

# Bli med!



**Slik kan frivillige  
organisasjoner inkludere  
eldre og personer med demens**

IS-1760

Alt du vil at andre skal gjøre mot deg hvis du blir glemsk, kan du og din organisasjon starte med å gjøre for noen nå.

## Hvor inkluderende er din organisasjon overfor eldre og personer med demens? Glemmer dere de glemske?

- Mange av medlemmene i din organisasjon blir etter hvert eldre, og mange utvikler også demens. De bør fortsatt ha mulighet til å delta i det de tidligere har trivdes så godt med. Kanskje de til og med fortsatt betaler medlemskontigent. Men mange trenger litt tilrettelegging og bistand for å være med.
- Den som lenge har vært med i et helselag, en MC-klubb, turmarsjforening eller jeger- og fiskeforening, kan kanskje ikke sitte i styret lenger. Men de kan i hvert fall være med på sosiale sammenkomster. De kan være med på mye.
- Mange kan bli usikre overfor personer med demens. Men i tidlig fase er det lite endring, bortsett fra at de ikke husker så godt og at de av og til ikke har så lett for å orientere seg.
- Organisasjoner, både på lokalt og nasjonalt nivå, kan gjøre mer for å inkludere eldre, personer med demens og andre funksjonshemmede medlemmer. Men husk alltid å ta utgangspunktet i den enkelte og det som faktisk allerede er vedkommendes interesser!
- Dette heftet kan gi noen tips om hvordan dere kan tenke for å komme på egne ideer.



## Friluftsliv

- Gir både frisk luft, naturopplevelser og mosjon – og kan lett tilpasses den enkelte.
- Fisking kan være midt i blinken for personer med demens. Spenningen ved å hale opp noen fine fisker, gir gylne øyeblikk i livet.
- Mange vil ha glede av en båttur.
- Samspillet mellom hest og rytter i rolig gange gjennom en blomstereng, gir den sitrende gleden og de gode opplevelsene.
- Sol, sommer og tandemsykkel gir frihet og luft i håret.
- Hva med å ta en forfriskende måneskinnstur en stjerneklar vinternatt, eller en tur for å beundre nordlysets flammende dans?
- Gå gjerne tur i et område som vedkommende har et forhold til fra før, enten i nærmiljøet eller i et kjært turområde.
- Kanskje også en bærtur eller en langrennstur med følge kan være aktuelt?



# Når hukommelsen svikter

Demens er en sykdom som ikke kan forebygges og som utvikler seg over tid. Det vil si at den som rammes vil fungere dårligere og dårligere og til slutt bli helt avhengig av hjelp.

Viktigste kjennetegn ved demenssykdommer er nedsatt hukommelse, og over tid svekket tankeevne og redusert evne til å kommunisere. Endringene fører etter hvert til vansker med å opprettholde innlærte ferdigheter og mestre hverdagssysler.

Den som har fått en demenssykdom har fortsatt sine minner, erfaringer og interesser. Å legge til rette for trygghet og gjenkjenning og gjøre noe som vek-

ker gode minner kan gi en god dag og mange gode øyeblikk.

Målet for frivillighet er å øke livskvaliteten for både personer med demens, deres nærpå personer og for de frivillige.

Enkelte bor alene og har behov for hjelp for å opprettholde et aktivt og sosialt liv. Her kan en frivillig bidra til at dette blir mulig.

Andre bor sammen med familien. En frivillig kan bidra til at de får et pusterom og kan være trygg for at den som er syk blir ivaretatt.

I mange kommuner er det demensforeninger. Det gis tilbud om pårørendeskoler, samtalegrupper, støttegrupper, demenscafé m.m. I mange kommuner samarbeider demensforeninger og fagpersoner fra kommunen om dette.

Ta kontakt med demensforeninger eller kommunens demensteam når din forening vil ha demens som tema på sitt møte.

## Demens

- Forekomsten av demenssykdommer er stigende med økende alder.
- Yngre personer kan også få en demenssykdom.
- Det antas at nærmere halvparten av alle personer med demens bor i eget hjem. Noen har et tilrettelagt dagtilbud å gå til.
- Å få en demensdiagnose berører i tillegg hele familien.

## Litteratur

- Litteratur som vedkommende kjenner fra før eller litteratur om kjente temaer passer best.
- Som frivillig «bokbud» kan du hente og bringe bøkene fra biblioteket.
- For de som strever med bokstavene er lydbøker et godt alternativ.
- Andre vil ha bedre utbytte av høytlesning. Som frivillig kan du avtale faste tider for høytlesning, for enkeltpersoner eller grupper, hjemme eller i institusjon.
- Eldre personer er spennende samtalepartnere for dem som er opptatt av historie. Egnede bøker kan være gode minnevekkere - for å få fram den gode samtalen om gamle dager.

## Kultur

- Gir mulighet for gode opplevelser.
- Frivillige kan være tilrettelegger eller ledsager for å gi eldre og personer med demens en kulturopplevelse.
- Dere kan gå sammen på kino, teater, revy eller arrangement.
- Liker vedkommende å danse? Kanskje dere sammen kan dra på en dansetilstelning – eller ta en svingom på stuegulvet.



- Er han/hun glad i musikk? Hva med å gå på konsert, høre på kjær musikk på CD eller radiokanalen NRK Gull?
- Vil han/hun ha glede av å være med på fotballkamp eller et annet idrettsarrangement?

# Vær aktiv, ta kontakt!

Mange eldre og personer med begynnende demens kvier seg for å be om hjelp. Derfor kan det være greit å ta kontakt før noen har spurt deg om hjelp. Målet bør være å opprettholde et aktivt og sosialt liv og å unngå ensomhet og isolasjon.

Er det noen i din organisasjon som ikke har deltatt på lenge? Har de behov for transport eller følge til aktiviteter? Ta utgangspunkt i enkeltpersonen og

enkeltpersonens behov og interesser. Ta f.eks ikke med en som aldri har fisket på fisketur og en som aldri har ridd på ridetur.

## Slik kan dere komme i gang



Om medlem i en organisasjon kan du initiativ til at det lokale styret eller medlemsmøte drøfter hva dere kan gjøre for å inkludere medlemmer med demens. Du kan også ta initiativ til at din organisasjon på nasjonalt nivå gjør det samme. Kanskje temaet bør tas opp på et årsmøte eller en egen konferanse?

Det finnes demensforeninger over store deler av landet. Ta gjerne kontakt med kommunen eller kommunen for å få gode tips og råd. Demensforeningen arrangerer regelmessig også kurs om hvordan man best kan forholde seg til personer med demens.

Du kan også ringe Nasjonalforeningens demenslinje for tips og råd: 815 33032. Dette er en opplysnings-telefon som er åpen på ukedager mellom 09 og 15.

Du kan også sende mail: [demenslinjen@nasjonalforeningen.no](mailto:demenslinjen@nasjonalforeningen.no)

## Hjemmeliv

■ Den ledige praten om løst og fast er et behov for mange. En gjest å snakke med kan være velkommen både i hjemmet og på institusjon.

■ Kanskje dere kan lage mat sammen? Helst mat de allerede kjenner og har et godt forhold til.

■ Kanskje vedkommende vil ha glede av å gjøre enkelt husarbeid sammen med en annen?



## Kafé og restaurant

■ Kanskje dere kan gå på kafé eller restaurant sammen?

■ Gleden ved å gå på restaurant, pub eller kafé dekker for mange et behov for uforpliktende sosialt liv.

■ Noen ønsker en mer filosofisk og dypere samtale, for å skjerpe tanken. Som frivillig kan du fylle også dette behovet.

## Religion og livssyn

■ Som medlem i menighet eller livssynsorganisasjon kan du bidra til at mennesker fortsatt kan delta i arrangementer som er viktig for dem.

■ Kan du hente dem og være med dem til kirken eller til møte?

■ Kan du synge kjente sanger sammen med dem?



## «Kafé Husker du?»

■ «Kafé Husker du?» er først og fremst en samværsform som passer for personer med demens. Det viktigste er å skape et miljø og en stemning for gjenkjennelse – og i tillegg å ta godt vare på de som kommer dit.

■ Personer med demens er ikke alltid orientert for tid og sted. Men de gleder seg når de kan kjenne igjen ting.

■ Mange personer med demens føler seg vel med musikk og gjenstander fra sine yngre år.

■ Kaféen kan ha møbler, inventar og servise som gir et gjensyn med hvordan ting var før. Omgivelsene gir mening.

■ Heller en kaffekjele enn kafetrakter. Heller vafler enn croissant. Heller snitter enn tapas.

■ «Kafé Husker du?» kan arrangeres hvor som helst og av hvem som helst. Noen kommuner gjør det allerede, men også frivillige organisasjoner kan gjøre det.

# Hva du kan gjøre én til én

- Være besøksvenn – for samtaler og aktiviteter som gir trygghet og inspirasjon.
- Være telefonkontakt – ringe for regelmessig kontakt og samtaler.
- Være følgesvenn – for eksempel følge til offentlige kontorer, saksbehandlere, banker.
- Være en hjelpende hånd – for å skifte lyspæra i taket, sy i en knapp i skjorta, skrivhjelp.
- Være ledsager – være den trygge armen å holde i, noen å oppleve ting sammen med.
- Være turvenn – for småturer, dags-turer eller overnattingsturer, gå tur i skog og mark, eller gå gatelangs og se i butikkvinduer.
- Være en å spise sammen med av og til.
- Være med på den faste trimturen og treningen.
- Hjelp til å handle, både forbruksvarer og nye klær. En å prate med.
- Være rullestolkjører – ekstra armer for å oppleve gatelivet, en tur i skogen.
- En å spille spill med.
- Være kino- eller teaterfølge.



# Hva dere kan gjøre med flere

- Trim for alle – varierte tilbud som kan passe den enkeltes interesse og helse
- Søndagskafé – med foredrag, underholdning, sang og samtaler over en kopp kaffe
- «Generasjonsverksted» – en møteplass hvor unge og eldre kan bli kjent, utveksle erfaringer og lærdom begge veier og et sted for historiedeling.
- Isfiske – vinterens spennende eventyr
- Allsang – synge kjente sanger
- Dans – bevegelse til musikk, stoldans, leikarring
- Bakedag – bruke deltakernes favoritt-oppskrifter og avslutte med fest
- Festmåltid – bruke norske og andre lands mattradisjoner for en både velsmakende og spennende matprat.
- «Gjenstandene forteller» – besøk på museum, erindringsverksted med noen gjenstander



# Mer informasjon

## Litteratur:

- Demensplan 2015 «Den gode dagen». Delplan til Omsorgsplan 2015.
- Frivillighet for alle. St.meld. nr.39 (2006-2007) jf. Innst. S. nr.104 (2007-2008)
- Glemsk, men ikke glemt! Om dagens situasjon og framtidens utfordringer for å styrke tjenestetilbudet til personer med demens.
- Sosial- og helsedirektoratet. IS-1486 Rapport
- Lyspunkter i hverdagen. Inspiration til frivillig-aktiviteter for demensrammede og pårørende. Ældre Sagen, Danmark,
- Mestring, muligheter og mening. Framtidens omsorgsutfordringer. (Omsorgsmeldingen) St.meld.nr.25 (2005-2006) jf. Innst. S. nr.
- NOVA-rapport 10/08 Eldre innvandreres bruk av pleie- og omsorgstjenesten.

## Internett:

- Regjeringen – for å finne stortingsmeldinger: [www.regjeringen.no](http://www.regjeringen.no)
- Helsedirektoratet – bl.a. nyttig informasjon, om demens, Håndbok for helse- og sosialtjenesten 2015: [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)
- Nasjonalt kompetansesenter for demens: [www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)
- Frivillig Norge – frivillighetsentraler og tilskuddsordninger til frivillige organisasjoner: [www.frivillig.no](http://www.frivillig.no)
- Fritid for alle - [www.fritidforalle.no](http://www.fritidforalle.no)
- Nasjonalforeningen for folkehelsen: [www.nasjonalforeningen.no](http://www.nasjonalforeningen.no)
- Norges Røde Kors: [www.redcross.no](http://www.redcross.no)
- Kirkens Bymisjon – eks. demente inn på tunet: [www.kirkensbymisjon.no](http://www.kirkensbymisjon.no)
- Norsk Pensjonistforbund: [www.pensjonistforbundet.no](http://www.pensjonistforbundet.no)
- Norske Kvinners Sanitetsforening: [www.sanitetskvinnene.no](http://www.sanitetskvinnene.no)
- Norsk Folkehjelp: [www.norskfolkehjelp.no](http://www.norskfolkehjelp.no)
- Frivillighet Norge – et samarbeidsforum for hele frivillig sektor i Norge: [www.frivillighetnorge.no](http://www.frivillighetnorge.no)
- Ældre Sagen hjemmeside, Danmark: [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)
- Den Norske Turistforening: [www.turistforeningen.no](http://www.turistforeningen.no)
- Inn på Tunet – Grønn omsorg: [www.norgesvel.no](http://www.norgesvel.no)

Det er også mulig å finne lokal informasjon på den enkelte kommunes internettside.

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

Frivillige organisasjoner kan bestille flere eksemplarer av dette heftet fra:  
Trykksakekspedisjonen  
Helsedirektoratet  
Postboks 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo  
E-post: [trykksak@hdir.no](mailto:trykksak@hdir.no)  
Telefon: 24 16 34 92  
IS-1760

Utgitt 12/2009

Design: Concorde Design  
Illustrasjoner: Elisabeth Moseng

Dette heftet er utarbeidet av  
Helsedirektoratet og Nasjonalforeningen for folkehelsen

 **Helsedirektoratet**



Samarbeidspartnere:





Den som i yngre  
år har kjørt  
motersykkel,  
kan ha  
stor glede av å  
bli invitert med  
på en Harley  
Davidson-tur  
i sidevogn.