamt för Moldiverna.



Gästerna gör båtturer i fjordlandskapet, åker skidor eller gör utflykter ner till centrum som ligger 4 kilometer från Råkhaugen. På sommaren tar de ibland med sig frukosten ut i skogen eller till den relativt nyanlagda strandpromenaden i centrum. Där kan de sitta på bänkar bland rosenplanteringarna och njuta av utsikten ut mot fjorden där färjorna går i skytteltrafik. Moldes smeknamn är för övrigt Rosornas stad.

Varje sommar besöker gästerna självklart Moldes jazzfestival, den största i Norge. Musiken ligger många på Råkhaugen varmt om hjärtat och man har en alldeles egen kör, Kor Kjekt.



Stärka självkänslan

Även för dem som inte klarar av att gå särskilt långt är det viktigt att komma ut, för både kroppen och psyket.

– Vår uppgift är att göra vardagen så bra som möjligt för gästerna. Även om inte alla minns vad de varit med om under dagen är det viktigt att de har en bra känsla i kroppen när de åker hem igen, säger Marit Hoemsnes Angen.

Hon och de anställda på Råkhaugen vill att gästerna ska känna sig sedda, accepterade och få en stärkt självkänsla, något som ofta får sig en törn i samband med en demensdiagnos.

I Norge är alla kommuner sedan år 2020 skyldiga att erbjuda dagverksamhet för personer med demenssjukdom.

Starkt stöd från kommunen

Att Råkhaugens Dagsenter är viktig inser också Molde kommun, som är helt beroende av dagverksamheten för att personerna med demenssjukdom ska kunna bo hemma längre.

Marit Hoemsnes Angen upplever att kommunen lyssnar på dem. Nedsjärningar drabbar aldrig dagverksamheten.

– Skulle man ta bort det här måste man ju ha fler platser på vårdboenden.

Lärdom att inte stänga ned

Under coronapandemin stängde dagverksamheten ned helt i sex månader, varpå många flyttade in på vårdboende. När dagverksamheten öppnade igen mädde många mycket sämre, både fysiskt och mentalt.

– En lärdom vi dragit av detta är att om det händer igen kan man inte stänga ned, utan helt enkelt leva med det.

”Nedsjärningar drabbar aldrig dagverksamheten. Skulle man ta bort det här måste man ju ha fler platser på vårdboenden.”

På schemat: Att skapa poesi

Under vinterhalvåret hålls poesigrupper på Råkhau- gen Dagsenter ungefär en gång i månaden. Elisabeth Sjømæling Gravdehaug och en kollega startade akti- viteten redan år 2009. Till en början fick de hjälp av en sjuksköterska som hade erfarenhet av metoden. Därefter har de fortsatt att vidareutveckla den.

– Det har blivit många fina historier och dikter och vi har haft många trevliga stunder, berättar Elisabeth Sjømæling Gravdehaug.

Frågor kring ett tema

Så här går det till: Ledarna bjuder in några gäster att delta, helst tre, max fem personer per gång. Alla kan vara med. Olika gäster bjuds in varje gång. Två anställda leder poesistunden som håller på i cirka en timme.

Alla sitter runt ett bord som pyntats lite hemtrev- ligt, kanske med tända ljus. Temat har ledarna valt i förväg. Det kan handla om vad som helst, till exem- pel årstider, naturen, städer, känslor, musik. För att få inspiration kan ledarna visa bilder, spela upp musik eller berätta något om temat. Erfarenheten har visat att bilder är det som är mest effektivt för att förmedla inspiration.

Därefter ställer den ena ledaren frågor medan den andra noterar det som sägs, även namnet på den som säger något. Ibland blir det mycket att skriva ned, ibland räcker det med några fångande ord. Oftast är det en person som bidrar med orden till en dikt, andra gånger blir det en gemensam dikt.

När dikterna är klara och nedskrivna brukar de lä- sas upp inför alla, ibland av personerna bakom dik- terna.



I boken "Tellagulla" har gästernas reflektioner skrivits ned i diktform.

Blev en tryckt bok

Några av dikterna resulterade i en tryckt bok år 2021 efter att ett samarbete i projektet "Dikt och demens" inleddes med Högskolan i Molde. Då fick man profes- sionell hjälp av professor Oddgeir Synnes och Arne Ruset, överläkare i psykiatri, att ta fram diktsamlingen "Tellagulla". Grupperna samlades på samma sätt som tidigare, men det gjordes också en ljudupptagning av det som blev sagt.

Poetiskt språk som resurs

Genom projektet ville Synnes och Ruset visa hur man kan lyfta fram resurser som fortfarande finns hos per- soner med demenssjukdom, utan att för den skull un- derskatta deras svårigheter.

De skriver i bokens förord: "I detta arbete har vi bli- vit överraskade över hur många texter vi kunde hit- ta efter varje poesigrupp som varade i en timme med tre eller fyra deltagare. Hur små levande detaljer från

barn- och ungdomsåren dök upp. Vi hittade reflektio- ner kring att bli äldre och vad som är viktigt idag. Och här fanns många poetiska vändningar av ursprungliga uttryck som vi bara lade märke till när vi verkligen tog oss tid att lyssna på vad som sades. För att inte glömma all humor som finns i dessa dikter! När vi framförde texterna till deltagarna såg vi att dikterna gjorde in-

tryck på dem. Det blev mycket skratt och ibland några tårar när texterna lästes upp. Och deltagarna visade att de var stolta över texterna."

Under den internationella litteraturfestivalen Bjørn- sonfestivalen i Molde 2018 framfördes några av dikter- na av en skådespelare. Många av deltagarna satt då på de främre bänkarna.



Elisabeth Sjømæling Gravdehaug har varit med och lett poesiskaparstunderna sedan 2009. Deltagarna, som oftast är 3–5 personer åt gången, samtalar kring ett förutbestämt tema.

Foto: Christina Nemell

Tips

VILL DU PROVA ATT ANORDNA EN POESIVERKSTAD PÅ DIN DAGVERKSAMHET?

Här tipsar Elisabeth Sjømæling Gravdehaug på Råkhaugen Dagsenter om olika teman:

- Hösten
 - Vintern
 - Min första kärlek
 - Julafton
 - Mina syskon
 - Min första dans
 - Vad jag drömde om som ung
 - Minnen från skolan
 - Vänskap
 - Sommar
 - Vuxenliv
- Prova att ställa frågorna nedan på temat "hösten" eller "en naturupplevelse". Börja träffen med att visa naturbilder och läsa en berättelse eller dikt.
 - Har ni haft någon fin naturupplevelse som ni har lust att berätta om?
 - Minns du någon särskild utflykt?
 - Tycker du om hösten?
 - Har ni goda minnen från någon höstdag?
 - Är det några särskilda färger eller dofter ni särskilt minns?
 - Beskriv ljuden i naturen.
 - Plockade du bär som barn?
 - Vem var du tillsammans med då?
 - Hade du med dig fika?

Körutflykt till Oslo

Råkhaugens egen kör, Kor Kjekt, är sedan länge känd lokalt, numera också nationellt och har filmats av NRK.

Det hela började med att verksamhetschefen Marit Hoemsnes Angen var inbjuden att hålla ett föredrag i Oslo på ett nordiskt symposium hösten 2023. Temat var demens och sång och med sig skulle hon få ta en eller två medlemmar ur kören.

Sjäng från operataket

– Jag tänkte att jag kan ju inte bara ta med mig två, utan startade en insamling, berättar Marit.

Det kom in hela 153 000 norska kronor (ungefär detsamma i svenska kronor) vilket gjorde det möjligt för 29 personer att följa med på resan – inklusive en anhängig per gäst. Efter flygningen till Oslo hämtades hela gänget upp med egen buss och checkade in på ett tju-sigt hotell intill operahuset. Kor Kjekt sjöng på slottsplatsen och från operataket.



Sigrid var en av körmedlemmarna som var med på Osloresan. – Det var väldigt stort och mycket roligt. För mig har sången alltid varit viktig. Jag växte upp i en familj som gillade att sjunga.

Foto: Christina Nemell



Kören leds av en professionell dirigent.

Foto: Christina Nemell

Därefter gick några på pub, café eller shopping. På kvällen klädde alla upp sig, tog en drink i baren och åt en god middag tillsammans. Den anhöriga bodde i samma rum som sin närstående. Nästa dag hölls den nordiska demenskonferensen tillsammans med länder som jobbar med sång och musik. Kor Kjekt sjöng och publiken visade en enorm entusiasm, vilket lyfte alla.

Efter det blev det pizza på restaurang följt av hemfärd för ett mycket trött men lyckligt gäng.

– Detta var allra första gången som det anordnades ett sångsymposium. Kanske blir det i Stockholm nästa gång. Då vill vi komma och sjunga, säger Marit Hoemsnes Angen entusiastiskt.



Kor Kjekt framför slottet i Oslo.

Foto: Råkhaugen dagsenter



Nordisk utblick: Island

NORDISK UTBLICK: ISLAND

Dagverksamhet med drop-in

I utkanten av Reykjavik ligger dagverksamheten Seiglan. Den drivs enligt ett drop-in-koncept där 60 personer med demenssjukdom i tidigt skede är registrerade på dagverksamhetens 33 platser. De får utan föransökan komma och gå som de vill, hur ofta som helst och på vilka dagar de önskar mellan måndag och fredag.

– Oftast är här ett 20-tal personer samtidigt. Några gäster kommer hit för en speciell aktivitet, men vi försöker få alla att stanna hela dagen, säger Guðlaugur Eyjólfsson som är Seiglans chef.

Seiglan, som är statligt finansierad, är den första dagverksamheten i sitt slag och öppnade våren 2022. Verksamheten ses som ett pilotprojekt.

– Vi improviserar ibland, säger Guðlaugur Eyjólfsson, men hittills har det fungerat mycket bra.

Många vill få plats

De 33 platserna på dagverksamheten bekostas av den isländska staten och bemanningen är anpassad för 33 gäster. Utöver de 60 gäster som har fått sin plats beviljad på Seiglan står ytterligare 60 i kö.

Seiglan återfinns i ett nyrenoverat vackert hus som ursprungligen var ett sjukhus. I entrén finns en mini-

utställning med uppbyggda miljöer, fotografier och föremål från den tiden. I huset samsas Seiglan med olika organisationers kontor, bland annat Alzheimer Iceland som tog initiativet till Seiglan.

På dagverksamhetens våningsplan finns avkopplingsrum med soffgrupper och saccosäckar, föreläsningrum och flera aktivitets- och träningsutrymmen. I lunchrummet kan gästerna värma på medhavd lunchmat.



Foto: Christina Nemell

Guðlaugur Eyjólfsson basar för Seiglan som har 33 platser för 60 gäster.

En filmad intervju från Seiglan finns att se på Svenskt Demenscentrums hemsida.



Dagverksamheten Seiglan i Reykjavik är ett pilotprojekt där man testar drop-in.



Skratt och vänskap

Inne i allrummet sitter två kvinnor vid ett bord och lägger ett stort panoramapussel med 500 bitar.

– Jag tror att det är någon vacker stad i Italien, säger Erla Jónsdóttir.

Stämningen är uppsluppen, kvinnorna skrattar och plötsligt drar Erla igång med allsång. Bjarni stämmer in.

Mer skratt.

Bjarni Bjarnason är 64 år och var en av de allra första gästerna på Seiglan.

– Här är helt fantastiskt, tycker han.

– Alla kommer bra överens och är positiva. Ingen klagar. Om någon gör något galet så skrattar vi bara.

På Seiglan gillar Bjarni att spela biljard, inomhusgolf och sjunga i kör. Han berättar att de ofta gör utflykter, antingen till fots eller med inhyrd buss om de ska åka in till Reykjaviks centrum.

Det är nu fyra år sedan Bjarni fick diagnosen Alzheimers sjukdom, men nyligen ändrades den till Lewykroppssjukdom. Han vet vad sjukdomen innebär och anar vilka svårigheter han har framför sig.

– Det är som det är. Jag har inget val. Det kommer att bli tufft och innebära många förändringar för mig, men då är det bra att kunna omge sig med många goda vänner, säger Bjarni.

Precis som de flesta andra på Seiglan kör Bjarni fortfarande bil till och från dagverksamheten.

Individuella aktivitetsplaner

I personalen finns sju anställda: två arbetsterapeuter – varav en är Seiglans föreståndare – en idrottsterapeut och fyra assistenter.

Arbets sättet är personcentrerat. Varje gäst får en individuell plan som följs upp och justeras när det behövs. Utöver det skapar arbetsterapeuterna aktivitetsprogram som alla gäster kan vara med i. De hittar också på aktiviteter som kan vara nya för många. Populära aktiviteter är bordtennis, körsång, dans, hantverk och träning. Många tycker om att gå till simhallen som ligger i närheten.

Volontärer hjälper till

Varje vecka kommer volontärer som hjälper till med aktiviteterna, till exempel handarbete. Ofta har de personlig erfarenhet av demenssjukdom i familjen och vill hjälpa till. De är en viktig del av verksamheten.



Bjarni Bjarnason lovordar Seiglan och tycker det är viktigt att ha många goda vänner omkring sig.

Foto: Christina Nemell

Stöd för personer med demenssjukdom i tidigt skede

Hur fungerar dagverksamhet och annat tidigt stöd på Island idag? Vi fick en pratstund med Jón G Snædal, tidigare överläkare på Minnesmottagningen och den psykiogeriatriska enheten på sjukhuset i Reykjavik.



Jón G Snædal, tidigare överläkare på Minnesmottagningen i Reykjavik

Foto: Christina Nemell

Hur arbetar man på Island med stöd till personer i tidigt skede av en demenssjukdom?

Strävan är att göra allt för att de ska kunna bo kvar hemma så länge som möjligt, att öka servicen till dem i hemmet. Först när alla möjligheter är utnyttjade kan man tänka på flytt till sjukhem, alltså det som motsvarar särskilt boende i Sverige.

Har det funnits dagverksamhet länge på Island?

Den första dagenheten för personer med demenssjukdom startades 1986. Sedan tidigare fanns det dagenheter dit äldre personer kunde komma för socialt umgänge som att sticka eller spela schack. Dit kom både friska gäster och personer med demenssjukdom, vilket inte fungerade så bra.

Hur gick det med de nya dagenheterna?

De nya dagenheterna lyckades otroligt väl. Vi kunde se många exempel på hur människor fick en rejäl förbättring av livskvaliteten med färre sjukhusbesök, bättre mående och ett meningsfullt innehåll i livet.

Hur många dagenheter av det slaget finns det idag?

Efterfrågan ökade snabbt, så nu har vi 13 dagenheter.

Vilka kriterier ska man uppfylla för att få komma till en sådan dagenhet?

För det första måste man ha en demensdiagnos, för det andra ska man komma dit i rätt skede. Inte för tidigt, eftersom det är en kostsam insats, men inte heller för sent. Då blir det svårt för personalen att lära känna personen bakom sjukdomen. Följer man någon från tidigt i sjukdomen blir det lättare att senare förstå och stötta personen, även om hon inte kan verbalisera sina behov. Vi upplever att människor kommer tidigare till oss idag är förr, många redan i MCI-stadiet. Och det är ju denna grupp som de nya medicinerna riktar in sig mot.

Hur bestäms det när det är dags för en person att komma till en dagenhet?

Det bestäms av oss i teamet eller Minnesmottagningen, men den andra frågan är om det finns plats. Det är kö till dagenheterna, beroende lite på var på ön man bor. Vi vill ju att personerna ska komma till den plats som är närmast hemmet.

Vad erbjuder ni direkt efter diagnostillfället?

Vi vet sedan länge att det finns ett glapp efter att en diagnos har ställts. Då har vi inte haft något att erbjuda mer än medicin och att de får kontakta oss vid

behov. Det ändrade vi på för några år sedan och tar nu aktivt kontakt två veckor efter diagnostillfället. En sjuksköterska ringer upp och frågar familjen hur det går. Det har visat sig att det finns en hel del att prata om och att många problem kunde lösas under det här samtalet.

Vilket stöd ger Alzheimer Iceland?

De var först inriktade på stöd till anhöriga, men bestämde sig sedan för att utöka stödet till de drabbade själva. De skapade grupper som träffas regelbundet.

Dessa grupper har också goda kontakter med Alzheimer Europe och möter därigenom andra grupper i Europa en eller två gånger om året för diskussioner och seminarier. De jobbar enligt devisen ”Ingenting om oss utan oss”. Deras röster ska höras.



Samtliga foton: Christina Nemell



MED HÄLSAN I FOKUS

FINGER-modellen

– också små livsstilsförändringar kan göra stor skillnad

Forskning visar att ett eventuellt demenssjuknande kan skjutas framåt i tiden genom livsstilsförändringar. Det handlar då om samtidiga insatser på fem områden: fysisk aktivitet, hälsosam kost, sociala aktiviteter, hjärngymnastik samt kontroll av riskfaktorer som blodtryck, blodfetter och blodsocker.



Miia Kivipelto, professor i klinisk geriatrik vid Karolinska Institutet, är forskaren bakom FINGER-studien.

Foto: Erik Cronberg

Resultaten sprids över världen

Bakom kunskapen ligger den svensk-finska så kallade FINGER-studien (Finnish Geriatric Intervention Study to Prevent Cognitive Impairment and Disability). Resultaten från denna stora studie är banbrytande och har rönt internationell uppmärksamhet. FINGER-modellen används i ett 50-tal länder och har också blivit vägledande för WHO:s riktlinjer när det gäller att förbättra kognitiva funktioner. I FINGER-studien framkom att livsstilsinterventionerna inte enbart förbättrade den kognitiva förmågan. De gav också en minskad risk för hjärt-kärlsjukdomar och kroniska sjukdomar.

För personer med kognitiv svikt

Också för personer som redan har mild kognitiv svikt kan det löna sig att göra förändringar enligt FINGER-modellen. Det tycker sig forskarna se i en studie som kallas Mind-AD.

FINGER-modellen införs nu i några kommuner i Sverige och följs av forskarna. Ett flertal kommuner och regioner planerar för ett strukturerat införande.

Tips

FINGER abc

Under våren 2024 lanseras en ny webbutbildning på Svenskt Demenscentrum riktad till allmänheten. Den baserar sig på FINGER-modellen och professor Miia Kivipelto och Maj-Lis Hellénus bok "Hjärnhälsa på dina fem fingrar".

FINGER abc är den första praktiska modellen som gör forskningsresultaten kring demens och livsstilsförändringar tillgängliga för många. Stort fokus ligger på mikrovanor, exempelvis att bryta

stillasittande. I utbildningen medverkar experter inom FINGER-modellens fem olika områden, som svarar på vanliga frågor. Där finns också klickbara tipsrutor och animerade filmer.

Bakom utbildningen, som är kostnadsfri, står Karolinska Institutet, Svenskt Demenscentrum, Silviahemmet och FBHI (FINGERS Brain Health Institute).

Bra kost och träning minskar risken också för hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och cancer.



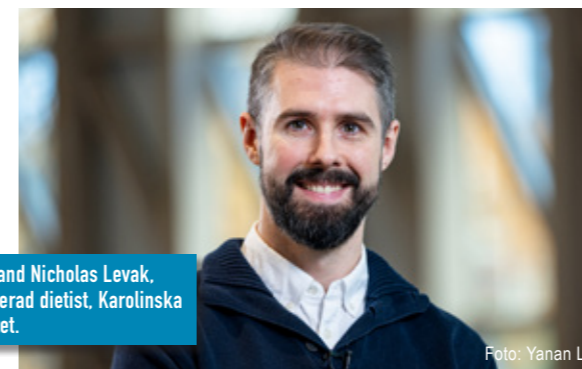
Foto: Christina Nemell

Bra mat för hjärnan

Ett av de fem områdena i FINGER-modellen är hälsosam mat. För den som redan har minnesproblem eller begynnande alzheimer är det extra viktigt att vara uppmärksam på näringsinnehåll och att äta en mångsidig, balanserad kost.

Doktorand Nicholas Levak på Karolinska Institutet är legitimerad dietist och forskar på hur kosthållningen påverkar utvecklingen av Alzheimers sjukdom.

– Kopplingen mellan mat och fysisk aktivitet är känd. Man ser ofta att de som börjar äta bättre också börjar intressera sig för träning och att röra sig mer, berättar han.



Doktorand Nicholas Levak, legitimerad dietist, Karolinska Institutet.

Foto: Yanan Li

Bra både för hjärtat och hjärnan

Att träna och äta bra minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar. Det har prövats i flera studier. Också risken att få cancer och typ 2-diabetes minskar. Att de positiva effekterna också inkluderar hjärnan kunde påvisas i den stora studien PREDIMED som presenterades 2013. Devisen "Det som är bra för hjärtat är bra för hjärnan" är alltså högst relevant.

Broschyren Bra mat för hjärnan

Nicholas Levak är en av de tre dietister som skrivit broschyren "Bra mat för hjärnan" där kostråden baseras på de nordiska näringsrekommendationerna och Livsmedelsverkets råd. Kostråden är ett resultat av ett nordiskt samarbete mellan forskare som granskat den senaste nutritionsforskningen. Råden har anpassats till Medelhavskosten som visat sig vara hälsosam för hela kroppen.

Medelhavskosten

Redan på 1950-talet såg man att färre drabbades av hjärt- och kärlsjukdomar i länderna runt Medelhavet. Medelhavskosten är den mest studerade kosten och få ifrågasätter dess positiva inverkan på hälsan. Kosten är rik på grönsaker, baljväxter, frön, olivolja, frukt, ost och yoghurt. Fullkornsmjöl rekommenderas i bröd och pasta. Medelhavskosten är också rik på fisk, vilket man bör äta minst två gånger i veckan. Största andelen protein kommer från fågel och ägg, från kött bara någon gång ibland.

Nordisk kost

Den så kallade nordiska kosten påminner om Medelhavskosten fast den är tillagad med nordiska råvaror. Den följer de gällande svenska och nordiska näringsrekommendationerna. I den här kosten ingår bland annat frukt och bär som finns hos oss, rotfrukter utöver potatis, baljväxter, fullkornsprodukter och fisk som sill, lax och torsk. Vill man äta kött rekommenderas fågel eller vilt i första hand.



Broschyren kan beställas eller laddas ned på www.fbhi.se

Ny hälsoinriktning på dagverksamheterna i Umeå

Det är inte bara de fem kommunerna i vårt utvecklingsprojekt som arbetar med vidareutveckling av dagverksamhet enligt Socialstyrelsens vägledning. Umeå kommun är en annan. Här kommer dagverksamheterna att framöver få en ny inriktning – från social samvaro till mer förebyggande och hälsofrämjande aktiviteter.

Bakgrunden till den nya inriktningen är att forskning visat hur mycket det går att bidra till ett hälsosamt åldrande med hjälp av fysisk aktivitet, bra matvanor och social gemenskap.

Under hösten 2023 gjorde kommunen i ordning en aktivitetslokal för fysisk träning. Den är tänkt att mer ge känslan av att komma till ett gym än till sjukgymnastik. Till personalgruppen på dagverksamheten har en arbetsterapeut och en fysioterapeut knutits.

Locka fler i tidigt skede

Umeå kommun befinner sig i ett planeringsskede av sitt förändringsarbete. Bland annat vill man undersöka om alla delar av insatsen behöver vara behovsbedömd.

Ett av målen med förändringsarbetet är att fånga upp personer i ett tidigare skede av sin demenssjukdom, något som ofta lyfts av Socialstyrelsen. Idag beviljas ofta insatsen dagverksamhet alltför sent för att säkerställa ett preventivt arbetssätt.

Det ska också finnas en tydlig individuell målsättning och ett förbättrat anhängigtöd.

Indelning i tre grupper

De som beviljas dagverksamhet tänker man sig ska delas

in i en grupp som passar det skede i sjukdomsförloppet som de befinner sig i.

Grupp 1: Här behöver personerna påminnelse för att komma igång men klarar sig sedan i aktiviteten utan stöd.

Grupp 2: Personerna behöver stöd med att komma igång med en aktivitet. De får stöd och uppmuntran om problem uppstår.

Grupp 3: Personalen ger stöd muntligt eller med sitt kroppsspråk.



Kristina Sandgren, verksamhetsutvecklare inom demensområdet, Umeå kommun:
– Det är jätteroligt att Umeå kommun valt att satsa på utveckling av dagverksamhet. Det är en omfattande förändring och arbetet måste få ta sin tid.

Foto: Yanan Li

Utvecklingsområden

Följande områden utreds i Umeås projekt:

- utbudet av aktiviteter
- intresse och efterfrågan
- uppdaterade kriterier utifrån inriktning
- uppdaterade riktlinjer till biståndshandläggarna
- rutin för verkställighet
- rekrytering av arbetsterapeut och fysioterapeut
- översyn av resor till och från dagverksamhet
- stöd till anhöriga i dagverksamhet
- införande av checklisten i dagverksamhet
- utrustning av aktivitetslokal för fysisk träning
- utveckling av öppna grupper för fysisk träning samt samtalsgrupper.

Öppna grupper ett alternativ till dagverksamhet

I ett tidigt skede då personen fortfarande klarar sig själv, kan öppna grupper vara ett alternativ till dagverksamhet. Till öppna grupper behövs inget biståndsbeslut. Det kan därför vara av stort värde att dagverksamhet kompletteras med öppna grupper för att väcka intresse hos personer i tidigt skede av sjukdomen.

Samtalsgrupper med andra i samma situation

En typ av öppen grupp kan vara en samtalsgrupp, där den som är tidigt i sjukdomsförloppet har glädje av att träffa andra i samma situation. Det kan bidra till att finna nya vägar och strategier för att fortsätta leva ett bra liv. Det ger även personen möjlighet att hitta nya vänner. Det är inte ovanligt att gamla vänner försvinner i takt med att sjukdomen förvärras, vilket kan leda till ofrivillig ensamhet och isolering.

Fysisk träning

En annan öppen grupp som projektgruppen föreslår är en med inriktning på träning. I Socialstyrelsens insatsförlopp finns beskrivet att fysisk inaktivitet är en vanlig konsekvens vid demenssjukdom. Fysisk träning hjälper bland annat till att bibehålla balansförmågan och minska risken för fall. Det ökar också möjligheten att utföra vardagliga aktiviteter. Att träna tillsammans kan dessutom vara ett sätt att träffa andra i liknande situation.

Pilotprojekt

Planen hos Umeå kommun är att först rikta in sig på att genomföra förbättringar i dagverksamheterna. Senare under 2024 planeras de öppna grupperna att startas som ett pilotprojekt.

Samverkan med andra kommuner

Inför Umeås utvecklingsarbete inhämtade projektgruppen tips och inspiration från andra kommuner, bland andra Helsingborg och Mörbylånga.



ANHÖRIGSTÖD

Utveckling av anhörigstöd på dagverksamheter i Borås

Vid den nationella Anhörigriksdagen 2022 utsågs Borås till Årets anhörigkommun. Här har man under flera år arbetat brett och strategiskt med utveckling av anhörigfrågor.

I utvecklingsarbetet valdes kommunens dagverksamheter ut som testobjekt. Här fanns inga uttalade mål eller rutiner kring anhörigperspektivet.

Frida Mossberg, enhetschef, och Agneta Gustafsson, anhörigkonsulent och anhörigstrateg, började arbetet med att samla personalen en dag och diskutera frågor som:

- Vem är en anhörig – är det den vi tror eller någon helt annan?
- Vad innebär anhörigstrategin och andra styrdokument för oss?
- Vad ingår i vårt uppdrag? Vad ingår inte?
- Vilket ansvar för anhöriga har vi och vad jobbar någon annan med?
- Hur kan vi lära oss något om anhörigas situation?

Trygghetsskapande information

– Vi tog fram det mål som fanns formulerat för gästerna på dagverksamheten och försökte formulera

Borås kommun har gjort en lathund med en tidslinje för information till anhöriga. Den finns att ladda ned från Svenskt Demenscentrums hemsida.

Rutin för information till anhöriga

Dagverksamheterna

Vi vill skapa trygghet genom tydliga rutiner med relevant information.

Inför uppstart

En telefonkontakt tas med den anhörige som finns noterad på brukarkortet i Viva. Tid bokas för välkomstsamtal/besök.
Ansvarig: Kontaktperson

Välkomstsamtal

Rundvandring på dagverksamheten. Verksamhetsnära muntlig information. Lämna ut mappen med skriftlig information. Förutom den lokala broschyren är innehållet detsamma oavsett dagverksamhet. Se separat lista på vad mappen ska innehålla. Informera om att kontaktpersonen kommer att ringa upp den anhörige om ca. 1 månad. Säkerställ samtycke och anhörigas frivillighet.
Ansvarig: Kontaktperson

Uppföljning med anhöriga efter ca. 1 månad

Sker via telefon. Uppföljningen sker utifrån en mall med standardfrågor. Se separat dokument.
Ansvarig: Kontaktperson

Anhörigträff en gång varje termin

En träff varje termin på varje dagverksamhet. Träffen innehåller alltid information om anhörigstödet och demensteamets verksamhet. Representant från anhörigstödet och demensteamet deltar varje gång. Enhetschef medverkar när det är möjligt. Till träffen bjuds en aktuell gäst in.
Ansvarig: Anhörigstödet. Träffen planeras i samverkan med personalen på dagverksamheten.

Regelbunden information

Personalen på dagverksamheten skriver ett veckobrev som skickas till anhöriga. Facebook används av alla dagverksamheter, minst ett inlägg varje vecka. Personal är alltid tillgänglig för frågor från anhöriga enligt överenskommelse.
Ansvarig: Personal på dagverksamheten

Vid avslut

Då en gäst slutar på dagverksamheten görs en telefonavstämning med anhörig några veckor efter avslutet. Sker utifrån en mall med standardfrågor. Se separat dokument.
Ansvarig: Kontaktperson

om det till att gälla relationen med anhöriga, berättar Agneta Gustafsson.

Trygghet blev nyckelordet och efter många diskussioner landade man i att trygghet för anhöriga skapas genom tydliga rutiner med relevant information. En tidslinje togs fram, från det att gästen kommer till dagverksamheten för första gången fram till avslutet. Information skrevs ned om varje hållpunkt utefter tidslinjen.

Avslutssamtal viktigt

Under arbetet med tidslinjen blev det särskilt tydligt att avslutet ibland kunde bli abrupt.

– Nu erbjuds ett avslutssamtal där vi kan knyta ihop säcken, så att det inte blir ett så hastigt avslut efter att någon kanske har gått hos oss i flera år, säger Frida Mossberg.

Tidigare hade rutiner skett sporadiskt, nu blev de mer strukturerade. Alla anhöriga erbjuds samma stöd. Också för personalen innebär rutinerna en trygghet i bemötandet av nya anhöriga.

Samtalsgrupper har skapats

En annan nyhet är att samtalsgrupper för anhöriga nu är igång. Make, maka, partner eller andra som har en närstående på dagverksamhet träffas vid några tillfällen tillsammans med personal från anhörigstödet och demensteamet. Samtalsgrupperna har fungerat bra och kommer att fortsätta.

Regelbundna anhörigträffar

Träffar med anhöriga har hållits tidigare, men inte lika strukturerat som nu. Nu är det bestämt att de ska genomföras en gång per termin på varje dagverksamhet. Representanter från demensteamet, anhörigstödet och dagverksamheten är med.

Delaktighet genom kommunikation

Nästa målformulering handlar om delaktighet. Detta har arbetsgruppen kommit fram till skapas genom en tillgänglig, välkomnande och ömsesidig kommunikation. Framöver kommer målformuleringar att arbetas fram kring ordet meningsfullhet, hur man kan hjälpa anhöriga att hitta en mening i en situation som är både svår och tung.

Yngre helt andra behov

I Borås finns en dagverksamhet för personer som är under 65 år. De är i en annan situation i livet och deras anhöriga kan vara yrkesverksamma. Träffar behöver därför anpassas till deras tider.

– Denna grupp anhöriga har helt andra behov än övriga gästers anhöriga. De kan också ha barn och ungdomar som vi behöver nå ut till och ta hand om. Det måste vi bli bättre på, säger Frida Mossberg.

Borås kommun har fått möjlighet att anställa en ung anhörig på timbasis, som ska hjälpa till med att prata ute i skolorna om att vara ung anhörig. En person som själv är ung anhörig kan möta andra ungdomar på ett annat sätt.

Fakta

Anhöriga har en sämre hälsa och sämre ekonomi än befolkningen i övrigt, vilket riskerar att leda till sjukskrivningar och behov av hälso- och sjukvårdsinsatser.

Källa: Nka – Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Unga anhöriga behöver också stöd

Katrin Lindholm, anhörigkonsulent i Avesta kommun, och Ann-Marie Westerlund, länssamordnare demens i Region Västernorrland, är båda engagerade i situationen för unga anhöriga som har en demenssjuk förälder. Katrin är en av initiativtagarna till de läger som hölls i Avesta i 12 år. Hon har träffat mer än 300 unga anhöriga. Ann-Marie har organiserat läger i norra Sverige.

Vad kan man som personal på en dagverksamhet göra om man vet att en gäst har minderåriga barn i hemmet?

Katrin: Försök att övertyga den anhöriga om att också barn behöver stöd, ett anpassat stöd. Tipsa om kommunens anhörigstöd, om de slutna Facebookgrupperna för unga anhöriga (Ung anhörig i demensens skugga) och lotsa vidare till eventuella läger.

Ann-Marie: Ett stort hinder är när föräldrar tror att de skyddar sina barn genom att säga nej till att

personal tar kontakt med dem. För att få rådgivning kan man som personal höra av sig till den ideella föreningen SNUA. Den riktar sig till dem som i sitt yrke möter personer med kognitiva sjukdomar. Där finns läkare, anhörigkonsulent, unga ambassadörer, demenssjuksköterska med flera.

Varför är det viktigt att också de unga anhöriga får stöd?

Ann-Marie: De mår ofta mycket dåligt och behöver någon vuxen att tala med. Att träffa jämnåriga i samma situation är också något de upplever som givande, exempelvis på läger eller andra träffar. Det kan dessutom vara bra att vara medveten om de ekonomiska problem som familjen kan få av att förlora en inkomst.

Katrin: Många unga anhöriga sätter sitt liv på paus för att ta hand om sin sjuke förälder. Att leva under press under flera år sätter sina spår såväl fysiskt och psykiskt som socialt. I enkäter vi gjort svarar nästan alla att de upplever psykiska problem som ångest, oro, nedstämdhet, uppgivenhet, stress och ofta har fysiska åkommor som magont, huvudvärk och hjärtklappning. Några får problem med skolgången och isolerar sig socialt från kompisar.



Katrin Lindholm,
Avesta kommun

Foto: Christina Nemell



Ann-Marie Westerlund,
Region Västernorrland

Foto: Christina Nemell

På unganhorig.se finns ett blad för nedladdning med tips om stöd just till unga anhöriga.

Öppen mötesplats på Ekerö fångar upp och slussar vidare

För att nå ut till personer som börjar få demenssymptom eller till deras anhöriga, krävs ibland att man tänker i nya banor. Därför startade Ekerö kommun Café Tänkvärt våren 2022. Efter en lite trevande inledning har nu verksamheten börjat få fler besökare.

På Café Tänkvärt fikar man, vägleder och svarar på frågor. Gästerna är ofta personer som ännu inte utretts för kognitiva problem. Också anhöriga kommer dit och kan ställa frågor om till exempel vart man vänder sig för att få hjälp. Ingen föranmälan krävs. Härifrån kan personalen slussa personer vidare till andra instanser i kommunen – exempelvis till anhöriggrupper och till biståndshandläggare när det är dags för insatser. Också kommunens dagverksamheter har fått gäster genom Café Tänkvärt.

Caféet hyser in sig på en av kommunens dagverksamheter och på ett äldreboende. Till en början höll man öppet varje vecka på båda ställena, två timmar åt gången, men från hösten 2023 provar man att ha öppet en gång i månaden istället.

Marknadsföring nödvändig

De lärdomar Ekerö dragit är att det tar tid och att det är en utmaning att nå ut med en ny verksamhet.

– Det kräver en hel del marknadsföring. Utöver annonsering får man ge sig ut och presentera sig själv och verksamheten. Det jobbar vi mycket med, säger Daniela Wallqvist som är demenssamordnare och Silviasjuk-sköterska i Ekerö kommun.

Aktivitetsgrupper planeras

Eftersom önskemål börjat komma om mer aktiviteter på caféet, utöver den rådgivande informationsfunktionen, finns det planer på att starta aktivitetsgrupper. En vision är att låta dessa grupper inspireras av FINGER-modellen med mycket rörelse och hjärngympa.

Även om Café Tänkvärt funnit sin målgrupp kommer vidare marknadsföring att behövas, särskilt om de nya planerna blir verklighet.

– Det behöver vi göra hela tiden, marknadsföra och samverka, konstaterar Daniela Wallqvist.



På ett och ett halvt år har Café Tänkvärt haft 48 gäster, många återkommande.

Foto: Istock

Sociala medier – ett verktyg för anhörigstöd

Instagram, Facebook, veckobrev – vilket sätt är egentligen det bästa för att hålla anhöriga underrettade om vad som händer på dagverksamheten?

Madeleines man går på en dagverksamhet och tycker att en daglig återkoppling är bra. Att få veta vad hennes man har gjort under dagen och vilken mat som bjudits på underlättar för henne att hitta samtalsämnen på kvällen.

– Veckobrev i all ära, men just när det handlar om demenssjukdom är det viktigt att kunna prata samma dag om det som hänt, säger Madeleine.

Ta bilder med egen mobil som aktivitet

På en av dagverksamheterna i Helsingborg är det en aktivitet att gästerna tar bilder med sina egna telefoner, med stöttning från personalen om det behövs. När gästerna kommer hem kan de med hjälp av en enkel bild från en aktivitet prata med sina anhöriga om dagens händelser.

– Så länge det fungerar att använda den egna mobilen är det jättebra. När det inte längre går kan ett Instagramkonto vara bra, tycker Åsa Westesson, arbetsterapeut i Helsingborg.

Några anhöriga föredrar det analoga sättet och får nedskrivet i en anteckningsbok om dagens händelser och maten som ätits.

Instagram används flitigt

Dagverksamheterna på Södermalm i Stockholm är flitiga användare av Instagram. På kontot, som är offentligt, läggs bland annat veckomenyerna upp varje mån-

dag. Mot dagens slut kan vem som helst i personalen göra inlägg, eftersom kontot finns installerat i jobbets telefon. Särskilt de korta filmerna på Instagram Stories är populära.

Utöver anhöriga följer också biståndshandläggare kontot, så att de blir insatta i aktiviteterna på dagverksamheten. De olika verksamheterna kan dessutom hämta inspiration från varandra via Instagram.

Olika önskemål från anhöriga

Hur mycket information de anhöriga till gästerna på Karlsgården i Tierp önskar är mycket olika.

– Några anhöriga ringer ofta. Vissa vill att vi skriver i en anteckningsbok hur dagen har varit och vad vi gjort. Med ytterligare andra är kontakten ganska sparsam, säger Silviasyster Maria Birkehorn.

En anhörigträff som ordnades blev inte särskilt välbesökt. Det visade sig att de flesta anhöriga tyckte att de hade bra löpande kontakt med personalen utan att behöva gå på särskilda träffar. Under utvecklingsprojektets gång har Karlsgården startat ett Instagramkonto. De ser det som en bra informationskanal till de anhöriga som saknar att kunna få information direkt från sina närstående om vad som hänt under dagen.





DJUR PÅ DAGVERKSAMHET

Gärdet – en dagverksamhet på bondgård

Mitt ute på landet, på gränsen mellan Skåne och Halland, ligger den idylliska dagverksamheten Gärdet på en liten bondgård. Här finns grisar, får, getter, kaniner, höns, hästar, hund och katter.

Gästerna kan sitta på en stor altan och beskåda djuren. Grisarna som vältrar sig i sitt gyttjebad roar lite extra. När djuren anar att det är matdags rusar de ivrigt fram till stängslet och låter sig matas av gäster och personal. Bordercollien Alice springer omkring och håller koll på alla. Alice och katterna kommer och går som de vill, utom vid måltiderna.

Ombyggd bed & breakfast

Gärdet drivs sedan fem år tillbaka av Silviasyster Marie Svensson. Hit kommer 6–8 gäster varje dag, de flesta från Laholms kommun, enstaka från Båstad. Alla är över 65 år och har en demenssjukdom eller kognitiv svikt.

Gästerna jobbar inte praktiskt med djurens skötsel, utan betraktar dem bara. Djuren sköts om av Marie och hennes familj som bor i boningshuset som hör till gården de köpte för cirka 10 år sedan. Då hade det fungerat som bed & breakfast. Stallokalerna var

ombyggda efter alla regler som finns. Marie och hennes man konstaterade snabbt att platsen är perfekt för en dagverksamhet med inriktning på djur.

Djuren skapar motivation

– Våra djur betyder oerhört mycket för verksamheten. Oavsett i vilket skede av sin sjukdom man är kan man tillgodogöra sig djur och natur, säger Marie Svensson. – Djuren bidrar med motivation att ge sig iväg, att gå ut. Det är främst hund och katt som betyder mest för våra gäster, men vi ser också att ljud, dofter och bara åsynen av djur triggat igång minnen – även för stadsbor. Kanske kommer gästerna inte alltid ihåg

En film från Gärdets dagverksamhet finns att se på Svenskt Demenscentrums hemsida.





personalen, men de minns gärna något speciellt djur.

Fördelen med att ha djuren precis inpå sig är att gästerna kan gå och titta på dem precis när andan faller på. Marie har själv jobbat inom äldreården tidigare och upplevt svårigheten att få med alla när det är dags för utflykt ett visst klockslag.

– Här går det lättare att fånga ögonblicket, förklarar hon.

Trädgård med båtinstallation

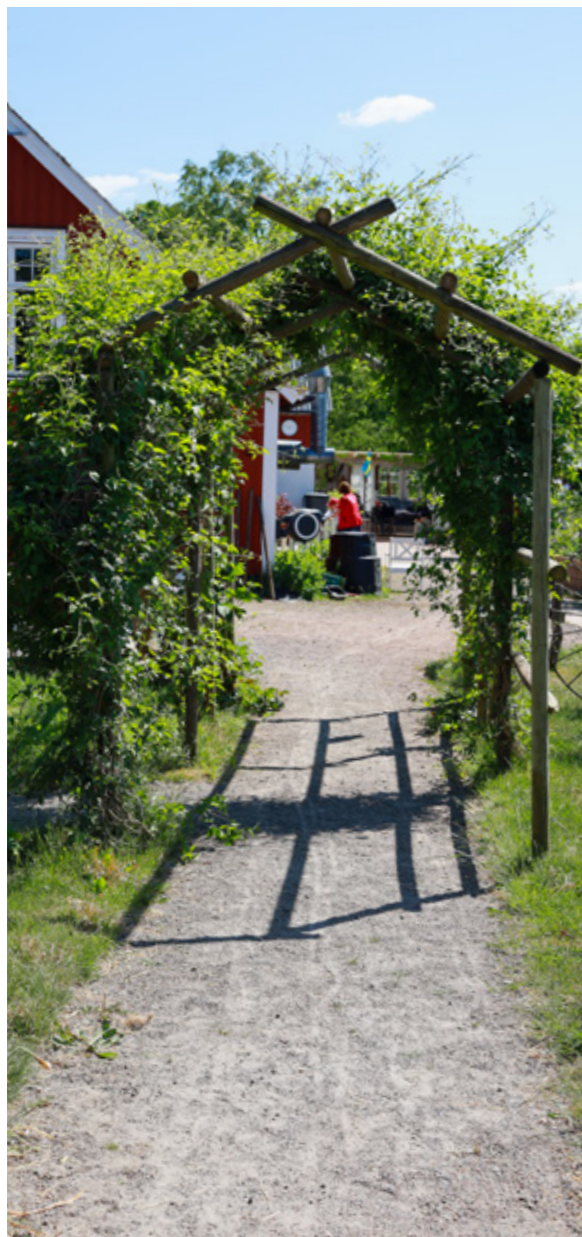
I den vackert anlagda trädgården ringlar en grusgång som man kan följa för att komma fåren, getterna och kaninerna nära. Mitt i grönskan sticker lite oväntat en styrhytt upp, prydd med ett ankare, en båtklocka och lanterner. Inspirationen till denna båtinstallation kommer från en av gästerna, Göran, som var sjöman

i många år. Intill styrhytten står en mast fastkilad i marken. Den gjordes av en gran som höggs ned och skalades av.

Göran är mycket förtjust i djuren på gården, särskilt getterna, grisarna och katterna. Han har själv fyra katter hemma. Han var med när Alice kom till gården som valp.

– Hon är väldigt go', Alice, tycker han.





Queen Silvia Nursing Award

På senare tid har Gärdet ofta synts i tidningar och på tv. Nästan varje vecka kommer besökare på studiebesök. Anledningen till uppmärksamheten är att Marie Svensson som första undersköterska fick ta emot priset Queen Silvia Nursing Award i maj 2023.

– Det blev ett utmärkt sätt att lyfta undersköterskans yrkesroll.

Stor medial uppmärksamhet

– Det blev ett väldigt pådrag från media. Också kommunen vaknade till och förstod att det var någon riktig mening med det jag gör, berättar hon.

Dessförinnan hade Marie kämpat i flera år med att motivera och övertala kommunpolitikerna om de många fördelarna med att erbjuda Gärdet som dagverksamhet till sina invånare, att de bör ges den valmöjligheten.

– Queen Silvia Nursing Award blev ett erkännande, säger Marie, som också medverkade i SVT:s program ”Året med kungafamiljen” julen 2023.

Hoppas inspirera andra

Marie Svensson hoppas kunna inspirera andra att våga satsa på en dagverksamhet liknande Gärdets, att de vågar sig på att utnyttja gamla bondgårdar som kanske tvingats lägga ned sin vanliga verksamhet.

– Nu plockar jag godbitarna och jobbar som jag alltid drömt om.

Samtliga foton: Christina Nemell



Foto: Yanan Li

Terapihundar som stöd i demensomsorgen

I Härnösand används sedan 13 år tillbaka terapihundar i demensvården. De fyrfotade vännerna fyller en lång rad funktioner och täcker behov där människan ibland kommer till korta. De kan bidra till att personer med demenssjukdom kan bibehålla och förbättra sina mentala och fysiska funktioner.

Lindrar bpsd

Härnö Hundteam består av Annelie Hultin, Marie Möller och hundarna Lovis, Svea, Sixten, Rättan och Frost. Annelie Hultin är arbetsterapeut i grunden och jobbar utöver med hundarna också som bpsd-utbildare. Just i hanteringen av personer med bpsd kan hundar komma till stor användning. Annelie har flera gånger sett hur de får utåtagerande personer att bli lugna.

– Hundarna skapar relationer snabbare än vad vi människor gör, vilket underlättar för oss att tidigare kunna börja jobba mot målet, berättar hon.

Annelie Hultin menar att hundarna får personerna att känna sig behövda och sedda.

– Hundarna är inte rädda för känslor och backar inte om du är ledsen. De ser dig för den du är och lyssnar utan att döma. Det är mycket som viskas till hundarna.

– Ofta lägger sig hundarna tungt på en person, som ett tyngdtäcke, berättar hon.

Fysisk träning

Det finns olika sätt att arbeta strukturerat med hundar. Hundassisterade aktiviteter är när man har en trevlig stund tillsammans med hunden utan något större mål än så. Hundassisterad intervention kallas

det när man jobbar mot ett specifikt mål, till exempel med personer som har motoriska svårigheter. Om någon behöver träna sin balans kan man göra om övningen så att den inbegriper hunden, vilket underlättar träningen. Hundar motiverar till aktivitet.

Lugn som smittar av sig

De bidrar också till samtalsämnen, vilket ökar det sociala samspelet. Vid utflykter inger hundarna en trygghet. Är hunden lugn så känns hela situationen lugn.

Också när personer inte har velat åka till sin dagverksamhet kan hundarna få dem på andra tankar. Likaså när någon motvilligt ska flytta till ett boende.

– Då är vi med och bygger broar, säger Annelie Hultin.

Kontinuerlig utbildning

De fem hundarna är Annelies och Maries egna. Varje hund utbildas tillsammans med sin ägare under ett år. Vartannat år görs ett omprov.

– Man blir aldrig fullärd. Tanken är att man ska lära sig läsa sin hund så att man aldrig utsätter sig själv eller någon annan för fara, säger Marie Möller.

Hon berättar också att allergi inte är något större problem, att det oftare är personalen som kan vara allergisk, inte personerna som behandlas.

– Också hundrädsla kan våra hundar hjälpa till att bota, säger Marie Möller.



Foto: Erik Hultin

Forskning

DJUR ÄR EMOTIONELLT STÖDJANDE

Universitetslektor Jenny Höglund har forskat kring djurens betydelse för människan, i första hand för dem med psykisk ohälsa och inom lss-vården. Hon har specifikt tittat på verksamheter i lantgårdsmiljö. Jenny Höglund har i sin forskning funnit att djur är emotionellt stödjande. De är inte kravfyllda eller dömande. Djuren underlättar relationer för oss människor i sociala sammanhang, hur vi förhåller oss till varandra.

Jenny Höglund är en av författarna till en rapport från Sveriges lantbruksuniversitet, "Lantgården som resurs för samhället och organisationen av dess välfärdsinsatser". Där presenterar författarna hur kommuner och regioner kan ta hjälp av lantgårdar i utformningen av välfärdsinsatser, exempelvis inom social omsorg och sjukvård.



TRANSPORTER

Förflyttningarna – ett svårlöst dilemma?

Att förflyttningen mellan hemmet och dagverksamheten fungerar på ett smidigt sätt kan vara helt avgörande för att personen med demenssjukdom ska känna sig trygg och vilja fortsätta komma till dagverksamheten. Att hantera problem med förflyttningar till och från hemmet är något som personalen på dagverksamheter lägger ned mycket tid och kraft på.

OLIKA SÄTT ATT TILLHANDAHÅLLA TRANSPORT

Kommunerna kan tillhandahålla transport på olika sätt. Vissa ordnar transporten i egen regi med kommunalt anställda chaufförer, medan andra upphandlar tjänsten enligt lagen (2016:1145) om offentlig upphandling – LOU. Vissa kommuner och stadsdelar beviljar transport som en insats enligt socialtjänstlagen och andra som färdtjänst enligt färdtjänstlagen.

Socialstyrelsen

För att hela processen ska fungera – från det att personen ska förbereda sig i hemmet och passa en tid, till att komma iväg och samåka med andra – krävs ett bra samarbete mellan hemtjänst, anhöriga, färdtjänst och dagverksamhetens personal. Det kan räcka att någon del i kedjan fallerar för att dagen ska börja dåligt. Känslan av stress i anslutning till transporten kan sätta sina spår hos personen med demenssjukdom under resten av dagen. I värsta fall slutar personen komma till dagverksamheten.

När det inte fungerar – exempel

Ofta är det i punktlighet, bemötande och förståelse som det brister. Här är några spridda röster från dagverksamhetspersonal:

”Ibland skjutsas personerna fel. Nyligen blev en gäst skjutsad till en kranskommuns dagverksamhet.”

”Vid ett tillfälle blev en gäst avsläppt här innan vi hade öppnat.”

”Tidigare kunde det stå tio bilar här utanför. Gästerna sprang som i ett flipperspel.”

”Många gånger har vi fått ta chaufförerna åt sidan och förklara hur viktig den här resan faktiskt är, att man behöver bli följd till dörren.”

”Vi har haft gäster som har sagt att ’här bor jag’ och så blir de avsläppta och har fått gå mitt i vintern i tunna kläder.”

”Många chaufförer har dålig kunskap och förståelse för våra gästers problem. De är ofta stressade. Om gästen inte kommit ut på två minuter så åker de.”

”Förut hämtade samma chaufför upp deltagarna efter en rutt till dagverksamheten. Det fungerade bra. I färdtjänsts nya upphandling togs de samordnade bussarna bort, vilket gör att det är ett jätteproblem med utbildade chaufförer. Ja, det visar på betydelsen av kompetens i hela samhället, i det här fallet de som upphandlar. Alla kan inte kunna allt, men vi behöver arbeta tillsammans.”

När det fungerar bra – exempel

Det är inte en omöjlighet att komma runt dilemmat med problematiska transporter. Med hjälp av demensutbildning för chaufförerna och en transportorganisation i egen regi har nedan exempelkommuner lyckats få dagverksamhetsdagarna att börja och sluta mer harmoniskt för deras gäster.

Utbildning i demenskunskap gav resultat

På dagverksamheten Karlsgården i Tierps kommun fungerar transporterna utmärkt efter att chaufförerna på Taxi Norra Uppland på eget initiativ gått Demens ABC.

Silviasyster Maria Birkehorn hyllar chaufförerna: – De är guld värda och en stor trygghet. Vår förlängda arm.

Hon berättar hur chaufförer ett par gånger hjälpt till med påklädning när personen de skulle hämta inte var klar. Vid ett annat tillfälle körde en chaufför runt

med personalen för att leta efter en gäst som lämnat hemmet på egen hand.

Det är också viktigt med tydlighet vid en beställning.
– Vi skriver vad personen har för behov, om han har svårt att gå eller inte, eventuella hjälpmedel och om det finns någon som möter upp, till exempel hemtjänst. Chaufförerna ska alltid lämna och hämta vid dörren.

I Tierp har hemtjänstpersonal och färdtjänst varandras nummer om de skulle behöva kommunicera.

Samma chaufför ger trygghet och kontinuitet

I Borås använder man sig av en färdtjänstbuss som åker runt i innerstan och hämtar upp till sju personer. Det är en och samma chaufför som är reserverad för körningarna åt dagverksamheten mellan 08.00 och 10.00 och från 14.30 på eftermiddagen. Chauffören hämtar och lämnar innanför dörren och på morgonen följer också en person ur personalen på dagverksamheten med. Den här rutinen ger en trygghet både för personen som ska åka med och för anhöriga.

De som får möjlighet att åka med bussen är de som har svårt att klara färdtjänstresan på egen hand.

– Tidigare fick vi ringa nästan varje dag till dem som inte ville följa med. Nu känner de igen chauffören och följer glatt med, berättar Maria Larsson som jobbat på dagverksamheten i nästan 25 år.

Hon betonar vikten av att ha en bra dialog med anhöriga och hemtjänsten för att transporten ska gå så smidigt som möjligt.

Samordning och utbildade demensvänner

På dagverksamheten Solrosen i Upplands-Bro har man under flera år provat sig fram med olika former av transport och hittat en lösning som fungerar mycket

bra. Dagverksamheten har tillgång till två bussar med kommunalt anställda chaufförer. En Silviasyster i personalen ansvarar för samordningen tillsammans med en chaufför och samordnare i kommunens Transport- och servicegrupp. Bussen kan också användas till utflykter.

Chaufförerna i den här gruppen har gått en demensutbildning och är så kallade Demensvänner. Det är en internationell kampanj som pågår i 35 länder världen över. I en anpassad basutbildning på 90 minuter får chaufförerna lära sig bland annat hur den som är demenssjuk kan få hjälp och vart i kommunen man vänder sig.

Fredrik Bergqvist är chaufför och samordnare. Han ser bara fördelar med den här lösningen.

– Det ger en trygghet för de människor vi kör att vi är en liten personalgrupp med hög kompetens som också lär känna kunderna väldigt väl.

God samverkan mellan transportenheten, dagverksamheten och hemtjänsten är en förutsättning för att systemet ska fungera. Om en buss till exempel fastnar i trafiken ringer chauffören till Fredrik, som i sin tur meddelar dagverksamheten.

EGEN UTFLYKTSBUSS – VILKA REGLER GÄLLER?

Enligt Transportstyrelsen finns det inget nationellt regelverk som hindrar att en dagverksamhet kör sina gäster i egen buss, till exempel för utflykter. För att framföra en minibuss krävs ett vanligt B-körkort. En förutsättning är dock att man inte tar betalt för turerna. Då kallas det taxiverksamhet och taxitrafiklagen ska följas. Den innebär bland annat att en person har särskilt persontrafikansvar och att ett särskilt yrkeskunnande ska kunna uppvisas. Läs mer på www.transportstyrelsen.se

Det finns inga formella krav på att anhöriga måste underrättas inför en planerad utflykt i bil eller buss. Däremot kan det ändå vara en god idé att göra det.

Med den här boken vill vi inspirera dagverksamheter till att prova nya grepp i sin verksamhet. Vi vill också uppmuntra kommuner att starta fler dagverksamheter.

Fördelarna med dagverksamhet är många: för samhället en ekonomisk besparing, för individen ökad livskvalitet, stärkt hälsa, social gemenskap och en möjlighet att bo kvar hemma längre.

Här har vi samlat ett urval av goda exempel och tips från olika håll i landet. Vi sneglar också på dagverksamheter i våra nordiska grannländer Norge och Island.

Ur innehållet:

- ökad livskvalitet genom dagverksamhet
 - komma-igång-tips
- forskning om dagverksamhet
 - aktivitetstips
 - anhörigstöd
- ute- och inommiljöns betydelse
 - skapa poesi med gästerna
 - djur på dagverksamhet
 - bra mat för hjärnan
 - matlagning som aktivitet
 - FINGER-modellen
- dagverksamhet med drop-in
 - mångkulturella aspekter
 - fungerande transporter

