

# 10 steg

## för ett demensvänligt Sverige

Nyckeln till ett demensvänligt samhälle tror vi är att inspireras av goda exempel och lyfta fram dem för att sprida till alla delar av vårt land. Vi ska fortsätta samarbetet med personer som lever med demenssjukdom och deras anhöriga, beslutsfattare, vårdgivare, forskare och allmänhet.

Demensförbundet och våra lokala demensföreningar arbetar tillsammans för att nå målen i vårt program för ett demensvänligt Sverige.

### 1. Demensföreningar i hela landet

Idag finns Demensförbundets föreningar representerade i drygt 100 av Sveriges 290 kommuner. För många personer med demenssjukdom och deras anhöriga innebär föreningarna ett stöd i vardagen, men också en möjlighet att göra sin röst hörd och påverka politiker och beslutsfattare. Demensförbundet och demensföreningarnas gemensamma arbete ger förutsättningar att utveckla vården och omsorgen i hela landet och skapa grunden för ett demensvänligt samhälle.

#### Demensförbundet ska:

Utveckla och ha ett nära samarbete med lokala föreningar. Ge stöd för utveckling av föreningslivet. Bidra till att främja samarbete mellan lokala föreningar och andra lokala verksamheter med liknande målgrupp och inriktning. Involvera och tillvarata erfarenheter från personer som lever med en demenssjukdom och deras anhöriga

### 2. Tidig utredning och diagnos

Det är viktigt att personer med misstänkta symtom på demens får en utredning och 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 med stöd i den forskning som finns enligt FINGER-modellen. Det ökar chansen att skjuta upp symptomen och motverka sjukdomsförloppet, vilket ger stora vinster både för individen och samhället.

#### Demensförbundet ska:

- Fortsätta påverka för möjlighet till tidig utredning i hela landet.
- Påverka för tillgång till stöd när det gäller förebyggande livsfaktorer från diagnos och under hela sjukdomsförloppet.

### 3. 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 erbjudas möjlighet att träffa andra människor i liknande situation.

#### Demensförbundet ska:

- Arbeta för att varje person som får en diagnos ska få en kontaktperson/koordinator direkt efter diagnostillfället.
- Arbeta för att anhöriga får en kontaktperson som kan ge stöd att hantera sin egen och den närståendes situation.
- Arbeta tillsammans med befintliga lokala föreningar för stödverksamhet.
- Verka för att fler lokala demensföreningar bildas.

### 4. Lika bra vård i hela landet

Sverige har ett väl utvecklat stöd för personer med demenssjukdom 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 regeringens beslutade nationella demensstrategi 2025–2028 "Varje dag räknas", samt Socialstyrelsens kompletterande riktlinjer, vilket innebär ett standardiserat insatsförlopp inom hälso- och sjukvård och socialtjänst från det att diagnosen ställts till vård i livets slutskede.

#### Demensförbundet ska:

- Kravställa kommunernas ansvar av Demensstrategins efterlevnad och måluppfyllelse.
- Följa upp kommunernas riktlinjer för ej biståndsbedömda insatser.

### 5. Regelbunden utvärdering av läkemedelsbehandling

Dagens läkemedel kan lindra symptomen av en demenssjukdom och i vissa fall bromsa sjukdomsförloppet. Medicineringen kan dock medföra biverkningar, särskilt bland äldre personer. Bättre uppföljning och systematisk genomgång av läkemedel under hela sjukdomsförloppet är väsentligt för varje individ.

#### Demensförbundet ska:

- Kräva systematisk läkemedelsgenomgång under hela sjukdomsförloppet såväl av kommun som region.
- Kräva ökad kunskap hos förskrivande läkare om symtomlindrande läkemedel vid demens och dess effekt på BPSD-symtomen.

### 6. Fysisk aktivitet och stimulans

Aktivitet och fysisk träning har positiva effekter på hälsan. Personer med demenssjukdom behöver få stöd för att upprätthålla fysisk aktivitet. För äldre som bor i eget boende ger fysisk träning en minskning av fallfrekvensen med upp till 40 procent. Stimulans som gemensam matlagning, kulturupplevelser, utomhusvistelse, sång och musik är effektiv stimulans och kan lindra oro och ångest och därmed ersätta orosmedicin eller sömnmedicin.

#### Demensförbundet ska:

- Påverka kommuner att erbjuda öppna, lättillgängliga träffpunkter för att upprätthålla såväl fysiskt som social stimulans.
- Påverka kommuner att erbjuda dagverksamheter utifrån individens behov i ålder och sjukdomsfas.
- Verka för en individuellt anpassad stimulans efter intresse och livserfarenhet ska tillgodoses på alla boende under hela livet.



## 7. Stöd för anhöriga

Många personer med demenssjukdom 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 kunskap och information om vilka rättigheter man har som anhörig och vart man kan vända sig för att få hjälp. Anhörigstöd behöver anpassas individuellt efter behov. Att träffa andra personer i liknande situation kan vara värdefullt, sådana forum ska då erbjudas på tider så alla anhöriga beroende på livssituation har möjlighet att delta.

### Demensförbundet ska:

- Påverka kommuners anhörigstöd att bli mer anpassat efter de verkliga behoven utifrån livssituation.
- Samverka med lokala föreningar för att kunna erbjuda grupper och stöd efter behov.

## 8. Trygga demensboenden

När det inte längre fungerar att bo hemma ska det finnas plats på ett särskilt demensboende. Fler boenden behöver byggas för att kunna möta behovet som finns och som också kommer öka. Idag varierar kvaliteten på boendena i hög utsträckning. Bra planerade boenden för gemenskap, avskildhet och att kunna röra sig fritt inne och ute innebär en ökad livskvalitet. Personal ska ha rätt kunskap och kontinuerligt stöd för hur man tryggar vården och omsorgen.

### Demensförbundet ska:

- Påverka kommuner och regioner att bygga boenden för att kunna tillgodose nuvarande och framtida behov.
- Påverka att boenden byggs och inreds för att bevara självständighet, samvaro och enkel möjlighet till utevistelse.
- Påverka att personal har rätt kompetens och får stöd från arbetsledning för fortsatt kompetensutveckling.

## 9. Mer forskning

Ännu saknas botemedel och effektiv behandling. Dock pågår lovande forskning på flera håll i världen och kunskapen om vad som orsakar demenssjukdomar ökar, men mer medel till forskning är avgörande för att kunna lösa en växande folksjukdom. Ett område där forskning saknas är omvårdnad. Mer forskning behövs inom det området för att göra skillnad för alla de människor i världen som nu lever, och de som kommer att leva, med en demenssjukdom.

### Demensförbundet ska:

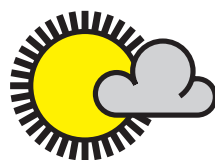
- Verka för en nationell långsiktig och kontinuerlig finansiering för demensforskning enligt Helsingforsmanifestet.
- Genom Demensfonden sprida information om forskningens betydelse hos allmänheten med syfte att öka medel till forskning.
- Sprida forskningsresultat för att fler ska kunna arbeta utifrån kunskap och evidens.

## 10. Ökad kunskap om demens i samhället

Nyckeln till ett demensvänligt samhälle är att öka kunskapen om vad det kan innebära att leva med en demenssjukdom. Särskilt viktigt är att öka kunskapen hos polis och ordningsvakter, men även butikspersonal, medarbetare inom kollektivtrafiken och andra serviceyrken bör få en grundläggande utbildning. Vi behöver ta del av erfarenheter från personer som lever med demenssjukdom och deras anhöriga för att förstå och lära mer om vad vi alla kan bidra med för att underlätta.

### Demensförbundet ska:

- Fortsätta sprida kunskap genom föreläsningar, webinarier och hemsida.
- Genom initiativet med Demensvän fortsätta sprida information och kunskap.



**Demensförbundet**

TILLSAMMANS FÖR DELAKTIGHET OCH GEMENSKAP