

SEMINAR E

Alle siger, vi skal rehabilitere - men hvordan?

Lena Baungård, demenskonsulent, **Mette Dybdal Nissen**, ergoterapeut, **Anne-Mette Poulsen**, ergoterapeut, alle fra Herning Kommune

På seminaret bliver Herning kommunes tilbud "Lev livet med demens, et kursusforløb tilrettelagt som andre sundhedstilbud" præsenteret i en kombination af oplæg og fysiske øvelser. Tilbuddet består bl.a. af fysisk aktivitet og sociale kontakter sammen med ligestillede, at professionelle hjælper borgeren med at få øje på ressourcer og udnytte dem, at få præsenteret hverdags-teknologi og andre hjælpemidler, som kan være kompenserende allerede tidligt i forløbet, og at netværksdannelse kan være støttende i det videre forløb for begge parter.

Et driftstilbud

Tilbuddet er ikke et projekt, men indgår i kommunens drift, og målgruppen er personer med let demens eller begyndende demens gerne sammen med en pårørende. Der er ingen alderskriterier, men det tilstræbes, at gruppen er nogenlunde homogen, så alle føler sig godt tilpas.

Efter en afklarende samtale med kommunens demenskonsulent, får de tilbuddet om at indgå i en gruppe, som afholder møder á 2½ time to gange om ugen. Forløbet strækker sig over otte uger. I hver gruppe indgår 6-8 par, dvs. en demensramt borger og dennes pårørende. Såvel den demens-

Samme struktur hver gang

- Præsentation – har navneskilt på
- Kaffe og sang
- Bevægelse
- Oplæg om et emne
- En runde hvor deltagerne fortæller
- Information udleveres i papirudgave
- Taler om i dag og næste gang



ramte borger som den pårørende er i fokus. Formålet er ikke, at deltagerne rykker sig fysisk eller kognitivt, men at de lærer at leve med demenssygdom. Det gøres bl.a. ved fokus på viden og forståelse, mestring

af hverdagens udfordringer, fysisk og psykisk velvære samt gennem fællesskab og udveksling af erfaringer.

Aktiviteterne

Hver gang indgår fysisk aktivitet - og her handler det først og fremmest om at få pulsen op! Samtidig giver det kropsbevidsthed og træning af balancen. Det er meget forskelligt, hvad den fysiske aktivitet består af – det kan være træning på maskiner, kondicykler, gåtur, spil og dans, stoleygnastik samt stående øvelser. Aktiviteten gradueres efter deltagernes funktionsevne.

Nogle gange deles gruppen i to, hvor de demensramte er i én gruppe og de pårørende i en anden. Pårørende-gruppen har bl.a. haft besøg af en erfaren pårørende. I begge grupper diskuteres kriser, og måske drøftes der emner, som er svære at drøfte med eller sammen med sin pårørende.

Af andre aktiviteter i gruppen er gennemgang af kognitive hjælpemidler, drøftelse af jura og økonomi herunder oprettelse af testamente og fremtidsfuldmagt, hjælp til at lave sin egen livshistorie og præsentation af, hvad kommunen har tilbud.

Inden forløbet afsluttes, bliver alle tilbudt en form for handleplan – her står bl.a. hvad der realistisk i det lokalområde, hvor borgeren bor, forslag til hvad der kunne være godt for lige netop denne borger, evt. aftale om et møde på et lokalcenter. Borgerne bliver også hjulpet til visitation til træningshold.

På et spørgsmål fra deltagerne svarer Lena Baungård, at forløbet er delvist brugerstyret – demensramte og pårørende kan frit komme med forslag til, hvad der skal ske.