Sluttrapport

Bakgrunn

I dag lever om lag 70 000 personer i Norge med demens og antallet vil fordobles fram mot 2040. Demens er en sykdom I hjernen. Det finnes mange ulike former for demens, men den vanligste er forårsaket av Alzheimers sykdom. Personer med demens kan få symptomer som dårlig hukommelse (husker ikke avtaler og beskjeder), problemer med vanlige gjøremål (klarer ikke bruke kaffetrakter, lommeboken blir lagt I kjøleskapet ect), språkproblemer (vanskligheter med å finne ord), redusert orienteringsevne (kan gå seg bort I eget nabolag), og personlighetsendringer (en som tidligere var ubekymret og sorgløs kan bli svært engstelig og sint).

Omkring halvparten av dem som lever med demens bor fortsatt hjemme og er avhengig av daglig omsorg fra pårørende. Dette er en oppgave som kan oppleves svært belastende og vanskelig. Demens berører ikke bare den som er syk, men i stor grad også deres familie og venner. For eksempel: Hva sier du til din syke mamma når hun hvileløst vandrer omkring og lurer på når mannen kommer hjem fra jobb og han har vært død de siste 8 årene? Hva gjør du når din syke mann gjentatte ganger reagerer med sinne uten åpenbar grunn?

Mange demente får ikke den oppfølgingen og den stimuleringen de hadde hatt godt av. Møter man den syke på feil premisser, vil det kunne gjøre situasjonen både for den pårørende og den syke uholdbar. Det er naturlig at mange spørsmål dukker opp og at man blir både usikker og sliten. Hvordan skal jeg håndtere de ulike situasjonene best mulig?

Målsetting

Nasjonalforeningen for folkehelsen ønsker å produsere 8 korte informasjonsfilmer som viser praktiske eksempler på hvordan pårørende kan gi god omsorg for personer med demens. Selv om ting går langsommere kan man bidra med å innarbeide faste rutiner og gode vaner og gjøre hverdagen mer oversiktig. Det er mulig å få tilrettelagte hjelpemidler som gjør hverdagen for den syke lettere. Det finnes strategier som kan gjøre det lettere å være den ressursen man ønsker å være.

Praktiske eksempler til etterfølgelse vil kunne bedre relasjonen til den med demens. God veiledning vil kunne forebygge stress og skape trygghet både for de pårørende og dem som er syk.

Målgruppe Nasjonalforeningen ønsker hovedsaklig å benytte filmene i sitt arbeid ovenfor pårørende, både individuelt og i grupper av pårørende. Det er vanskelig å leve tett på mennesker som har gjennomgått store personlighetsendringer. Rollen som partner, barn eller venn av den syke vil endre seg. Det vil være både gode og tunge dager, og sykdommen vil kreve ulike typer tiltak og strategier etterhvert som den utvikler seg. Det er naturlig at mange spørsmål dukker opp og at man blir både usikker og sliten. *Hvordan skal jeg håndtere de ulike situasjonene best mulig? Hvor skal jeg finne styrke til å takle de utfordringene jeg har I vente?* Møter man de syke på feil premisser, vil det kunne gjøre situasjonen både for den pårørende og den syke uholdbar.

Det er kanskje ikke overraskende at 6 av 10 pårørende selv sliter med psykiske problemer (Bente Nortug, 2011). Jo mer kunnskap man har, dess bedre rustet står man til å takle de ulike situasjonene og forstå bedre den som er syk. Vi opplever at det er et stort behov blant pårørende for kyndig veiledning og praktiske eksempler til etterfølgelse. Vi har i dag ikke noe lignende materiell å tilby.

Gjennomføring og medtode

Prosjektet har gått ut på å lage åtte små, selvstendige kunnskapsmoduler med lav brukerterskel.

I utarbeidelsen av manusene har Nasjonalforeningen for folkehelsen og Snöball jobbet tett med en faggruppe med kompetanse på demens og helsepersonell som jobber tett med demente, samt også pårørende selv. Prosjektgruppen

vurderte det til at det var hensiktsmessig å produsere 8 korte filmer I steden for 10 som var utgangspunktet, da fikk man god bruk av resssurser, samt at man I en del av filmene går over flere temaer slik at alle sider man ønsket dekket, ble dekket.

Filmene formidler praktisk kunnskap som det er lett å sette ut I livet etterpå. Selv om et hvert menneske er uniktog møter utfordringer forskjellig, er det fullt mulig å komme med generelle rådog praktisk kunnskap som har bred appell.

Filmene ble bygget opp på følgende måte.

- Kort scene mellom person med demens og pårørende. En typisk situasjon som mange pårørende vil oppleve I kontakt med personer med demens. Det ble benyttet skuespillere og situasjonene er iscenesatt.
- Voiceover underveis I filmene som forteller om gode måter å håndtere situasjoner på, og som forklarer hva som skjer.

Vi mener at filmer med en slik oppbygning fremstår som gode eksempler, som det er ett å kjenne seg igjen I, samtidig som man tar med seg lærdom fra eksemplene.

Til hver film er det også produsert tilrettelagt tilleggsmateriell. Det vil gjøre det lettere å benytte filmene i gruppesammenheng. Tilleggsmateriellet vil fungere som triggere for å skape diskusjon om temaet.

Resultater og resultatvurdering

Filmene har formidlet praktisk kunnskap som det er lett å sette ut i livet etterpå. Man får man SE hvordan dette kan gjennomføres. Det gjør terskelen for å prøve selv mye lavere. Filmene vil med en slik oppbygging fremstå som gode eksempler til etterfølgelse. Pårørende har mulighet til å benytte filmene individuelt om de trenger inspirasjon og gode eksempler.

Filmene vil være et ypperlig supplement både til faglige samlinger og organiserte samtalegrupper.

Alt materialet som er laget vil være for fritt bruk. Filmene og tilleggsmaterialet ligger ute på najsonalforeningen for folkehelse sine nettsider. Det er også være mulig å laste alt materiell ned til egen maskin.

En slik serie med praktisk fokus på hverdagslige situasjoner dekker et behov som nasjonalforeningen har erfart gjenom sitt arbeid er etterspurt.

Oppsumering/Konklusjon/Videre planer

Arbeidet med filmene og samarbeidet med faggruppen og nasjonalforeningen for folkehelse har vært svært tilfredsstillende. Alle har hele veien vært enige I hvilken rettning man ønsker å gå. Filmene ble ferdigstilt I god tid innen fristen, og man rakk å få lagt de ut på nettidene til Nasjonalforeningen til TV-aksjonen begynte.

Filmene ligger nå ute på nettsiden til Nasjonalforeningen, der de berørte kan se filmene i ro og mak. Filmene har blitt publisert under en creative commons-lisens for fri bruk av alle. Vi broker lisensen Navngivelse – ikke kommersiell – Ingen bearbeidelse som gir tydelige signaler om at dette er delingsstoff.

Vi har fått gode tilbakemeldinger både fra fagpersonell og pårørende, både på det faglige, brukervennligheten og stemningen I filmene.

Målet vårt var å lage filmer som er visuelt fine å se på, setter en god stemning som både respekterer den demente og de pårørene, som I tillegg er informative og lærerik.

Filmer som dette har som regel en levetid på ca fem år. Etter denne tiden, kan man vurdere behovet for fornyelse/omklipp eller ønsker om å produsere nye filmer, med same budskap, men I ny innpakning.