



Løvfald

foreningen for demente og pårørende

Gode råd når din demente pårørende skal på plejehjem

Indholdsfortegnelse

Indledning

1. Hvornår skal man flytte?
2. Hvordan vælger man det rigtige plejehjem?
3. Hvad med økonomien?
4. Hvordan skal det nye hjem se ud?
5. Hvordan bruges livshistorien og plejetestamentet?
6. Hvordan kan man samarbejde med personalet?
7. Hvordan kan man deltage i hverdagen?
8. Hvad kan du forvente, og hvad kan du forlange?
9. Hvad er vigtigst for trivslen?
10. Nyttige links

En pjeces fra pårørendegruppen i
Løvfald - foreningen for pårørende og demente

www.yngre-demente.dk

Trykt januar 2015

Indledning

Flytning til en plejebolig vil altid være en svær opgave, både praktisk og mentalt. Vi håber, at disse råd kan hjælpe til, at det bliver en mere harmonisk oplevelse at flytte din demente pårørende til et nyt hjem.

Denne pjece er blevet til på baggrund af gode og dårlige erfaringer blandt pårørendegruppen i *Løvfald – foreningen for demente og pårørende*. I pjecen går vi ud fra, at der er god tid til at overveje situationen, altså at flytningen ikke sker som følge af en akut situation. Ikke alle er så heldige at undgå akutte situationer, men alle kan forsøge at forberede sig i tide. En god flytning kræver nemlig også meget af den pårørende.

Vores råd bygger på vores erfaringer og vores holdninger. Måske kan du ikke bruge alle rådene, og måske er der nogle råd, som du er direkte uenig i. Det gør ikke noget, for vores mål er faktisk opnået, hvis bare pjecen får dig til at overveje, hvad der er rigtigt for dig og din demente pårørende.

Hvis du er i tvivl om, hvad det er bedst at gøre, så spørg dig selv: hvordan ville jeg ønske, at en flytning foregik, hvis det var *mig*, der skulle flytte i plejebolig?

1. Hvornår skal man flytte?

Det allerbedste råd er at løfte blikket lidt fra jeres egen situation. Se på andres erfaringer: endte tante Yrsa med at blive nedslidt af at passe på onkel Sofus, gik det helt galt fordi nabokonen var for dement til at tilpasse sig fællesskabet på plejehjemmet, kom kollegaens mand alt for pludseligt afsted, fordi hun selv gik ned med flaget? Prøv at lære af det, du ser gå godt og skidt i din omgangskreds.

Lyt også til alle dem omkring jer, som kender jer og jeres situation godt, hvad enten det er familie, venner, hjemmehjælp, demenskonsulent eller andre. Det kan være svært at se sin situation klart, mens man står midt i den. Hvis mange omkring jer mener, at det er tid til at tænke på plejehjem, så kunne det jo være, at de har ret.

I forhold til den demente er det værst, hvis flytningen sker pludseligt, fordi den pårørende ikke kan klare det længere. Så risikerer man, at den demente først skal på en aflastningsplads, indtil der bliver en fast plejebolig ledig, dvs. der bliver to flytninger i stedet for én. Den demente kan nå at blive rigtig forvirret og ked af det undervejs, hvilket kan være svært at komme sig over – både for den demente og de pårørende. Den bedste situation er at flytte, mens den demente stadig kan være med til at tage beslutningen og måske forstå baggrunden for den, og mens han eller hun trods alt er rask nok til at lære stedet, personalet og de andre beboere at kende – og er nok "sig selv" til at personalet kan få en fornemmelse af det menneske, den demente var engang og stadig er i glimt.

Du må gøre alt, hvad du kan, for at forklare den demente, hvorfor det er tid til at flytte, men i sidste ende er det dig, der må tage den svære beslutning, for den demente har måske ikke overblikket og kan også mangle evnen til at sætte sig ind i din situation som pårørende. Formelt set er det den demente, der selv skal

underskrive ansøgningen om plejebolig. Hvis du og dit netværk ikke kan forklare eller overtale til det, så er den eneste udvej, at du eller kommunen søger om værgemål, sådan at værgen (du eller kommunens repræsentant eller en udpeget advokat) kan tage beslutningen om flytning mod den dementes vilje.

2. Hvordan vælger man det rigtige plejehjem?

Det er vigtigt at finde et plejehjem, som harmonerer med den måde, den demente har levet tidligere. Her tænkes fx på, hvilken stil man har haft i sit hjem, har det været med egetræsmøbler og arvestykker eller mere moderne møbler? Har man lyst til at kunne se langt, eller er det lige meget? Betyder det noget, om plejehjemet ligger i byen eller på landet? Skal der være offentlig transport til døren?

Hvis du ikke allerede kender et godt plejehjem, kunne det være en mulighed at spørge visitator eller demenskoordinatoren i kommunen, hvilke plejehjem der har skærmet enhed (dvs. en særlig afdeling til demente). De kan foreslå et par egnede plejehjem, som du og evt. den demente kan besøge. Det er en fordel at informere visitator om dine tanker om plejehjemsplads på et tidligt tidspunkt, da det er visitator, der skal godkende din pårørende til en plads.

Gå også ind på kommunens hjemmeside og se hvilke muligheder der er – mange plejehjem har en hjemmeside med oplysninger om aktiviteter osv. Tal med andre pårørende og kontakt evt. bruger-/pårørenderådet på det hjem, der ser mest lovende ud for lige netop jer.

Når du/I besøger plejehjemet, så ring i forvejen, sådan at lederen eller en erfaren ansat har tid til at vise rundt. Læg så mærke til:

- "Oser" stedet langt væk af institution, eller ser der hjemligt og rart ud?
- Er der liv på fællesarealerne?
- Hvordan er tonen mellem beboerne og personalet?
- Hvad gør personalet for at stimulere beboernes fysiske og psykiske velbefindende?
- Bestemmer beboeren selv, hvornår de vil stå op, gå i seng, spise, i bad osv.?
- Føles stedet som et hjem for beboeren eller en arbejdsplads for personalet?
- Hvad laver beboeren og personalet sammen – går de ture, læser højt, synger eller danser, inviterer til kaffe/frokost med de pårørende?
- Er der et pårørenderåd? Det er vigtigt, at samarbejdet fungerer.

Når du har fundet det plejehjem, som du mener, er det rigtige, så spørg om det kan lade sig gøre at komme til kaffe et par gange. Mest for at den demente kan begynde at vænne sig til de nye omgivelser, men også for at du kan lære de ansatte lidt at kende.

3. Hvad med økonomien?

Husleje: En plejebolig bliver betragtet som en selvstændig bolig. Der skal betales indskud og husleje, og prisen afhænger bl.a. af plejeboligens størrelse og bygningsens stand. De fleste steder er den månedlige husleje ca. 6.000-7.000 kr. Man kan

søge boligydelse (hvis der er tekøkken i boligen). Støtten er indkomstafhængig og skal søges hos Udbetaling Danmark – helst inden flytningen, da man tidligst kan få støtte fra ansøgningstidspunktet. Man kan også søge kommunen om lån til indskuddet. Plejehjemmet bør have skemaer til begge dele. Vær i øvrigt opmærksom på, at hvis ægtefællen bliver tilbage i det fælles hjem, kan der også her søges om boligydelse, hvis man bor til leje.

Andre udgifter til plejehjemmet: Ud over huslejen skal beboeren betale for mad, tøjvask (godt 300 kr. om måneden) og antenne/licens til TV i fællesområderne (100-200 kr.). Man kan vælge tøjvask fra og lade de pårørende klare vasken. Man kan også vælge alt maden eller noget af maden fra, hvis man fx selv sørger for at købe ind til morgenmad eller altid inviterer den demente hjem til søndagsfrokost. I Vordingborg Kommune koster hele "madpakken" i 2014 kr.110,27 pr døgn.

Udgifter til andre faste poster: Hver plejebolig har egen el- og vandmåler, så man betaler for eget forbrug (men kan søge kommunen om varnehjælp). Check med forsikringsselskabet, om jeres indboforsikring også dækker ting i plejeboligen (det gør den tit). Hvis der er TV på værelset, skal man betale licens – men hvis ægtefællen betaler licens i den gamle bolig, så dækker det også TV'et i plejeboligen (da ægtepar kun skal betale én licens). Man kommer naturligvis også selv til at betale for telefon, avisabonnement, WiFi og lignende. Desuden skal man selv sørge for rengøringsmidler og alt til personlig hygiejne. Medicin skal man også selv betale – men husk at spørge lægen, om den demente kan få kronikertilskud.

Alt inklusive skal man nok regne med en samlet udgift på kr.11-12.000 pr. måned for alt det, der ikke kan undværes.

Økonomisk støtte: Som sagt er der mulighed for at få boligstøtte og hjælp til indskuddet. Langt de fleste beboere på plejehjem får boligstøtte. Når ens ægtefælle flytter på plejehjem, bliver man betragtet som "reelt enlig", selvom man naturligvis stadig er gift. Det betyder, at begge ægtefæller får alle offentlige ydelser på niveau som enlig, hvor den højeste sats for folkepension i skrivende stund er kr. 12.045. Husk i øvrigt også, at man gennem visitationen kan søge om, at demente med særlige problemer kommer under omsorgstandplejen, som fast koster kr. 430 om året, ligegyldig hvor meget tandlægen skal lave.

4. Hvordan skal det nye hjem se ud?

Det er meget vigtigt, at der følger møbler og ting med, som den demente kender hjemmefra, så der kommer til at se hjemligt ud. Så må man leve med, at der kommer nogle huller i møbleringen, hvis ægtefællen bliver tilbage i hjemmet, for det er den demente, der har mest brug for de velkendte ting i sine nye omgivelser.

Billeder af familien skal naturligvis også med. Lav eventuelt et fotoalbum eller en stor skifteramme, som personalet kan bruge til at tale med beboeren om hvert enkelt familiemedlem på billederne (husk at skrive navn og måske relation på, altså "barnebarn", "skolekammerat" osv.).

Sørg for, at der er plads til, at den demente kan arbejde med hobbies og interesser, som giver glæde i hverdagen. Det er vigtigere end et fint møblement med

plads til gæster, for gæsterne kan man jo have i fællesstuen. Målet er, at det nye hjem skal ligne det gamle så meget som muligt, samtidig med at det skal være praktisk for personalet at arbejde i og sikkert for den demente at bevæge sig i. Derfor må der ikke blive for trangt med mange møbler, og de fleste fraråder også løse tæpper, som man kan falde i. Men man må godt male en væg i en glad farve og man kan også bruge gardiner til at bringe lidt kulør ind i stuen.

Brug eventuelt billeder eller anden dekoration på døren til at vise, hvem der bor herinde. Et fotografi af den demente gør det nemmere for ham eller hende at finde hjem, og hvis det kan lade sig gøre gennem udsmykning på døren også at sige noget om den dementes personlighed og interesser, så giver det et lille forspring til det personale, som ikke kender beboeren så godt endnu.

Tøj skal der også til, inklusive sengetøj, dyne, pude og håndklæder. Det hele skal mærkes med beboerens værelsesnummer, så det kommer korrekt tilbage fra vaskeriet. Plejehjemmet leverer mærkerne. Sæt god tid af til at få dem strøget fast.

5. Hvordan bruges livshistorien og plejetestamentet?

Inden flytningen til plejehjem – gerne længe inden – bør den demente have skrevet sin livshistorie og et plejetestamente. Når først sygdommen rammer, er det nok noget, der kræver en del hjælp fra familien.

Livshistorien fortæller om den personlighed, der nu er blevet dement. Varde Kommune har lavet en fin lille bog, *Jeg har lyst til at fortælle dig noget*, med plads til at skrive om alle de forskellige emner, som tilsammen udgør et menneskeliv. Den kan købes gennem sundhedsfremm@varde.dk. Personalet kan bruge bogen til at lære den demente at kende, til at finde gode emner at snakke om, og måske til at kigge i sammen med den demente.

Man behøver dog ikke bruge denne bog, men kan også selv skrive sin historie – det kan fx være en rigtig god idé at fortælle livshistorien gennem en collage af familiefotos i en stor skifteramme. Nogle gode emner er: barndom, ungdom, arbejde, familie, venner, ferier og rejser, traditioner, interesser, store begivenheder.

Plejetestamentet handler om den måde, den demente gerne vil plejes og leve i hverdagen. Det er altså *ikke* det samme som et livstestamente, hvor man giver officiel besked om, hvordan ens sidste tid skal være (fx om livsforlængende behandling, smertebehandling osv., når livet er ved at rinde ud). Kommunen og personalet på plejehjemmet har ikke pligt til at følge plejetestamentet, som kun er ens ønsker, men de skal gøre hvad de kan for at imødekomme ønskerne.

I plejetestamentet kan man fx skrive om sin personlige hygiejne (er man vant til brus eller karbad, barbering eller føntørring eller særlig ansigtscreme...), sin påklædning (kan man lide farver, skal det hele sidde lidt løst, elsker man at gå på bare tæer...), sine livretter og madvaner (stor morgenmad og ingen frokost, sød tand men hader indmad, alkoholvaner...), daglige vaner (vitaminpiller, morgenavis, altid eller aldrig radio, eftermiddagslur...) og daglige rytme (bader man morgen eller aften, spiser man varm mad midt på dagen eller om aftenen...). Hvad gør den demente glad? Kan man lide at danse, synge, spille kort? Jo mere

der står, jo bedre. En snaps til frokost eller en svingom til aften er det jo ikke sikkert, at man kan huske selv, men det kan nok stadig løfte humøret.

6. Hvordan kan man samarbejde med personalet?

Nogle uger efter indflytningen bør der afholdes indflytningssamtale og det, der så moderne hedder forventningsafstemning. Her snakker du med personalet om den dementes plejebehov og ønsker til hverdagen, og I aftaler tusind praktiske småting – hvem der skal hente medicin på apoteket, hvem bestiller tandlæge, hvem holder øje med tåneglene, hvordan håndteres kontanter osv. osv. osv.

Du skal ikke være tilbageholdende med at henvende dig til personalet både før og efter indflytningssamtalen, men hvis du har rigtig mange ting, du gerne vil følge op på, så er det nok bedst at bede om tid til en opfølgende samtale.

Et af de emner, som det er godt at vende med personalet, både i indflytningssamtalen og løbende i jeres hverdag sammen, er spørgsmålet om, hvad der er din omsorgsrolle i forhold til den demente, og hvad der er plejepersonalets ekspertrolle. Vi kunne sige det sådan, at personalet ved en masse om demens og professionel omsorg, og du ved en masse om netop din demente ægtefælle eller forælder. Derfor har I brug for at samarbejde om det fælles mål, at den demente skal have den bedst mulige hverdag på plejehjemmet.

7. Hvordan kan man deltage i hverdagen?

Det er svært at sige, hvor ofte og hvor længe du skal komme på besøg, for det afhænger meget af den dementes sygdomstilstand og ønsker, og naturligvis af dine praktiske muligheder og hensynet til dit eget liv. Det skal afpasses til hver enkelt situation, og det kan sagtens ændre sig med tiden. Vores egen holdning er, at besøg hver eneste dag nok er for meget (især for den pårørende), mens besøg en gang om måneden er for lidt for den demente. Hvis den demente er ret dårlig, kan det være en god idé at lægge besøgene i nogenlunde faste rammer, så personalet kan hjælpe den demente med at glæde sig.

Det er i hvert fald en god idé at besøge plejehjemmet på forskellige tidspunkter af dagen. Det kan give dig et billede af dagligdagen på plejehjemmet, rytmen i de forskellige opgaver i dagens løb og hvornår personalet har vagtskifte.

Når du er på besøg, er det godt at være synlig. Sid ikke bare inde på værelset med jeres kop kaffe. Hvis du kan overkomme det, så aflæg besøg i fællesrummet i stedet, tag lidt mundgodt med til at byde af, og prøv at skabe kontakt mellem den demente, du besøger, og de øvrige beboere.

Det er godt, hvis du nogle gange har overskud til at være en aktiv besøgende. Det er dejligt for alle, hvis du har kræfter til at hjælpe beboere og personale med de mange forskellige gøremål, du ser omkring dig, f.eks. skænke kaffe, tage af bordet, give en hjælpende hånd op af stolen. Træd til, når du kan se et behov.

Deltag så ofte, du kan, i de aktiviteter, hvor pårørende er velkomne. Så lærer du

også beboere og personale på andre afdelinger at kende, og du hjælper den demente til at være mere udadvendt og mere tryk ved sine omgivelser.

8. Hvad kan du forvente og hvad kan du forlange?

Virkeligheden på et plejehjem er, at der er meget forskelligt personale, mange afløser, og ikke så meget tid, som både de og vi kunne ønske os. Derfor er du nødt til at være realistisk i dine forventninger til personalet. På den anden side er du jo din demente pårørendes "advokat", så du skal ikke bare glide af, hvis du opdager noget, der ikke fungerer godt nok.

Selvom det er svært, så prøv at holde dine følelser nede, når du snakker med personalet. Kommunikationen bliver ikke nemmere af, at du er vred eller ulykkelig. Kun gennem dialog kommer man videre, både når det er godt og når det er skidt.

- Du kan med rette forvente, at personalet er oplært i demenspleje, og at de giver sig tid til at vise omsorg og tale sammen med den demente.
- Plejehjemmet bør have en velkomstfolder, hvor du samlet kan finde oplysninger om stedets mål, værdier osv.
- Plejehjemmet bør vide, om den demente har et plejetestamente (se pkt. 5). Ikke alle ønsker kan opfyldes, men du bør forvente, at personalet gør deres bedste.
- Plejehjemmet bør også bruge den livshistorie (se pkt. 5), som du forhåbentlig har sørget for, at den demente har fået skrevet ned.
- Du kan forvente, at plejehjemmet laver arrangementer med de pårørende, både for de pårørendes og beboernes skyld.
- Det er de færreste steder, hvor personalet har mulighed for at følge den demente til læge og andre aftaler. Det er din opgave.
- Regn ikke med, at hver eneste personale har læst livshistorien og plejetestamentet – men kontaktpersonen bør have læst det hele. Gør livet lidt nemmere for personalet ved at skrive kort og klart og evt. bruge billeder.
- Du må være forberedt på, at ting bliver væk. Der går mange mennesker ud og ind af et værelse, også andre beboere, og især på en skærmet afdeling kan der bo nogle, som godt kan lide at flytte rundt på tingene. Hvis du er heldig, dukker tingene op igen et nyt sted.
- Du må også acceptere, at fx spildt mad og tøj med pletter ikke straks bliver ordnet, for der er jo flere beboere at passe end din pårørende.
- Personalet må godt sidde ned. Det kan ligne en pause, når de sætter sig for at snakke et problem med en beboer igennem. Det kan også ligne en pause, når de sætter sig for at hygge om en beboer. Andre gange er det en pause, og så har du lov at forvente, at den ikke varer evigt.
- Du kan desværre ikke forvente, at der er et bruger-/pårørenderåd, for det er ikke mere lovpligtigt. Men nogle steder har man heldigvis beholdt det.

9. Hvad er vigtigst for trivlsen?

Jo mere personalet ved om den demente, jo lettere er det for dem at skabe en tryk hverdag. I forvejen kan det jo tage lang tid at falde til et nyt sted, især hvis flyt-

ningen har været svær. Det er særlig vigtigt, at personalet kender den dementes ønsker, og at de respekterer, at plejeboligen jo er den dementes eget hjem, hvor man kan gøre, som det passer én.

Hvis nu personalets tid ikke er til, at man kan få alle sine ønsker opfyldt, så vil man nok som pårørende hellere have, at personalet er gode til at tage sig tid til den demente og så måske gradbøjer rengøringen lidt. Måske er det vigtigere med en gåtur i solen end med den daglige barbering? Og er det ikke i orden, at man selv griber støvsugeren og tørrer gulvet over, hvis det en dag brænder på, fordi halvdelen af personalet er på tur med de mest rørige beboere?

Du synes måske, at der er lige lovlig stille på afdelingen, at der er alt for få aktiviteter. Det kan sagtens være, at du har ret, men tænk lige over, hvis behov det er. Den demente har sikkert ikke samme behov for oplevelser, som du har – og svært demente kan have behov for det stik modsatte, nemlig ro og regelmæssighed.

Det bedste, du kan gøre, er at komme med godt humør og et knus. Få den demente til at smile. Giv en god oplevelse, et godt øjeblik. Måske kan den demente ikke huske det bagefter, men meget tyder på, at en god stemning kan vare ved, selvom man har glemt, hvem der skabte stemningen. Bagsiden er, at en dårlig stemning også kan vare ved, så det værste du kan gøre, er at blive vred eller ked af det foran den demente. De følelser må du vente med, til du er kommet hjem.

10. Nyttige links og litteratur

www.aeldresagen.dk

www.alzheimer.dk

www.borger.dk

www.demenslinien.dk

www.demensnet.dk

www.pårørendeidanmark.dk

www.servicestyrelsen

www.statsforvaltningen (værgemål)

www.sundhed.dk (livstestamente)

www.sm.dk (hjemmehjælp, frit valg, plejehjem, friplejeboliger, mm.)

www.videnscenterfordemens.dk (links og tekster om demens)

www.yngre-demente.dk

Nu tænker du måske, at det er en forfærdelig masse krav, vi har stillet til dig i denne pjece. Det har du ret i. Du skal ordne og have styr på rigtig mange praktiske ting, du skal få samarbejdet til at glide i en svær situation, og så skal du hele tiden beherske dine følelser og reagere med omtanke, især når du er sammen med den demente. Det er en meget stor mundfuld, og der er vist ikke en eneste af os, der lykkes med det alt sammen hele tiden. Nogle gange løber følelserne af med os, og nogle gange kan det blive nødvendigt at holde en pause fra besøgene på plejehjemmet. Men hvis du bestræber dig på at gøre dit bedste, så er der ingen, der bør forlange mere af dig. Heller ikke dig selv.