NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

COVID-19, demens og sociale relationer

Kravet om afstand har givet store problemer for mennesker med demens, fagpersoner og pårørende. Der har i perioder været besøgsforbud på landets plejecentre, og mange fælles aktiviteter for beboere og pårørende har ikke været mulige at gennemføre.

For mennesker med demens og deres pårørende, som bor hjemme, har Covid-19 også betydet ændringer i hverdagen. Mange har set sig nødsaget til at isolere sig, og rutiner i hverdagen er blevet ændret.

Trods alle begrænsninger er det dog, til en vis grad, muligt at hjælpe personer med demens med at modvirke isolation, bevare kontakt til pårørende og have et godt samvær med andre.

Hvilken type af kontakt og samvær, man føler sig godt tilpas med, er meget individuelt, og man må derfor altid være opmærksom på, hvordan personen med demens reagerer på en bestemt type af samvær og kontakt.

Kontakt og samvær mellem pårørende og personer med demens på plejecenter

I de perioder, hvor der er lukket helt ned for besøg, kan man opfordre pårørende til at bevare kontakten ved fx at:

- Ringe til personen med demens og hjælpe personen med at betjene telefonen, hvis der er behov.
- Man kan også undersøge, om de pårørende og personen med demens ønsker og har mulighed for at have kontakt via teknologiske løsninger som Skype eller Facetime. Hos nogle vil det måske øge udbyttet at kontakten, at man også kan se hinanden.
- Sende blomster, breve, fotos, tegninger m.m.

Når der ikke er besøgsforbud, kan personalet hjælpe pårørende med at skabe et godt samvær og samtidig overholde alle smitteforebyggende restriktioner.

Reglen om, at besøgende skal holde to meters afstand indendørs på plejecentre, giver store udfordringer i forhold til kontakt og samvær. Mennesker med demens har svært ved at forholde sig til en person på så lang afstand, og en almindelig samtale kan være svær. Det kan hjælpe at lave aktiviteter sammen, som kan foregå med god afstand.

Det kan fx være at:

- Se en film, som personen med demens genkender. Billeder af familie og venner kan vises på en tv-skærm, hvis det er muligt.
- Læse højt af bøger, en avis eller blade.
- Høre musik.
- Spise noget lækkert sammen, måske ting som vækker særlige minder, og som derfor kan inspirere til en god snak.

Der kan være særlige situationer, hvor det ikke er muligt at undgå fysisk kontakt og at holde afstand, fx fordi personen med demens har svært ved at forstå anbefalingerne, eller fordi der er behov for fysisk omsorg i form af at holde i hånd eller give et kram.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

I de tilfælde anviser de gældende retningslinjer, at pårørende kan fravige afstandskravet. I den forbindelse kan den pårørende have brug for råd og vejledning til håndvask eller afspritning, og til hvordan vedkommende bruger eventuelle værnemidler, som plastikhandsker, ansigtsmaske eller visir. Læs mere her.

Samvær og aktiviteter med afstand på plejecenter

Når man planlægger aktiviteter til mennesker med demens, skal man altid tage højde for det kognitive funktionsniveau hos den enkelte. Når plejepersonalet arrangerer meningsfulde sociale aktiviteter, skal aktiviteten tilpasses deltagernes kognitive formåen, også i forhold til at overholde regler om afstand.

Hvis ikke der er et lokale, der er stort nok til, at alle kan samles med den korrekte afstand, kan gangarealer også bruges. Beboerne kan sidde foran deres dør og kan således se og høre andre, uden at være for tæt på dem.

Personalet kan også støtte i forvejen gode bekendtskaber til at mødes to og to med behørig afstand – eventuelt i den enes bolig.

Forslag til samvær og aktiviteter med afstand

Musik og sang
Musik og sang taler til følelser og aktiverer minder. Musik og sang kan både bruges individuelt og i grupper, hvor det kan skabe fællesskabsfølelse på afstand. Nogle eksempler kan være:

- Morgensang på samme tid hver dag eller på nogle faste dage med den anbefalede afstand. Man kan fx bruge gangarealer eller udendørsområder som altaner.
- At spille musik, der kan lyttes til stille og roligt, eller som man kan synge med på i små grupper og gerne bevæge sig til.
- Små intimkoncerter, som beboerne kan lytte til fra egne rum eller i små grupper.
- Syng-med-arrangementer, hvor man fx får besøg af et lokalt kor, som beboerne kan høre gennem åbne døre, vinduer eller på gangene.

Fysisk aktivitet
Fysisk aktivitet som fx stolegymnastik, enkeltvis eller få ad gangen, kan godt gennemføres med afstand.

Ro og velvære ved stimulering af sanserne
Sansestimuli kan give ro og velvære hos nogle, men det er meget forskelligt, hvordan mennesker med demens reagerer på sansestimulering. Nogle vil opleve det som rart, mens andre ikke vil synes om det. Også her må man bruge sit kendskab til personen og prøve sig frem. Sansestimulering kan være ekstra vigtig, når mange andre aktiviteter ikke kan gennemføres på grund af smitterisiko. Man skal selvfølgeligt huske at bruge værnemidler i henhold til gældende retningslinjer.

Her er nogle eksempler på sansestimulering:

- Hårvask med massage af hovedbund, tørre og rede hår.
- Smøre creme på kroppen.
- Håndmassage med vask, tørring og massage med creme.
- Sidde at slappe af med et fodbad.
- Fodmassage, lette tryk under fødder, smøre med creme.
- Brusebad og tørring af kroppen med 'håndklæde-kram'.
- 'Putte' i seng/stol, pakke ind i tæppe/dyne med tyngde.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

- Sidde eller ligge og slappe af med en varmepude.
- Tilbyde noget sejt at tygge på, fx en lakridspastil.
- Sidde i en stol ude i den friske luft, gerne med kig til natur.
- Sidde i gyngestol og 'rokke' pakket godt ind i et tæppe.

Du kan også læse om samvær og aktivitet i Sundhedsstyrelsens folder

Kontakt og samvær for pårørende og mennesker med demens, som bor hjemme

Ifølge de aktuelle retningslinjer, kan man stadig mødes med en fast mindre gruppe familiemedlemmer og venner, både indendørs og udendørs, hvis man bare holder afstand og sørger for god håndhygiejne. Man kan fx anbefale pårørende at arrangere en 'skovtur' med familien i haven eller parken.

En ekstra opringning eller et videoopkald fra familiemedlemmer kan også bryde følelsen af isolation.

Tiden kan føles lang for mennesker med demens og deres pårørende, når mulighederne for adspredelse er begrænsede. Til inspiration er her nogle aktiviteter, der kan laves i hjemmet:

- Musik og sang kan bruges til at skabe faste holdepunkter i hverdagen. Fx morgensang hver dag på sammen tidspunkt.
- Motion kan dyrkes i hjemmet. Personer med let til moderat demenssygdom og deres pårørende kan eventuelt deltage i digitale aktivitetshold.
- Højtlæsning eller at læse avis eller ugeblad sammen kan være en god aktivitet, som både pårørende og personen med demens kan nyde.
- Kigge på billeder eller film af begivenheder i familien.

Senest opdateret: 03. december 2020