

# Ta' med, afsted!

Sådan kan du gøre en vigtig forskel for gæster og deltagere, der lever med demens



83 procent trækker sig fra deres sociale liv og fritidsaktiviteter, når de får demens, selv om mange egentlig har et stort ønske om at blive ved med at gøre de ting, de elsker og holder af. Det kan I være med til at lave om på.

Se hvordan, I med få greb kan blive bedre til at invitere og inkludere mennesker med demens i jeres fællesskab.





“Det gør mig glad, at så mange kultur- og fritidstilbud ønsker at invitere og inkludere mennesker med demens. Selv har jeg holdt meget af at spille volleyball og kunne også få glæde af at blive mere kreativ sammen med andre. Og så kunne jeg virkelig godt tænke mig at komme på festival en dag.”

**Kirsten Suhr, 59 år, lever med demens.**

Næsten 100.000 danskere lever med demens, og tallet er stigende. En person med demens kan mange af de ting, han eller hun altid har kunnet. Især i de tidlige stadier har mange et stort ønske om fortsat at være aktive i lokalsamfundet, deltage i kulturlivet og blive ved at komme i deres idrætsklub eller fritidsforening, sådan som de gjorde, før de blev syge.

Alligevel er det 83 procent af mennesker med demens, der trækker sig fra deres sociale liv og fritidsaktiviteter, efter de har fået diagnosen.

Det kan I som klub, forening, fællesskab eller kulturtilbud være med til at lave om på. Selv små forandringer kan gøre en stor forskel for et menneske i en sårbar situation.

Tusind tak, fordi I er med.

Mange hilsener  
Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark  
[www.demensvenligt danmark.dk](http://www.demensvenligt danmark.dk)

På vegne af vores medlemmer:



Med støtte fra  
**TrygFonden**

## Et godt sted at begynde er at lære Demenssymbolet at kende



Man kan ikke umiddelbart se på et menneske, om han eller hun lever med demens. Demens skyldes en sygdom i hjernen og kan komme til udtryk som glemsomhed, forvirring, sproglige problemer, vanskeligheder ved at finde vej eller bevare overblikket.

Nogle bærer det nationale demenssymbol "Håndsrækningen" som et signal om, at de har demens og kan få brug for lidt ekstra hjælp.

### Når I ser symbolet:

**Tag kontakt** – smil og vær imødekommende

**Tal tydeligt** – stil ét spørgsmål ad gangen

### Vær tålmodig

– sæt tempoet ned og hjælp gerne lidt på vej.

Demenssymbolet kan f.eks. sidde på personens jakke, rejsekort, taske, pung, nøglering eller hat. Kig gerne efter det.



## Demensvenlig kultur og fritid – sådan kan det se ud

Det kan være svært at gennemskue, hvordan man gør sine tilbud og rammer mere demensvenlige. Men mange har allerede gjort det og med succes. Se et udpluk her til inspiration.

### Demensvenlige koncerter

I Musikhusets café i Aarhus har man indført eftermiddagskoncerter, hvor der er ro i huset. Antallet af deltagere er begrænset til 60, og på scenen er normalt kun et par musikere og en sanger.

Musikhuset sørger desuden for, at gæsterne kan parkere helt tæt ved indgangen og personalet tager altid imod helt ude ved hoveddøren og følger dem helt ind på plads – og hjælper undervejs med kaffe og overtøj.

Fra scenen gør man ekstra ud af at byde velkommen og forklare dagens program, og de optrædende er i det hele taget åbne for mere småsnak og tilpasninger af programmet end ved de almindelige koncerter.



Musikhuset Aarhus  
Mere info:  
Jeppe Uggerhøj,  
[jeu@aarhud.dk](mailto:jeu@aarhud.dk)

### Golf med hensyn

Elin Poulsen og hendes mand Peder Sørensen plejede at spille golf mindst en gang om ugen, men da Elins mand fik demens, blev det efterhånden en udfordring at orientere sig på banen og holde styr på bolden, retningen, køllen, antallet af slag, og hvis tur det var. Og det gik langsommere og blev forvirrende, når andre spillere indhentede dem og skulle overhale.

Derfor inviterede de lokale golfklubber mennesker med demens til at spille golf på særlige vilkår.

- Tee bliver lukket efter dem, så de får mindst 30 minutters forspring til det næste hold, sådan at man fjerner det stress og forvirring, det kan give, når man er nødt til at lukke andre spillere foran.
- Reglerne er almindeligvis vigtige i golf, men deltagerne på dette hold har klubbens velsignelse til at indrette spillet, så det giver mening for spillerne – f.eks. slår mænd og kvinder ud fra samme tee-sted, ingen tæller point, man deler køller og flytter lidt på boldene om nødvendigt. Og man tager sin tur, når det lige passer.

I klubberne er personalet desuden forberedt og ved, at deltagerne på dette hold kan få brug for lidt ekstra tålmodighed eller en håndsregning.



Køge, Vallø og  
Harekær Golfklub  
Mere info:  
Rie Seidenfaden,  
[rs@kogegolf.dk](mailto:rs@kogegolf.dk)

## Demensvenlige gudstjenester

Kirken skal være en forkynder af Guds ord, men hvordan forkynder man ordene for mennesker, hvor ordene er ved at forsvinde? Det spørgsmål har man arbejdet aktivt med i den danske folkekirke i mere end ti år, og mange steder er man langt med at gøre kirkerne demensvenlige. Det basale er en struktur med enkelthed, tålmodighed, færre ord og en hjælpende hånd. Men derudover er der tre ting, der har vist sig at have stor betydning.

### Gentagelser

Mange af især de ældre kirkegængere har de kristne ritualer liggende på ryggraden. De kender kirkerummet og Fadervor. Så de elementer skrues Bodil op for og gentager gerne flere gange i løbet af en gudstjeneste, mens f.eks. prædikenen så fylder langt mindre.

### Sanselighed

Det er også en god ide at medbringe noget, deltagerne kan enten smage på, lugte til eller røre ved, som hjælper til at skabe kontakt og erindring. Til påske kan det være en påskelilje. Til høst et æble. Til jul en grankogle osv.

### Musik

Musik er essentielt. Gerne en organist og en sanger, som har en føling med, hvordan de kan bruge musikken til at understøtte oplevelsen og som kan tilpasse det til deltagerne.



Kirker over hele landet  
Mere info: Bodil Olesen,  
[boo@km.dk](mailto:boo@km.dk)

## Demensvenlig fysisk træning

Hjørring Fysioterapi oprettede for snart tre år siden et fast ugentligt hold særligt for mennesker med demens. Før kom der af og til mennesker med demens på de andre af klinikens hold. Men nogle stoppede igen, fordi det blev for svært at følge med, og samtidig var der andre, der ifølge pårørende og fagpersoner gerne ville træne, men som var usikre på, om deres demens ville være et problem.

Derfor lavede klinikken et hold, hvor alle er i samme situation og ingen behøver føle sig forkerte. Nogle af deltagerne kommer ledsaget fra det lokale Rådgivnings- og Aktivitetscenter.

Programmet ligner ved første øjekast det, men ville lave med andre hold, men med den store forskel, at man skaber en rolig stemning og prioriterer gentagelse og genkendelighed over variation. Træneren bruger færre ord, når hun instruerer, men viser til gengæld øvelserne ekstra grundigt. Hun giver deltagerne ekstra god tid til at skifte mellem de forskellige øvelser. Hun sætter en ære i at være nysgerrig og lære folk at kende, så hun nemt kan mærke, hvordan hver enkelt har det og tilpasse programmet til deltagerens dagsform.



Hjørring Fysioterapi  
Mere info:  
[annsophie@hjoerring-fysioterapi.dk](mailto:annsophie@hjoerring-fysioterapi.dk)



## Sådan tager I de første skridt

Det behøver ikke kræve store ændringer eller udgifter at gøre rammer og tilbud mere tilgængelige for mennesker med demens. Et godt sted at begynde kan være:

### 1. Giv personale viden om demens og demensvenlighed

Sørg for, at alle kender demenssymbolet og ved, at mennesker med demens kan have brug for lidt ekstra hjælp og tålmodighed. At kunne få personlig hjælp og betjening kan gøre en stor forskel.

### 2. Klæd brugere og gæster på med viden og inspiration

Hæng f.eks. plakater op med demenssymbolet og de tre handle-råd ved indgangen og på toiletterne.

### 3. Se på de fysiske rammer

Overvej, om der kan skiltes tydeligere eller om lysætningen kan forbedres, så det bliver nemmere at finde ind i hallen, salen, garderoben eller toilettet.

### 4. Se på indholdet af jeres tilbud

Kan jeres tilbud evt. justeres, så det f.eks. er roligere, langsommere, mere sanseligt, mere konkret, med færre deltagere?

### 5. Kommuniker tydeligt, at mennesker med demens er velkomne.

Det kan være på hjemmesiden, eller i kan sætte klistermærket "her kender vi demenssymbolet" på indgangsdøren, eller receptionen.

