

## **Innlegg i regionsrådet 26 okt -18**

### **CHRISTEL:**

#### **Alversund dagsenter**

Aller først må vi få takke for at vi får dele våre erfaringer med dere.

Christel

Inger

#### **Vi har eit eit motto**

**”Er dagen god er allting godt”** Det er det første som møter våre brukarar.

Dagar med meining, felleskap og innhald

#### **Alversund dagsenter er eit tilbod tilheimebuande personar med demens**

Overlege Pål Naalsund på Geriatrik avd Haraldsplass har uttalt

«Demens er den alvorlegaste diagnosen eit menneske kan få»

#### **Demens er som ein paraply**

Under den er det fleire diagnosar.

Slett ikkje alle blir totalt forandra

Det blir ofte store handicap å meistre etterkvart.

Til eksempel finn mange ikkje heim att om dei går ut.

Personar med demens er avhengig av guiding gjennom dagen

Eit dagsenter må aldri vera ein oppbevaringsplass.

Utan dagtilbod ville fleire kome langt tidlegare på institusjon

Pårørande ville ikkje fått den heilt nødvendige pausen, for å klare å stå i dette.

Livet hadde vore svært begrensa og einsamt for både den sjuke og deira pårørande

Lindås kommune er langt framme og har tatt gode grep med tilbod retta spesielt til heimebuande personar med demens

I dag fins det 4 dagsentertilbud i Lindås kommune,

Alversund dagsenter

Knarvik dagsenter

Såtabu dagsenter

Lindås dagsenter

Desse har alle ulike kriteriar for inntak og plass

Differensiert tilbod er svært viktig

**INGER:**

### **ALVERSUND DAGSENER**

Eit svært vellukka prosjekt som vart starta i mai 12

Me har begge bygd dette opp saman.

### **(«En dag og en reise») på powerpoint**

Dagsenteret vårt er lagt merke til, og er med i inspirasjonsboka

”En dag og en reise” saman med andre gode tilbod i landet, både i nord sør aust og vest (9) som alle landets kommunar har fått tilsendt

### **Vellukka fordi:**

- Det ligg utanfor institusjon
- Det ligg i eit nærmiljø
- Ein stor fri hage
- Det er ikkje vanskeleg å finne aktivitetar (Normale omgivelser)
- Det er tidvis både dyr og besøkjande innom
- Her er mange gode løyper, både i terreng og langs veg
- Godt samarbeid med naboar
- Her møter me folk på tur, normal prat
- Der er plass og rom for både og kvile og arbeid/aktivitet
- Ein vakker plass
- Første møte med hjelpeapparatet for mange
- Gruppa er oversiktleg(6 pers) Det er anbefalt makstal på 8 pers
- Same faste personal kvar dag = rutine, gjenkjenning og trygghet

## CHRISTEL:

### Kriterie for å få plass her :

Ein må vera fysisk frisk, ingen hjelpemiddel.

Ein må kunne fungera i gruppe.

Alle har ein demensdiagnose,  
eller er under utredning med mistanke om demens

Kommunen leiger hjå Alversund helselag 3 dg pr veke

Vår draum er at kommunen kjøper egne hus med hage fleire stader (Alver kommune)

Då kan dette utvidast til kvar dag, ettermiddag/kveld, og helgeavlastning som er stort behov for

Vårt dagsenter som er eit tilbod til dei som er fysisk friske, er til no det einaste utanfor institusjonsbygg.

Frå 2020 blir det anbefalt frå nasjonalt hald å drive utanfor institusjon. Me anbefaler og det, spesielt i tidlig fase av sjukdommen.

Me veit det er ei stor barriere å ta steget å søkje dagsenterplass

Me veit og at det er viktig å søkje hjelp/avlastning for pårørande tidleg i sjukdomen, få inn faste rutinar, få innhald i dagane, og at pårørande får si eiga tid.

Det er lettare for den sjuke og dei pårørande å ha sitt første møte med hjelpeapparatet utanfor institusjon.

## INGER:

Dagsenteret er ikkje berre for eldre personar

Det er stor aldersspreiing hos oss, me har hatt brukarar frå 59 til 90+ (pr no 65-88 år)6

Demens rammar også personar i ung alder, ( om enn i mindre grad)

Yngre personar med demens er rekna dei under 65 år

Her manglar det eige tilbod og me møter behovet jamleg

Dette må på plass

«Det er direkte feilbehandling å setje yngre og eldre saman»» sitat overlege Paal Nålsund v geriatrisk /Haraldsplass

DEMENSKOORDINATOR er viktig når dette arbeidet skal utvidast, og me veit at det kjem i 2019.

Blant anna pårørande treng nokon dei kan kontakte og få støtte og hjelp hjå.

### Behandling (på powerpoint)

- Det som i dag er behandlinga er miljøterapi/mentalstimulerande tiltak.
- Det finns medikament som til dels kan seinke utviklinga, men dette er svært ulikt korleis den enkelte responderer.
- Forskning viser at ved å stimulere gjennom aktivitet, kan ein stagnerere, eller seinke/ utsetje utviklinga.
- Me ser at det hjelper/har effekt (ein brukar har vore der frå oppstart)
- Fleire i mange år

### Dagsenteret har dette i fokus :

#### Å vera likeverdige.

Her er det ikkje dei og me.

Her er me som ein klasse, eit team, som spelar kvarandre gode.



## Respekt

Gjensidig respekt

Eit svært viktig element.

Me møter brukarar og deira pårørande med respekt

Å snakke over hovudet på nokon er ikkje lov , uakseptabelt.

Her snakkar me til og med kvarandre

Her støttar me, hjelper når orda ikkje kjem som ein vil, når noko stokkar seg

Ein plass med rom for å snakke om sjukdomen, i gruppa når det er naturleg, eller ein til ein-

Ein plass å møta forståelse og kunnskap om sjukdomen

## CHRISTEL:

Humor er eit godt hjelpemiddel og har redda mange situasjonar.

Me ler mykje saman på dagsenteret.

## Fysisk aktivitet (på powerpoint)

Me går alltid UT, noko bilde vil vise

Vår hovedaktivitet gjennom alle årstider

Ved fysisk aktivitet veit me at :

Det utløyer signalstoffar i hjernen, og at nerveceller snakkar saman

Forskar Ole Petter Hjelle har uttalt at:

«Forskning viser at ein får betre hukommelse ved trening»

«innaktivitet er like farleg som røyking»

«Ein gåtur i veka reduserer risiko for depresjon»

«Man bør være enda mer oppmerksomme enn de tradisjonelt har vært på hjerneeffektene av fysisk trening»

«Hadde fysisk aktivitet vært en pille ville alle tatt den»

Gåstavar er til stor hjelp for enkelte, spesielt i terreng.

Eit av måla er at ein skal kjenna seg fysisk trøytt og ha ein god følelse i kroppen etter endt dag. Då får dei som er heime kanskje ein roligere ettermiddag enn ellers.

**Rutiner** er svært viktig for personar med demens. Me har sett at når me ikkje held rutinar blir det fort urolig.

### **Utfordre (på powerpoint)**

Me må ikkje begrensa – me må sjå muligheter. Då må vi tørre å utfordre og strekke oss litt.

### **Stigmatisering( på powerpoint)**

Vi må alle passe oss for ikkje å stigmatisere.

Ikkje putt alle personar med demens i felles bås. Vi har nok alle hørt uttrykka

”tutlete”

”heilt vekke”

”heilt dement”

”dei demente”

Me oppfodrar alle til å øve seg i å bruke **personar med demens i sin omtale**

### **Musikk**

Brukar me bevisst i enkelttilfelle eller i gruppe. Alltid tilpassa og saman med personal.

### **INGER:**

#### **Pårørande:**

Samarbeidet med pårørande er avgjerande for å forstå og gje eit godt tilbod

Vi har alltid pårørande med gjennom den første dagen på dagsenteret.

Dette er viktig, for all seinare kontakt

Me har ansikt på kvarandre

Det er viktig og betyr mykje

Me har pårørandemøter to gonger pr år

Me har pårørande som heldt innlegg om livet i familien etter dette tilbudet kom. Dei har vore brukarar av tilbudet i 6 ½ år. Han kunne dessverre ikkje kome i dag.

### Målet

Målet er sansestimulering

Motvirke apati/passivitet

Få meining i dagane

Få opplevingar

Få fellesskap

Brukarane føler seg til nytte

Det er avgjerande at me sjølv er pådrivarar

Som ansette må me setje i gang aktivitet

Me MÅ vera motiverte sjølv

Det er lite eller inga drahjelp

Me opplever stadig at ein aktivitet utløyser ein ny aktivitet

At aktiviteten me set i gang, blir tatt over av andre

Ansaret er vårt på å ikkje underbyggje utilstrekkelighet

Målet er at etter endt dag skal den gode følelsen fylla kroppen

Å vera trøytt etter mange gode opplevingar når ein kjem heim

Den naturlege rytmen, som ein alltid har hatt

Dette etterstrevar me kvar dag

Me veit at : Om minnet sviktar, lagrar kroppen minnet og følelsane

God, mindre god, dårleg

Er dagen god er allting godt

## CHRISTEL:

### Me ynskjer å hengje med i tida:

Geocash – En form for tampen brenner utendørs ved hjelp av mobil og gps.

Spotify – Vi finner det meste av musikk her. Har laga egne spillelister til kvar brukar.

Storskjerm – Film, livstilsprogram, bilder osv..

Wii- me spelar golf på wii. Ønsker oss bilspill.

**Facebook og Instagram** :Alversund dagsenter

### Følg oss gjerne!

Sjølvsagt er alle personar /bilder godkjente til bruk

Ei god hjelp til samtale heime og med familie, når ein ikkje huskaer kva ein har gjort den dagen.

Ei glede for alle rundt, nære og ukjente

Der er bilder fabelaktige, seier ofte meir enn ord.

**Samanslåing av kommunane er ikkje langt unna.**

### Januar 2020

Kva vil skje ?

Det må differensierast ytterlegare

### RETT TILBUD TIL RETT TID

Det er spennande!

Håpar at desse erfaringane blir ein mal for vidare utvikling i Alver kommune

Takk for oss ( no kjem bildekavalkaden)