



SUNDHEDSTYRELSEN

Afløsning og aflastning til mennesker med demens

Opsamling og status vedr. aflastning
og afløsning til mennesker med
demens og deres pårørende

Sundhed for alle ♥ + ●

Afløsning og aflastning til mennesker med demens

Opsamling og status vedr. aflastning og afløsning til mennesker med demens og deres pårørende

©Sundhedsstyrelsen 2024

Udgivelsen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse

Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

ISBN: 978-87-7014-623-4 (elektronisk)

Design og layout: Sundhedsstyrelsen
Foto: Sundhedsstyrelsen,

Udgivet af Sundhedsstyrelsen
September 2024

Afløsning og aflastning til mennesker med demens

I Danmark lever omkring 85-90.000 mennesker med demenssygdom, og omkring 400.000 personer har sygdommen tæt inde på livet som familie-medlem til en person med demens.¹

Demenssygdom påvirker både personens kognitive, psykiske, fysiske og sociale funktionsniveau. Pårørende til hjemmeboende personer oplever derfor ofte en række opgaver i at støtte personen med demens i hverdagen. En undersøgelse fra Alzheimerforeningen viser, at pårørende i gennemsnit bruger 6 timer om dagen på uformelle pleje- og omsorgsopgaver, foruden 'usynlige' og afledte opgaver så som vedligeholdelse af sociale relationer, mental støtte, videregivelse af information til netværk mm.² Den belastning, som den pårørende oplever, handler ikke kun om tidsforbrug eller typen af opgaver, men er påvirket af flere forhold, fx den demensramtes funktionsniveau, det sociale netværk og den pårørendes egen livssituation.

At være pårørende kan medføre dårligere helbred og livskvalitet, idet den pårørende kan blive belastet på flere måder; følelsesmæssigt, fysisk, praktisk, socialt og arbejdsmæssigt.^{3 4} Pårørende er også i øget risiko for at udvikle depression, nedtrykthed, demens og at opleve stress og ensomhed. En forebyggende indsats kan bevirke, at pårørende oplever at blive mindre belastede og bedre i stand til at håndtere de svære situationer, der opstår som følge af demenssygdom.⁵ Tilbud om afløsning og aflastning er vigtigt for at forebygge en negativ udvikling i trivsel hos både personen med demens og deres pårørende, så de ikke bliver nedslidte af sygdomsforløbet. Tilbuddene giver typisk den pårørende mulighed for at få et pusterum med tid til rekreation eller praktiske gøremål eller for at få gode stunder og oplevelser sammen med personen med demens.

Opsamling på indsatser

I dette opsamlings- og statusnotat findes et overblik over udviklingen i det politiske fokus på området gennem de sidste 15 år og de indsatser, der har været igangsat. Der samles centrale indsigter fra 79 indsatser om afløsning og aflastning til mennesker med demens og deres pårørende, og tegner et billede af den erfaring, som kommuner og civilsamfundsaktører har gjort om målgruppen, som har bidraget med viden om kommunernes arbejde, målgruppens behov og de pårørendes udbytte.

Notatet har to dele:

1. Indsatser målrettet afløsning og aflastning 2010-2023

2. Tværgående indsigter fra puljerne

Vi håber, at notatet kan viderebringe de mange erfaringer der er gjort med rammerne og indholdet i aflastning og afløsning til mennesker med demens og deres pårørende, som kan ligge til grund for den fortsatte udvikling af aflastnings- og afløsningstilbud i kommunerne i fremtiden.



Indsatser målrettet afløsning og aflastning 2010-2023

Kommunerne har efter Servicelovens § 84 pligt til at tilbyde afløsning eller aflastning til nære pårørende, der yder omsorg for en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, blandt andet som følge af demenssygdom. Hjælpen anses som en forudsætning for, at den plejkrævende person kan blive boende i hjemmet længst muligt. Kommunen skal sikre, at medarbejderne har de rette kompetencer til at levere den hjælp, som imødekommer borgerens behov. Der skelnes mellem afløsning og aflastning, hvor afløsning gives i eget hjem, mens aflastning gives uden for hjemmet.⁶ Fx i form af tilbud om individuelle eller gruppebaserede aktiviteter på et dagcenter.

Pårørendes belastning og trivsel præger forløb med demenssygdom, og denne målgruppe har ofte behov for indsatserne i § 84. Aflastning til mennesker med demens og deres pårørende har derfor været et fokus i de to handleplaner for demensområdet i årene 2010-2025.

Demenshandlingsplan 2010

I National Handleplan for Demensindsatsen (2010) blev der sat fokus på den fysiske og psykiske belastning, det kan være for pårørende at være omsorgsgiver for en person med demens, og de forandringer, som sygdommen medfører i den pårørendes hverdag.⁷ Alligevel ønsker langt de fleste pårørende at hjælpe personen med demens i eget hjem så længe som muligt. Handleplanen pegede derfor på et behov for mere afløsning i eget hjem, flere aflastningspladser og støtte- og rådgivnings-tilbud til de pårørende, samt at der manglede viden om de pårørendes behov og hvordan hjælpen tilrettelægges mest hensigtsmæssigt. På baggrund af handlingsplanen udgav Socialstyrelsen (2013) en undersøgelse med formål om at hjælpe kommunerne i prioritering og tilrettelæggelse af indsatser for pårørende.⁸

Undersøgelse af pårørendes behov

Pårørende kan opleve barrierer af følelsesmæssig karakter, som kræver støtte at overkomme, men også barrierer som vedrører forhold, der kan afhjælpes i tilrettelæggelsen af tilbuddet, fx tilbuddenes manglende fleksibilitet ift. tid og sted eller mangel på tilbud til særlige målgrupper.

Tre faktorer vægter generelt højt, når pårørende skal tage imod et tilbud om aflastning:

- At tilbuddet imødekommer den demensramtes behov
- At omgivelserne er kendte
- At tilbuddet varetages af medarbejdere med de rette kompetencer til at møde borgeren med demens.

Demenshandlingsplan 2025

Fokusområdet blev videreført i National Demenshandlingsplan 2025 (2017)⁹ Handlingsplanen indeholder fem fokusområder, hvor det tredje mål fokuserer på støtte og rådgivning til pårørende til mennesker med demens, så den pårørende fortsat kan være en støtte for personen med demens, men også for at undgå, at den pårørende på sigt bliver syg af belastningen. Initiativ 12 i handleplanen havde konkret fokus på at styrke kvaliteten og fleksibiliteten i dag- og aflastningstilbuddene og i tilbud om afløsning i hjemmet.

Tre puljer om meningsfulde afløsnings- og aflastningstilbud

Fra 2016-2023 har der været udmøntet i alt 93,8 mio. kr. igennem tre puljer, hvor kommuner og frivillige organisationer har fået tilsagn om midler til at etablere afløsnings- og aflastningstilbud til mennesker med demens og deres pårørende i 79 projekter. Det overordnede formål på tværs af puljerne har været at igangsætte nye initiativer, som kunne afhjælpe en del af den belastning, som pårørende

oplever, og derved styrke deres overskud og ressourcer i dagligdagen. Derudover skulle initiativerne bidrage til, at flere pårørende tager imod tilbud om aflastning, ved at tilrettelægge tilbuddene efter målgruppens behov. Desuden skulle aktiviteterne bidrage med meningsfuldt indhold og glæde i den demensramtes hverdag.

Tabellen viser et overblik over de tre puljer.

Pulje og aftaletekst	Udmøntning	Fokusområde	Opsamling
<p>Aflastning af pårørende til demente i egen bolig¹⁰</p> <p>Satspuljeaftalen for 2015-2018¹¹</p>	<p>2016-2017 med 16,8 mio. kr. fordelt på 29 indsatser</p>	<p>At forbedre den pårørendes livskvalitet gennem fleksible aflastningstilbud</p>	<p>Inspirationskatalog: 'Nye og mere fleksible indsatser til pårørende til personer med demens. Ideer til kommunale og frivillige aktører på ældreområdet'¹²</p> <p>Inspirationskataloget indkredser muligheder og barrierer for at understøtte udvikling, implementering og tilpasning af aflastningsindsatser, samt udbyttet af indsatserne for de pårørende og personerne med demens.</p> <p>I et appendiks til inspirationskataloget er der udarbejdet en indsatsbeskrivelse for fem udvalgte projekter¹³</p> <p>Som en del af dataindsamlingen, blev der gennemført en spørgeskemaundersøgelse, som blev besvaret af alle 29 projekter¹⁴</p>
<p>Flere og meningsfulde dag- og aflastningstilbud samt støtte til yngre med demens¹⁵</p> <p>Satspuljeaftalen for 2016-2019 i regi af national demens-handlingsplan 2025¹⁶</p>	<p>2018-2019 med 38 mio. kr. til 37 kommunale indsatser</p>	<p>At sikre flere aflastningstilbud og mere ensartet kvalitet på tværs af kommuner, samt at indtage både borgere og pårørende i udviklingen af tilbuddene. Indsatserne skulle fokusere på målgruppen yngre med demens og sørge for den nødvendige transport, som gør deltagelse i tilbuddet muligt</p>	<p>Erfaringsopsamling: 'Skab meningsfulde og aflastende tilbud for yngre borgere med demens og deres pårørende. Inspiration fra tilbud i 10 kommuner'¹⁷</p> <p>Erfaringsopsamlingen beskriver 10 tilbud, der repræsenterer forskellige typer af afløsnings- og aflastningstilbud</p> <p>Som en del af dataindsamlingen, blev der gennemført en spørgeskemaundersøgelse, der bidrager med generel viden på tværs af de 37 projekter¹⁸</p>
<p>Flere, bedre og mere fleksible aflastningstilbud til mennesker med demens og deres pårørende, der skal sikre pårørende et frirum fra sygdommen¹⁹</p> <p>Udmøntning af reserven til foranstaltninger på social-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet</p>	<p>2020-2023 med 39 mio. kr. til 13 kommunale indsatser</p>	<p>At sikre flere tilbud, som er fleksible og meningsfulde for borgeren med demens. Som et nyt element, kunne der som en del af det samlede aflastningstilbud indgå målrettet mental aflastning og støtte til den pårørende. Eksempelvis i form af sygdomslære, mestring eller rådgivning sideløbende med aflastningstilbuddet.</p>	<p>Nærværende notat</p>

Tværgående indsigter fra puljerne

Der har i alt været igangsat 79 indsatser om aflastning og afløsning gennem ovenstående puljer. Indsatserne har været forskellige i indhold, målgruppe og organisering, men der er alligevel mange sammenfald i erfaringerne fra de enkelte puljer. I det følgende trækkes tværgående læring og indsigter ud, som peger mod den fremadrettede udvikling af aflastnings- og afløsningstilbud til mennesker med demens og deres pårørende.

I det følgende opsamles de centrale indsigter, herunder:

- Borgere og pårørendes behov
- Forudsætninger for at lykkes med opsporing
- Metoder til aktiv inddragelse af deltagerne
- Rekruttering til understøttelse af tværfaglige kompetencer
- Muligheder og forudsætninger for brug af frivillige

Kilder i opsamlingen

Opsamlingsnotatet er baseret på Rambølls inspirationskatalog og erfaringsopsamling fra puljerne i hhv. 2016-2017 og 2018-2019, sammenholdt med erfaringerne fra den nyeste pulje 2020-2023. Erfaringerne er indhentet i de 13 kommuners årlige statusrapport fra april 2023 og efterfølgende 6 interviews, med henblik på at uddybe og udfolde deres erfaringer inden for de identificerede temaer fra statusrapporterne.

Bevidsthed om tilbuddets målgruppe

Mennesker med demenssygdom og deres pårørende er en kompleks gruppe med forskellige baggrunde, forudsætninger og behov. For at skabe tilbud om aflastning og afløsning, som opleves meningsfulde og fleksible for deltagerne, kræver det tilpasning til den målgruppe, som tilbuddet henvender sig til. Målgruppen er afgørende for, hvordan rammer, indhold og opsporingen tilpasses bedst muligt.

Målgruppen kan både afgrænses i forhold til køn, alder, demenssygdommen eller relationen mellem den pårørende og personen med demens. I puljerne har man fx arbejdet med målgrupper så som 'ægtefæller til mænd med Alzheimers sygdom', 'voksne børn til personer med demens' eller 'yngre med demens'.

Opsporing af målgruppen

Det er en udfordring at finde deltagere i målgruppen for aflastnings- og afløsningstilbud, da borgerne sjældent selv henvender sig. Det kræver derfor en opsporgende indsats, og når de rette borgere er opsporet, at motivere dem til at deltage. Det er primært ægtefæller og kvinder, som tager imod tilbuddene, samt pårørende i pensionsalderen og uden for arbejdsmarkedet.

Erfaringerne viser, at det kræver sundhedsfaglige kompetencer og indgående viden om demens, for at kunne varetage opsporingen, ligesom en nær og tryk kontakt er afgørende for, at den pårørende vil tage imod tilbuddet om aflastning eller afløsning. En demenskoordinator eller en person i en lignende stilling, lykkes ofte med opsporingen, da de allerede har direkte kontakt med borgere med demens og deres pårørende. Det er også muligt at opnå i et samarbejde mellem tilbuddet og hjemmeplejen, sygeplejen, visitationen eller den praktiserende læge.

En forudsætning for at lykkes med opsporingen indebærer:

- **Kendskab til de individuelle behov** hos personen med demens og den pårørende, så der kan findes et match mellem tilbud og borger.
- **Længerevarende kontakt** med borgerne, og derved mulighed for betænkningstid og opfølgning, i modsætning til en medarbejder eller frivillig, som kun henvender sig ifm. rekruttering til det pågældende tilbud.
- **Viden om målgruppernes behov** til udviklingen af tilbud, som er meningsfulde for borgerne.

Det har vist sig at være få, som henvender sig på baggrund af annoncering i aviser, radio, på hjemmesider og sociale medier.

Yngre med demens

Det er en særlig udfordring at opspore yngre mænd med demens pga. tabu om demens og manglende sygdomserkendelse, og de deltager derfor sjældent i tilbud. Borgere der deltog i tilbud i puljen 2018-2019, som havde et særligt fokus på yngre med demens, havde alligevel et ønske om at være en del af et fællesskab med andre i samme situation, for at opleve samhørighed og forståelse for hinandens hverdag og udfordringer.

For denne målgruppe kan det fremme deltagelsen, hvis tilbuddet foregår i frivilligt regi, da det kan være en barriere, at indsatsen foregår på et ældrecenter. Det er desuden en fordel at der i opsporingen undgås at bruges ord som 'aflastning', 'ældrecenter' og 'daghjem', da mange yngre med demens ikke kan identificere sig med disse termer.

Inddragelse af borgerne i udviklingen af tilbud

Det er afgørende at identificere de aktuelle behov hos den målgruppe som tilbuddet henvender sig til og til de konkrete deltagere, for at sikre, at tilbuddet imødekommer borgernes behov, og derfor opleves som en reel aflastning. Behov er dynamiske og kan forandre sig i takt med, at borgerens demenssygdom udvikler sig og når der er udskiftning i deltagergruppen, så der er en løbende opgave i at afstemme og tilpasse tilbuddets indhold og rammer til målgruppen.

Borgernes input kan inddrages aktivt både gennem en behovsafdækning forud for udvikling og tilrettelæggelse af tilbuddet og som en del af den løbende tilpasning. Begge tilgange er vigtige for at sikre, at tilbuddet imødekommer borgernes behov.

Metoder til behovsafdækning er fx workshops, fokusgrupper, behovsanalyser, inspirationscaféer,

dialog- og borgermøder og netværksaftener. Løbende inddragelse af borgere og pårørende styrker den pårørendes tiltro til, at borgeren trives i tilbuddet, når den pårørende ikke er til stede. Metoder til løbende inddragelse er fx skriftlige evalueringer, opstartssamtaler, dag- eller kontaktbog. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at det for nogle pårørende kan opleves aflastende ikke at skulle involveres for meget i tilrettelæggelsen af tilbuddet.

Borgernes behov for fleksibel aflastning og afløsning

Selvom borgernes behov for aflastning og afløsning kan være forskellige, er der særligt nogle typer af aktiviteter, der har vist sig at være meningsfulde, og ligeledes nogle rammer om aktiviteterne, som er særligt vigtige ift. at skabe tilbud, som borgerne også oplever som værende fleksible, og derved kan imødekomme forskellige behov eller ændringer i behovet.

Aktiviteter

Følgende aktiviteter har generelt været anvendt for at dække borgernes behov:

- **Aktiviteter med fokus på at skabe tid og rum til pårørende, der bruger meget tid på at støtte og drage omsorg for personen med demens.** Fx afløsning i hjemmet eller udvidelse af åbningstider på dagcenter. I puljen 2020-2023 viser erfaringerne, at den pårørende ofte ønsker at bruge tiden på at koble af eller på aktiviteter uden for hjemmet, fx sociale aktiviteter, fritidsaktiviteter eller praktiske gøremål.
- **Aktiviteter, der giver pårørende tid sammen med personen med demens, så de kan få gode oplevelser sammen.** Flere pårørende oplever disse aktiviteter som aflastende, da de får mulighed for at opleve nye ting i trygge rammer, sammen med medarbejdere og andre borgere, som har forståelse for deres situation. Pårørende kan savne at få oplevelser og deltage i sociale arrangementer sammen med borgeren, da det er en barriere at skulle kompensere for eller være opmærksom på personen med demens' manglende forståelse for kulturelle normer og sociale koder.

- **Aktiviteter med fokus på at facilitere netværk og fællesskab mellem pårørende.** Netværk og fællesskaber gør det muligt at dele erfaringer og få gode råd til, hvordan de kan håndtere forskellige situationer. I puljen 2020-2023 har tilbuddene bl.a. bestået af aktiviteter til mental støtte, psykoedukation, samtalegrupper, daghøjskole og samtaler med præster.
- **Aktiviteter, som kan gennemføres i mindre grupper.** Mindre grupper gør det muligt, at personer med demens kan deles op og deltage i det, der er relevant i forhold til deres dagsform.
- **Sideløbende aktiviteter for den pårørende og personen med demens, som afholdes på samme lokation.** Fx støttegrupper til henholdsvis borgere og pårørende, som afholdes i samme tidsrum, så de ankommer og går samtidig.
- **Aktiviteter, som har til formål at understøtte tilbuddet.** Fx transport til og fra tilbuddet, da manglende transport er en væsentlig barriere for, at tilbuddene bliver anvendt.

Rammer

Uanset tilbuddets konkrete indhold, er det centralt, at rammerne er fleksible. Demenssygdom kan påvirke borgeren forskelligt fra dag til dag, så det kan være nødvendigt at afvige fra det planlagte, for at kunne imødekomme borgerens behov den pågældende dag.

På tværs af puljerne har erfaringerne vist, at borgerne ofte efterspørger fleksibilitet i forhold til:

- Aflastning og afløsning i aftenen og weekenden, fx ved udvidede åbningstider på dagcenter.
- Fleksibel varighed, fx over en weekend.
- Booking af afløsning i hjemmet med kort varsel, fx et par timer eller en dag før.
- Udvidelse i antallet af afløsningstimer pr. uge, så det fx er muligt at modtage afløsning flere gange ugentligt.
- Fast afløser i hjemmet, så den pårørende og borgeren kan opbygge en tillidsfuld relation til vedkommende.

Pårørendes udbytte af aflastningstilbud

I puljen 2020-2023 har der været et fokus at etablere tilbud med særskilt støtte til den pårørende, fx ved psykoedukation, netværk mv. De pårørende har generelt haft et positivt udbytte af tilbuddene, og de har i aktiviteterne fundet mulighed for:

- **Spejling.** At spejle sig i andre, som står i samme situation, hvilket giver dem en oplevelse af ikke at stå alene med det, der er svært.
- **Mestringsstrategier.** At opnå nye strategier for, hvordan de kan passe på sig selv i sygdomsforløbet, og hvordan de kan håndtere udfordringer i deres relation til personen med demens.
- **Sygdomsforståelse.** At få ny eller dybere viden om demenssygdom, og derved øget forståelse for adfærden hos personen med demens. Det giver også mulighed for en øget accept af sin egen situation som pårørende, nu og i fremtiden.
- **Sociale relationer.** At danne netværk og fællesskab med andre giver ikke kun mulighed for spejling, men også mulighed for at opbygge sociale relationer, som kan forebygge ensomhed.

Kompetencer og rekruttering af frivillige

Medarbejdere med forskellige fagligheder kan bidrage med forskellige kompetencer i afløsnings- og aflastningstilbud, og det skaber gode muligheder for at brede viften af aktiviteter ud. Fx ved at rekruttere både ergoterapeuter, fysioterapeuter, pædagoger og social- og sundhedsuddannede.

Rekruttering i frivilligt regi kan være udfordrende, da det kræver særlige kompetencer at varetage rollen som frivillig for personer med demens. De frivillige har behov for viden om demenssygdom og kompetenceudvikling i at skabe god kontakt med personer med demens. Fordelen ved at rekruttere frivillige kan være, at de oftere kan springe til med kortere varsel end en kommunalt ansat. Frivillige lykkes ofte med at varetage afløsning og aflastning for nyligt diagnosticerede, hvor der senere kan være behov for, at en aktivitet varetages af en fagperson, når borgerens symptomer forværres og funktionsniveauet falder.

Noter

1. Alzheimerforeningen juni 2024: Fakta om Alzheimers og andre demenssygdomme. ([alzheimer.dk](#))
2. Vive 2024: At være pårørende i Danmark. En kvalitativ analyse af pårørendes erfaringer fra et hverdagsperspektiv. ([vive.dk](#))
3. Sundhedsstyrelsen 2020: Eksempler på god praksis i kommunale indsatser til pårørende til svækkede ældre. ([sst.dk](#))
4. Ældre Sagen 2018: Pårørende på arbejdsmarkedet. KMD analyse. ([aeldresagen.dk](#))
5. Nationalt Videnscenter for Demens juni 2024. Rådgivning, viden og støtte til pårørende. ([videnscenterfordemens.dk](#))
6. Serviceloven juni 2024.
7. Socialministeriet og Indenrigs- og Sundhedsministeriet 2010. National handlingsplan for demensindsatsen. ([im.dk](#))
8. Socialstyrelsen 2013. Undersøgelse af behov for afløsning og aflastning blandt pårørende til mennesker med demenssygdom. ([sst.dk](#))
9. Sundheds- og Ældreministeriet 2017. Et trygt og værdigt liv med demens. National demenshandlingsplan 2025. ([sm.dk](#))
10. Sundhedsstyrelsen 2016. Aflastning af pårørende til demente i egen bolig. ([sst.dk](#))
11. Ministeriet for børn, ligestilling, integration og sociale forhold. Udmøntning af satspuljen for 2015-2018. Delaftale for børne-, ligestillings-, integrations- og socialområdet. ([sm.dk](#))
12. Sundhedsstyrelsen 2018. Nye og mere fleksible indsatser til pårørende til personer med demens. Ideer til kommunale og frivillige aktører på ældreområdet. ([sst.dk](#))
13. Sundhedsstyrelsen 2018. Nye og mere fleksible indsatser til pårørende til personer med demens. Appendiks 2: Indsatsbeskrivelser for hver af de fem indsatser. ([sst.dk](#))
14. Sundhedsstyrelsen 2018. Appendiks 1: Spørgeskemaundersøgelse. Tilbud om fleksibel aflastning til pårørende til personer med demens, som bor i egen bolig. ([sst.dk](#))
15. Sundhedsstyrelsen 2018. Flere og mere meningsfulde dag- og aflastningstilbud samt støtte til yngre med demens. ([sst.dk](#))
16. Social- og indenrigsministeriet. Udmøntning af satspuljen for 2016-2019. Delaftale for social- og indenrigsområdet ([sm.dk](#))
17. Sundhedsstyrelsen 2020. Skab meningsfulde og aflastende tilbud for yngre borgere med demens og deres pårørende. Inspiration fra tilbud i 10 kommuner. ([sst.dk](#))
18. Sundhedsstyrelsen 2020. Meningsfulde dag- og aflastningstilbud samt støtte til yngre med demens. Spørgeskemaundersøgelse. ([sst.dk](#))
19. Sundhedsstyrelsen 2020. Flere, bedre og mere fleksible aflastningstilbud til mennesker med demens og deres pårørende, der skal sikre pårørende et frirum fra sygdommen. ([sst.dk](#))

Sundhed for alle ♥ + ●