

10 steg för ett demensvänligt Sverige

Coronapandemin har blottlagt stora brister i vården och omsorgen. Samtidigt finns det verksamheter som fungerar riktigt bra i Sverige. Vi tror att nyckeln till ett demensvänligt samhälle är att vi lär och inspireras av dessa exempel och jobbar mer tillsammans – vårdgivare, beslutsfattare, forskare, allmänhet och inte minst alla vi som lever med en demenssjukdom. Här är Demensförbundets nya program för ett demensvänligt Sverige!

1. Tidig utredning och diagnos.

Det är viktigt att personer med demenssjukdom får en diagnos så tidigt som möjligt. Det förbättrar förutsättningarna för vård och behandling. Lika viktigt är att vården tidigt arbetar för att minska riskfaktorerna för att utveckla en demenssjukdom, till exempel högt blodtryck och ensamhet. Det ökar chansen att skjuta upp symptomen och motverka sjukdomsförloppet, vilket ger stora vinster både för individen och samhället.

2. Vägledning och stöd för nydiagnostiserade.

Den som fått en diagnos bör så snart som möjligt få stöd och hjälp att hantera sin nya livssituation i form av ett demensteam med experter från både hälso- och sjukvård. Detta team bör ha i uppgift upprätta en samordnad individuell plan (SIP) där det bland annat framgår vilka insatser som behövs, vem som ansvarar för vad och vem som har huvudansvaret för hela planen. Alla nydiagnostiserade och deras anhöriga bör också få möjlighet att träffa andra människor i samma situation.

3. Lika bra vård i hela landet.

Sverige har ett väl utvecklat stöd för demenssjuka och en god kvalitet i vården på många håll i landet. Men det finns också delar av Sverige där det är svårt att få bra vård och leva ett fungerande liv med demenssjukdom. Kraven på kommunerna bör därför skärpas att följa Socialstyrelsens kompletterande riktlinjer, vilket innebär ett standardiserat insatsförlopp inom hälso- och sjukvård och socialtjänst från det att diagnosen ställts till vården i livets slutskede.

4. Regelbunden utvärdering av läkemedelsbehandling.

Dagens läkemedel kan lindra symptomen av en demenssjukdom och i vissa fall bromsa sjukdomsförloppet. Medicineringen kan dock medföra bieffekter, särskilt bland äldre personer. Genom bättre uppföljning och systematisk genomgång av läkemedelslistor i samband med utskrivning från sjukhus till korttidsboenden minskar risken för felmedicinering och återinläggningar.

5. Fysisk aktivitet och stimulans.

Aktivitet och fysisk träning har positiva effekter på hälsan för demenssjuka och minskar risken för bland annat fallolyckor. För äldre som bor i eget boende ger fysisk träning en minskning av fallfrekvensen med upp till 40 procent. Gemensam matlagning, kulturupplevelser, utomhusvistelse, sång och musik är effektiv stimulans och kan lindra oro och ångest och därmed ersätta orosmedicin eller sömnmedicin.

6. Stöd för anhöriga.

Många demenssjuka vårdas idag av sina anhöriga i hemmet. Demensförbundet anser att det behövs en nationell plan för anhörigstöd som bland annat innefattar avlastning. Det finns också ett stort behov av information om vilka rättigheter man har som anhörig och vart man kan vända sig för att få hjälp. Genom samtal med andra personer i liknande situation kan den känsla av isolering som många upplever brytas.

7. Trygga demensboenden.

När det inte längre fungerar att bo hemma ska det finnas plats på ett särskilt demensboende. Idag varierar kvaliteten på boendena i hög utsträckning från kommun till kommun. Vad som krävs är inte alltid mer pengar, utan bättre kunskap om hur man tryggar vården och omsorgen av de svårast sjuka. Bättre planerade boenden där man kan röra sig fritt medför också stora vinster när det gäller livskvaliteten för de boende.

8. Mer forskning.

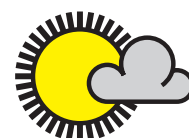
Ännu saknas botemedel och effektiv behandling mot någon demenssjukdom. Dock pågår många lovande försök på flera håll i världen och kunskapen om vad som orsakar demenssjukdomar ökar snabbt. Ett annat område som vi också behöver lära oss mycket mer om är omvårdnad. Mer kunskap om hur vi vårdar de sjuka gör stor skillnad för alla de människor i världen som kommer att drabbas av en demenssjukdom.

9. Ökad kunskap om demens i samhället.

Nyckeln till ett demensvänligt samhälle är att vi alla känner igen och förstår hur vi ska bemöta en demenssjuk person i vardagen. Särskilt viktigt är att öka kunskapen hos polis och ordningsvakter, men även butikspersonal och medarbetare inom kollektivtrafiken bör få en grundläggande utbildning. Vi kan alla lära oss mer om vad vi kan göra när vi möter en demenssjuk person som behöver vår hjälp.

10. Demensföreningar i hela landet.

Idag finns Demensförbundets föreningar representerade i drygt 100 av Sveriges 290 kommuner. För många demenssjuka och deras anhöriga innebär verksamheten ett stöd i vardagen, men också en möjlighet att göra sin röst hörd och påverka politiker och beslutsfattare. Fler engagerade demensföreningar ger förutsättningar att utveckla vården och omsorgen i hela landet och skapa grunden för ett demensvänligt samhälle.



Demensförbundet