



Oslo

Bydel Ullern

Demensplan 2024-2027



Innhold

Innledning.....1

Innsatsområde 1- medvirkning og deltagelse.....7

Innsatsområde 2 – informasjon og forebygging..... 11

Innsatsområde 3 – tilbud og tjenester.....12

Innsatsområde 4 – kunnskap og kompetanseutvikling.....16

Innsatsområde 5 – støtte til pårørende.....18

Innledning

«Bydel Ullern – sammen skaper vi en levende bydel»

«Bydel Ullern ligger sørvest i Oslo, med nærhet til fjord, elver og grøntområder. Bydelen har senterområder på Lilleaker og Skøyen, og har omtrent 35 000 innbyggere.

Bydel Ullern ønsker å tilby gode tjenester og tilbud som fremmer innbyggernes helse og trivsel. Vi vil være et lokalsamfunn hvor det er godt å vokse opp, leve og bli gammel i. Samtidig vil vi være innovative. Dette innebærer en organisasjon som er fremtidsrettet og nyskapende, og som satser på medarbeiderne sine og deres kompetanse» Strategisk plan for Bydel Ullern 2023-2026.



Oslo skal være en aldersvennlig by. Utviklingen skjer på tvers av seksjoner med seks satsningsområder innen samfunnsdeltagelse: transport, bolig, utendørsområder og fysisk aktivitet, kommunikasjon og medvirkning samt utvikling av helse- og omsorgstjenester.

Satsingsområdene i «Oslo aldersvennlige by» og strategisk plan for Bydel Ullern fremkommer under de ulike innsatsområdene i denne planen, som for øvrig bygger på innsatsområdene til Oslos demensplan; «Forglem meg ei 2023-2027».

Demensplan for Oslo «Forglem meg ei 2023-2027»

Med bakgrunn i innhentet kunnskap fra personer med demens, pårørende, medarbeidere, samt nasjonale og internasjonale føringer og forskning, løfter Oslo kommunes demensplan fram fem områder for videre innsats for personer med demens og deres pårørende i demensplan for Oslo «Forglem meg ei 2023-2027», Byrådssak 273/22.

Innsatsområdene:

- medvirkning og deltagelse
- informasjon og forebygging
- tilbud og tjenester
- kunnskap og kompetanseutvikling
- støtte til pårørende

«Etablering av nye tjenester og tiltak i demensplan må vurderes i årlige budsjettprosesser» Byrådssak 273/22.

Demensplan for Bydel Ullern (2024-2027) skal bidra og legge til rette for en demensvennlig bydel med forutsigbare tilbud og tjenester til dem som er rammet av demens og deres pårørende. Planen linker til relevante nettsider som kan utdype informasjonen, og bidra til orientering og selvhjelp.

Bydel Ullern har vært pioner i utviklingen av tjenestetilbud til personer med demens og deres pårørende. Hukommelsesteam, dagaktivitetstilbud og boligtilbud for personer med demens ble tidlig etablert her, og er fortsatt viktige bærebjelker i tilbudet til bydelsbefolkningen. Lokal demensplanen skal rulleres årlig.

Presentasjon av tjenestene

I Bydel Ullern er tjeneste til hjemmeboende med demens organisert i avdeling helse og omsorg. Arbeid for personer med demens skjer på alle nivå i avdelingen. Her presenteres tjenester som retter aktiviteten spesifikt mot personer med demens:



Hukommelsesteamet

Hukommelsesteamet består av fagpersoner med kompetanse på demens, 2 årsverk. Hukommelsesteamets oppgaver:

- bistår fastlegene med utredning
- oppfølging etter diagnose
- informasjon og veiledning av brukere og deres pårørende
- velferdsteknologi, implementering og oppfølging
- pårørendekurs og samtalegrupper
- lavterskeltilbud for personer med demens
- rådgiverfunksjon overfor hjemmetjenesten, deltagere i tverrfaglig arbeid

Personer med demens og deres pårørende får en kontaktperson i Hukommelsesteamet. Kontaktpersonen tar initiativ til samtale og individuell støtte, samt har god oversikt over tilbud i kommunen.

I Bydel Ullern har ca 60 brukere tjenesten hukommelsesteam per 01.04.24, hvorav 20 personer var nye brukere i 2023.

Lilleaker demensbolig:

Som en av to bydeler tilbyr vi 10 leiligheter i bofellesskap, for personer med demens.

Dagaktivitetstilbudet, Skøyen terrasse 1

I dette tilbudet hentes brukerne på hjemmeadressen til Skøyen terrasse 1. Her er en leilighet omgjort til base for måltidsfellesskap (frokost og middag), og store deler av tiden er brukerne fysisk aktive gjennom å være på tur i nærmiljøet.

Tilbudet har 8 plasser pr dag. Antall med aktiv tjeneste pr 01.04.24

Antall på venteliste: 11

Aktiv hverdag, Skøyen terrasse 1

Tilbud til 5 personer i alderen 50 til ca 70 år, med redusert kognitiv funksjon. Tilbudet ble etablert i januar 2023, og er lokalisert i Skøyen terrasse 1. Aktiviteten her tilstreber å imøtekomme yngres behov og inneholder; fysioterapiledet trening, turer til byen, kino, musikkarrangementer og museum.

De to dagaktivitetstilbudene har til sammen 3 årsverk.

Kunnskapsgrunnlag og medvirkning i planarbeidet

Denne planen bygger på demensplan for Oslo: «Forglem meg ei» 2023-2027.

Medvirkende i arbeidet med lokal plan for Bydel Ullern:

- deltager fra Aktiv hverdag - bydelens tilbud til yngre personer med demens
- ressursgruppe ved Ullern kultursenter
- Ullern eldreråd og Ullern helse- og sosialkomite
- 3 medvirkningsgrupper sammensatt av saksbehandlere, sykepleiere, vernepleier, helsefagarbeidere, hukommelsesteam og pårørende.
- helse og omsorg – ledergruppen

Gruppenes tema/problemstilling:

1. Virksomme tiltak/praksis, kunnskap og kompetanse overfor brukere som motsetter seg hjelp
2. Sørge for systematisk kartlegging av pårørendes behov. Sikre et tilpasset tilbud om avlastning
3. Etablere en god og omforent struktur for hvordan en person som får demensdiagnose skal følges opp i Bydel Ullern

Plan for selvhjelp

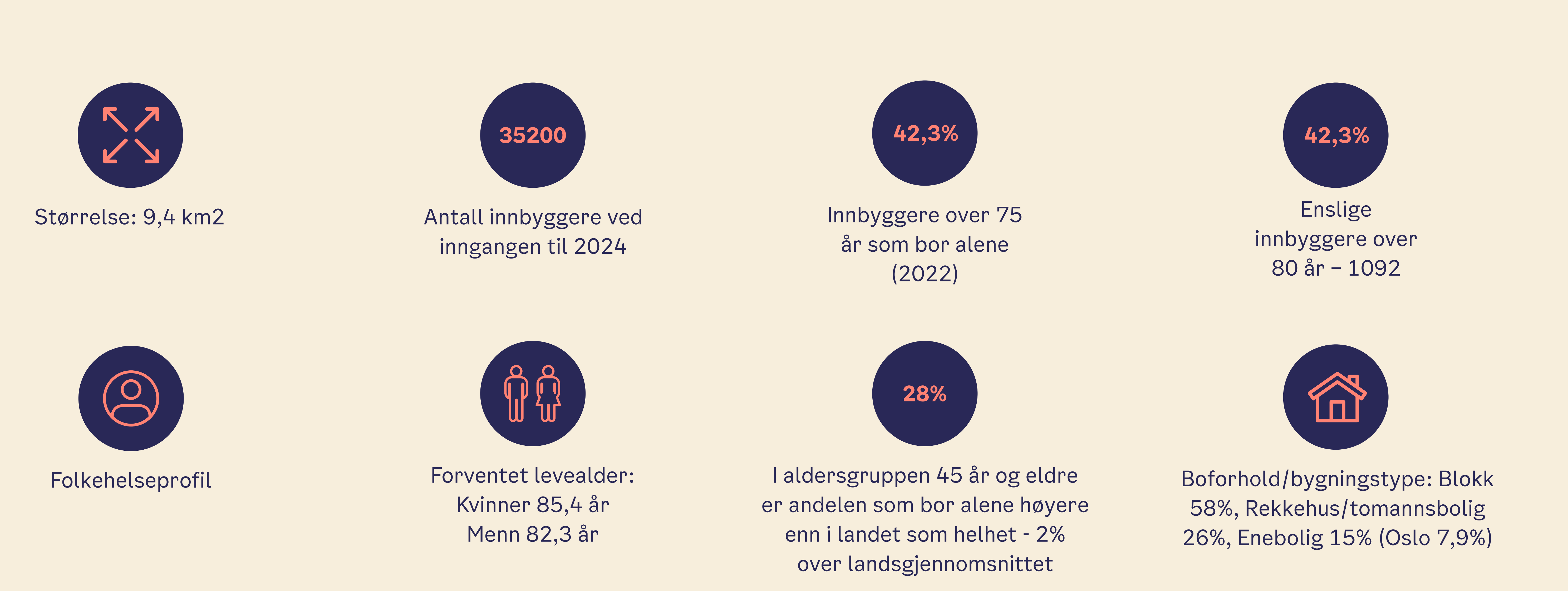
Informasjonsbehovet er stort når sykdom rammer. Denne planen er derfor supplert med lenker der den digitale leser kan få mer informasjon og hjelp til selvhjelp.

Hva er demens?

Demens er en fellesbenevnelse for flere hjernesykdommer. Den vanligste typen er Alzheimers hvor hukommelsessvikt er det vanligste symptomet. Det kan også være andre symptomer som viser seg først ved demens.

Bydel Ullern - demografi og utfordringsbilde

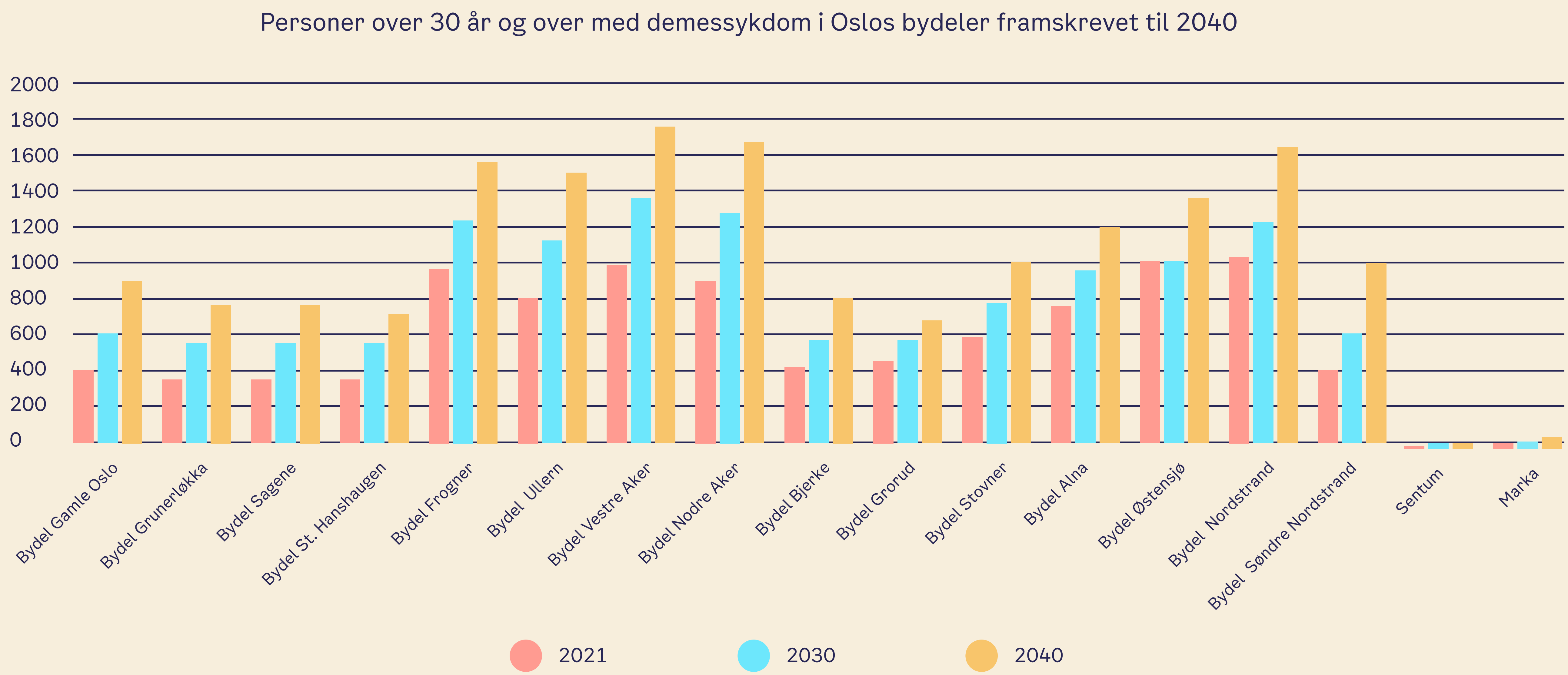
Bydel Ullern er en bydel i vekst, der det planlegges omfattende boligutbygging i områdene Skøyen, Smestad og Lilleaker. Bydelsfakta:



Demensforekomst i Oslo

En større undersøkelse (HUNT) av forekomsten av demens, viser at det er vel 100 000 personer med demens i Norge. For Bydel Ullern vil antallet personer med demens stige fra ca 800 i 2021 til nærmere 1500 i 2040.

Den viktigste selvstendige risikofaktoren for utvikling av demens er høy alder. Veksten i den eldre delen av befolkningen forventes derfor å gi et økende antall innbyggere med demenssykdom.



Det er beregnet at det er i underkant av 10 000 personer med demens i Oslo kommune.Folkehelseinstituttet forventer mer enn en dobling av personer som lever med demens innen år 2050 fordi det blir flere eldre, og fordi personer med demens kan leve lengre med sykdommen.

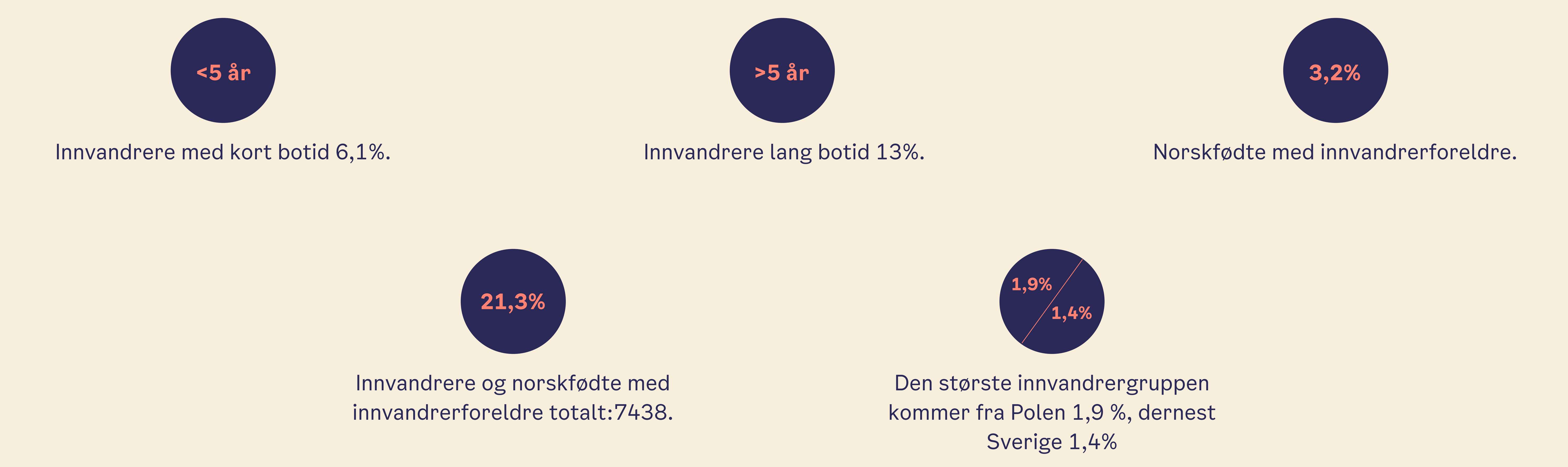
Bydel Ullern – en bydel i en mangfoldig by

Bydelens innbyggere skal motta likeverdige tjenester uavhengig av alder, etnisk tilhørighet, tro, livssyn kjønnsidentitet, funksjonsevne og sykdom. Likeverdige tjenester betyr ikke like tjenester, men at tjenesten er tilpasset den enkelte person.

Innvandrere og etniske minoriteter

Innvandrere og etniske minoriteter har behov for tilpasset informasjon, tilbud og tjenester, og kan ha behov for tolk.

Tall for Bydel Ullern:



Kilde: Bydelsfakta

- Eldre innvandrere og demens (NAKMI)
- Informasjon om demens på flere språk

Samisk befolkning

Det er inngått en samarbeidserklæring mellom Oslo kommune og Sametinget om individuell tilnærming og tilpasning av helse- og omsorgstjenesten ut fra den enkeltes behov.

- [Informasjon og verktøy med samisk språk og kulturperspektiv](#)

Yngre personer med demens

Yngre personer med demens kan ha behov for særlig tilrettelegging:

- [Yngre med demens](#)
- [Møteplass for mestring](#)

LHBTQ

- [Skeiv kunnskap - inkluderende eldreomsorg](#)

Utviklingshemning og demens

- [Utviklingshemning og demens](#)

Pårørende

- [Oslostandard for pårørendesamarbeid](#)

Demensplanens forankring

Demensplan er forankret i tilgrensende planer og føringer:

- [Nasjonalfaglig retningslinjer for demens](#)
- [Demensplan 2020 - Et mer demensvennlig samfunn](#)
- [Demensplan 2025. Handlingsplan fra Helsedepartementet](#)
- [Felleskap og mestring - bu trygt heime](#)
- [Demensplan for Oslo 2023-2027](#)

Lokale planer for Bydel Ullern

- [Strategisk plan 2023-2026, Bydel Ullern](#)
- [Budsjett 2024, økonomiplan 2024 - 2027](#)

Innsatsområde 1- medvirkning og deltagelse

«Innbyggerne skal i størst mulig grad være selvhjulpne og ha en aktiv rolle i eget liv» Strategisk plan 2023-26.

Personer med demens skal kunne leve trygge og aktive liv. Dette gjelder uansett hvor i sykdomsforløpet de er, og uavhengig av om de bor hjemme, i omsorgsbolig eller i langtidshjem. Innsatsen fra det offentlige må derfor bidra til en så trygg og meningsfull hverdag som mulig, hvor personer med demens og deres pårørende er involvert i beslutninger som angår dem, og har innflytelse over eget liv.

MÅL: Bydel Ullern praktiserer innbyggermedvirkning i prosesser, og personer med kognitiv svikt/demens har mulighet til å delta og medvirke i samfunnet og i eget liv.

Medvirkning

På systemnivå:

Bydel Ullern eldreråd

Eldrerådet er et rådgivende organ for bydelsutvalget. Det består hovedsakelig av alderspensjonister. De uttaler seg i saker som gjelder de eldres levekår, som budsjett, tiltak og planer i helsesektoren, bydelsplaner, boligprogram, reguleringsplaner, samferdselssaker, kommunikasjonsplaner og kulturtiltak. Eldrerådet kan på eget initiativ ta opp saker som gjelder de eldre i bydelen. Seniorveileder er sekretær for eldrerådet, og et viktig bindeledd mellom befolkningsbehov, bydelens tjenester og folkevalgte.

Brukerråd

Bydelens to kultur- og aktivitetssentre har etablert brukerråd som samarbeider med senterledelsen om aktuelle saker og tilbudets utforming.

Brukerundersøkelser

På systemnivå handler brukermedvirkning om at virksomhetens ledere og ansatte har kompetanse om brukermedvirkning, og brukermedvirkningen gjennomføres systematisk på ulike nivå i virksomheten. Personer med demens og deres pårørende må involveres slik at deres erfaringer kan bidra til å forbedre tjenestene.



Foto: Oslo kommune

På individnivå handler brukermedvirkning om å få være med og bestemme hva slags hjelp som skal gis. For å sikre brukermedvirkning må omsorgspersonell være i stand til å fange opp brukerens behov, interesser og ønsker. Et viktig spørsmål som omsorgspersonell må forplikte seg til å stille er: «Hva er viktig for deg?», for deretter å benytte svaret i det videre oppfølgingsarbeidet. (Personsentrert omsorg)

TILTAK MEDVIRKNING:

- utvikle ansattes kunnskap og kompetanse om brukermedvirkning og personsentrert omsorg
- bydelen skal årlig gjennomføre opplæring i Demensomsorgens ABC
- tilrettelegge med tolketjeneste når informasjon skal utveksles på språk som ansatte i tjenesten ikke mestrer.
- gjennomføre brukerundersøkelser i hjemmetjenestene, og benytte resultatene i forbedringsarbeidet
- etablere rutiner og praksis for at bruker og pårørende får en deltagende rolle i tilretteleggingen av tjenestetilbudet (Se innsatsområde 5)

Hukommelsesteamet tar i bruk verktøy for selvrapportering for bruker og pårørende, der dette kan bidra til å understøtte brukers selvstendighet. Skjemaene er utviklet av Aldring og helse, og egner seg for oppfølging av personer i tidlig fase av demensutviklingen.

Universell utforming og tilgjengelighet

Alle virksomheter i Oslo kommune skal innen 2030 ha implementert krav til universell utforming innen sine ansvarsområder – rettet mot transport/samferdsel, planlegging bygg (demensvennlig SKOK 2022), anlegg/uteareal-tilrettelagt for alle, info- og kommunikasjonsteknologi.

I Bydel Ullern er det planlagt store byutviklingsprosjekt i tiden som kommer, der målet er å sørge for at eldre med redusert kognitiv funksjon samt redusert funksjonsevne har tilgang til trygge, tilgjengelige og inkluderende offentlige uterom, bygninger og transport.

TILTAK UNIVERSELL UTFORMING OG TILGJENGELIGHET

- Bydel Ullern inngikk i 2023 avtale med Nasjonalforeningen om å arbeide for et demensvennlig samfunn. Avtalen innebærer bla. kursing av næringslivets servicepersonell i bydelen, samt god skilting i det offentlige rom. Et demensvennlig samfunn handler om å inkludere personer med demens og deres pårørende. Et slikt samfunn gjør det enklere og tryggere for personer med demens å mestre hverdagslige aktiviteter.

Digitalisering og velferdsteknologi

Digitalisering og økt bruk av velferdsteknologi gir mulighet for at flere eldre kan bo hjemme lenger og delta i samfunnet på nye måter. Samtidig erfarer vi at digitale plattformer kan være et hinder for egenmestring og det sosiale livet.

Bydel Ullern satser offensivt på velferdsteknologi, slik at personer med demens styrker sine muligheter til å opprettholde bevegelsesfrihet og selvstendighet.

Disse velferdsteknologiske løsningene tilbys:

- elektronisk medisindineringsstøtte
- digitalt tilsyn - RoomMate
- lokaliseringstjeneste - SafeMate (GPS)
- digital hjemmeoppfølging
- trygghetsalarm



Foto: Oslo kommune

Innspill fra medvirkningsarbeidet: Samtale med yngre brukere av Aktiv hverdag, Bydel Ullerns tilbud til personer med demens i alderen 50- 65 år.

To av deltakerne benytter sporingsbrikke «Apple AirTag» (privat anskaffet) og sier: Det føles som en trygghet, for det er så ubehagelig å ikke finne veien. Jeg har gått meg bort, ringte pårørende som fant meg der jeg var. Det er viktig at dette utstyret ikke begrenser friheten min. Jeg vil ikke at de alltid skal vite hva jeg gjør og hvor jeg er.

TILTAK DIGITALISERING OG VELFERDSTEKNOLOGI:

- Kommunene har ansvar for å legge til rette for at de som trenger det får tilbud om digital hjelp og opplæring lokalt. Bydelens to kultur- og aktivitetssentre (Skøyen aktivitetssenter og Ullern kultursenter) har digitalt opplæringstilbud.
- Bydel Ullern tilbyr tilpasset digitalisering og velferdsteknologi, for eksempel lokaliseringsteknologi, medisindispenser for de som trenger det. Det tilbys opplæring og oppfølging ved bruk av velferdsteknologi.
- Bydel Ullern benytter Almas hus som visningssenter.

Aktivitet og deltakelse

Aktivitet og deltagelse i et sosialt fellesskap fremmer helse og livskvalitet og forebygger ensomhet. For at eldre skal kunne bo hjemme lenger, er det viktig oppretthold god psykisk og fysisk helse og funksjon gjennom helsefremmende og forebyggende tiltak som fremmer gode levevaner.

Strategisk plan for Bydel Ullern, pkt 4 skriver: Mobilisering av innbyggere: Bydelen skal involvere andre aktører i utforming av løsninger og bruke deres kompetanse og leveransedyktighet til fordel for innbyggerne.

Ved å bli møtt med respekt og forståelse ute i samfunnet, vil personer med demens og deres pårørende oppleve trygghet, frihet og verdighet. Kunnskap bidrar til at arbeidshverdagen til personer i ulike serviceyrker blir enklere, og kommuner og servicenæringer som deltar får et positivt omdømme.



Alle over 70 år mottar program i posten, med invitasjon og informasjon om bydelens aktiviteter ved Skøyen aktivitetssenter og Ullern kultursenter. Programmet er også tilgjengelig på bydelens hjemmesider. Begge steder kan man delta i folkehelsefremmende aktiviteter: sosialt liv, kulturelle stimuli, sunn mat og varierte treningstilbud. Bydelens naturlige treffsteder for eldre skal ha en særlig bevissthet og innsats for å inkludere personer med demens og deres pårørende i aktiviteter og sosialt fellesskap.

Bydelen har tilbud som imøtekommer personer i ulike stadier av demenssykdom.

Ansatte i bydelens ulike innsatsområder bistår befolkningen med å kunne benytte tilgjengelige transportmidler som persontransport og Rosa busser.

TILTAK AKTIVITET OG DELTAGELSE

- etablere nytt dagsenter for personer med demens - 20 plasser, ved realisering av boligtilbudet i Montebello terrasse, 2027
- informere om Ullern kultursenter og Skøyen aktivitetssenter folkehelsefremmende tilbud. Opprettholde og videreutvikle disse lavterskel møteplassene, som bidrar til å utsette behovet for dagtilbud, dagsenter og institusjonstilbud
- arbeide med å bygge opp en frivilligtjeneste ved Skøyen aktivitetssenter som rettes inn mot hjemmeboende personer med demens
- «sammen for Ullern» - Nytt prosjekt i Bydel Ullern der ungdom tilbys arbeid for å supplere behovene i eldreomsorgen

Transport

Bydel Ullern kan være krevende å ta seg frem i med sine bratte bakker og kneiker. Særlig er det utfordringer vinterstid. Bydelen omfattes av ordningen «aldersvennlig transport» (Rosa buss), og transporttjeneste (TT) for personer med funksjonsnedsettelse kan være aktuelt for personer med demens.

TILTAK TRANSPORT:

- Seniorveileder og øvrige ansatte i tjenesten er behjelpelige med å opplyse om Rosa busser samt informere/lære opp i hvordan tilbudet bestilles/benyttes
- Vurdere TT-tilbud til personer med redusert kognitiv funksjon
- Involvering i aldersvennlig utforming når det planlegges ny infrastruktur i Bydel Ullern

Innsatsområde 2 – informasjon og forebygging

«I vurdering av tiltak rettet mot bydelens innbyggere skal tidlig innsats, forebygging og helsefremmende arbeid prioriteres» Strategisk plan 2023-26.

Informasjon

Informasjon om demens kan bidra til at folk får tidlig tilpasset hjelp. Videre er informasjon viktig for å redusere stigmatisering, og til at personer med demens møtes med respekt og likeverd.

MÅL - INFORMASJON: Bydel Ullern har lett tilgjengelig informasjon og åpenhet om kognitiv svikt og demens.

TILTAK - INFORMASJON:

- Bydel Ullerns nettside oppdateres og gir god informasjon om kontaktmuligheter og bydelens tilbud til personer med demens og deres pårørende
- Det utformes visuelt «veikart» over steder befolkningen kan henvende seg for å motta veiledning/hjelp
- Det utformes ny informasjonsbrosjyre om hukommelsesteamet
- Bydelens fastleger har informasjon om hukommelsesteamet på sine venterom, og kan gi relevant informasjon
- Bydelens seniorveileder og ergoterapeuter gir informasjon og veileder i planlegging av egen fremtidig bosituasjon
- Det etableres et årlig informasjonsmøte til personer med demens og deres pårørende i bydelen
- Nyttige informasjonskanaler:
 - [Råd til deg som nylig har fått demenssykdom](#)
 - [Helseveiviseren](#)
 - [Demenslinjen, Nasjonalforeningen](#)
 - [Rådgivning yngre personer med demens. Villa Enerhaugen\(Furuset\)](#)

Forebygging

I forebygging av demens bygger vi på de samme prinsippene som ligger til grunn for folkehelsepolitikken. Vi skal legge til rette for god helse for alle med flere gode leveår og livskvalitet, redusere uheldige miljø- og livsstilsfaktorer og redusere sosial ulikhet i helse. Folkehelsearbeid handler om å fremme fysisk og psykisk helse og om å redusere sosiale helseforskjeller, samt redusere risiko for sykdom som blant annet kan knyttes til livsstil.

Verdens demenskommisjon (2017) identifiserer risikofaktorer for demens: Lav utdanning, høyt blodtrykk, nedsatt hørsel, røyking, overvekt, depresjon, fysisk inaktivitet, diabetes og lite sosial kontakt. Ny forskning dokumenterer tre nye risikofaktorer: høyt alkoholforbruk, traumatiske hodeskader og luftforurensning.

Forebygging av demens

MÅL – FOREBYGGING: Forebygging av kognitiv svikt og demens inngår i bydelens folkehelsefremmende arbeid.

TILTAK- FOREBYGGING:

- Utvikle forebyggende tjenester som gir effekt og bidrar til læring og utvikling. Viktig arena for forebygging er:
- Ullern frisklivssentral
- Kultur – og aktivitetssentrene (se tidligere link)
- Helseveiviser med oversikt over alle tilbud for seniorer i Oslo kommune.
- Bydelens seniorveileder og andre tjenesteleverandører er særlig oppmerksomme på å fange opp aleneboende med kognitiv svikt og demens.

Innsatsområde 3 – tilbud og tjenester

Lover, forskrifter, faglige retningslinjer og veiledere, danner, sammen med lokale behov og prioriteringer, rammer for utforming av tjenester i bydelen.

Strategisk plan for Bydel Ullern skriver: «Innbyggerne skal oppleve at det er lett å etablere kontakt med bydelen uansett hvilken tjeneste eller tilbud de trenger».

Veiviser demens beskriver sykdomsforløpet hos mennesker med demens i følgende faser:



Utredning og diagnose



Selvstendig med støtte



Hjemme med tjenester



Omsorg ved livets slutt



Heldøgns omsorg



Mistanke

Mistanke

Ofte er det pårørende som merker de første symptomene på at noe er galt. Det er viktig å snakke sammen om dette, samt gå til fastlegen for utredning dersom det er mistanke om demens. [Slik snakker du om demens](#) (Helse Norge).

Tidlig utredning, diagnostisering, tilpasset behandling og støtte gjør det mulig å leve godt med demens i flere år.

Fastlegen har ansvar for å tilby utredning ved mistanke om demens hos hjemmeboende. Videre har fastlegen ansvar for å følge opp den enkelte pasient og pårørende, og samarbeider med interne og eksterne aktører. Fastlegen kan også være en viktig samtalepartner for støtte og bearbeiding av reaksjoner i forbindelse med demenssykdommen.

Hukommelsesteamet tar imot henvendelser for tidlig oppfølging ved demens. Henvendelsen kan komme fra personen selv, pårørende, helsetjenester i kommunen, fastlege og sykehus. Henvendelse for basal demensutredning skal gå via fastlege, og skjer i samarbeid med fastlegen.

Personen med demens og pårørende får en kontaktperson i Hukommelsesteamet. Kontaktpersonen tar initiativ til samtale og kan gi individuell støtte, samt har god oversikt over tilbud i bydelen.

Det er i forbindelse med lokal demensplan utarbeidet retningslinjer for hva vi forstår med begrepet «Tidlig oppfølging».

Seniorveileder kontakter bydelens seniorer det året de fyller 77 år, men kan også tilby samtaler og veiledning ved direkte henvendelse.

Utredning og diagnose

Innspill fra medvirkningsarbeidet: Samtale med yngre brukere av Aktiv hverdag, Bydel Ullerns tilbud til personer med demens i alderen 50- 65 år.

Spørsmål: Hva var reaksjonen din på å få demensdiagnose, og var det noen form for støtte/hjelp som ble viktig for deg?

Tankerekken min var at dette kommer til å gå nedover og nedover. Jeg husker dr. B – ærlig og direkte.

Selv mord – jeg tenkte at livet var over.

Fastlegen er ansvarlig for å gjennomføre den basale demensutredningen og for å stille og formidle eventuell diagnose. Hukommelsesteamet kan bidra tverrfaglig i utredningsarbeidet. Diagnose og kunnskap om hvilken demenssykdom personen har, er avgjørende for å få tilrettelagt oppfølging og behandling.

Saksbehandlere er bydelens forvaltningskontor. Deres oppgave er å svare på spørsmål, gi veiledning, behandle søknader om helse og omsorgstjenester når behovet oppstår, og fatte vedtak med hjemmel i Helse- og omsorgstjenesteloven.

Selvstendig med støtte

De fleste klarer seg selvstendig uten så mye praktisk hjelp tidlig i demensforløpet. I denne fasen er støtte og informasjon, medisinsk- og faglig helseoppfølging, hjelpemidler og velferdsteknologi, aktivitet, nettverk og deltagelse, forberede fremtiden, samt oppfølging av pårørende, betydningsfullt.

Hjemme med tjenester

Mange eldre ønsker å bli boende i den nåværende boligen sin så lenge som mulig. Tiltak for tilpasning av boligen og velferdsteknologiske løsninger er virkemidler som kan bidra positivt. Når demenssykdommen har utviklet seg slik det blir behov for et mer ivaretagende og aktiviserende, tilbud vil dagaktivitetstilbud og hjemmesykepleie være viktige tjenester. For å tilrettelegge for at personer med demens kan bli boende trygt hjemme lengst mulig, er det viktig med gode tilpassede tjenester som bidrar til trygghet og forutsigbarhet for den enkelte og deres pårørende. Bydel Ullern har et nært samarbeid med Oslo Brannvesen om brannforebyggende arbeid. Hjemmetjenesten utfører brannsjekk i boligen, og bekymring kan formidles av alle til [Branntips.no](https://www.branntips.no)

Innspill fra medvirkningsarbeidet: Samtale med yngre brukere av Aktiv hverdag, Bydel Ullerns tilbud til personer med demens i alderen 50- 65 år.

Spørsmål: Hva betyr det for deg å bruke tilbudet Aktiv hverdag?

Tilbudet Aktiv hverdag er viktig og veldig bra. Jeg har blitt avhengig av andre, og det liker jeg dårlig. Jeg mistet min identitet. Da er det viktig at noen legger til rette for et hyggelig sted å være. Det er viktig å komme hit å få være trygg. Det er befriende å bli tatt vare på.

Mye fysisk (aktivitet) betyr veldig mye. Ansatte er gode til å få oss i gang. Jeg har mye stress som jeg må få ut. Det beste er å gå på tur. Ikke alle er like glade i trening på treningsrommet, men en av deltakerne tar 50 pushups.

Det er en fordel at vi er få. Det er plass til en til (5), ikke alle kommer hver gang. Når vi er få, går samtalen greit. Vi blir kjent over tid – med ansatte og brukere. Her er det en mulighet til å fortsatt bety noe for andre.

Overgang til hjemmesykepleie

Når demenssykdommen utvikler seg, vil personen med demens få behov for mer hjelp til å mestre hverdagen. Dette kan for eksempel være dagaktivitetstilbud og hjemmetjenester. I denne fasen overføres oppfølging bruker og pårørende fra Hukommelsesteamet til hjemmetjenesten. Bruker og pårørende skal da oppleve at hjemmetjenesten som overtar ansvaret, kjenner dem og deres situasjon før Hukommelsesteamet avslutter oppfølging. Tjenestereisen skal være sømløs gjennom hele brukerforløpet.

Det er utarbeidet rutine i kvalitetssystemet EQS for overføring av ansvar for brukere fra hukommelsesteam til hjemmetjeneste.

Botilbud

I planperioden ønsker bydelen å etablere botilbud for personer med demens. Oppstart av disse tilbudene vil skje i løpet 2025-2027 hvorav det første boligprosjektet vil bli behandlet i bystyret 4. kvartal 2024. Boligprosjekt to ligger i finansieringsplanen til bystyret for 2026. Utvikling av disse boligprosjektene vil til sammen gi bydelen 31 leiligheter for mennesker med demens samt etablering av dagsenterfunksjon i tilknytning til boligene.

Heldøgns omsorg

Når personen med demens får behov for omsorg hele døgnet, kan dette gis i bolig som er tilrettelagt for heldøgns tjenester eller sykehjem.

Omsorg ved livets slutt

Personen med demens og deres pårørende skal oppleve at den som har demens får en verdig og god avslutning på livet.

MÅL – TILBUD OG TJENSTER: I Bydel Ullern mottar personer med kognitiv svikt og demens sammenhengende tjenester av god kvalitet.

TILTAK:

- Bydel Ullerns informasjonsmateriell om demens og kontaktmulighetene til bydelens tjenestetilbud oppdateres
- Det skal arbeides med å etablere gode rutiner for samarbeid i forbindelse med demensutredning mellom hukommelsesteamet og bydelens fastleger
- Hukommelsesteamet utarbeider rutine/praksis for systematisk oppfølging av personer som får demensdiagnose.
- Etablere dagsenterfunksjoner i tilknytning til nye boliger
- Opprette tjenestetilbud som gjør det mulig for pårørende å være i full jobb
- Etablere flere tilrettelagte boliger for personer med demens
- Arbeide med å utvikle gode rutiner og best praksis for tverrfaglig samarbeid i hjemmetjenesten
- Organisering av aktivitetstid
- Bydelen tilbyr differensiert avlastning for pårørende, både på institusjon og i eget hjem

Innsatsområde 4 – kunnskap og kompetanseutvikling

For å oppnå målsettingen om å kunne bo lengst mulig hjemme på best mulig måte, er det nødvendig å tilby en tjeneste som er faglig rustet og personlig egnet til å følge personen over tid, og som evner å tilpasse hjelpen etter behovene som oppstår.

Kommunerevisjonen gjennomførte våren 2023 revisjon av bydelens tilbud til personer med demens og deres pårørende. «Tilbudet til hjemmeboende med demens og deres pårørende viser at bydelene Alna og Ullern tilrettela for at personer med demens kunne bli boende hjemme blant annet gjennom kartlegging av behov og tilbud om tjenester. Det var likevel personer som ikke fikk oppfylt grunnleggende behov, for eksempel når sykdommen er kommet så langt at den syke ikke forstår betydningen av å ta imot hjelp (motsetter seg hjelp). Risikoen økte med mange ulike ansatte hjemme hos brukeren og lite opplæring om demens.» Kommunerevisjonens rapport 13/2023.

Innføring av kompetanseportal

Bydelen innfører i 2024 kompetanseportal som benyttes for å dokumentere gjennomført læringsaktivitet og oppnådde læringsmål for medarbeidere i de ulike helse- og omsorgstjenestene.

Bydelen satser på kurs og kompetanse som fremmer kunnskap og beste praksis i arbeid med personer med demens:

- Årlige grupper som kurses i Demensomsorgens ABC.
- Fokusuke - kompetanseplan.

Personer som vegrer seg for å motta hjelp

Det er etablert rutiner for tverrfaglig samarbeid, slik at alle bydelens fagressurser bidrar med gode kunnskapsbaserte løsninger i praksis.

Kvalitetssikringssystemet EQS inneholder rutiner for vurdering av samtykke, samt prosedyre for fremgangsmåte der den demensrammede motsetter seg hjelp.



Foto: Oslo kommune

Ernæring og risiko for underernæring

Tjenestene skal vurdere alle pasienter for risiko for underernæring og/eller feilernæring.

Ernæringskartlegging og risikovurdering er særlig aktuelt for hjemmeboende personer med demens. Basert på den individuelle kartleggingen kan en fange opp utfordringer og sette inn hjelpetiltak.

Utsiktet vekttap og dårlig ernæringsstatus hos personer med demens kan medføre en negativ endring i helsetilstanden med forverring av kognitiv funksjon, nedsatt muskelstyrke, økt falltendens, økt infeksjonsfare, raskere tap av selvstendighet, samt økt dødelighet. Ernærings situasjonen til personer med demens bør følges regelmessig opp.



Ernæring og oral helse ved demens - Helsedirektoratet Forebygging og behandling av underernæring

MÅL: Innbyggere i Bydel Ullern med kognitiv svikt møtes med forståelse, kunnskap og en helse- og omsorgstjeneste med god kompetanse om demens.

TILTAK:

- arbeide med å utvikle ansattes evne til refleksjon, slik at de har en mer kunnskapsbasert og moden oppfatning av situasjoner der brukerne takker nei til hjelp. Hva er forskjell på respekt for selvstendighet og ansvar for sårbarhet hos bruker
- benytte verktøyet ELISE for å identifisere risikopasienter i tjenesten
- brukere som regelmessig motsetter seg hjelp skal diskuteres i tverrfaglige møter – der bla hukommelsesteam og ernæringsfysiolog deltar
- benytte samspising og spisevenn, MST-kartlegging og systematisk oppfølging med vektkontroll av brukere med risiko for underernæring
- arbeide med å styrke ansattes kunnskap og kompetanse, bla gjennom at medarbeidere gjennomfører Demensomsorgens ABC og e-læringskurs i regi av Kompetansebroen
- Bydel Ullern har prosedyre for håndtering av situasjoner der bruker motsetter seg hjelp. Det skal arbeides med å gjøre innholdet i prosedyren kjent for alle ansatte
- Bydel Ullern skal benytte strategisk rekrutterings- og kompetanseplan for bærekraftige helse- og omsorgstjenester til systematisk arbeid med kompetansekartlegging (Dossier) og kompetanseheving

Innsatsområde 5 – støtte til pårørende

Demenssykdom berører ikke bare personen selv, men også livssituasjonen til deres pårørende/nærpersoner. Innbyggerne og deres pårørende skal oppleve at det er lett å komme i kontakt med tjenestene, og at de blir hørt og får medvirke.

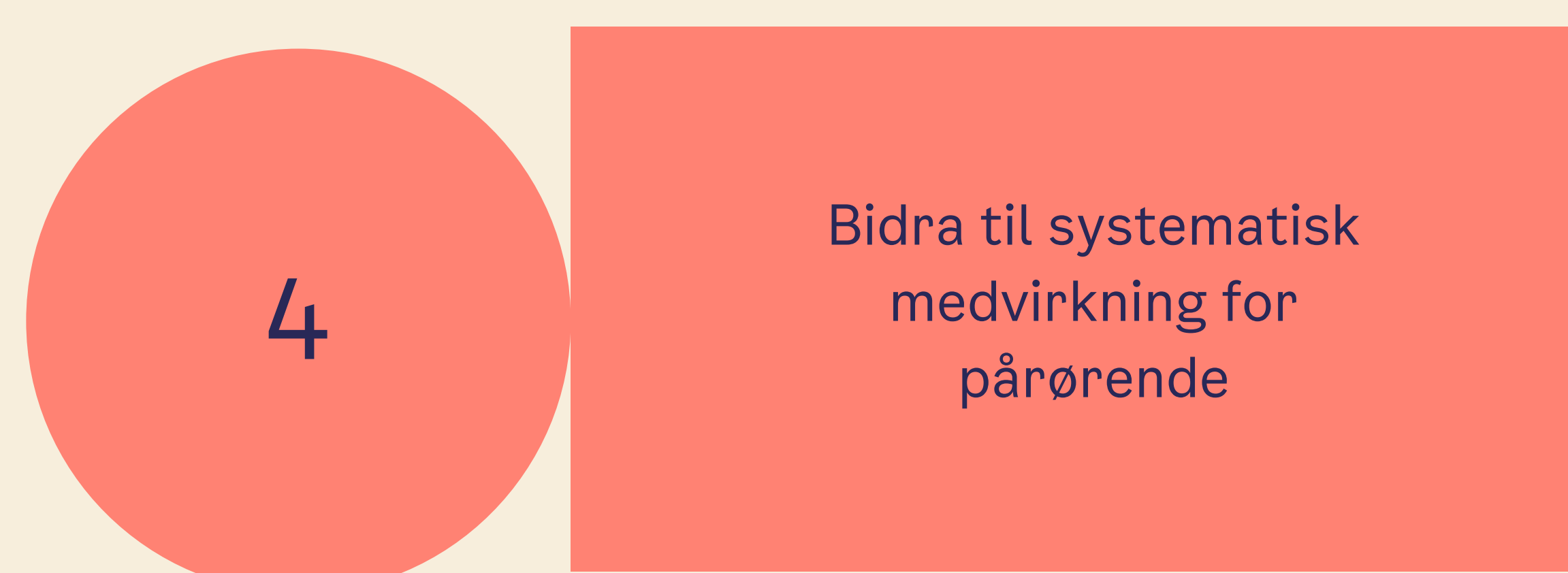
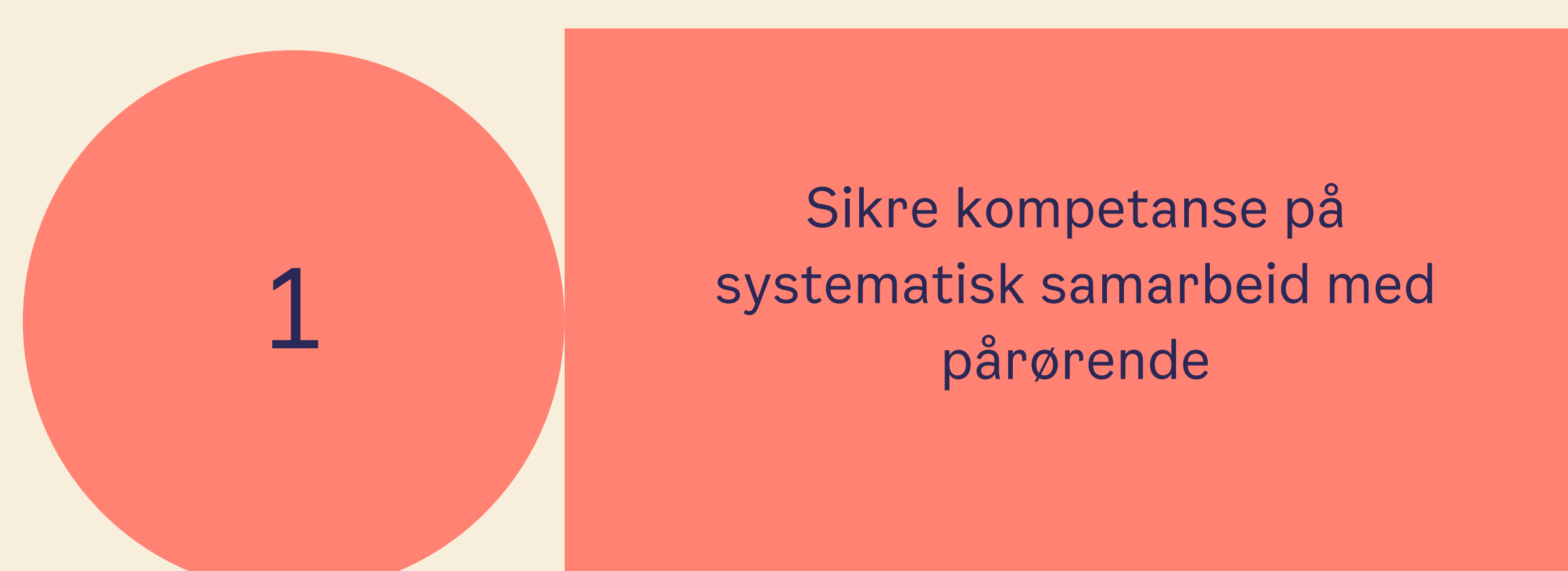
- [Vi de pårørende. Regjeringens pårørendestrategi](#)
- [Hjelp til pårørende](#)
- [Tilbud til pårørende til personer med demens HelseNorge](#)
- [Møteplass for mestring Aldring og helse. Nasjonalt senter](#)

Oslo kommune har vedtatt en pårørendestandard for helse- omsorgs- og velferdstjenester. Standarden skal bidra til at systematisk samarbeid med pårørende er en integrert og naturlig del av den daglige praksis.

- [Oslostandard for pårørendesamarbeid](#)

Bydel Ullern har prosedyre for samarbeid med pårørende i kvalitetssystemet;

- EQS: Samarbeid med pårørende over 18 år i helse,-omsorgs og velferdstjenester.



Tilbud til barn og unge

Barn og unge opplever en særlig stor belastning når mor eller far får demens.

Nasjonalforeningen for folkehelsen har utviklet gode hjelpetiltak, møtearenaer og mulighet for å treffe andre unge med samme like erfaringer.

- [Ung pårørende](#)
- [Når barn og unge er pårørende Aldring og helse. Nasjonalt senter.](#)
- Nettside for barn: <https://hvemsermeg.no/>
- Nettside for ungdom og unge voksne: <https://tidtilung.no/>
- Podkasten Tid til å være ung: <https://www.aldringoghelse.no/demens/parorende/podkasten-tid-til-a-vaere-ung/>

Pårørendeskole

Bydel Ullern benytter ulike lag og foreninger til pårørendeskoler. Kursene formidler kunnskap og erfaringsdeling. Bydelens hukommelsesteam kan kontaktes for informasjon om neste kursserie.

- [Pårørendeskolen](#)

Selvhjelp

Hvert år erfarer mange av bydelens innbyggere å få demens. Den demensrammede og deres pårørende kan kjenne seg svært alene, selv om vi vet de er blant mange. Bydel Ullern tar våren 2024 initiativ til etablering av en møtestedsmulighet der unge demensrammede (under 67 år) og deres pårørende kan møte andre i tilsvarende situasjon, og hvor målet er gjensidig hjelp og støtte, som likemenn og likeverdige.

Pårørende på en krevende hjemmearena

Kommunerevisjonens skriver i sin rapport 13/2023 Tilbudet til hjemmeboende med demens og deres pårørende: “Pårørende spiller en viktig rolle for at personer med demens kan bli boende hjemme. Undersøkelsen viser at flere pårørende hadde stor omsorgsbelastning, men at det var for lite oppmerksomhet på deres behov for støtte i Bydel Ullern. Bydelen anbefales å sørge for systematisk kartlegging av pårørendes behov, og sikre et tilpasset tilbud om avlastning”.

Retten til avlastningstiltak gjelder alle med særlig tyngende omsorgsoppgaver. Dette er en rettighet knyttet til den som yter omsorg, og ikke den omsorgstrengende. I hovedsak gis avlastningsopphold for pårørende som bor sammen med bruker og ivaretar omfattende omsorgsbehov. Avlastning kan gis i institusjon, men også ved hjelp av andre tiltak. Avlastningsopphold gis for en tidsbegrenset periode på inntil 14 dager. Hjelpeomfanget avgjøres ut fra det faktiske behovet. Bydelen skal sikre at tjenesten ligger på et faglig forsvarlig nivå i forhold til de behovene som skal dekkes.

Mål: Pårørende i Bydel Ullern sikres god oppfølging, hjelp og legge tilrettelegging for pårørendenettverk.



Foto: Oslo kommune

TILTAK:

- Hjemmetjenesten i samarbeid med hukommelsesteamet foretar systematisk kartlegging av pårørendes behov.
- Bydel Ullern tilbyr fleksibel – rullerende avlastning for personer med demens, der pårørende står i tunge omsorgsoppgaver over tid.
- Pasienter med demenssykdom sikres en avlastningsplass ved akutt sykdom hos pårørende.
- I det videre arbeidet med utviklingen og oppfølgingen av tilbudet for personer med kognitiv svikt/demenssykdom og deres pårørende skal pårørende medvirke i hele prosessen. Det gjelder særlig ektefelle/partner som har daglig omsorg.
- Bydelens pårørendetilbud:



- Nasjonalforeningens tilbud:
- Samtalegruppe for pårørende lokalisert til Skøyen terrasse 1

Avslutningsvis vil vi takke alle engasjerte bidragsyttere i arbeidet med «Bydel Ullern demensplan 2024-2027»

Oslo, 01.04.2024

