

**Nasjonalforeningen
for folkehelsen**



Demensvennlig kirke og menighet

Kurs utarbeidet av Nasjonalforeningen for folkehelsen



Foto: Bo Mathisen/Den norske kirke

Hvordan kan kirke og menighet
bidra i et mer demensvennlig
samfunn ?



DEN NORSKE KIRKE

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær medlemsorganisasjon



Forskningsaktør

Interesseorganisasjonen for personer med demens og deres pårørende

Lokallag over hele landet

**Nasjonalforeningen
for folkehelsen**



DEMENS



FOLKEHELSE

Trygghet

Frihet

Verdighet

- Kurset tar for seg hvordan man kan gi best mulig service/hjelp til personer med demens.
- Din kunnskap kan bidra til at personer med demens blir tryggere, opplever frihet og verdighet.
- Med økt kunnskap kan utfordringer i din arbeidsdag blir enklere å mestre.

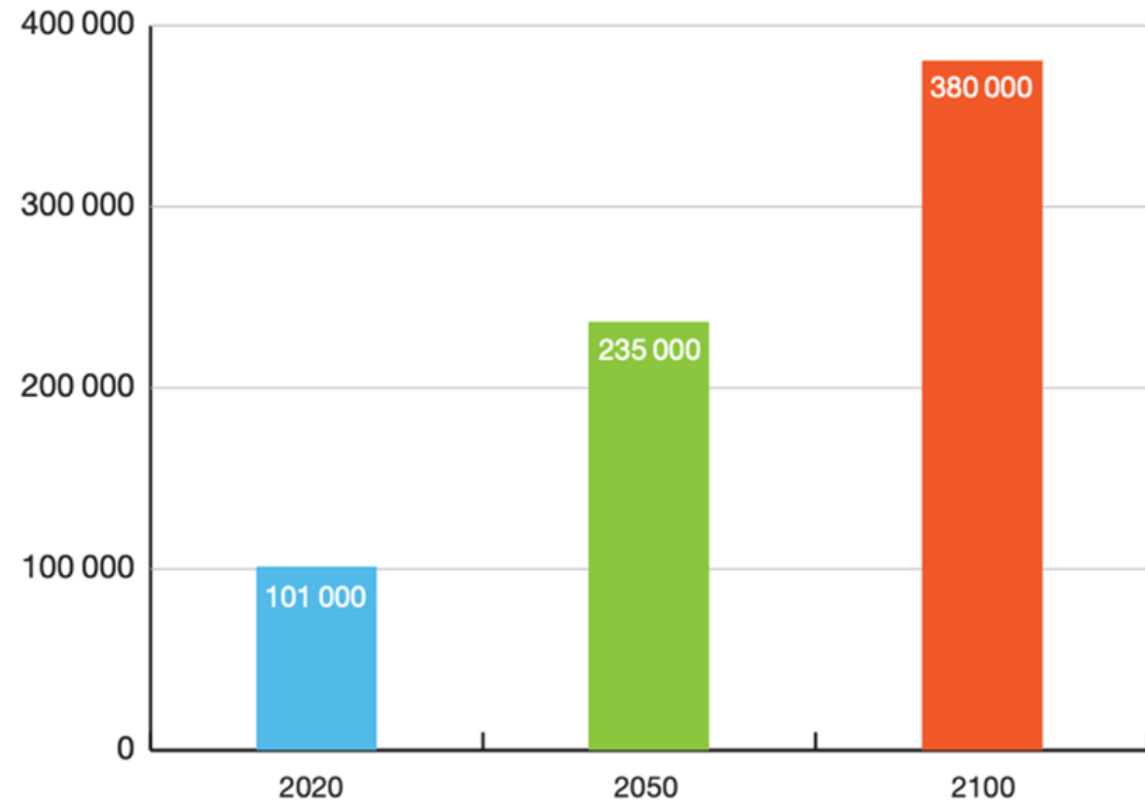
Over 100 000 personer har demens – og antallet øker

Det er estimert en dobling av antallet som rammes av demens de neste tiårene.

Over halvparten mangler en diagnose.

Over 400 000 er nær pårørende til en med demens.

Over halvparten bor i sine egne hjem.



Kilde: FHI



ET MER
DEMENSVENNLIG
SAMFUNN

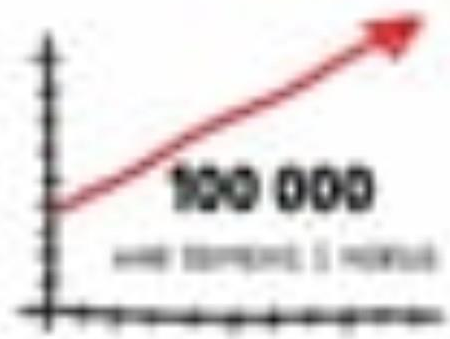
Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Hvis alle kan litt mer
om demens, vil hverdagen
bli mye enklere for alle
som er berørt.



DEMENS
ALZHEIMER

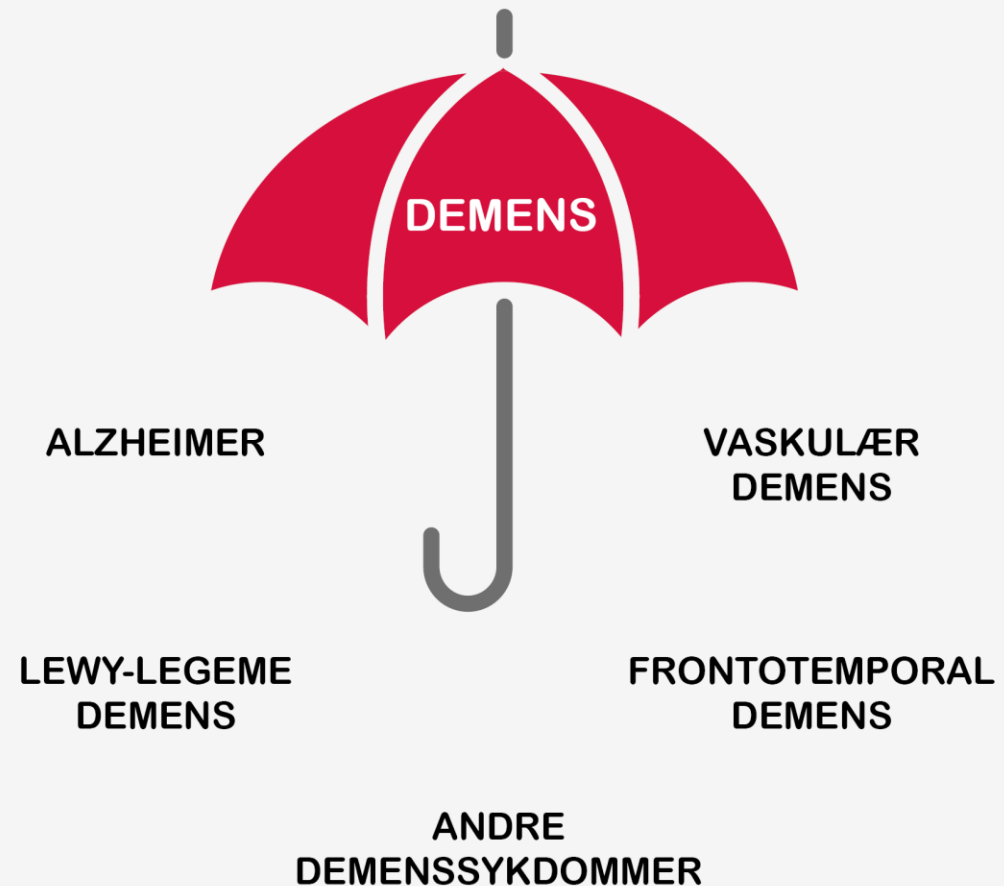


Så er en god klem, en hjelpende hånd eller trykknapp
et så godt svarstilt, noe vi alle kan sette pris på.



Hva er demens?

Demens er en samlebetegnelse, og et resultat av ulike sykdommer eller skader som rammer hjernen.



Demensvennlig samfunn

Sykdomsforløp



Man kan leve mange og gode år med sykdommen. Men for å få til dette er det nødvendig at samfunnet rundt har kunnskap om demens og legger til rette for mestring.

Vanlige symptomer ved demens

- Nedsatt hukommelse for det som nylig har skjedd.
- Vanskelig for å uttrykke seg og finne de riktige ordene.
- Problemer med orientering, planlegging og gjennomføring.
- Vanskelig for å finne igjen ting.
- Forandringer i personlighet og dømmekraft.
- Mangel på initiativ og engasjement.
- utfordringer innenfor egen økonomi.



Et mer demensvennlig samfunn



Bli møtt med åpenhet, respekt og forståelse



Legge til rette, slik at mennesker med demens kan få være aktive, mestre og ta vare på det gode i livet sitt så lenge som mulig.



Utfordringer for personer med demens og deres pårørende

- Det blir vanskelig å utføre daglige gjøremål etter hvert som sykdommen utvikler seg.
- Dette påvirker også de pårørende.



Konsekvenser av demens

- Trekker seg tilbake
- Kommunikasjon endres
- Oppmerksomhet og konsentrasjon reduseres
- Mister tilhørigheten
- Manglende mestringsfølelse
- Opplevelsen av å ikke få bestemme over eget liv

Eit rom for fellesskap





Kommunikasjon

- Vær bevisst på måten du snakker
 - Bruk korte setninger
 - Tydelig, konkret språk
 - Spør om *en* ting om gangen, og vent på svar
- Sørg for gjensidig kontakt
- Vær positiv og respektfull
- Kroppsspråk virker langt bedre enn ord; et smil og øyekontakt er viktig

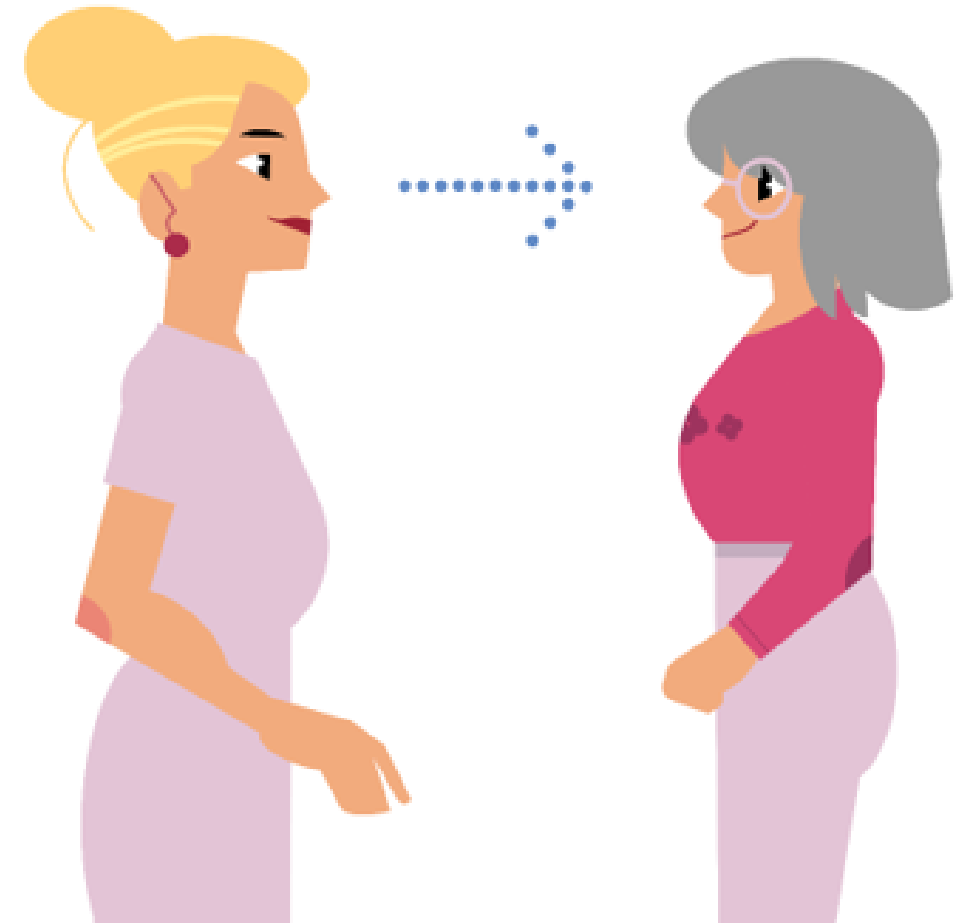




Foto: Helene Moe Slinning/Den norske kirke

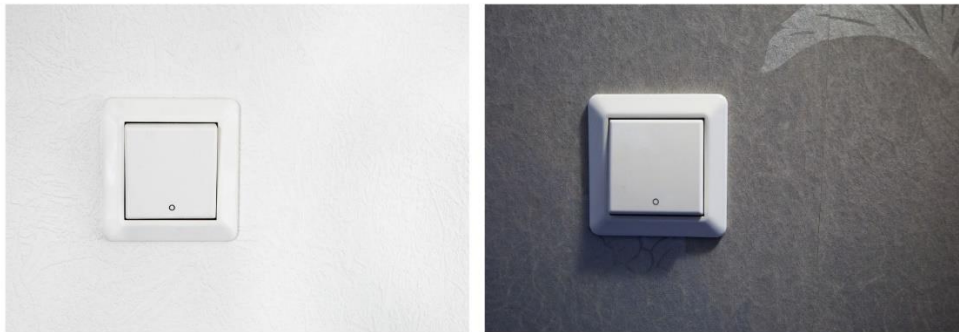
Foto: Rasmus Bell Andreassen/Den norske kirke



Seremonier

- Snakk sammen før store begivenheter i familien
- Skal personen med demens være med på seremonier i kirka, som dåp, bryllup, begravelser?
 - Vurder om vedkommende glede av å være med?
 - Er det viktig for noen i familien at vedkommende er med?
 - Avtal hvem som ev skal ha et spesielt ansvar for den som har demens
- Er det spesielle hensyn som bør tas?

Kontraster



Demensvennlige omgivelser

- Orden og ryddighet
- Skilting
 - bl.a. til toalett
- Kontraster
- Lys

Hvilke hensyn bør tas når en av de etterlatte har demens?

- Er et nært familiemedlem som er død?
- Hvem forteller om dødsfallet?
 - Hvordan forteller man om det?
- Hvem skal delta i begravelsen? Hvilke hensyn tas?
- Hvilken rolle skal den enkelte ha?
- Er det minner som det er viktig at man tar hensyn til i planleggingen og gjennomføringen?
- Skal personen med demens se den døde? NB! Dette er en vurdering som bør gjøres av en som kjenner personen med demens godt.



Demenslinjen

Har du spørsmål eller trenger
noen å snakke med om
demens?

Demenslinjen betjenes
av spesialsykepleiere
og er åpen
mandag til fredag kl. 09-15

Kontakt:

23 12 00 40

demenslinjen@nasjonalforeningen.no



Refleksjoner:

Hvordan kan kirken/menigheten bidra til et mer demensvennlig samfunn?

- **Hva kan kirken bidra med for pårørende?**

- Hvordan signaliser at kirken er et trygt sted der pårørende kan få støtte?
- Hvordan kan kirken jobbe systematisk med å øke kompetanse om demens hos alle ansatte og frivillige?
- Hvordan være en god samtalepartner?
- Hvordan støtte pårørende i deres sorg, bekymring og endrede livssituasjon?
- Hvilke tiltak kan kirken tilby pårørende?
 - Hva med samtalegrupper?

- **Hva kan kirken bidra med for personer med demens?**

- Hvordan kan kirken skape trygghet for personer med demens?
- Kan kirken tilpasse aktiviteter for personer med demens? I så fall hvordan?
- Hvordan sikre at informasjon er enkel å forstå?
- Hvordan kan man sørge for at det blir god skilting?
- Bør man ha egne tilbud for personer med demens eller sørge for mer demensvennlige tilbud?
 - Hva med musikkstund, sanseandakt, demensvennlige gudstjenester og aktivitetsgrupper?