

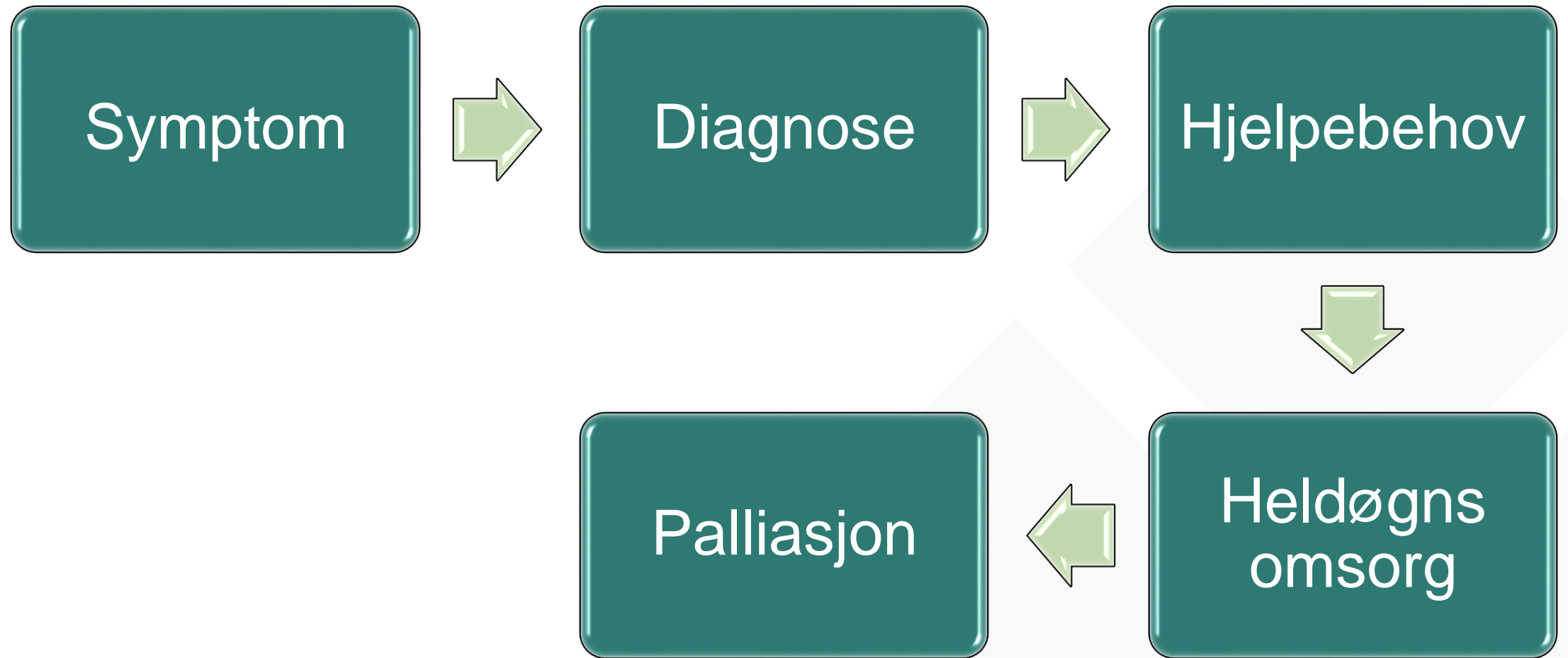
SHAPE

Self-management and HeAlth Promotion in Early-stage dementia
with e-learning for carers

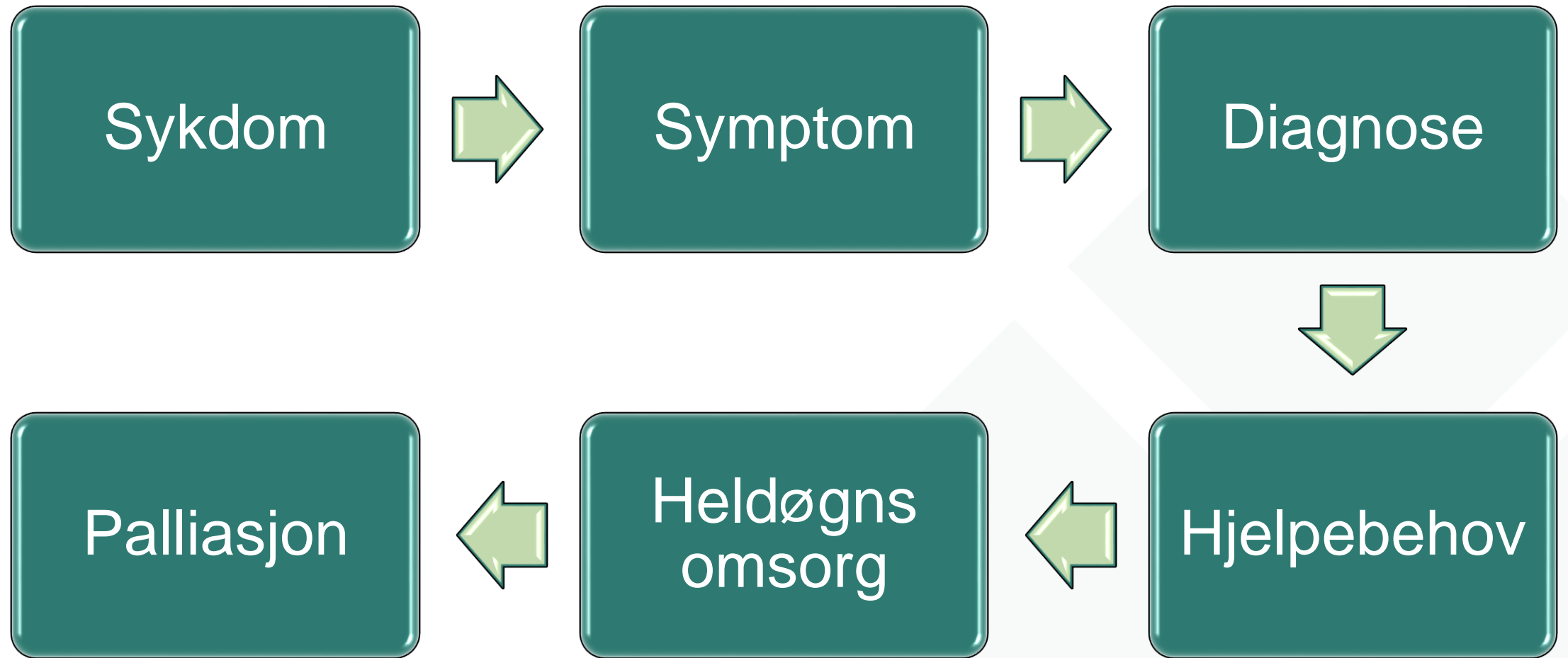


Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

Forløp



Forløp



Forløp av demens

Diagnose

```
graph TD; A[Diagnose] --> B[?]; B --> C[Heldøgns omsorg];
```

?

Heldøgns omsorg

Forløp av demens

Diagnose

Støttekontakt, dagaktiviteter,
pårørendeskole, dagsenter

Heldøgns omsorg

SHAPE


Internasjonal multisenter randomisert kontrollert studie



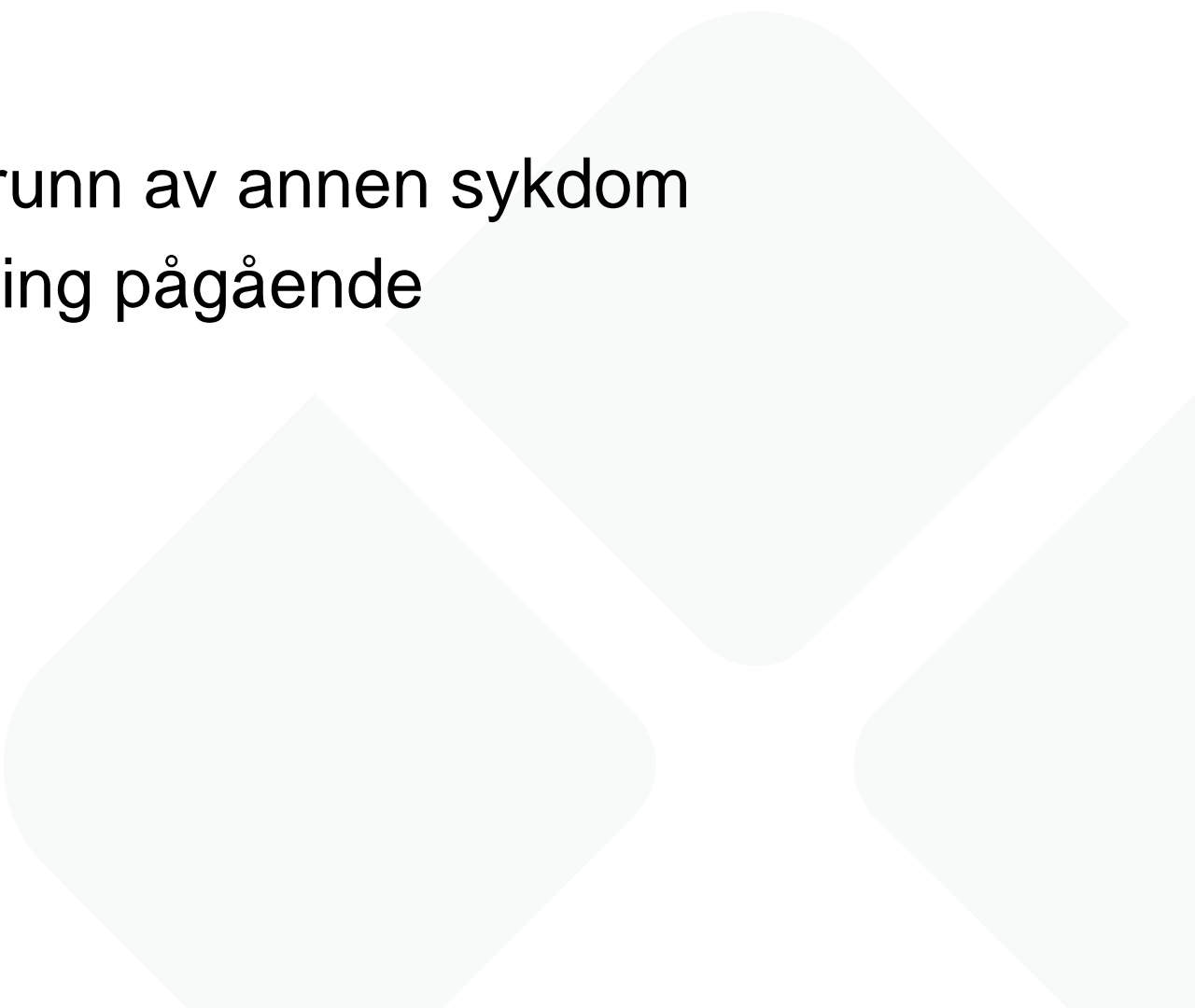
SHAPE - mål

- ◆ Møte behovene til personer med demens
- ◆ Opprettholde uavhengighet
- ◆ Opprettholde verdighet
- ◆ Planlegge framtiden med nærstående
- ◆ Leve godt med sykdommen i hjemmet så lenge som mulig

SHAPE – hvem kan delta?

- ◆ 65+
 - ◆ Mild til moderat demens (MMSE > 17)
 - ◆ Demensdiagnose (ICD-10, DSM)
 - ◆ Kunne skrive eller lese
 - ◆ Syn og hørsel som tillater arbeide i gruppe
 - ◆ Samtykkekompetanse
 - ◆ Partner som ønsker å delta
- 

SHAPE – hvem kan ikke delta?

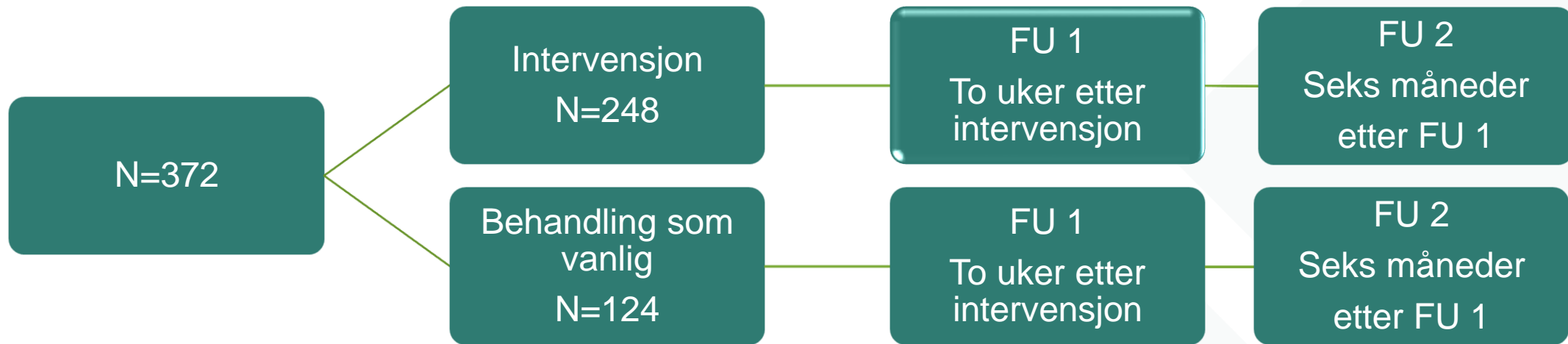
- ◆ Demens med Lewy-legemer
 - ◆ Frontotemporal demens
 - ◆ Kortvarig forventet levetid på grunn av annen sykdom
 - ◆ Kjemoterapi eller strålebehandling pågående
 - ◆ Deltar i andre lignende tiltak
- 

SHAPE – Hva er det?

- ◆ Ti ukentlige møter
- ◆ Lærer om
 - ◆ Demens
 - ◆ Ta avgjørelser
 - ◆ Sosialt liv
 - ◆ Atferd
- ◆ E-læring for pårørende

Uke	Tema
1	Innledning om kurset
2	Sunt levesett, legebesøk, medisiner
3	Ernæring
4	Sikkerhet
5	Trening av hjerne og kropp
6	Aktiviteter, interesser og læring
7	Å leve med hukommelsesproblemer
8	Tilpasning og mestring
9	Sosialt liv og kommunikasjon
10	Planer for fremtiden

Flytdiagram



SHAPE - utfallsmål

- ◆ Primært effektmål
 - ◆ Mestringstro (målt ved GSES)
 - ◆ Kostnadseffektivitet (QALY kalkulert fra EQ-5D)
- ◆ Sekundære effektmål
 - ◆ Kognisjon (MMSE)
 - ◆ Angst og depresjon (HADS/CSDD)
 - ◆ Livskvalitet (EQ-5D)
 - ◆ Nevropsykiatriske symptomer (NPI)
 - ◆ Pårørendebelastning (RSS)
 - ◆ Opplevelse av mestring av situasjonen hos pårørende (SSCQ)
 - ◆ Kunnskap om demens hos pårørende (DKAS)

General Self-Efficacy Scale

- ♦ Jeg klarer alltid å løse vanskelige problemer hvis jeg prøver hardt nok.
- ♦ Hvis noen motarbeider meg, så kan jeg finne måter og veier for å få det som jeg vil.
- ♦ Det er lett for meg å holde fast på planene mine og nå målene mine.
- ♦ Jeg føler meg trygg på at jeg ville kunne takle uventede hendelser på en effektiv måte.
- ♦ Takket være ressursene mine så vet jeg hvordan jeg skal takle uventede situasjoner.
- ♦ Jeg kan løse de fleste problemer hvis jeg går tilstrekkelig inn for det.
- ♦ Jeg beholder roen når jeg møter vanskeligheter fordi jeg stoler på mestringsevnen min.
- ♦ Når jeg møter et problem, så finner jeg vanligvis flere løsninger på det.
- ♦ Hvis jeg er i knipe, så finner jeg vanligvis en vei ut.
- ♦ Samme hva som hender så er jeg vanligvis i stand til å takle det.

Helt galt

Nokså galt

Nokså riktig

Helt riktig

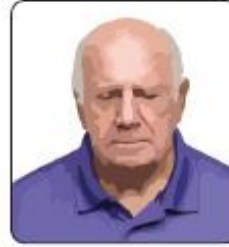
SHAPE nettside

<https://shapeproject.eu/>



PUSTEØVELSE

Denne øvelsen kan du gjøre hvor som helst og når som helst.

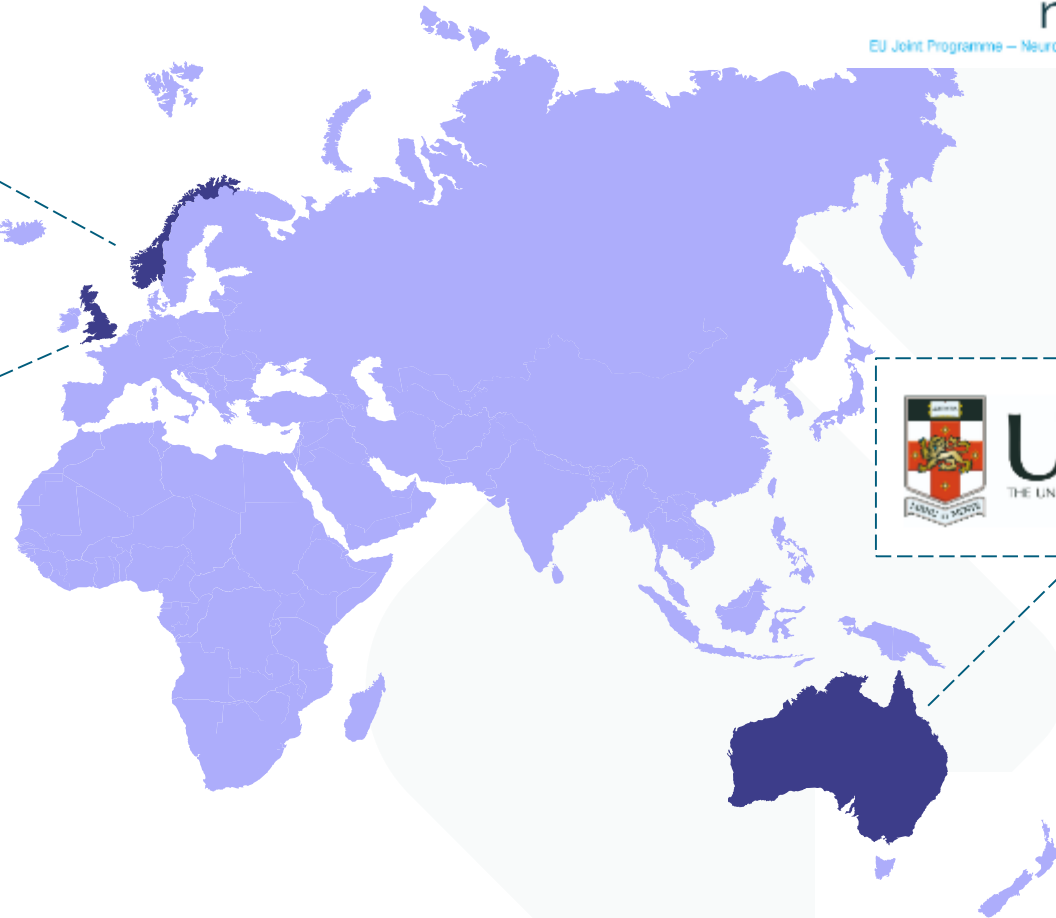


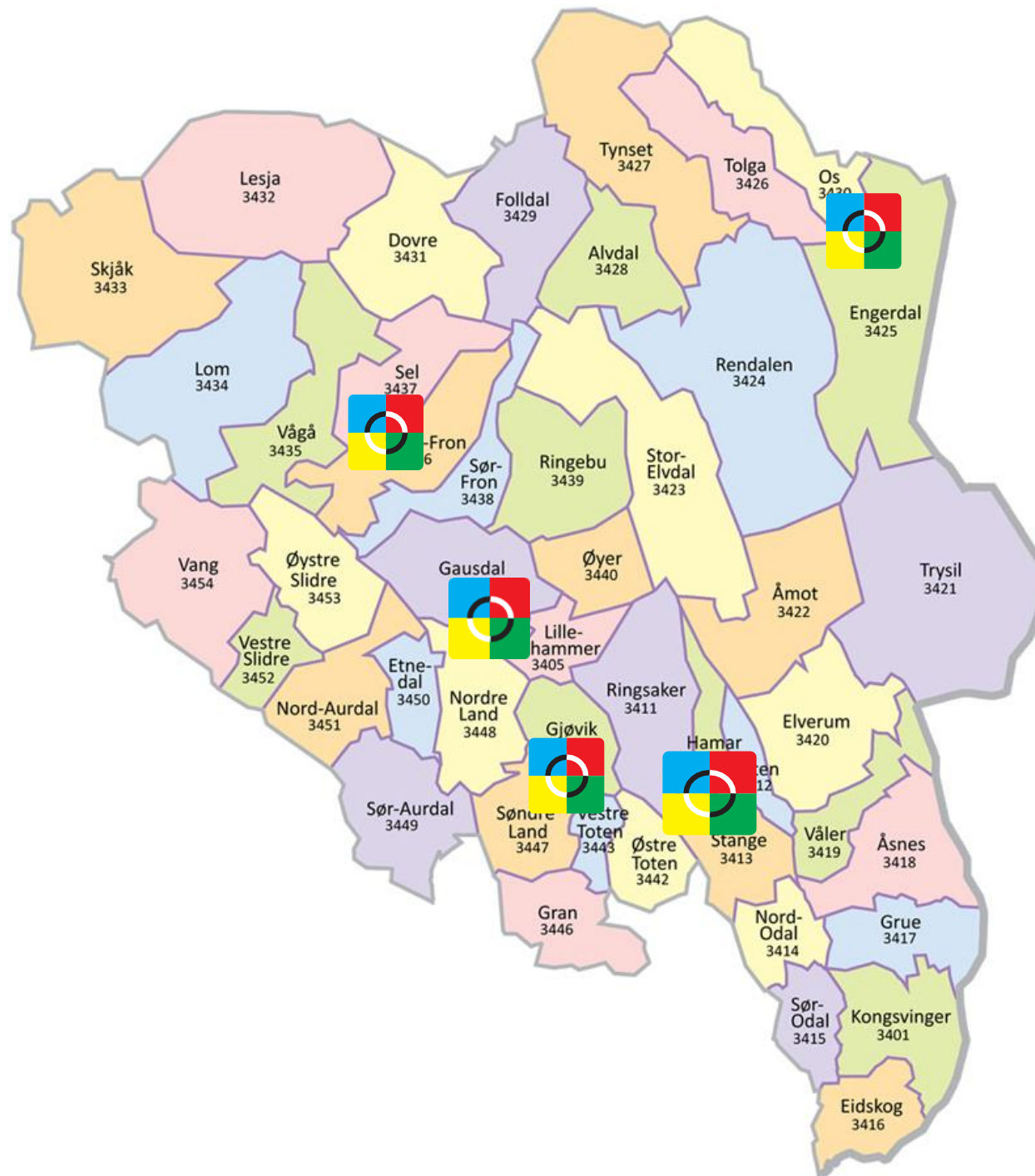
- Sitt fremme på stolen
- Bena godt i gulvet
- Senk skuldrene
- Lukk øynene
- Pust godt inn fra magen og helt opp til toppen av hodet
- Hold pusten 1-2-3
- Pust ut
- Gjør dette tre ganger
- Pust «normalt» noen ganger

GJENTA SÅ OFTE DU VIL!

Helsefremming og **Mestring** for personer med demens i tidlig fase med e-læring for pårørende – SHAPE

- EU prosjekt, finansiert av JPND programmet
- Partnere:

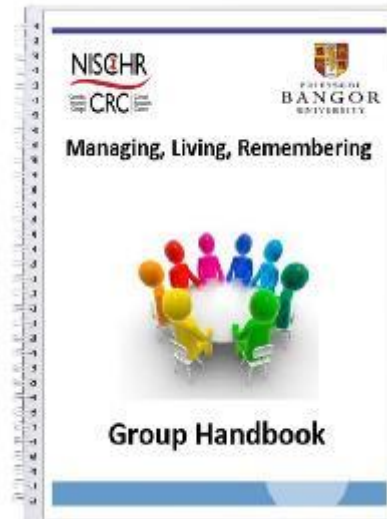




Hovedmålsetting



Å leve et godt liv
med demens



«Demensskolen»

- 12-ukers kurs for personer med demens i tidlig fase
- Systematisk evaluering av brukerskole, 100 inkluderte

SMART studien

- 8-ukers gruppebasert mestringskurs inkludert pårørende
- Pilot studie, 24 deltakere

E-læring

- Body Brain Life (BBL)
- E-læring, RCT, 176 deltakere

Innholdsoversikt SHAPE



<i>Uke</i>	<i>Tema</i>
1	Orientering til kurset
2	Gode helsevaner
3	Kosthold og ernæring
4	Sikkerhet
5	Fysisk aktivitet
6	Aktiviteter, interesser og livslang læring
7	Håndtere hukommelsesproblemer
8	Mestring av endret livssituasjon
9	Kommunikasjon og relasjoner
10	Planlegge for fremtiden og kursevaluering

Struktur for hvert tema



Du får vite



Fakta



Hva er viktig for meg?



Gode tiltak

Gjennomføring av kurset

Kursledelse krever kommunikasjon og vektlegger:

- Samtalen/dialogen
- Bruk av bilder
- Gode følelser/erfaringer
- Kroppsspråk; vennlige øyne, smil





Hva er viktig for meg?

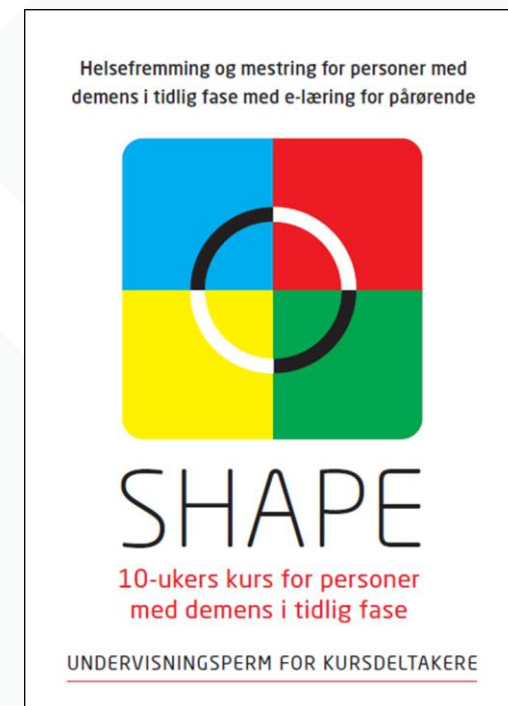
Hver uke vil vi fokusere på et nytt tema. Vi vil be deg om å tenke på endringer du selv kan gjøre, knyttet til hvert tema. Dette kan hjelpe deg å leve et godt liv med demens. Vi ønsker at du velger en idé og prøver den ut i uken som kommer. Når vi møtes i neste uke kan du fortelle oss hvordan det gikk.

Velg en idé du vil jobbe med denne uken. Skriv den ned her:

Nå skal vi gjøre idéen om til et spesifikt mål. Det vil si å beskrive eksakt hva du skal gjøre, når, hvor og hvordan.

Hovedtrekk i forskningsprosjektet

- ◆ Tidsperiode: høst 2019 – mars 2022
- ◆ Inkludere 372 deltakere i grupper med 12 deltagere i hver gruppe
 - ◆ Totalt 31 grupper, 17 i Norge
 - ◆ 8 deltagere og 4 kontroll-deltagere i hver gruppe
- ◆ 10 uker skoleundervisning
- ◆ E-læring for pårørende
- ◆ Utfallsmål: mestring



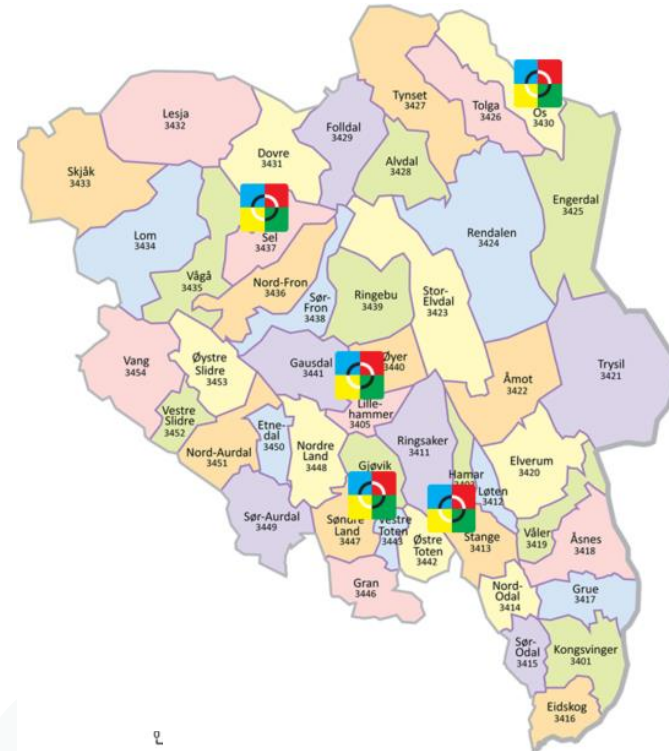
Helsefremming og Mestring for personer med demens i tidlig fase med e-læring for pårørende – SHAPE i Innlandet

Helsefremming og mestring for personer med demens i tidlig fase med e-læring for pårørende



SHAPE
10-ukers kurs for personer med demens i tidlig fase

UNDERVISNINGSPERM FOR KURSDELTAKERE





«Utvikling gjennom kunnskap»

Bidra til å styrke kvaliteten i helse- og omsorgstjenestene gjennom fag- og kompetanseutvikling og spredning av ny kunnskap, nye løsninger og nasjonale føringer, og tilrettelegge for forskning.

- ◆ **Nasjonale satsingsområder for 2020:**
 - Eldrereformen Leve hele livet
 - Demensplan 2020

Demensplan 2020

USHT skal bidra til at kommunene planlegger og gjennomfører sine tjenester i tråd med mål, strategier og tiltak i Demensplan 2020.

I 2020 bes USHT spesielt om å bidra til at informasjon når ut til befolkningen, leger og annet helsepersonell i forbindelse med nasjonal informasjonskampanje om demens, som omhandler utredning av demens og nedbygging av stigma.