

Demensplan 2023-2026

Bodø kommune

Vedtatt av Bystyret 27.10.2022 PS 22/154



Demensplan 2023-2026 Bodø kommune

Vedtatt av Bystyret 27.10.2022 PS 22/154

Planen er tilgjengelig på Bodø kommunes hjemmeside:

<https://pub.framsikt.net/plan/bodø/plan-2bbdf94d-57ed-40cb-99b6-19401c7ab66f-26228/>

Dette er en pdf. versjon. Klikkbare tekster i web-versjonens tabeller fremkommer i denne versjonen som tekster under tabellene

1 Introduksjon til planen

Demensplan 2023-2026 setter søkelys på demens og hva Bodø kommune sammen med innbyggerne vil gjøre for at personer med demens og deres pårørende kan ha en god hverdag.

Stadig flere rammes av demens. Sykdommen berører den syke, dens familie, venner og omgivelser. Hvordan omgivelsene møter de som rammes har betydning for hvordan forløpet av sykdommen blir og hvordan livet kan leves.

Det å få demens betyr ikke at en mister sin vurderings- og beslutningsevne umiddelbart. Det er viktig at personer med demens gis anledning til å medvirke i eget liv, noe som utsagnet "La meg få holde hånden på rattet", understreker.

Det er ulikt hva som gjør dagen god for den enkelte. Spørsmålet "hva er viktig for deg" kan hente fram hva som gir opplevelse av en verdig og meningsfylt hverdag.

2 Om plandokumentet og planprosessen

Demensplan 2023-2026 er en temaplan med fokus på demens og hvordan Bodø kommune, sammen med innbyggerne, vil møte behovene hos personer som er berørt av demenssykdom.

Ett viktig formål med Demensplan 2023-2026 er å synliggjøre behovene personer med demens og deres pårørende har, øke kunnskapen om demens i samfunnet og beskrive tiltak som kan ivareta en god og bærekraftig demensomsorg fremover.

Planperioden er satt til 4 år. Tiltakene berører hele samfunnet, næringslivet, frivilligheten, kommunens tjenester og kommunens rolle som samarbeids- og samskappingsaktør. Når planperioden nærmer seg slutten må måloppnåelse evalueres og en rullering av planen vurderes.

Planen er forankret i [Kommuneplanens samfunnsdel](#) og [Helse- og omsorgsavdelingens Kommunedelplan "Ny virkelighet-Ny velferd"](#), og hovedmål og delmål er hentet fra Samfunnsplanen.

Oppfølging av planens tiltak må synliggjøres i avdelingenes og virksomhetenes budsjett og virksomhetsplaner. Tiltak som krever finansiering må vedtas i budsjett og økonomiplan.

Planens oppbygging

Innledningsvis beskrives bakgrunn og mål for planarbeidet, forankring, og prosess.

Deretter følger en beskrivelse av demens, forventet utvikling, hva personer med demens og deres pårørende sier er viktig for dem, og en oversikt over dagens tjenester.

Til slutt følger forslag til forbedringer. Forbedringene beskrives under seks innsatsområder med mål og konkrete tiltak. Tiltakene er ikke kostnadsberegnet. Tiltak som krever egen finansiering må følges opp i budsjett og økonomiplan før de kan iverksettes. Tabellene med tiltak viser også hvilke hovedmål og delmål i Samfunnsplanen tiltakene er forankret i.

Medvirkning

Planen er utarbeidet av en bredt sammensatt prosjektgruppe og i dialog med personer med demens, pårørende, frivillige og fagpersoner innen demensomsorgen.

Planens forslag er basert på kartlegging av dagens tilbud, erfaringer og behov, Nasjonal faglig retningslinje for demens og flere andre kilder. Dette er beskrevet i et eget dokument, Kunnskapsgrunnlag for Demensplan 2023-2026, og vises som ekstern lenke til planen. Prosjektgruppens sammensetning er oppført i Kunnskapsgrunnlaget.

Samskaping

Begrepet samskaping brukes flere steder i planen. Bodø kommune ønsker å skape gode og bærekraftige løsninger sammen med innbyggerne og Bodøsamfunnet. Samskaping er derfor et av satsingsområdene i kommunens Samfunnsplan. Gjennom samskaping som metode inviteres innbyggere og andre relevante aktører inn som likeverdige parter i arbeidet med å definere utfordringer, behov og utarbeide løsninger. Målet er felles eierskap og tilhørighet til de tiltak som utarbeides.

2.1 Bakgrunn og planprosess

Bakgrunn

Den demografiske utvikling tilsier en sterk vekst i den eldre befolkningen, og dermed en stor økning i antall personer som lever med demenssykdom. HUNT undersøkelsen (Helseundersøkelsen i Trøndelag) viser en forventet doubling av antall personer med demens i Bodø kommune i perioden 2020-2040.

Nasjonalt har det fra 2015 vært satt søkelys på å bedre tjenestetilbudet til personer med demens og deres pårørende. I [Demensplan 2025](#) omtales demens som en betydelig folkehelseutfordring. Flere vil få sykdommen og det er behov for tidligere diagnostisering, bedre oppfølging tidlig i forløpet og økt kunnskap om demens, slik at fordommer bygges ned. I løpet av sykdomsperioden vil de fleste ha behov for ulike helsetjenestetilbud - i eget hjem, i omsorgsbolig eller ved institusjon. Deres nærmeste pårørende vil ha behov for støtte og avlastning.

I Bodø kommune har Smart helse 2030 vist nødvendigheten av en dreining til mer hjemmebaserte tjenester. Det medfører behov for styrking av tjenester som gjør at den enkelte mestrer å bo i egen bolig, en økt satsing på bruk av velferdsteknologi, samt utvikling av aktivitetstilbud og ambulante tjenester. Dette må skje i samarbeid med frivillige, næringslivet og andre samfunnsaktører.

Planen er forankret i [Kommuneplanens samfunnsdel 2021-2033](#) og [Ny virkelighet - Ny velferd](#), Kommunedelplan for Helse-, omsorgs- og sosialtjenestene i Bodø kommune 2018-2030.

I Ny virkelighet-Ny velferd er aldersvennlig og generasjonsvennlig samfunn tema. Bodø kommunes planstrategi 2020-2024 har vedtak om at det skal utarbeides en handlingsplan som viser utvikling av tjenestetilbud til

personer med demens og kognitiv svikt. I behandling av Budsjett og økonomiplan 2022-2025 vedtok Bystyret at «Bystyret ber om en sak som redegjør for hvordan kommunen kan bli klassifisert som demensvennlig samfunn, i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelse og Bodø demensforening.»

Mål og planprosess

“Bodøsamfunnet er alders, demens- og generasjons-vennlig, og den enkelte innbygger opplever en verdig hverdag gjennom hele livsløpet” er det overordnede målet for planen.

Oppdraget har vært å utarbeide en kunnskapsbasert temaplan for en helhetlig omsorg for personer med demens og deres pårørende i Bodø, samt beskrive hva som skal til for at Bodø kan bli en demensvennlig kommune.

Medvirkning har vært en sentral del av planprosessen. Bruker- og pårørendeorganisasjoner har vært representert i arbeidet sammen med fagpersoner og frivillige. Dialog med personer med demens og deres pårørende har gitt innsikt i utfordringer disse møter i hverdagen. Hva som skal til for å oppleve å bli møtt, sett og hørt, er formulert klart og tydelig. Innspillene er tatt inn i utformingen av planen.

Dialogen har også skapt forventninger. “Planen må være konkret og medføre forbedringer” er klare tilbakemeldinger til prosjektgruppen.

3 Om demens, forventet utvikling, brukerbehov og tjenester

"Åpenhet hjelper mot fordommer. La alle få vite at jeg har demens, slik at de forstår"

Demensplan 2023-2026 bygger på erfaring og anerkjent kunnskap, oppsummert i Kunnskapsgrunnlag for Demensplan 2023-2026.

Brukererfaringer er viet stor oppmerksomhet. Spørsmålet “hva er viktig for deg?” er stilt i innsamling av informasjon. Det har gitt verdifull innsikt i hva som gjør hverdagen god, og hva som kan være nødvendig tilrettelegging.

I det påfølgende belyses demens, forventet utvikling, hva personer med demens og deres pårørende forteller er viktig for dem, og beskrivelse av dagens tjenester.

3.1 Demens

Demens er en fellesbetegnelse for flere kroniske sykdommer eller skader i hjernen.

Demens kan ramme alle. De aller fleste former oppstår uten kjent arvelig komponent. Den viktigste selvstendige risikofaktoren er høy alder, men også yngre mennesker rammes.

Alzheimers sykdom er mest kjent, men også hjerneslag og andre sykdommer og skader i hjernen kan medføre demens. Det er også funnet sammenheng mellom både Parkinsons sykdom, høyt blodtrykk, høyt kolesterol, diabetes, alkoholmisbruk og utvikling av demens. Personer med utviklingshemming har ofte flere sammensatte diagnoser, noe som kan påvirke forløp i både aldringsprosess og demensutvikling. For personer med lettere til moderat grad av utviklingshemming kan en av fem over 60 år forvente å få en demenssykdom. Personer med Downs syndrom har av genetiske årsaker økt risiko for å utvikle demens i ung alder.

Personer som rammes av demens vil gradvis få økte symptomer som:

- Glemsomhet, især for nyere hendelser
- Problemer med å utføre vanlige dagligdagse oppgaver
- Tap av initiativ og engasjement
- Språkvansker
- Problemer med å huske tid og sted
- Redusert dømmekraft
- Endringer i humør, personlighet og væremåte

Noen av symptomene kan forveksles med andre tilstander. Symptomene kan også gi endringer i adferd og kognitive evner som er vanskelig å håndtere og kan medføre skam. Mange vil i startfasen kunne være deprimerte, engstelige og trekke seg tilbake. Pårørende, venner og arbeidskolleger vil også legge merke til at vedkommende har endret seg, men kan vegre seg for å ta det opp. Senere i forløpet vil det kunne være større endringer i personlighet og væremåte.

Personer med demens og deres pårørende har ulike behov. Dette påvirkes også av demenssykdommens utvikling og hvordan sykdommen kommer til uttrykk hos den enkelte.

Demenssykdom er en alvorlig diagnose med dødelig utfall. Det er stor variasjon i sykdomsforløpets lengde, fra fire-fem år opptil 20 år. Dette innebærer at personer med demens og de pårørende vil være i behov av økende støtte og tjenester over mange år.

Ved tidlig diagnostisering, utredning og veiledning kan man leve mange gode år i eget hjem med demenssykdom.

3.2 Forventet utvikling

Den demografiske utviklingen tilsier en sterk vekst i den eldre befolkningen. Den viktigste selvstendige risikofaktoren for utvikling av demens er høy alder. Veksten i den eldre delen av befolkningen forventes derfor å gi et økende antall innbyggere med demenssykdom.

HUNT undersøkelsen (Helseundersøkelsen i Trøndelag) viser i [Demenskartet](#), en betydelig økning av antall personer med demens fra 2020-2050 i Bodø kommune.

Tallmaterialet som fremgår av Demenskartet samsvarer med sluttrapporten for Smart helse 2030, som også viser til sterk vekst i de eldste aldersgruppene i Bodø for årene som kommer. Strategien med dreining til mer hjemmebaserte tjenester vil medføre at personer med demens og deres pårørende i større grad vil få tilbud om tjenester som støtter opp under det å bo hjemme.

Samtidig er det mangel på personell med nødvendig kompetanse, en utvikling som er forventet å fortsette. Dette vil prege utvikling av tjenestene og hvem som yter tjenester.

Frem til 2025 vil det være 1045 personer med demens i Bodø, og frem mot 2050 vil det være mer enn dobbelt så mange med sykdommen.

Tallene fra demenskartet viser utvikling av demens i Bodø fra 2020 frem mot 2050 ut fra framskrivning av befolkningen og andelen av befolkningen som forventes å ha sykdommen.

Årstall	2020	2025	2030	2040	2050
Antall innbyggere med demens	871	1045	1267	1759	2179
Andelen innbyggere med demens i %	1,66	1,96	2,34	3,17	3,89

3.3 Hva er viktig for deg?

Spørsmålet “hva er viktig for deg?” er stilt i møter med personer med demens, pårørende, frivillige og fagpersoner som alle har erfaring med omsorg til personer med demens i Bodø.

Svarene oppsummerer opplevelser og erfaringer som beskriver hva som er viktig for å kunne mestre egen tilværelse, leve gode liv og være inkludert i samfunnet gjennom sykdomsforløpet.

«Jeg vil ikke bli usynlig»

For personer som rammes av demens er det viktig å bli sett, hørt, og møtt med verdighet allerede fra den aller tidligste fasen.

Fordommer i samfunnet er en ekstra belastning og kan medføre opplevelse av skam. Frykt for å bli ekskludert fra samfunnet gjør at mange fortsatt ikke tør å være åpne om sykdommen. Å få hjelp til å være åpen om sykdommen kan mobilisere nettverket rundt den som har demens, slik at de kan bistå i å gjøre hverdagen best mulig. Åpenhet er også et viktig bidrag til å redusere skam og stigma slik at flere søker hjelp på et tidlig stadium.

«Noen må finne meg og min livshistorie»

En grunnleggende forutsetning for at personer med demens skal kunne leve gode liv, er at de blir møtt med forståelse og respekt. Mennesker med demens er ingen ensartet gruppe. God demensomsorg handler om å møte den enkelte der han eller hun er, og iverksette individuelt tilrettelagte tjenester.

Hjelpeapparatet må være interessert i den enkeltes livshistorie og ønsker for egen fremtid. Det er spesielt viktig å ha samtaler om dette tidlig i forløpet med mennesker som lever alene, og som ikke har nære pårørende som kan gi disse opplysningene på et senere stadium.

«Det er mange spørsmål som skulle vært stilt mens man fortsatt kan ta egne valg»

Mangel på kunnskap om demens i samfunnet gjør at folk flest tror at en demensdiagnose er det samme som at man mister sin vurderings- og beslutningsevne umiddelbart. Det å få demens betyr ikke at ens egne verdier og preferanser forsvinner. Det er viktig at personer med demens gis anledning til å medvirke i eget liv og fortsette å fatte egne valg om sin situasjon.

«Et verdig liv» kan ha ulik betydning for ulike mennesker. Gode fremtidsfullmakter og avtaler laget tidlig i forløpet kan gjøre det enklere å vite hva personen selv ønsker dersom det på et senere tidspunkt stilles spørsmål med evnen til å fatte gode valg for seg selv. Slik kan også helsevesenet bidra til at personer slipper å tape ansikt når sykdommen gjør det vanskelig å uttrykke valg som ivaretar egen verdighet og interesser.

«Kan jeg fortsatt være en ressurs for noen?»

Mennesker med demens kan oppleve sterk bekymring for å i stadig økende grad bli en byrde for andre. Det å bli satt i stand til å kunne ivareta seg selv og yte noe for andre så lenge det er mulig, gir både trygghet og evne til å mestre. Det gir også mulighet til å fjerne fokus fra sykdommen, oppleve at man fortsatt er mer enn bare sin diagnose. Veiledning og tilrettelegging som gjør det mulig å ivareta seg selv i det daglige, og mestre noe som gagnar andre, er et uttrykt behov.

«Det er godt å ha en plass å gå, hvor man kan kjenne at man ikke er alene og kan være aktiv».

Betydningen av å fortsatt kunne fylle dagen med meningsfull og tilpasset aktivitet kan ikke understrekes nok. I møte med andre som er i samme situasjon kan man støtte hverandre og få et pusterom hvor man kan senke skuldrene, og bare være seg selv uten å ha demenssykdommen i fokus.

Det er også behov for differensierte tilbud både i form og innhold. Spesielt trekkes behovet for flere tilbud som er særlig tilpasset menn frem av flere. De tradisjonelle dagtilbudene har vært lagt til møteplasser utenfor hjemmet. Flere ytrer nå ønske om aktivitetstilbud i eller med utgangspunkt i eget hjem for lav terskel og trygge rammer. Det innebærer også behov og ønske om bistand til dagligdagse gjøremål som å vaske hus eller handle mens ektefellen er på jobb. Det å erfare at man kan være en ressurs for noen, er viktig for opplevelse av verdighet og mestring.

Frivillige aktører gjør en stor innsats for å tilby aktiviteter og samlingssteder, både spesielt tilpasset personer med demens, og åpne tilbud for alle. Frivillige melder behov for sentrumsnære og tilrettelagte lokaler som frivillige kan bruke uten kostnad, med mulighet for lagring av utstyr, tilberedning av måltider og differensiert tilbud. Bistand til transport er et behov for å kunne tilby samlingssteder og turmuligheter utenom sentrumskjernen.

«Som pårørende opplever jeg at livet blir satt på vent»

Når noen i familien får demens, endrer rollene seg. Mange opplever sosial isolasjon og at venner og bekjente trekker seg unna. Pårørende erfarer at de må ta ansvar på flere områder enn tidligere. Dette gjelder både de praktiske og de personlige oppgavene i familien.

Også barn og unge kan bli pårørende til en forelder som får demens, og noen opplever å være den aller nærmeste pårørende.

Stadig flere bor alene og har ingen nære pårørende som kan bistå dem hvis de får demens. Pårørenderollen kan da ivaretas av andre slektninger, venner eller naboer.

Mange pårørende opplever så store omsorgsoppgaver at det går ut over egen helse, med den følge at de blir sykmeldt, må gå ned i stilling eller slutte å jobbe. Selv om det ikke skal være slik, forteller de at de setter sitt eget liv på vent fordi de trengs i familien. Dette får økonomiske og sosiale konsekvenser for hele familien.

Pårørende gir uttrykk for at de trenger informasjon og støtte i tidlig fase, og en fast kontaktperson i kommunen som kan gi støtte og veiledning gjennom sykdomsforløpet. For å klare å stå i en krevende situasjon og ivareta omsorgsoppgaver over tid, er det også helt nødvendig at pårørende får avlastning. For at avlastningen skal fungere etter intensjonen, er det viktig at både den syke og pårørende opplever god kvalitet på tilbudet.

«Møt meg med kunnskap, verdighet og respekt»

Et gjentatt behov er tjenester av god kvalitet basert på personsentrert omsorg, med faglig kompetente medarbeidere som møter den enkelte med respekt og verdighet, og som kan omsette pålitelig kunnskap til god praksis. Det innebærer også god medisinsk oppfølging gjennom hele forløpet. Her inngår både riktig bruk av medikamentell behandling der det kan gi lindring og nytte for den enkelte, og fravær av uriktig eller overdrevet medikamentbruk.

I tidlig fase har Hukommelsesteamet en viktig rolle overfor den syke og pårørende. Å bistå lege i basal demensutredning, informasjon, kartlegging, koordinering, kontakt og samarbeid med hjelpeapparatet er noen av oppgavene.

Det bør tilstrebes god kontinuitet i tjenestene, slik at pasienter og pårørende møtes av noen som kjenner dem, forstår dem og har opparbeidet seg tillit.

Dette fordrer at en får informasjon, behandling og oppfølging på et språk en forstår, at en tar hensyn til den enkeltes kulturelle bakgrunn, og at pårørende ivaretas.

«Jeg vil bo hjemme så lenge jeg kjenner meg trygg»

Flertallet av personer med demens bor i eget hjem, og ønsker å fortsette med det. God tilrettelegging, relevante hjelpemidler, tidlig opplæring i bruk av hjelpemidler og psykisk støtte er viktige forutsetninger. Det er avgjørende at tiltak settes inn tidlig for å sikre lengst mulig tid i egen bolig.

Samtidig kan det bli en utfordring å mestre daglige aktiviteter, både for den det gjelder, og for pårørende og nærkontakter. De som rammes, vil gradvis få en dårligere funksjon og til slutt bli avhengig av hjelp.

Når det ikke lenger er mulig å tilrettelegge med praktisk og annen hjelp i egen bolig, er det viktig med fortsatt muligheter for riktig tilpasset botilbud. Det er da behov for bofellesskap eller andre boformer som sikrer heldøgns bemanning, mulighet for å trekke seg tilbake i eget areal og samtidig være en del av et fellesskap. Boligene må utformes slik at de også har tilrettelagte utemiljø i direkte sammenheng, og legger til rette både for samvær med pårørende og naturlig deltakelse i samfunnet.

Når behovet for helsehjelp i institusjon oppstår, er det viktig for den enkeltes trygghet å vite at det finnes institusjonsplasser tilgjengelig uten lang ventetid. Tilbudet i institusjon må være tilpasset både i form, innhold og målgruppe.

3.4 Tjenester til personer med demens

Lover, forskrifter, faglige retningslinjer og veiledere danner, sammen med lokale behov og prioriteringer, rammer for utforming av tjenester i kommunen. I Kunnskapsgrunnlag for Demensplan 2023-2026 er dette beskrevet nærmere.

[Veiviser for demens](#) beskriver sykdomsforløpet hos mennesker med demens i følgende faser:

- Mistanke
- Utredning og diagnose
- Selvstendig med støtte
- Hjemme med tjenester
- Heldøgns omsorg
- Omsorg ved livets slutt

Veiviseren skal gjøre det enklere for helse- og omsorgstjenestene å gi gode tjenester til personer med demens og deres pårørende. Den gir råd og tips og viser hvordan anbefalingene i Nasjonal faglig retningslinje kan følges i ulike faser av demenssykdommen. Veiviseren bygger på nasjonale og internasjonale erfaringer og forskning.

I det påfølgende er dagens tilbud beskrevet med utgangspunkt i sykdomsforløpets kronologi. Noen tjenester er gjeldende gjennom hele forløpet mens andre er viktigere i deler av forløpet. Brukermedvirkning er sentralt, og kommunens helsetjenester etterstreber tilrettelegging ut fra hva som er viktig for den enkelte.

Tjenestene som beskrives er i hovedsak tjenester kommunen tilbyr. Det er flere aktører innen demensomsorgen i Bodø som gir supplerende tilbud til innbyggerne, uten at alle er nevnt her.

Tidlig fase: Mistanke, utredning og diagnose

Tidlig utredning, diagnostisering og tilpasset behandling og støtte gjør det mulig å leve godt med demens i flere år.

- [Fastlegen](#)

Det er viktig å ta kontakt med fastlegen for å finne ut hva endringene skyldes. Fastlegen har kunnskap og kompetanse om demens og skal starte utredning, behandling og oppfølging etter gjeldende nasjonale retningslinjer. Fastlegen henviser til utredning i spesialisthelsetjenesten der dette vurderes nødvendig.

Fastlegen har ansvar for å følge opp den enkelte pasient og pårørende, og samarbeider med interne og eksterne aktører. Fastlegen kan også være en viktig samtalepartner for støtte og bearbeiding av reaksjoner i forbindelse med demenssykdommen.

- [Hukommelsesteamet](#)

Hukommelsesteamet består av spesialsykepleiere med relevant videreutdanning, ergoterapeut og rådgivende lege med veiledning- og kontaktfunksjon til øvrige fastleger i Bodø kommune.

Henvendelse for tidlig oppfølging kan komme fra personen selv, pårørende, helsetjenester i kommunen, fastleger, [Kløveråsen](#) og [Nordlandssykehuset](#).

Henvendelse for basal demensutredning skal gå via fastlege, og skjer i samarbeid med fastlegen.

Hukommelsesteamets oppgaver:

- bistå fastlegene i [basal utredning](#) av demenssykdom
- hjemmebesøk i tidlig fase
- kartlegge ressurser og utfordringer knyttet til hukommelsesvansker
- gi informasjon om demens gjennom samtale og kurstilbud
- informere om hjelpetilbud, hjelpemidler, velferdsteknologi, og gi praktiske råd for bedre hverdagsmestring
- tilby [tidlig oppfølging](#)
- bistå med kontakt og samarbeid med hjelpeapparatet
- være til støtte for de som er berørt, og trenger noen å snakke med

Personen med demens og pårørende får en kontaktperson i Hukommelsesteamet. Kontaktpersonen tar initiativ til samtale og gi individuell støtte samt ha god oversikt over tilbud i kommunen.

- [Tildelingskontoret](#)

Tildelingskontoret er helse- og omsorgsavdelingens forvaltningskontor og kommunens koordinerende enhet, og forvalter midler ut fra økonomiske rammer vedtatt av bystyret.

Tildelingskontorets hovedoppgave er å svare på spørsmål, gi veiledning, [behandle søknader om helse- og omsorgstjenester](#) når behovet for det oppstår, og fatte vedtak med hjemmel i Helse- og omsorgstjenesteloven.

Vedtak kan være om helsehjelp i hjemmet, praktisk bistand, dag- og aktivitetstilbud, eget dagtilbud for personer med demenssykdom, individuell plan, støttekontakt, middags-levering, omsorgstønad og institusjonsplasser (langtidsplasser, korttid, -og avlastningsplasser, rehabiliteringsopphold), samt velferdsteknologiske løsninger og e- helse tilbud som helsehjelp via virtuell avdeling (VHA) og digital hjemmeoppfølging (DHO).

Ved alle nye søknader foretas det hjemmebesøk for kartlegging og vurdering av den enkeltes hjelpebehov, ofte i samarbeid med søker og pårørende. Kontoret har egne ressurspersoner på området kognitiv svikt/demens, og gir informasjon, råd og veiledning både til innbyggere, søkere og interne/ eksterne samarbeidsparter.

- [Mestringskurs](#) - arrangeres av Hukommelsesteamet

Dette er et kurs for personer med nylig oppdaget demens, som er i en tidlig fase av sykdommen. Kurset gir nyttig og god informasjon, kunnskap om endret livssituasjon og gir mulighet til å møte andre i en liknende situasjon. Målet er å styrke og støtte muligheten for å ha en god hverdag, bruke og utvikle sine ressurser, ha fokus på hva som er viktig nå og framover, opprettholde selvstendighet og få oversikt over aktuelle aktiviteter og hjelpeordninger. Frivillige fra Bodø Demensforeningen presenterer seg selv og sine tilbud her.

- [Pårørendeskolen](#) - et samarbeid mellom Hukommelsesteamet og [Bodø Demensforening](#).

Pårørendeskolen er et kurstilbud til familiemedlemmer eller andre med nære relasjoner til person med demenssykdom og arrangeres 2 ganger i året – vår og høst. Gjennom faglige forelesninger, plenums- og gruppesamtaler gis kunnskap om demens og innsikt i hvilke følger sykdommen kan ha for personen med demens og for pårørende. En viktig gevinst ved tilbudet er at deltakerne oppnår kontakt med andre i samme situasjon, og kan være til støtte for hverandre.

- [Seniorhelse](#)

Seniorhelse tilbyr forebyggende og helsefremmende hjemmebesøk til alle 80 åringer som ikke har omfattende hjemmetjenester. I hjemmebesøket vil samtalen omhandle hverdagsliv og helse, med mål om å gi kunnskap om muligheter i seniortilværelsen. Tilbudet er et ledd i regjeringens satsning på å styrke eldre sine ressurser, og å sikre dem gode og trygge helse- og omsorgstjenester.

Seniorhelse har de siste par årene blitt betydelig ned-skalert. Det har tidligere blitt gitt tilbud om mestringsamtaler og depresjonskurset «Takk bare bra». Dette er det ikke kapasitet til i dagens tilbud.

- [Individuell plan/koordinator](#)

Pasient og pårørende har kontaktperson i Hukommelsesteamet mens de er under oppfølging hos dem.

Personer med behov for langvarige og koordinerte tjenester har rett til å få utarbeidet individuell plan. Tildelingskontoret i Bodø kommune fatter på denne bakgrunn vedtak på individuell plan, også når det er flere aktører inne over tid for å bistå pasienten. Videre oppfølging av individuell plan skal skje i tjenestene.

- [Velferdsteknologi](#)

Bodø kommune satser offensivt på velferdsteknologi. Disse velferdsteknologiske løsninger tilbyr Bodø kommune i dag:

- Elektronisk dørlås (eLås) - Phoniro
- Elektronisk medisineringsstøtte
- Digitalt tilsyn - RoomMate
- Lokaliseringstjeneste - SafeMate (GPS)
- Digital hjemmeoppfølging
- Trygghetsalarm

Tidlig kartlegging og utprøving av e-helseløsninger og velferdsteknologi, mens man fortsatt kan mestre å lære noe nytt, har vist seg avgjørende for at teknologien gir nytte. God og riktig bruk av velferdsteknologi kan bidra til en tryggere hverdag for pasient og pårørende, og kan gi opplevelse av større frihet, selvstendighet og mestring, spesielt tidlig i sykdomsforløpet. Ettersom demenssykdommen utvikler seg må man, i likhet med alle andre hjelpemidler, kontinuerlig vurdere hva som fungerer for den enkelte i den aktuelle fasen.

Det er utviklet digitale samarbeidsverktøy for å styrke samarbeidet mellom tjenestemottakere, pårørende og ansatte i hjemmetjenesten i forbindelse med daglig utførelse av tjenester i hjemmet. Gjennom løsningene kan pasient og pårørende etter fullmakt kommunisere med tjenesteyter, avbestille oppdrag fra hjemmetjeneste og motta varsler om gjennomførte besøk. Slikt verktøy har ikke Bodø kommune tatt i bruk ennå.

- [Frivillige](#)

Frivillige aktører bidrar innen demensomsorgen med aktivitetstilbud, støtteordninger og likemannsarbeid. Kommunene bør legge til rette for og samarbeide med frivilligheten, med mål om best mulig samlet tilbud til befolkningen.

Både Tildelingskontoret, Hukommelsesteamet, hjemmetjenesten og institusjoner har oversikt over og samarbeid med frivillige instanser i kommune.

Midtfase: Selvstendig med støtte og hjemme med tjenester

- [Tjenester i hjemmet](#)

Kommunen har en lovpålagt plikt til å yte helsehjelp og bistand til personer som bor hjemme i egen bolig (Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester m.m.).

Tildelingskontoret fatter vedtak om helsehjelp og praktisk hjelp til den enkelte. Ansvar for utførelse av vedtak er lagt til hjemmetjenesten.

Hjemmetjenesten har daglig oppfølging av aleneboende, eldre og andre personer med akutt og kronisk sykdom. Oppdragene varierer fra avansert, medisinsk og sykepleiefaglig behandling til veiledning og tilrettelegging for

egenmestring. Hjemmetjenesten har mål om å forebygge sykdom, og skal kunne gjøre nødvendige kartlegginger for å sikre tidlig oppdagelse av sykdom og svikt.

Gjennom tett kontakt med brukere avdekkes ofte behov for hjelp til oppgaver som rengjøring av bolig eller levering av middag. I slike tilfeller har hjemmetjenesten dialog med tildelingskontoret.

Hjemmetjenesten samarbeider med brukere, pårørende, Tildelingskontor, fastleger, apotek, kommunale dagplasser, tannleger, sykehus, Hukommelsesteam, Hverdagsrehabilitering, Virtuell Helse avdeling (VHA), Digital hjemmeoppfølging (DHO), Ambulerende dagaktivitetstilbud, ergo- og fysioterapeut.

I hjemmetjenestene er det etablert ordning med primærkontakt og i miljøtjenesten primærgrupper, alle med formål om å sikre at tjenestemottakerne får tjenester i henhold til vedtak, og at det er kontinuitet og kvalitet i arbeidet.

- [Miljøtjenesten](#)

Miljøtjenesten gir også tjenester til hjemmeboende. Målgruppen er personer med medfødt eller tidlig ervervet funksjonsnedsettelse, som har behov for langvarige og koordinerte tjenester og habilitering. Tjenestemottakerne bor i egen bolig med punkttjenester, eller i bolig med heldøgns omsorg. Det er etablert primærgrupper, med formål om å sikre tjenester i henhold til vedtak, og kontinuitet og kvalitet i arbeidet. Miljøtjenesten rapporterer om økende forekomst av demens i sin målgruppe.

- [Dag- og aktivitetstilbud til personer med demens](#)

Bodø kommune har dagsentertilbud til personer med demens i Tverlandet dagsenter, Sentrum dagsenter og Stadiontunet dagsenter. På Stadiontunet er det gjort forsøk med tilbud på ettermiddagstid to dager i uken, en av disse forbeholdt personer med demenssykdom. I tillegg har Ljønes gård gjennom ["Inn på tunet"](#) et dagtilbud og Skjerstad dagsenter et åpent tilbud til hjemmeboende gjennom Møteplassen.

- Sentrum dagsenter: 12 plasser hver dag mandag-fredag.
- Stadiontunet dagsenter: 2 ukedager for personer med demens med 15 plasser hver dag,. Det kan også være personer med demenssykdom de øvrige dagene.
- Tverlandet dagsenter: 13 plasser hver dag mandag-fredag, Her er det nylig startet opp med en dag i uken forbeholdt yngre personer med demens.
- Ljønes gård: 6 plasser to dager i uken.

- [Ambulerende dagtilbud til hjemmeboende med demens](#)

Kommunen mottok i 2021 midler for å teste ut Ambulerende dagaktivitetstilbud til hjemmeboende med demens. Pilotprosjektet ble gjennomført i en sone i hjemmetjeneste, med prosjektleder i 60 % stilling. I pilotprosjektet er det 17 personer med demens, som har mottatt tiltaket. Prosjektmedarbeider har kapasitet til å ivareta tilbud til ni personer i uken-, tre pr. dag.

Det er søkt kommunalt kompetanse- og innovasjonstilskudd til videreføring og utprøving i flere virksomheter i 2022.

Prosjektets mål er å tilrettelegge for et mer differensiert tilbud, med fokus på individuell aktivitet med utgangspunkt i hjemmet, -samtidig gi "pusterom" til pårørende.

Målgruppe:

- Eldre hjemmeboende med demens.
- Personer som opplever ensomhet isolasjon, passivitet.
- Personer med ernæringsutfordringer.
- Personer som ikke ønsker stasjonært dagtilbud.

Rekruttering av brukere skjer i samarbeid med Hukommelsesteamet, hjemmetjenestene og Tildelingskontoret. Aktuelle brukere får vedtak på tilbud to timer pr dag pr uke. I starten kartlegges interesser og ønsker hos bruker og pårørende. Eksempel på aktivitet: gjenoppta tidligere interesser; spill, håndarbeid, matlaging, sosialt fellesskap, turer, kafebesøk, spisevenn mm

- [Støttekontakt](#)

Tildelingskontoret kan fatte vedtak om støttekontakt dersom det er personer som har behov for assistanse til å få en aktiv og meningsfull fritid. Personer med demens og deres pårørende har god erfaring med et forutsigbart tilbud gitt av personer med kompetanse til å håndtere de utfordringer demens kan medføre. Støttekontakttjenesten er i dreining fra tradisjonelt individuelt fokus til mer gruppebaserte aktiviteter.

- [Korttidsplass og avlastning i institusjon](#)

Bodø kommune har per i dag 6 korttidsplasser på Sentrum sykehjem, som er forbeholdt personer med demens som har behov for særlig tilrettelegging.

Personer med demens uten behov for særlig tilrettelegging, kan også få korttidsopphold i andre institusjoner.

Søknad om opphold må sendes Tildelingskontoret. Det fattes vedtak for hvert enkelt opphold.

Sen fase: Heldøgns omsorg og omsorg ved livets slutt

- [Heldøgns omsorg og institusjonsopphold](#)

Når sykdommen utvikler seg, vil de fleste ha behov for omsorg hele døgnet. Personer med demens vil i mange tilfeller være på sykehjem når livets slutfase inntreffer, men denne fasen kan også finne sted i eget hjem eller tilrettelagt bolig.

Bodø kommune har tilbud om heldøgns omsorg i bokollektiv og i sykehjem. Det er for få heldøgns omsorgsplasser (HDO) øremerket personer med demens, noe som er påpekt av alle parter i kartlegging av tjenestene.

For noen grupper kreves spesiell kompetanse for å kunne gi personsentrert omsorg i denne fasen. Dette kan blant annet gjelde personer med annen kulturell eller minoritetsspråklig bakgrunn, og personer med utviklingshemming.

Navn virksomhet	Kapasitet
Straumbo bokollektiv	9 plasser (organisert under hjemmetjenesten)
Furumoen sykehjem	6 plasser i skjermet enhet + 14 plasser for somatisk syke og personer med demens
Mørkved sykehjem	50 langtidsplasser
Sentrum sykehjem	54 langtidsplasser + 6 plasser til korttidsopphold og avlastning
Hovdejordet sykehjem	36 langtidsplasser + 8 nye plasser forbeholdt særlig utfordrende adferdsproblematikk. 5 av de nye plassene er åpnet per mai 2022
Vollsletta sykehjem	24 plasser forbeholdt utfordrende adferd. 6 av disse plassene er bogruppe for psykiatri

Institusjonsplassene som er spesielt forbeholdt mennesker med demens, er tilrettelagt i små enheter.

I institusjonene er det etablert ordning med primæransvar.

Alle institusjoner i Bodø kommune er sertifiserte [livsgledehjem](#) med de kravene det stiller til tilrettelagte aktiviteter for den enkelte pasienten.

4 Innsatsområder og tiltak

«Jeg håper demensplanen kan utgjøre en forskjell»

Forventningene er store, både til innhold og videre oppfølging av planen.

Forbedringforslagene er beskrevet i seks innsatsområder. Forslagene er konkretisert etter dialog med personer med demens, pårørende, frivillige og fagpersoner med erfaring fra omsorg til personer med demens.

Mangel på kunnskap om demens i samfunnet, fordommer og skam, er barrierer i arbeidet med å bedre livssituasjonen for personer med demens og deres pårørende.

For å få en bedre inngang til å gjøre noe med situasjonen for de som rammes av sykdommen, må rammene i samfunnet endres. Demensvennlig samfunn og samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen er derfor det første området prosjektgruppen mener bør tas tak i. Deretter følger forbedringsområder løftet frem etter vurdering av tjenestene i de ulike fasene av sykdommen.

Samskaping og strategiene for den fremtidige omsorgstjenesten innebærer at alle må bidra i endring og forbedring av tilbudene. Noen ganger er ansvaret hos kommunen - andre ganger oppstår løsninger gjennom samarbeid og deling av oppgavene.

Frivillig sektor er en viktig aktør som gir både tilbud til personer med demens og deres pårørende, og setter søkelys på hva som er viktig for å kunne leve et godt liv med sykdommen. Folkeopplysning og bevisstgjøring er nødvendige ingredienser i arbeid med demensvennlig samfunn.

Næringslivet har de senere år utviklet supplerende tilbud til tjenestene kommunen gir. Flere av planens tiltak er derfor i samarbeid med frivilligheten og næringslivet, og synliggjør nødvendigheten av et godt og strukturert samarbeid mellom kommunen og andre samfunnsaktører.

Tabellene som viser Demensplanens tiltak, viser også hovedmål og delmål fra Samfunnsplanen.

4.1 Demensvennlig samfunn

«Åpenhet hjelper mot fordommer. La alle få vite at jeg har demens, slik at de forstår»

var ett av budskapene fra personer med demens.

I behandling av Budsjett og økonomiplan 2022-2025 vedtok Bystyret at «Bystyret ber om en sak som redegjør for hvordan kommunen kan bli klassifisert som demensvennlig samfunn, i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen og Bodø demensforening.»

Et demensvennlig samfunn er et samfunn som er tilrettelagt slik at mennesker med demens kan møte forståelse, respekt og støtte, og har mulighet til å være inkludert, delta i nødvendige hverdagsaktiviteter som å handle, bruke offentlig transport, delta i kulturaktiviteter og lignende.

Økt kunnskap om demens kan også styrke arbeidsgivere i møte med ansatte som rammes av demens.

Nasjonalforeningen for folkehelsen tilbyr kommuner og næringsliv bistand til å bli mer demensvennlig gjennom kursing og annen opplæring. Kommunene tilbys en avtale som er gratis, men som forutsetter at kommunen oppretter en arbeidsgruppe for rekruttering og opplæring av ansatte i privat og offentlig servicenæring i sin kommune. (Eks. butikker, apotek, bibliotek, kollektivtrafikk, drosje, kafe osv.).

Mål:

Bodøsamfunnet er alders-, demens- og generasjons-vennlig, og den enkelte innbygger opplever en verdig hverdag gjennom hele livsløpet.

4.1.1 Tiltak

Navn	Hovedmål	Delmål
Bodø kommune inngår avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen om demensvennlig samfunn	Samskaping	1.2 Nye metoder for borgerinvolvering og brukermedvirkning skal utvikles og tas i bruk.
I samarbeid med Bodø demensforening tilbyr Bodø kommune foredrag/dialogsamlinger i foreninger og lag	Økt samarbeid med frivillig sektor og ideelle organisasjoner	
Bodø kommune opprette arbeidsgruppe for oppfølging av avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen.	Samskaping	1.1 Bodø kommune skal i alle sektorer legge til rette for økt grad av involvering og samskaping, og at brukere av tjenester og innbyggere generelt skal føle seg mer inkludert.
I samarbeid med aktuelle lag og foreninger arrangerer Bodø kommune åpne temakvelder med mål om å øke kunnskap om demenssykdom i befolkningen	Bodø - Med mennesket i sentrum	
	Folkehelse og mangfold	3.1 Det skal tilrettelegges for en sosial og fysisk aktiv hverdag for alle i nærmiljøet.
		3.6 Gode levekår med like muligheter for alle, uavhengig av kjønn, alder, etnisitet, religion eller livssyn, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsuttrykk eller kjønnsidentitet. I dette ligger universell utforming av bygg, parker mv i Bodø-samfunnet.

Bodø kommune inngår avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen om demensvennlig samfunn

Nasjonalforeningen for folkehelsen tilbyr kommuner og næringsliv bistand til å bli mer demensvennlig gjennom kursing og annen opplæring. Kommunene tilbys en avtale som er gratis, men som forutsetter at kommunen oppretter en arbeidsgruppe for rekruttering og opplæring av ansatte i privat og offentlig servicenæring i sin kommune.

I samarbeid med Bodø demensforening tilbyr Bodø kommune foredrag/dialogsamlinger i foreninger og lag

Kunnskap om demens i samfunnet kan bidra til økt forståelse, respekt og støtte, og mindre stigma og opplevelse av skam for de som er rammet av demens.

Bodø kommune opprette arbeidsgruppe for oppfølging av avtale med Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Nasjonalforeningen for folkehelsen tilbyr kommuner og næringsliv bistand til å bli mer demensvennlig gjennom kursing og annen opplæring. Kommunene tilbys en avtale som er gratis, men som forutsetter at kommunen oppretter en arbeidsgruppe for rekruttering og opplæring av ansatte i privat og offentlig servicenæring i sin kommune.

I samarbeid med aktuelle lag og foreninger arrangerer Bodø kommune åpne temakvelder med mål om å øke kunnskap om demenssykdom i befolkningen

Kunnskap om demens i samfunnet kan bidra til økt forståelse, respekt og støtte, og mindre stigma og opplevelse av skam for de som er rammet av demens.

4.2 Informasjon og tidlig innsats

«Noen må finne meg og min livshistorie»

Tidlig diagnose, utredning og kartlegging fremheves både i teorigrunnlag og innspilte behov som en forutsetning for et godt videre forløp. Skal velferdsteknologi være et godt hjelpemiddel må det tas i bruk i tidlig fase.

Fastlegens rolle er sentral, og det er viktig at fastlegen bruker de nasjonale retningslinjene i sitt arbeid.

Hukommelsesteamet er et viktig tilbud i tidlig fase som også er fremhevet i Demensplan 2025. Suksesskriterier er lett tilgjengelighet, samarbeid med fastlege og Tildelingskontor, ansatte med solid kompetanse og tilbud om mestringskurs og pårørendekurs.

En økning av personer med demenssykdom vil medføre flere henvendelser og behov for oppfølging. Det blir viktig å sikre tilstrekkelig kapasitet slik at Hukommelsesteamets rolle som kommunalt kompetansesenter for demens opprettholdes.

Lett tilgjengelig informasjon om demens finnes i dag på flere nettsider. Samtidig er det flere som ikke har tilgang til nettsider eller henter informasjon der. Det er behov for informasjon i papirform på for eksempel legekantorenes venterom og andre møteplasser.

En svakhet som meldes inn er evnen kommunen har til å få kontakt med de som lever alene og som utvikler demens, tidlig nok. Flere har første gangs kontakt med helsetjenestene langt ut i sykdomsforløpet.

Kommunens Seniorhelse gjennomfører forebyggende og helsefremmende hjemmebesøk hos hjemmeboende som fyller 80 år, og som ikke har omfattende tjenester fra før. Informasjon om demens og tilbudene Hukommelsesteamet gir, bør være en del av innholdet i dette besøket.

Seniorhelse tilbød mestringsamtaler og depresjonskurset «Takk bare bra». Intensjonene i disse tilbudene bør tas inn i nye eller eksisterende tilbud. Det omfatter også mulighet for tilrettelagt fysisk aktivitet for personer med demens, gjerne i egne grupper på linje med «sterk og stødig».

Mål:

Personer med demens får tilpasset hjelp til å mestre å leve med sykdommen fra tidlig fase og gjennom hele forløpet.

4.2.1 Tiltak

Navn	Hovedmål	Delmål
Videreføre drift av mestringskurs og pårørendeskole	Folkehelse og mangfold	
Styrke Hukommelsesteamets rolle som kommunalt kompetansesenter for demens. Sikre kapasitet i tråd med økning i forespørsler	Livsfaser	
Legge til rette for presentasjon av frivillighetens tilbud på ulike møteplasser	Bodø - Med mennesket i sentrum	
Forbedre og synliggjøre informasjon om hvem man kan kontakte ved bekymring og spørsmål, samt tilgjengelige tilbud fra kommunen og andre aktører.	Livsfaser	
Gi informasjon om demens i forebyggende og helsefremmende hjemmebesøk for innbyggere 80+	Folkehelse og mangfold	
Sikre lavterskeltilbud med trening samt psykisk helsehjelp til personer med demens	Folkehelse og mangfold	
Spre informasjon om fastlegens rolle og ansvar		
Ta i bruk velferdsteknologi og e-Helse tidlig i forløpet og sikre nødvendig opplæring og oppfølging.	Kompetanse og innovasjon	

Videreføre drift av mestringskurs og pårørendeskole

Mestringskurs tilbys personer med nylig oppdaget demens, som er i en tidlig fase av sykdommen. Pårørendeskole er tilbud til pårørende eller andre med nær relasjon til personer med demenssykdom.

Kursene arrangeres av Hukommelsesteamet, Pårørendeskolen i samarbeid med Bodø Demensforening

Styrke Hukommelsesteamets rolle som kommunalt kompetansesenter for demens. Sikre kapasitet i tråd med økning i forespørsler

Hukommelsesteamet et viktig tilbud i tidlig fase. Suksesskriterier er lett tilgjengelighet, samarbeid med fastlege og Tildelingskontor, ansatte med solid kompetanse og tilbud om mestringskurs og pårørendekurs.

Legge til rette for presentasjon av frivillighetens tilbud på ulike møteplasser

Personer med demens understreker at menneskemøter senker terskelen for deltakelse på tilbud i regi av frivillige organisasjoner.

Forbedre og synliggjøre informasjon om hvem man kan kontakte ved bekymring og spørsmål, samt tilgjengelige tilbud fra kommunen og andre aktører.

Lett tilgjengelig informasjon om demens finnes i dag på flere nettsider. Samtidig er det flere som ikke har tilgang til nettsider eller henter informasjon der. Det er behov for informasjon i papirform på for eksempel legekantorenes venterom og andre møteplasser.

Gi informasjon om demens i forebyggende og helsefremmende hjemmebesøk for innbyggere 80+

Seniorhelse gjennomfører forebyggende og helsefremmende hjemmebesøk hos hjemmeboende som fyller 80 år, og som ikke har omfattende tjenester fra før. Informasjon om tjenester og tilbud er noe av temaene i besøket.

Sikre lavterskeltilbud med trening samt psykisk helsehjelp til personer med demens

Fysisk og psykisk helse er viktig å ivareta gjennom hele sykdomsforløpet. Noen vil i starten av sykdomsforløpet bli nedstemt, og kan utvikle en depresjon, bli engstelig og trekke seg tilbake. Det å bli sett og få hjelp, trening og aktivitet tidlig kan ha betydning for hele forløpet.

Spre informasjon om fastlegens rolle og ansvar

Fastlegens rolle er sentral, og det er viktig at fastlegen bruker de nasjonale retningslinjene i sitt arbeid. Etter at en demensdiagnose er satt, enten via utredning hos fastlege eller i spesialisthelsetjenesten, har fastlege ansvar for den medisinskfaglige oppfølgingen.

Ta i bruk velferdsteknologi og e-Helse tidlig i forløpet og sikre nødvendig opplæring og oppfølging.

Tidlig kartlegging av hensiktsmessige velferdsteknologiske og tekniske løsninger. Gjennom utprøving av e-helseløsninger og velferdsteknologi ser man at viktigheten med oppstart og opplæring av løsningene i tidlig fase, mens man fortsatt kan mestre til å lære noe nytt. Teknologien kan være med på å trygge individet og pårørende og avlaste tjenesten. Men for å hente ut nytte og gevinst er det avgjørende med tidlig introduksjon til velferdsteknologi, og at teknologien blir individuelt tilpasset ut fra hva er viktig for den det gjelder. Målet er å gjøre individer i stand til å leve gode liv, og å kunne ta vare på seg selv lengst mulig.

4.3 Pårørendestøtte og koordinering

«Som pårørende opplever jeg at livet blir satt på vent»

Pårørende til personer med demens lever med store påkjenninger over lang tid, og trenger både støtte og avlastning. De er ofte også pasientens viktigste ressurs i form av å bidra med informasjon og innhold i dagen.

Bodø kommune kan styrke ivaretagelsen av de pårørende ved å fortsette tilbud i tidlig fase, sikre tilrettelagte og forutsigbare dag- og avlastningstilbud og sikre kontaktperson/koordinator.

Tiltakene beskrevet i [Pårørendeplan 2020-2023](#) må følges opp.

Bruk av teknologi som understøtter behovene for informasjon og oppfølging vil kunne forenkle hverdagen og bedre kommunikasjonen. Det er utviklet digitale samarbeidsverktøy for å styrke samarbeidet mellom tjenestemottakere, pårørende og ansatte i hjemmetjenesten. Bodø kommune har ikke tatt dette i bruk.

Mål:

Pårørende møtes med respekt, ivaretas og har et godt samarbeid med tjenestene.

4.3.1 Tiltak

Navn	Hovedmål	Delmål
Videreføring av pårørendeskolen i samarbeid med Bodø Demensforening	Økt samarbeid med frivillig sektor og ideelle organisasjoner	
Legge til rette for samtalegrupper og likemannsarbeid i samarbeid med lag og foreninger	Samskaping	
Sikre koordinering når tilbudene er sammensatt og ytes av flere	Bodø - Med mennesket i sentrum	
Ta i bruk digitale samarbeidsverktøy	Kompetanse og innovasjon	
Sikre tilrettelagte og forutsigbare avlastningstilbud	Livsfaser	

Videreføring av pårørendeskolen i samarbeid med Bodø Demensforening

Pårørendeskolen er et tilbud til familiemedlemmer eller andre med nære relasjoner til person med demenssykdom som målgruppe. Gjennom faglige forelesninger, plenums- og gruppesamtaler gis kunnskap om demens og innsikt i hvilke følger sykdommen kan ha for personen med demens og for pårørende.

Ta i bruk digitale samarbeidsverktøy

Digitale verktøy kan bedre kommunikasjon mellom pårørende og tjenestene slik at koordinering og oppfølging blir enklere

Sikre tilrettelagte og forutsigbare avlastningstilbud

Retten til avlastningstiltak gjelder alle med særlig tyngende omsorgsoppgaver. Dette er en rettighet knyttet til den som yter omsorg, og ikke den omsorgstrengende. I hovedsak gis avlastningsopphold for pårørende som bor sammen med bruker og ivaretar omfattende omsorgsbehov.

Avlastning kan gis i institusjon, men også ved hjelp av andre tiltak. Avlastningsopphold gis for en tidsbegrenset periode på inntil 14 dager.

Hjelpeomfanget avgjøres ut fra det faktiske behovet. Kommunen skal sikre at tjenesten ligger på et faglig forsvarlig nivå i forhold til de behovene som skal dekkes.

4.4 Aktivitet og innhold i dagen

«Det er godt å ha en plass å gå, hvor man kan kjenne at man ikke er alene og kan være aktiv».

Det er viktig å ha aktiviteter som den enkelte trives med og selv velger.

Kvalitetsreformen [Leve hele livet](#) understreker betydningen av at personer med demens tilbys meningsfulle aktiviteter, tilpasset den enkeltes behov og interesser. Tilbakemeldingene på dag- og aktivitetstilbudene i Bodø kommune er at de i for liten grad er individuelt tilpasset både i form og innhold. Spesielt mangler aktiviteter som menn ønsker å delta på, og fysisk trening for personer med demens etterspørres.

Det er flere som tilbyr aktiviteter til personer med demens. Både frivillige organisasjoner og private næringsdrivende har tilbud i tillegg til kommunen. Dette øker kapasiteten og gir et større mangfold.

Ett forbedringsområde som flere nevner er bedre samhandling mellom kommunen, frivilligheten og de private næringsdrivende. Det må skje en kopling mellom de som "har noe å tilby" og de som "har behov".

Menneskemøter og relasjoner løftes frem som en avgjørende faktor for at den enkelte kommer på aktivitetstilbud.

Høsten 2022 samles dag- og aktivitetstilbudet til hjemmeboende i virksomheten "Aktivitetstjenesten". Tverrfaglig samarbeid, samskaping og tilrettelegging for økt samarbeid med næringsliv, frivillige og ideelle organisasjoner vil være en del av virksomhetens arbeidsområde.

Mål:

Personer med demens tilbys meningsfulle aktiviteter tilpasset den enkeltes behov og interesser.

4.4.1 Tiltak

Navn	Hovedmål	Delmål
Bodø kommune tilrettelegger for sambruk av aktivitetsarealer med lag og foreninger	Samskaping	
Sikre god ivaretagelse av frivillige gjennom koordinering, opplæring og støtte	Økt samarbeid med frivillig sektor og ideelle organisasjoner	
Utrede mulighet for forbedring av transportordninger knyttet til aktivitetstilbud for personer med demens	Økt samarbeid med frivillig sektor og ideelle organisasjoner	
Samle og gjøre tilgjengelig informasjon om tilbud og aktiviteter rettet mot personer med demens og deres pårørende	Samskaping	

Navn	Hovedmål	Delmål
Utrede innholdet i de eksisterende dagaktivitetstilbud	Kompetanse og innovasjon	
Videreføre ambulerende dagtilbud	Bodø - Med mennesket i sentrum	
Utvikle tilbud som etterspørres av menn	Samskaping	
Delta på hverandres møteplasser, bli kjent med hverandre og dele informasjon	Samskaping	
Gjeninnføre Aktivetsvenn	Folkehelse og mangfold	

Bodø kommune tilrettelegger for sambruk av aktivitetsarealer med lag og foreninger

Bodø kommune vil se på bruk av egne arealer med tanke på bedre utnyttelse og sambruk. Tilby egnet lokale og lagringsplass for hobbyutstyr til frivillig-baserte tiltak som for eksempel "Møteplassen"

Utrede mulighet for forbedring av transportordninger knyttet til aktivitetstilbud for personer med demens

Flere problemstillinger knyttet til temaet transport er kommet fram. Det omhandler tilbud om transport til og fra aktiviteter, kompetanse hos sjåførere og behov for tilgang på bil for å dra på tur.

Utrede innholdet i de eksisterende dagaktivitetstilbud

Målet med utredningen er å sikre god differensiering i form og innhold på de ulike tilbudene. Tilbud som utøves i samarbeid med private og frivillige aktører, inngår i arbeidet.

Utvikle tilbud som etterspørres av menn

I samtalene har flere tatt opp at det savnes aktiviteter som menn ønsker å delta på. Eksempler som vedhugst, potetdyrking, fiske og annet fysisk arbeid er nevnt.

Delta på hverandres møteplasser, bli kjent med hverandre og dele informasjon

Menneskemøter skaper relasjoner og senker terskel for å delta på nye aktiviteter.

Gjeninnføre Aktivetsvenn

Bodø kommune har tidligere hatt tilbud om aktivetsvenn, med gode tilbakemeldinger. Dette er ett av de foreslåtte tiltakene i den nasjonale Demensplan 2025, og ønskes gjeninnført.

4.5 Tilrettelagt bolig og heldøgns omsorg

«Jeg vil bo hjemme så lenge jeg kjenner meg trygg»

Nasjonal faglig retningslinje stiller krav til tilrettelagte botilbud for personer med demens gjennom hele forløpet: *Kommunen skal ha botilbud som er utformet slik at personer med demens med behov for heldøgns helse- og omsorgstjenester, får tilpassede fysiske omgivelser som gir mulighet for struktur, aktivitet, stimulering og kognitiv støtte. Botilbudet skal ivareta behovet for hjelp og trygghet, og i størst mulig grad legge til rette for autonomi og selvstendighet i dagliglivets aktiviteter. Botilbudene skal også legges til rette for pårørendes besøk og deltakelse.*

Smart helse 2030 vektlegger at flere skal bo og motta tjenester i egen bolig lengst mulig. For personer med demens kan dette bli en utfordring som krever andre tiltak og velferdsteknologi i tillegg til hjemmetjenester.

Både personer med demens, pårørende og aktører i helsetjenesten understreker at kommunen mangler tilbud som ligger mellom eget hjem og institusjon. Resultatet kan være at mange ikke får institusjonsplass når de behøver det, eller i andre tilfeller kommer på institusjon mens det fortsatt hadde vært mer riktig med bofellesskap eller annen heldøgns bemannet omsorgsbolig.

Alternative heldøgns botilbud og bedre forutsigbarhet på avlastningstilbud er noe av områdene som kommunen kan bli bedre på.

Ved opphold i institusjon er personer med demens kommet langt i sykdomsforløpet, og har flere andre helseutfordringer.

En utfordring i dagens institusjonstilbud er at det bor personer på samme avdeling som har et aldersspenn fra 60 + til 90 +, og er fra oppegående til svært skrøpelige. Det kan også innebære at personer med svært ulike behov og helseutfordringer bor på samme avdeling.

Mål:

Personer med demens og deres pårørende mottar rett tjeneste til rett tid og på riktig plass, gjennom hele sykdomsforløpet

4.5.1 Tiltak

Navn	Hovedmål	Delmål
Etablere egne bo-grupper for yngre personer med demens i institusjon	Livsfaser	
Videreføre arbeidet med Livsgledehem		
Utrede og utvikle heldøgns omsorgsboliger tilrettelagt for personer med demens. Boligene må ha stor fleksibilitet og tilrettelegges slik at individuelle behov kan ivaretas	Livsfaser	

Navn	Hovedmål	Delmål
Tilrettelegge avlastningsopphold med fokus på forutsigbarhet og fleksibilitet	Livsfaser	
Tidlig kartlegging av hensiktsmessige velferdsteknologiske løsninger, samt andre hjelpemidler som kan styrke selvstendig og mestring av egen hverdag	Folkehelse og mangfold	
Utrede hvordan behovene bedre kan ivaretas når egen bolig oppleves utrygt og institusjonsopphold ikke er riktig	Livsfaser	

Videreføre arbeidet med Livsgledehem

I Livsglede-konseptet har man f organiserte generasjonsmøter i samarbeid med Livsglede-skoler og Livsgledebarnehager. Det er også etablert en Livsgledeforening i Bodø. Det er allerede gjort et godt stykke arbeid etter at Bodø kommune startet opp med dette i 2018. Arbeidet er viktig å videreføre

Utrede og utvikle heldøgns omsorgsboliger tilrettelagt for personer med demens. Boligene må ha stor fleksibilitet og tilrettelegges slik at individuelle behov kan ivaretas

Oppfølging av Smart helse 2030 med dreining til mer hjemmebaserte tjenester og utvikling av heldøgns omsorgstilbud nært aktivitets- og tjenestearealer

Tilrettelegge avlastningsopphold med fokus på forutsigbarhet og fleksibilitet

Retten til avlastningstiltak gjelder alle med særlig tyngende omsorgsoppgaver. Dette er en rettighet knyttet til den som yter omsorg, og ikke den omsorgstrengende. I hovedsak gis avlastningsopphold for pårørende som bor sammen med bruker og ivaretar omfattende omsorgsbehov.

Avlastning kan gis i institusjon, men også ved hjelp av andre tiltak. Avlastningsopphold gis for en tidsbegrenset periode på inntil 14 dager.

Hjelpeomfanget avgjøres ut fra det faktiske behovet. Kommunen skal sikre at tjenesten ligger på et faglig forsvarlig nivå i forhold til de behovene som skal dekkes.

Tidlig kartlegging av hensiktsmessige velferdsteknologiske løsninger, samt andre hjelpemidler som kan styrke selvstendig og mestring av egen hverdag

Gjennom utprøving av eHelseløsninger og velferdsteknologi ser man at viktigheten med oppstart og opplæring av løsningene i tidlig fase, mens man fortsatt kan mestre til å lære noe nytt. Teknologien kan være med på å trygge individet og pårørende og avlaste tjenesten. Men for å hente ut nytte og gevinst er det avgjørende med tidlig introduksjon til velferdsteknologi, og at teknologien blir individuelt tilpasset ut fra hva er viktig for den det gjelder. Målet er å gjøre individer i stand til å leve gode liv, og å kunne ta vare på seg selv lengst mulig.

Utrede hvordan behovene bedre kan ivaretas når egen bolig oppleves utrygt og institusjonsopphold ikke er riktig

Det er mangel på tilbud i fasen når man ikke lengre kan bo i egen bolig, men enda ikke har behov for langtids plass i institusjon (sykehjem). Dette er påpekt av flere. Heldøgns omsorgstilbud i kombinasjon med aktivitets- og avlastningstilbud er noen av ønskene som er fremkommet i kartleggingen.

4.6 Kompetanse og kontinuitet

«Møt meg med kunnskap, verdighet og respekt»

Muligheten for å bo lengst mulig hjemme og evnen til å leve med sykdommen gjennom forløpet henger tett sammen med satsing på tilstrekkelig personell med riktig kompetanse i alle ledd av tjenestene.

Personer med demens er særlig sårbare for stadige skifter i personale. Personalet og tjenestene må derfor organiseres slik at de som har primæransvar og skal følge pasientene tett over tid, bør være personlig egnet og faglig rustet til å kunne stå i oppgaven også utover i sykdomsforløpet.

[VIPS praksismodell \(VPM\)](#) fremheves av Nasjonalt senter for aldring og helse som en anbefalt metode for å implementere personsentrert omsorg i kommunehelsetjenesten.

For å kunne yte personsentrert omsorg til personer med sammensatte helseutfordringer, eller minoritetsbakgrunn, trenger helsepersonell kompetanse om disse gruppernes særlige behov.

[TID-modellen](#) anbefales som tverrfaglig intervensjonsverktøy ved utfordrende adferd hos personer med demens.

Nasjonal faglig retningslinje for demens fremstiller [krav til kompetanse i helsetjenestene](#). Helse- og omsorgspersonell skal yte personsentrerte helse- og omsorgstjenester til personer med demens.

En viktig forutsetning er nødvendig tid til å kartlegge den enkeltes behov og livshistorie. Det innebærer at primærkontakter/primærteam får gjennomført nødvendige samtaler med pasient og pårørende og dokumentert i tiltaksplan.

Dette innebærer at virksomhetene har rutiner for:

- Opplæring og kompetanseutvikling i personsentrert omsorg og behandling, slik at den enkelte ansatte innehar relevant kompetanse for å utføre sitt arbeid faglig forsvarlig.
- Systematisk evaluering og kvalitetsforbedring av tjenestene.
- Tydelig ledelse og støtte av ansatte i utøvelsen av personsentrert omsorg og behandling.

Den kommende Kompetanseplan for Helse- og omsorgsavdelingen vil synliggjøre videre arbeid.

Mål:
Tilstrekkelig personell med riktig kompetanse som følger pasienten over tid
4.6.1 Tiltak

Navn	Hovedmål	Delmål
Sikre informasjon om Nasjonal faglig retningslinje om demens til fastleger, Hjemmetjenesten, Miljøtjenesten og institusjonene.	Kompetanse og innovasjon	
Ha opplæring i bruk av VIPS praksismodell og TID-modellen, og legge til rette for gjennomføring av modellene i virksomhetene.	Kompetanse og innovasjon	
Samarbeide med USHT om tjenesteutvikling og kompetanseheving		
Tilrettelegge for videreutdanning i demens	Kompetanse og innovasjon	
Styrke helsepersonells kompetanse i bruk av velferdsteknologi		
Sikre at kunnskap om demens hos personer med særskilte behov tas inn i opplæringstilbudet til kommunens helsepersonell		
Videreføre bruk av Velferdsteknologiens ABC og legge til rette for nødvendig kompetanseheving hos ansatte		
Verdsette ansatte som tar videreutdanning i demens og Demensomsorgens ABC ved å bruke og utvikle kompetansen		
Arrangere nye runder med opplæring i Demensomsorgens ABC	Kompetanse og innovasjon	
Innkomstsamtale med bruker og pårørende innføres som standard tiltak for alle nye brukere med kognitiv svikt		

Ha opplæring i bruk av VIPS praksismodell og TID-modellen, og legge til rette for gjennomføring av modellene i virksomhetene.

[VIPS praksismodell \(VPM\)](#) er anbefalt metode for bruk av personsentrert omsorg, og [TID-modellen](#) er et verktøy personell kan bruke for håndtering av utfordrende adferd. Verktøyene er tatt i bruk og kontinuerlig opplæring må sikres.

Samarbeide med USHT om tjenesteutvikling og kompetanseheving

[Utviklingscenter for sykehjem og hjemmetjenester \(USHT\) i Nordland](#) har som mål å bistå kommunene i tjenesteutvikling og kompetanseheving gjennom utvikling og implementering av gode forløp for personer med demens og deres pårørende. Arbeidet gjøres i tråd med Nasjonal faglig retningslinje om demens og Veiviser demens.

Tilrettelegge for videreutdanning i demens

[Kompetanseløft 2025](#) inneholder strategier og tiltak som skal bidra til at kommunene har tilstrekkelig kompetanse til å møte pasienter og brukeres behov. Bodø kommune er i gang med Strategisk kompetanseplan for helse- og omsorgsavdelingen, og jobber kontinuerlig med en mengde tiltak for å sikre tilstrekkelig fagpersonell med riktig kompetanse.

Styrke helsepersonells kompetanse i bruk av velferdsteknologi

[Kompetanseløft 2025](#) inneholder strategier og tiltak som skal bidra til at kommunene har tilstrekkelig kompetanse til å møte pasienter og brukeres behov. Bodø kommune er i gang med Strategisk kompetanseplan for helse- og omsorgsavdelingen, og jobber kontinuerlig med en mengde tiltak for å sikre tilstrekkelig fagpersonell med riktig kompetanse. Bodø kommune har benyttet Velferdsteknologiens ABC til opplæring innenfor velferdsteknologi for ansatte. Det er også opprettet et lokalt kurs med utdrag av emnene fra denne som er tilgjengelig for alle ansatte igjennom kommunens eLæringsportal.

Sikre at kunnskap om demens hos personer med særskilte behov tas inn i opplæringstilbudet til kommunens helsepersonell

For å kunne gi individuell behandling kreves kunnskap om demensutvikling generelt, men også utfordringer som er særskilt for noen grupper. Eksempelvis personer med annen kulturell bakgrunn og annet språk, samt personer med kognitiv svikt eller utviklingshemming.

Videreføre bruk av Velferdsteknologiens ABC og legge til rette for nødvendig kompetanseheving hos ansatte

Velferdsteknologiens ABC skal gi grunnleggende kompetanse i velferdsteknologi til ansatte i helse- og omsorgstjenestene uavhengig av utdanningsnivå. **Velferdsteknologiens ABC** består av 5 hefter med enkelte korte videoer. Det er et eget arbeidshefte med refleksjonsoppgaver.

Verdsette ansatte som tar videreutdanning i demens og Demensomsorgens ABC ved å bruke og utvikle kompetansen

Personell som har ervervet ny kompetanse må få bruke, vedlikeholde og utvikle kompetansen. Det er i seg selv en motivasjon for å delta i kompetansehevende tiltak.

Arrangere nye runder med opplæring i Demensomsorgens ABC

Demensomsorgens ABC **gir nødvendig og oppdatert kunnskap om demenssykdommer, demensforløpet og personsentrert demensomsorg.** Opplæringen retter seg mot alle yrkesgrupper som jobber med personer med demens. Demensomsorgens ABC er i tråd med anbefalingene i Nasjonal faglig retningslinje om demens.

Innkomststamale med bruker og pårørende innføres som standard tiltak for alle nye brukere med kognitiv svikt

Innkomststamale er en samtale som gjennomføres innen to uker etter oppstart av tjenester. Samtalen tar utgangspunkt i pasient/brukers behov og avklarer samhandling med tjenestene, pårørende, primærkontakt og andre.

