

**Innhald**

[1.0 Innleiing 3](#_Toc1527454654)

[2.0 Nasjonale og lokale føringar 3](#_Toc1642579458)

[3.0 Time kommune - ein demensvennleg kommune 4](#_Toc2008518191)

[4.0 Kva er demens? 4](#_Toc1428472741)

[4.1 Førekomst av demens 4](#_Toc1736478469)

[4.2 Forebyggande faktorar 4](#_Toc2046850338)

[5.0 Yngre personar med demens 4](#_Toc1213013444)

[6.0 Personar med psykisk utviklingshemming 4](#_Toc1247949305)

[7.0 Personar med minoritetsbakgrunn 4](#_Toc568347073)

[8.0 Kunnskap og kompetanse 5](#_Toc1857249763)

[9.0 Tenestetilbod i Time 5](#_Toc807721944)

[9.1 Demenskoordinator 5](#_Toc434847144)

[9.2 Hukommelsesteam 5](#_Toc623736876)

[9.3 Oppfølging etter demensdiagnose 6](#_Toc1313187289)

[9.4 Velferdsteknologi 6](#_Toc730268039)

[9.5 Frivilligheitsarbeid 6](#_Toc1716541656)

[9.6 Song og musikk 6](#_Toc1220965793)

[9.7 Dag- og aktivitetstilbod 7](#_Toc2521712)

[9.8 Kvardagsrehabilitering 7](#_Toc1792724394)

[9.9 Middagsutlevering 7](#_Toc220721398)

[9.11 Omsorgsstønad 7](#_Toc724647182)

[9.12 Avlasting i institusjon 7](#_Toc1431991940)

[9.13 Korttids- og rehabiliteringstilbod 7](#_Toc1915997162)

[9.14 Omsorgsbustad med bemanning 7](#_Toc1165166673)

[9.15 Butilbod med heildøgnsomsorg 8](#_Toc2016579813)

[10.0 Lindrande behandling og omsorg ved livets slutt 8](#_Toc1686250226)

[11.0 Pårørande 8](#_Toc1480214423)

[12.0 Innsatsområde i Time kommune 8](#_Toc1768511909)

# **1.0 Innleiing**

Demensplanen skal gje ei kort forklaring av sjukdommen demens og det tenestetilbodet som er i Time kommune for personar med demens og deira pårørande. I tillegg er det satt opp tiltak for vidareutvikling av demensomsorga.

Mål for demensomsorga i Time kommune er:

* Vidareutvikla fleksible tenester av god kvalitet
* Tenestetilbodet skal så langt det er mogleg ivareta den enkelte sine ønske, interesser og vanar
* Personar med demens og deira pårørande skal verta møtt med forståing, omsorg og respekt
* Fokus på kompetanseheving hos tilsette og innbyggarar i Time kommune

For å lykkast med arbeidet med å nå måla er det viktig å få koma i kontakt med brukar og pårørande på eit tidleg stadium i sjukdomsforløpet.

# **2.0 Nasjonale og lokale føringar**

Nasjonalt er handlingsplanen for personar med demens forankra i følgande nasjonale planar og retningslinjer:

* Meld.st. 24 (2022-2023) Fellesskap og meistring – Bu trygt heime
* Demensplan 2025
* Nasjonalfaglig retningslinje for demens 2020
* Veiviser demens 2021

Fleire nasjonale føringar skriv om krav og forventingar til den kommunale demensomsorga. Den nye stortingsmeldinga “Fellesskap og meistring – bu trygt heime” (Meld.St.24) har eit overordna mål om å bidra til at eldre kan bu trygt heime og klara seg lenger utan behov for helse- og omsorgstenester. Dette skal ein oppnå gjennom betre planlegging, styrka førebygging og meir målretta tenester. I tillegg vil ein sikra betre bruk av personell, styrka kvalitet, kompetanse og kapasitet i helse- og omsorgstenestene både i institusjon og i heimetenestene med det formål å utvikla meir berekraftige løysingar.

Demensplan 2025 er regjeringa sin plan for å betra det kommunale helse- og omsorgstenestetilbodet til personar med demens og deira pårørande. Målet med planen er å skapa eit meir demensvennleg samfunn med større openheit, auka kunnskap om demens i samfunnet generelt og å gje fleksible og tilpassa tenester til denne brukargruppa.

Nasjonalfaglig retningslinje for demens 2020 inneheld anbefalingar, råd og pakkeforløp. Retningslinjene skal hindra uønska variasjon og sikra god kvalitet og rette prioriteringar i tenestene.

Veiviser demens 2021 gjev råd og tips om korleis tenestene kan organiserast, og forslag til aktuelle tiltak i dei ulike fasane av demenssjukdommen.

Lokalt er den reviderte handlingsplanen forankra i kommuneplanen 2022-2034, Strategiplan Helse og velferd 2023-2030, Bustadplan 2024-2040 og handlingsplan aldersvennlege lokalsamfunn 2022-2025.

FNs berekraftsmål er definerte i kommuneplanen med desse sju utvalde berekraftsmåla:

      

# **3.0 Time kommune - ein demensvennleg kommune**

Time kommune signerte avtalen om ein demensvennleg kommune i 2020 saman med Nasjonalforeningen for folkehelsen.Time kommune vil vera med å skapa gode haldningar i lokalsamfunnet og større openheit omkring demens ved å gje opplæring til personell i offentleg og privat servicenæring. Målet er å gje personar med demens best mogleg livskvalitet, slik at dei kan leva med sjukdommen og ha eit aktivt liv så lenge som mogleg.

# **4.0 Kva er demens?**

Demenssjukdom er ei fellesnemning på ein tilstand som skuldast ulike sjukdommar som påverkar hjernen sine funksjonar. Tilstanden er kronisk og irreversibel og forverrar seg gradvis. Demens fører etter kvart til svikt i hukommelse, merksemd, læring, tenking og kommunikasjon. Ramma personar får problem med å oppretthalda tidlegare innlærte ferdigheiter og med å meistra gjeremål i dagleglivet. Dei aller fleste vil etter kvart få eit omfattande hjelpebehov.

**4.1 Førekomst av demens**  
Demenssjukdommen kan ramma både yngre og eldre, men utviklinga av demenssjukdom aukar kraftig med alderen. Framskrivingar visar at talet på personar med demens sannsynlegvis vil doblast dei næraste 30-40 åra. På landsbasis er det om lag 100 000 personar som lever med demens i dag.

## **4.2 Forebyggande faktorar**

Ifølge FHI kan forebyggande faktorar som sunt kosthald, fysisk aktivitet, ikkje-røyking og god kontroll på høgt blodtrykk og kolesterol, samt eit stimulerande miljø, ha betydning for utvikling av sjukdomen.

# **5.0 Yngre personar med demens**

Definisjonen på yngre personar med demens er personar under 65 år som er diagnostiserte med demenssjukdom. Den viktigaste skilnaden på demens hos yngre og eldre kan ofte vera konsekvensane sjukdommen har for personen sjølv og omgjevnadene. Personen kan ha omsorgsansvar for barn og ungdom, vera i arbeid og ha ei god fysisk helse. Grundig utgreiing, tidleg diagnostisering og individuelt tilpassa tenester er av stor betydning for å oppretthalda eit sosialt og aktivt liv så lenge som mogleg.

# **6.0 Personar med psykisk utviklingshemming**

Personar med Downs syndrom vert ramma oftare og tidlegare av demenssjukdom enn andre. For andre personar med psykisk utviklingshemming vil ca. 18 prosent av dei over 65 år utvikla sjukdommen. Å stilla ein diagnose er utfordrande. Personar med utviklingshemming vert fortrinnsvis diagnostiserte i spesialisthelsetenesta. For å gje brukargruppa eit godt tilpassa tilbod krev det rett kompetanse hos helsepersonalet. 

**7.0 Personar med minoritetsbakgrunn**

Personar med minoritetsbakgrunn viser seg å vera underrepresenterte i utgreiing og behandling av demens. Det kan vera fleire grunnar til det, som kunnskap eller språklege og kulturelle barrierar.

Samfunnet vert i aukande grad fleirkulturelt. Dette mangfaldet kan fungera som ein ressurs når det gjeld kulturforståing. God språkopplæring og kompetanseutvikling vil verta sentrale oppgåver. Rekruttering av helsepersonell, besøksvenner og støttekontaktar frå ulike minoritetsgrupper vil kunne bidra til ein betre omsorg for personar som har minoritetsbakgrunn og demens.

Der språkbarrieren er utfordrande vil det vera mest føremålstenleg å nytta seg av spesialisthelsetenesta i utgreiinga. Oppfølging etter demensdiagnose skjer i kommunen i samarbeid med pasient og pårørande. I dette samarbeidet vil ein kunne fanga opp eventuelle symptom og setta i verk hensiktsmessige individuelle tiltak.

# **8.0 Kunnskap og kompetanse**

Dei fleste personar med demens er avhengige av tilrettelagte tenester. Det er per i dag inga behandling som kan fjerna symptoma sjukdomen fører med seg, men det finst medisinsk behandling som kan utsetta utviklinga. Den beste forma for behandling er miljøbehandling og gode fagkunnskapar hos helsepersonell.

Miljøbehandling kan ein enklast dela inn i to nivå.

* Enkelttiltak retta mot ein enkelt person eller ei gruppe
* Systematisk bruk av metodar som minnearbeid og sansestimulering

Det er viktig med overordna organisering av verksemda med ein struktur som sikrar at tiltak vert følgde opp, samstundes som ein prøver å få til ein tilstrekkeleg fleksibilitet for å sikra individuell tilpassing.

# **9.0 Tenestetilbod i Time**

## **9.1 Demenskoordinator**

Skal fungera som bindeledd mellom personar med demens og deira pårørande, og dei ulike delane av tenestene. Demenskoordinator er leiar for Hukommelsesteamet og oppfølginga etter demensdiagnose. Demenskoordinator har fokus på gode og tilpassa tenester gjennom heile sjukdomsforløpet.

I regjeringa sin Demensplan 2025 er det lagt vekt på at personar med demens som har behov for langvarige og koordinerte tenester skal tilby koordinator i kommunen. Dei som har behov for det, må òg få tilbod om individuell plan.

Ein individuell plan skal sikra

* at tenestene som ytast vert samordna og individuelt tilpassa
* at alle tenesteytarane samarbeider med personen med demens og deira pårørande

**9.2 Hukommelsesteam**  
Hukommelsesteamet er ei tverrfagleg samansett gruppe som samarbeider med han eller ho det gjeld, pårørande og fastlegen. Dei bistår i heimen med kartlegging/utgreiing av personar med demens. Hukommelsesteamet består av demenskoordinator, ergoterapeut og demenskontakt i kvart heimesjukepleiedistrikt.

## **9.3 Oppfølging etter demensdiagnose**

* Oppnemna fast kontaktperson
* Følga opp med fokus på tidleg innsats etter at diagnose er stilt
* Sikra erfaring med og kunnskap om demens
* Avlasta pårørande og gje tilbod om fleksible avlastingsordningar
* Styrka personane med demens, og deira pårørande, si evne til å handtera den nye livssituasjonen

## **9.4 Velferdsteknologi**

For personar med demens er oppleving av tryggleik, sjølvstende og meistring viktig. Ulike velferdsteknologiske løysingar og kognitive hjelpemiddel kan vera aktuelle. Kontaktperson i kommunen vil saman med personen med demens og pårørande ta ei individuell kartlegging for å finna aktuelle løysingar.

**9.5 Frivilligheitsarbeid**  
Samarbeid med frivillige organisasjonar, grupper og enkeltpersonar har ein lang tradisjon i eldreomsorga i Time kommune. I fleire år har det vore arrangert sosiale tilstellingar for bebuarar på sjukeheim og for eldre heimebuande.

*Aktivitetsvenn*  
Time kommune har eit samarbeid med Nasjonalforeningen om å ha aktivitetsvenner. Ein aktivitetsvenn er ein frivillig som får kurs og rettleiing slik at han eller ho er best mogleg rusta for å vera ei støtte og ein venn i kvardagen for ein person med demens.

*Våketeneste*  
Våketeneste er ei ordning med frivillige som våkar ved ein person som er ved livets slutt på institusjon. Dei frivillige har som oppgåve å skapa ro og nærvær for pårørande og deira kjære i livets siste fase. Dei frivillige avlastar pårørande når dei ikkje er til stades.

## **9.6 Song og musikk**

Personar med demens kan attskapa gamle minner og følelsar ved hjelp av song og musikk. Det kan brukas som eit kommunikasjonsverktøy, når andre former for kommunikasjon blir vanskeleg. Kjent musikk og song kan og væra med på å redusera symptoma på angst, depresjon og åtferdsproblem. Musikk og musikkaktivitetar er ein viktig sosial ressurs, som skapar sosiale fellesskap, identitet og samhald.

Aktivitetskoordinator, tilsette i institusjon og personell i dagsenter for personar med demens legg til rette for aktivitetar som inneheld song og musikk i kvardagen. Det vert jamleg arrangert konserter med frivillige og lokale artistar. Skule og barnehagar vert invitert til institusjonane der song og musikk er ein av aktivitetane.

*Demenskor*  
Demenskoret er eit kor for personar med demens. Å synge saman bidreg til fellesskap og meistringsfølelse. Gjennom dette fellesskapet kan ein få kjenne på anerkjenning og få ei stadfesting på at ein er meir enn bra nok akkurat som ein er.

## **9.7 Dag- og aktivitetstilbod**

Vibå dagsenter for personar med demens har som føremål å aktivisera og stimulera, og gje gode opplevingar og ein meiningsfull kvardag. Tilbodet vil samtidig kunne avlasta dei nærmaste for omsorgsoppgåver på dagtid, og bidra til at familie og ektefelle kan klara å stå i ein krevjande omsorgssituasjon. I tillegg er dagsenteret ein god arena for observasjon og kartlegging.

*Treffpunktet*  
Treffpunktet er eit lågterskeltilbod retta mot personar med nedsett hukommelse, og er eit tiltak for å motverke einsemd og passivitet.

## **9.8 Kvardagsrehabilitering**

Kvardagsrehabilitering er ei førebyggande og rehabiliterande teneste for heimebuande, som kan få rettleiing og trening slik at dei i større grad kan klara seg sjølv i kvardagen.

## **9.9 Middagsutlevering**

Middagsutlevering er ei teneste til personar som på grunn av nedsett funksjonsevne treng å få middagen levert i ferdige porsjonar. Middagen må varmast opp. I dag har daglegvarebutikkane eit variert utval av ferdiglaga måltid, så denne tenesta er mindre aktuell.

**9.10 Heimetenesta**

Heimebuande personar med demens får tilbod om heimetenester. Dei kan få hjelp til ernæring, inntak av medikament, personleg hygiene eller andre av dagleglivets aktivitetar. Målet er at den aktuelle innbyggaren skal få bu heime, óg ved alvorleg sjukdom.

**9.11 Omsorgsstønad**  
Pårørande med særleg tyngande omsorgsarbeid kan søka om omsorgsstønad. Omsorgsstønad er ei økonomisk godtgjersle til pårørande som over tid har eit særleg tyngande omsorgsarbeid, for eksempel å gje tilsyn, pleie og omsorg til eit familiemedlem.

**9.12 Avlasting i institusjon** Avlasting i sjukeheim er ei teneste for dei som har omsorgstrengande familiemedlemmar. Tenesta skal gje familien moglegheit til regelmessig fritid og ferie.

*Rullerande opphald*

Rullerande opphald er eit tilbod om faste periodar med avlastning, der ein vekselvis bur heime og på sjukeheim. Begge sjukeheimane i Time kommune, Bryneheimen og Sivdamheimen, har plassar for rullerande opphald.

**9.13 Korttids- og rehabiliteringstilbod**  
Korttids- og rehabiliteringsopphald skal sikra heildøgns helsehjelp til personar som har eit tidsavgrensa behov for rehabilitering etter sjukdom. Korttidsplassar kan brukast til kartlegging av funksjonsnivå og bidra ved utredning av demens i samarbeid med heimeteneste og fastlege.

**9.14 Omsorgsbustad med bemanning**  
Omsorgsbustad er eit bustadtilbod for personar som har særskilte pleie- og omsorgsbehov. I omsorgsbustadane er det personale til stades heile eller delar av døgnet, og bebuarane får i tillegg andre pleie- og omsorgstenester.

**9.15 Butilbod med heildøgnsomsorg**  
Langtidsopphald i institusjon, i Time kommune sitt tilfelle Bryneheimen og Sivdamheimen, skal gje personar med demens nødvendig og individuell helsehjelp som sikrar dei grunnleggande behova.

Personar med demens har behov for mindre bueiningar og trygge og føreseielege rammer. Det er tilrettelagt på Sivdamheimen med tre avdelingar og på Bryneheimen med ei avdeling for personar med demens, der det er fokus på aktivitet og gode augeblikk. Nye sjukeheimsplassar ved Sivdamheimen i 2028vil legge til rette for fleire bueiningar, samt skjerma bueiningar for personar som har ei åtferd som krev det. Det er óg viktig å legga til rette for gode uteareal der det er gjort nødvendige avgrensingar, slik at bebuarane kan gå utan følge.

# **10.0 Lindrande behandling og omsorg ved livets slutt**

Fleire personar med demens har behov for lindrande behandling, og det er behov for større kompetanse på dette blant helsepersonell. Det er viktig for pårørande at personar med demens får tilpassa oppfølging, og at tilsette har god kompetanse på lindrande pleie og omsorg. Demenssjukdom kan utvikla seg annleis enn andre sjukdommar som fører til død, og det kan vera ekstra krevjande for helsepersonell og pårørande når den som vert ramma mister språket og minnet. Palliasjon handlar ikkje berre om dei aller siste dagane, men er ei viktig tilnærming i heile demensforløpet med fokus på livskvalitet og symptomlindring.

# **11.0 Pårørande**

Pårørande til personar med demens er ein uvurderleg ressurs, både for sine næraste og for helse- og omsorgstenestene. Det er viktig for kommunen å støtta og avlasta pårørande og legga til rette for familien sine moglegheiter til å kombinera yrkesaktivitet med omsorg for sine nære. Kommunen har tilbod om pårørandeskule og samtalegruppe. Det er blitt utarbeida ein [handlingsplan for pårørandearbeid i Time kommune.](https://www.time.kommune.no/_f/p1/i83466a61-1f88-498c-ba71-8880e41fa624/handlingsplan-parorandearbeid-vedtatt.pdf)

# **12.0** **Innsatsområde i Time kommune**

**Regjeringa sin Demensplan 2025 inneheld fire innsatsområde:**

* **Medbestemming og deltaking**
* **Førebygging og folkehelse**
* **Gode og samanhengande tenester**
* **Planlegging, kompetanse og kunnskapsutvikling**

Desse fire innsatsområda vert brukt som inndeling i tiltaksplanen på dei to neste sidene:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tiltak** | **Mål** | **Tidsplan** | **Ansvar** |
| **1. Medbestemming og deltaking** |  |  |  |
| Interkommunal demens- og pårørandeskule | Auka kunnskap hos brukarar og pårørande, samt etablera nettverk | To gonger årleg, vår og haust | Demenskoordinator |
| Samtalegrupper for pårørande | Utveksla erfaringar og treffa andre i same situasjon | Kontinuerleg | Demenskoordinator |
| Samtalegrupper for personar med demens i tidleg fase, ein gong i veka | Utveksla erfaringar og treffa andre i same situasjon | Kontinuerleg | Demenskoordinator |
| **Minoritetsgrupper** |  |  |  |
| Informasjon på Bryne kompetansesenter for personar med minoritetsbakgrunn | Gje informasjon om demens og utveksla erfaringar | Oppstart 2024 | Demenskoordinator/  hukommelsesteam |
| Rekruttering av besøksvenner frå ulike minoritetsgrupper | Gje ein meiningsfull kvardag for personar med demens | Kontinuerleg arbeid | Frivilligkoordinator/  demenskoordinator |
| **2. Førebygging og folkehelse** |  |  |  |
| Demensvennleg samfunn  - Undervisning til næringslivet | Oppleving av livskvalitet og aktiv deltaking i samfunnet | Kontinuerleg arbeid | Demenskoordinator |
| Aktivitetskoordinator på institusjon | Oppretthalda aktivitetar og sosialkontakt for eldre som har langtidsplass i sjukeheim. Ha aktivitetar som inneheld song og musikk | Kontinuerleg arbeid | Verksemdleiar institusjon |
| Aktivitetsvenn | Avlasta pårørande, gje ein meiningsfull kvardag for personar med demens | Starta, kontinuerleg arbeid | Demenskoordinator/ frivilligkoordinator |
| Rekruttering av aktivitetsvenn til minoritetsgrupper | Avlasta pårørande, gje ein meiningsfull kvardag for personar med demens |  | Frivilligkoordinator |
| Demenskor | Gje ein meiningsfull aktivitet i lag med andre | Starta i 2023 | Demenskoordinator/ frivilligkoordinator |
| Våketenester | Gje eit tilbod til dei tenestemottakarane på institusjon som ikkje har pårørande | Nytt, starta i 2024 | Frivilligkoordinator/ kreftkoordinator |
| **3. Gode og samanhengande tenester** |  |  |  |
| Demenskoordinator  - vidareutvikla tilbodet i forhold til oppfølging | Tidleg innsats gjennom kartlegging og vurdering av hjelpebehov | Kontinuerleg arbeid | Demenskoordinator/ hukommelsesteam |
| Sjå på framtidige løysingar i arbeidet med dei som har demens og bur heime (arbeidslag) | Tenestemottakar får tett oppfølging med få tilsette | Utgreiing 2025 | Verksemdleiar heimeteneste/ demenskoordinator |
| **Yngre personar med demens** |  |  |  |
| Lågterskeltilbod “Inn på tunet” | Gje eit fleksibelt og tilrettelagt aktivitetstilbod | Starta i 2021 | Verksemdleiar institusjon og heimetenester |
| Treffpunkt er ein kafé, eit lågterskeltilbod | Uformell møteplass kor ein kan treffa andre i same situasjon | Starta i 2021 | Demenskoordinator/ frivilligkoordinator |
| Vidareutvikla dagsenter for personar med demens  - fleksibelt dagsentertilbod | Auka kapasitet på dagsenter og gje eit fleksibelt tilbod | Kontinuerleg | Verksemdleiar institusjon |
| **4. Planlegging, kompetanse og kunnskapsutvikling** |  |  |  |
| Nye sjukeheimsplassar | Behovskartlegging og utgreiingsarbeid | Oppstart 2024 | Kommunalsjef |
| Nye omsorgsbustader med bemanning | Skal planleggast for personar med demens | Oppstart 2024 | Kommunalsjef |
| Legga til rette for fleire tilrettelagde langtidsplassar for personar med demens på Bryneheimen 2. etasje | Kartlegging | Oppstart 2025 | Verksemdleiar institusjon |
| Motivera til vidareutdanning i demensomsorgen og psykisk helse hos eldre | Kompetanseheving for alle | Årleg | Verksemdleiar institusjon/heimetenesta |
| Vidareutdanning i geriatri, lære om alderdommen | Kompetanseheving | Årleg | Verksemdsleiar/ avdelingsleiar |
| VIPS-modellen, et verktøy for dei tilsette til å yte personsentrert omsorg til personar med demens | Kompetanseheving for alle tilsette | Årleg | Verksemdsleiar/ avdelingsleiar |
| Tverrfagleg samarbeid | Sjå til at handlingsplanen vert fylgt opp | Årleg, vår og haust | Demenskoordinator |