

# Helsefremmende arbeid og livskvalitet hos personer med demens

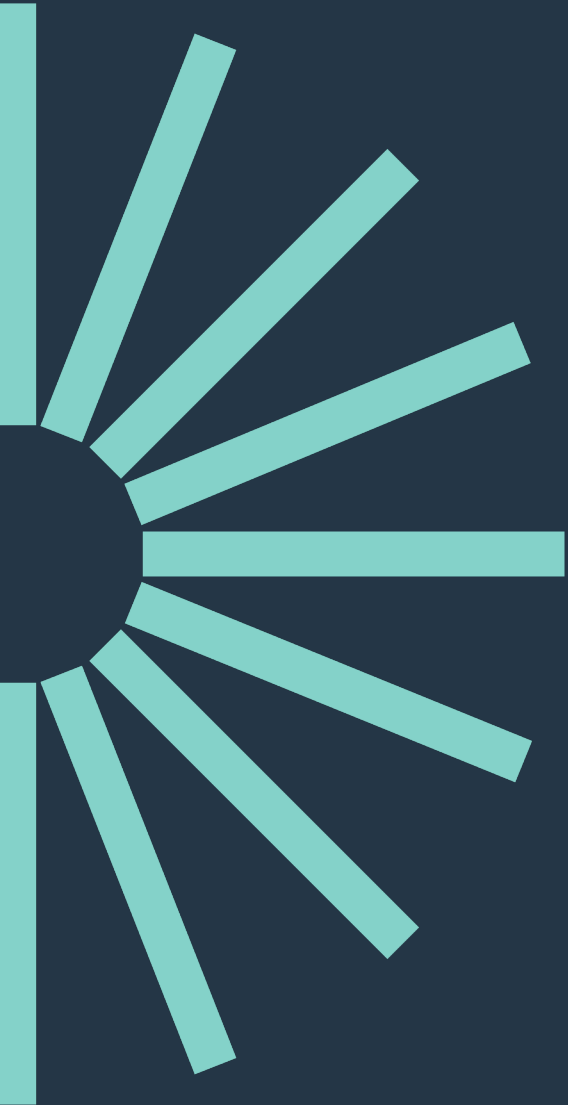
Professor Ingelin Testad  
Senterleder SESAM

**SESAM**

Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

HELSE  VEST

 **HELSE STAVANGER**  
Stavanger universitetssjukehus



# SESAM –

Sammen åpner vi opp  
for en bedre alderdom

**SESAM**

Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

HELSE ● ○ ○ VEST

● ○ ○ HELSE STAVANGER  
Stavanger universitetssjukehus

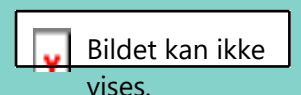
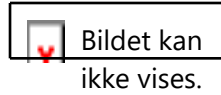
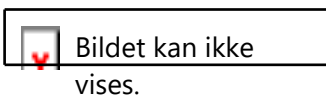


*WiseAge – del av din visdom - slik at alle kan få en bedre alderdom*

*Visjon:*

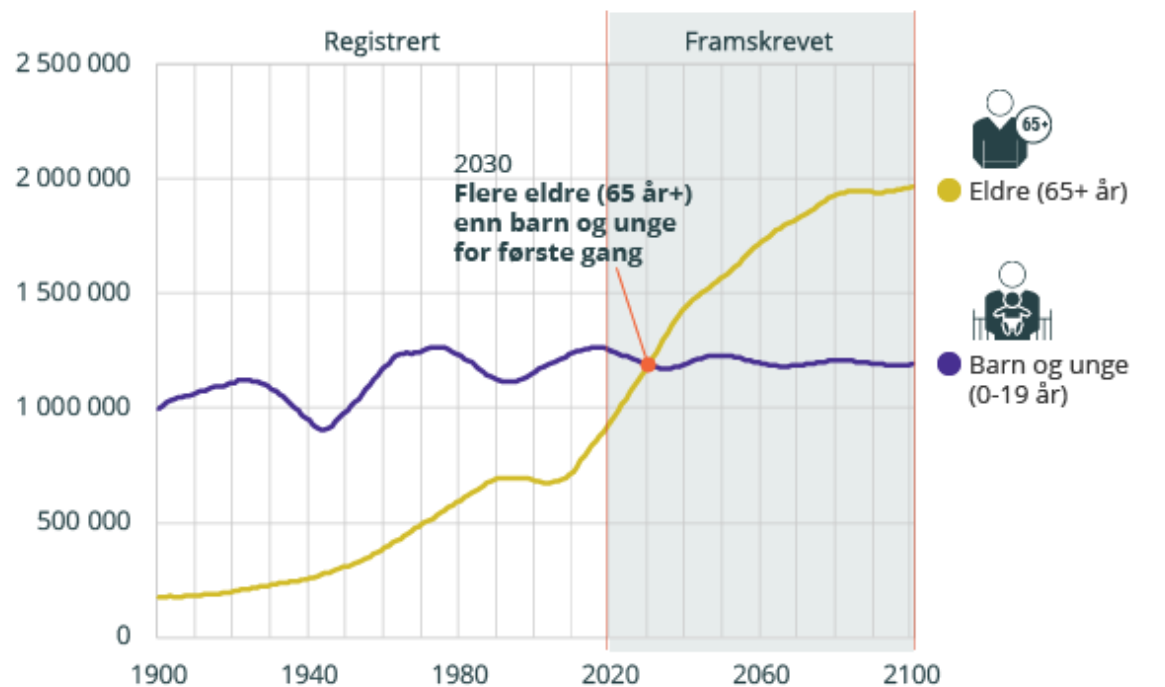
*WiseAge skal være en bevegelse som fremmer mulighetene brukermedvirkning i forskning og kunnskapsutvikling skaper i et aldrende samfunn.*

**SESAM**  
WISEAGE



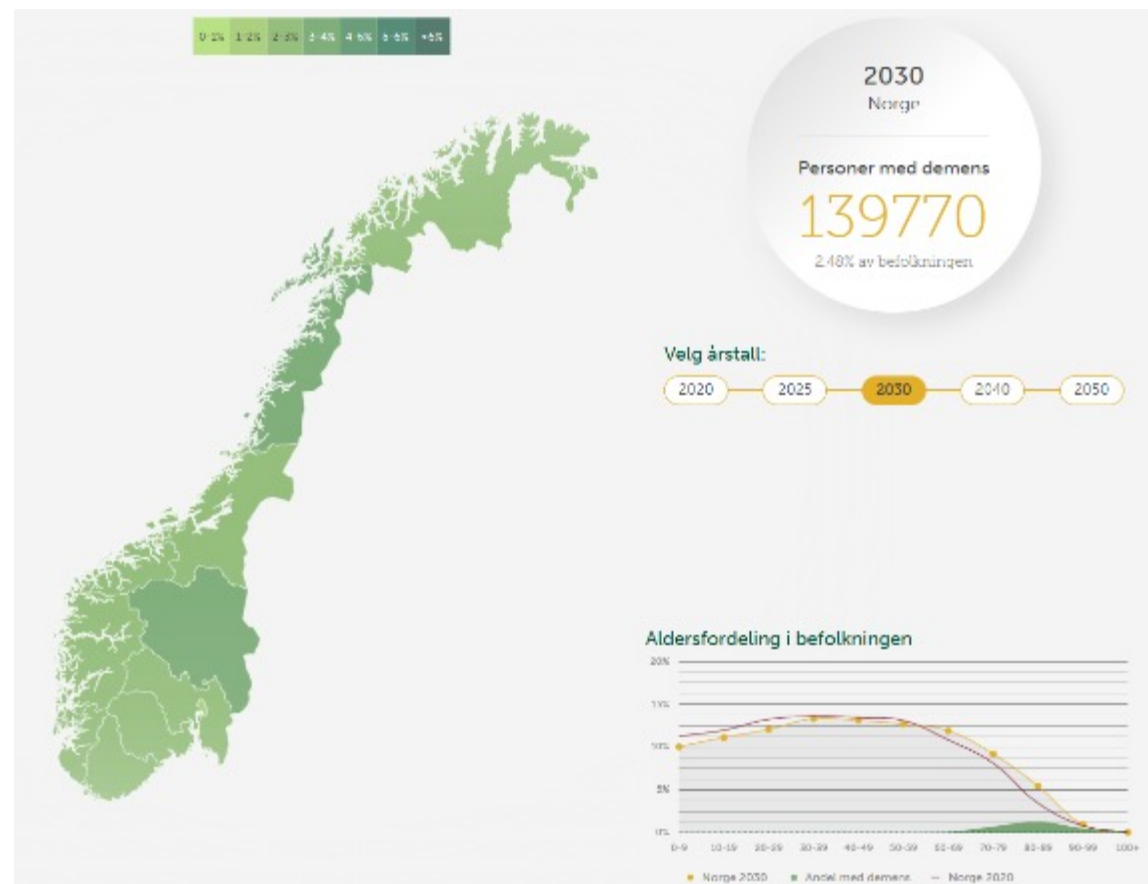
# Fakta om aldring

Hovedalternativet (MMM)



[www.ssb.no/tabell/12881](http://www.ssb.no/tabell/12881)

Statistisk sentralbyrå  
Statistics Norway



# Bakgrunn

---

Mer enn  
50 millioner  
mennesker har  
demens

Ingen kurerende  
behandling

**Personen som  
selv har  
sykdommen har  
behov for  
kunnskap**



# Å lære å leve best mulig med demens

Kunnskap – selvbestemmelse – håp

**SESAM**

Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

HELSE ● ○ ○ VEST

● ○ ○ HELSE STAVANGER  
Stavanger universitetssjukehus



# Mestring og muligheter for personer med demens – Demensskolen

(Testad et al., 2020)



- Brukerskole
- 12 uker
- Kun for personen med demens



“

*Jeg fikk mot til å fortelle vennene om situasjonen – det var en lettelse å slippe å forestille seg.*

”

- Tidligere deltaker



# PUSTEØVELSE

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

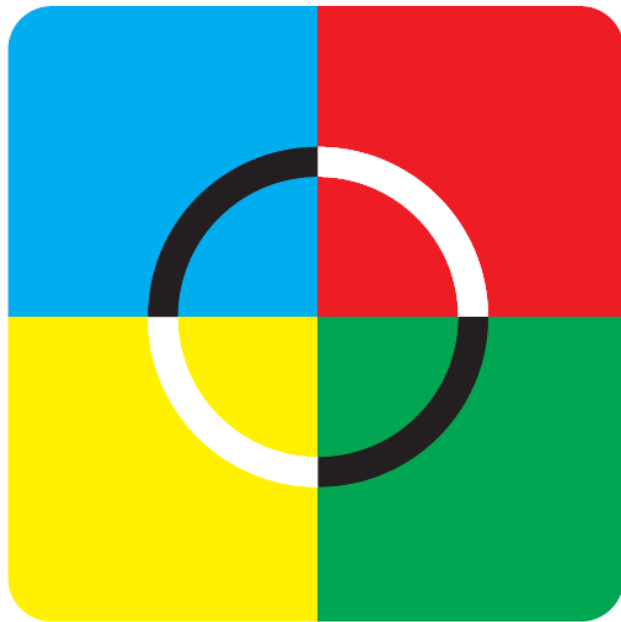
- Sitt fremme på stolen
  - Bena godt i gulvet
  - Senk skuldrene
  - Lukk øynene
  - Pust godt inn fra magen og helt opp til toppen av hodet
  - Hold pusten 1-2-3
  - Pust ut
  - Gjør dette tre ganger
  - Pust «normalt» noen ganger
- Redusere stress
  - Være i førersetet lengst mulig
  - Hva er viktig for meg?
  - Planer for fremtiden



**GJENTA SÅ OFTE DU VIL!**

# Demensskolen

UNDERVISNINGSHEFTE FOR KURSDELTAKER



**12 ukers kurs for personer med demens i tidlig fase**

Utarbeidet ved Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling - SESAM, Stavanger universitetssjukehus  
Ingelin Testad, PhD, senterleder SESAM

## Kursinnhold

UKE	TEMA
<b>1</b>	Gode helsevaner
<b>2</b>	Om demens
<b>3</b>	Hjernetrim
<b>4</b>	Kommunikasjon og hukommelse
<b>5</b>	Mestring av ny livssituasjon
<b>6</b>	Fysisk aktivitet
<b>7</b>	Sikkerhet
<b>8</b>	Rekreasjon og trivsel
<b>9</b>	Livslang læring
<b>10</b>	Legebesøk og bruk av medisiner
<b>11</b>	Kosthold og ernæring i eldre år
<b>12</b>	Planlegge for framtiden

# Demensskolen bidrar til reduksjon i depressive symptomer (Testad et al., 2020)

Målinger gjort før og etter deltakelse viste signifikant:

- **Nedgang i depressive symptomer** (eks. nedstemthet, tap av livsglede, redusert selvfølelse, skyldfølelse, søvnevansker og selvmordstanker)
- **Oppgang i vurdering av egen helse**

Received: 29 May 2020 | Revised: 21 August 2020 | Accepted: 26 September 2020  
DOI: 10.1002/brb3.1888

ORIGINAL RESEARCH

Brain and Behavior WILEY

## Health promotion intervention for people with early-stage dementia: A quasi-experimental study

Ingelin Testad<sup>1,2,3</sup> | Martine Kajander<sup>1,4</sup> | Martha T. Gjesten<sup>1,4</sup> | Ingvild Dalen<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Centre for Age-related Medicine - SESAM, Stavanger University Hospital, Stavanger, Norway  
<sup>2</sup>College of Medicine and Health, University of Exeter, Exeter, UK  
<sup>3</sup>Department of Old Age Psychiatry, Institute of Psychiatry, Psychology, & Neuroscience, King's College London, London, UK  
<sup>4</sup>Department of Clinical Medicine, University of Bergen, Bergen, Norway  
<sup>5</sup>Department of Research, Section of Biostatistics, Stavanger University Hospital, Stavanger, Norway

Correspondence  
Ingelin Testad, Centre for Age-Related Medicine, SESAM, Stavanger University Hospital, SESAM, PO Box 8100, 4068 Stavanger, Norway.  
Email: itestad@gmail.com

Funding information  
This work was supported by the Western Norway Regional Health Authority (911614) until 2017. MK is a PhD candidate and receives funding from the Dam Foundation through the Norwegian Health Association (2018/FO198613). The funding source had no influence on the conduct or design of the study; data collection, analysis, or interpretation; approval of manuscript; or decision to submit for publication.

### Abstract

**Introduction:** With the limited advancements in medical treatment, there is a growing need for supporting people with early-stage dementia adjust to their diagnosis and improve their quality of life. This study aimed to investigate the effects of a 12-week health promotion course for people with early-stage dementia.

**Methods:** Quasi-experimental, single group, pretest-posttest design. A total of 108 persons with dementia participated in this study, and for each participant, a carer was interviewed. The 12-week health promotion intervention consisted of 2-hr sessions at weekly intervals. Outcome measures were cognition, measured by Mini-Mental State Examination, personal, and instrumental activities of daily living (P-ADL and I-ADL), measured by Lawton and Brody's Physical Self-Maintenance Scale and Instrumental Activities of Daily Living Scale, self-rated health, measured by the European Quality of Life Visual Analogue Scale, depressive symptoms, measured by the Cornell Scale for Depression in Dementia, and neuropsychiatric symptoms, measured by The Neuropsychiatric Inventory. Assessments were conducted at baseline and at follow-up 1-2 months postintervention.

**Results:** The results demonstrate a small but statistically significant improvement in depressive symptoms ( $p = .015$ ) and in self-rated health ( $p = .031$ ). The results also demonstrated a small statistically significant decline in the participants' I-ADL ( $p = .007$ ). The participants' cognitive function, P-ADL, and neuropsychiatric symptoms were stable during the 4-month follow-up.

**Conclusion:** This study demonstrates promising results with regard to the benefit of attending a 12-week health promotion intervention in promoting health and well-being in people with early-stage dementia. With the majority of participants with early-stage dementia living at home without any healthcare services in a vulnerable stage of the condition, this study makes an important contribution to highlighting the need for, and benefit of, educational approaches for this population.

**KEYWORDS**  
cognition, dementia, depression, education, health promotion

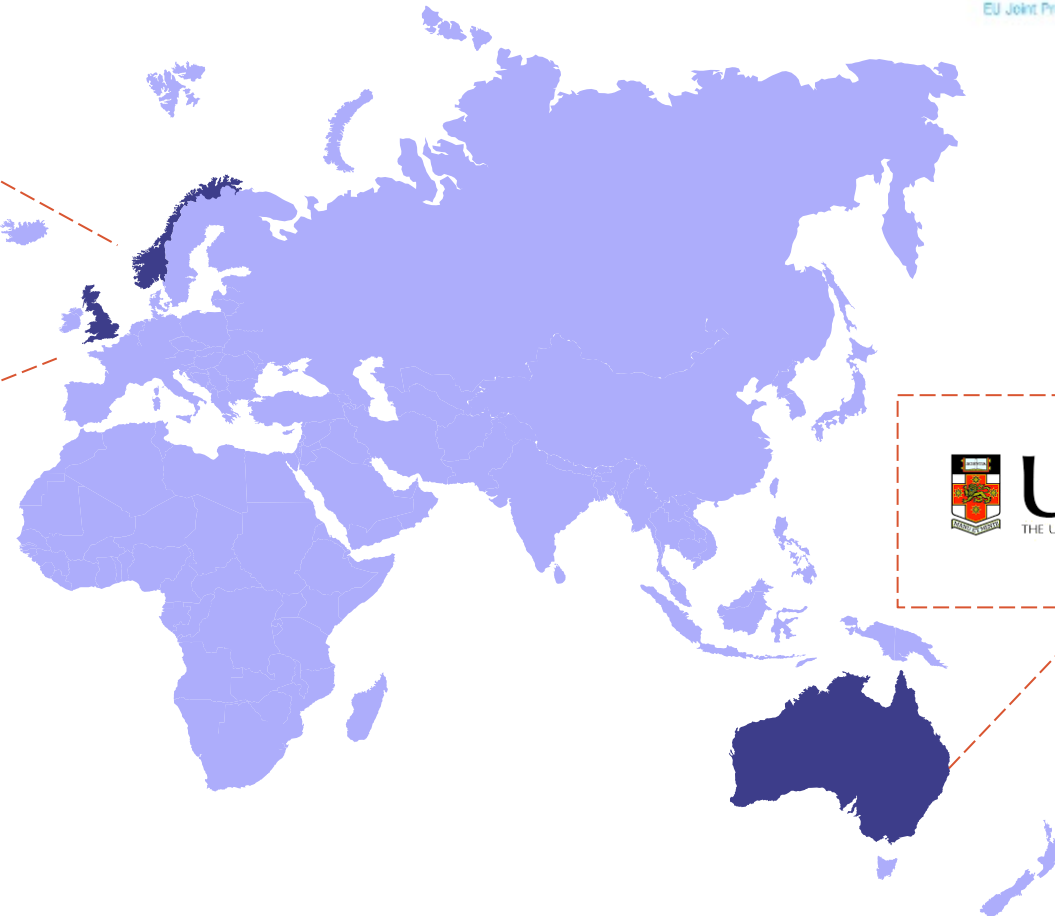
This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.  
© 2020 The Authors. Brain and Behavior published by Wiley Periodicals LLC

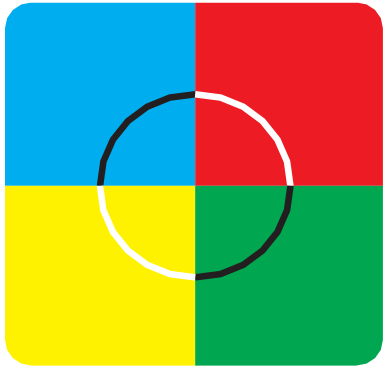
Brain and Behavior. 2020;00:e01888.  
<https://doi.org/10.1002/brb3.1888>

wileyonlinelibrary.com/journal/brb3 | 1 of 8

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

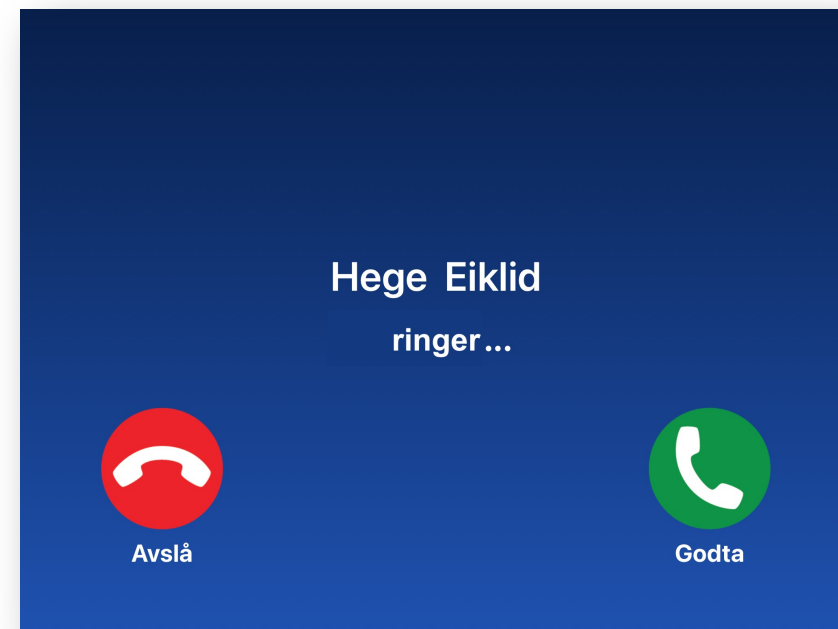
- EU prosjekt, finansiert av JPND programmet
- Partnere:





**eSHAPE:**  
Nettbasert **Helsefremming** og  
**Mestring** for personer med demens i  
tidlig fase med **e-læring** for  
pårørende







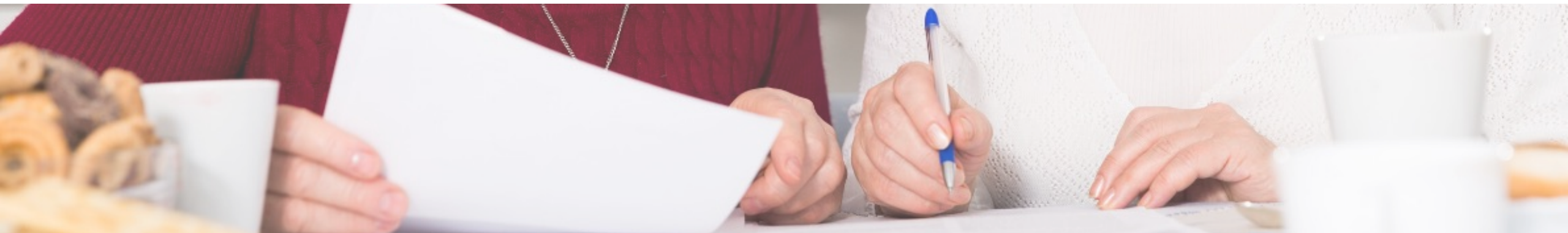
# Modul 8: Mestring av endret livssituasjon

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



SHAPE

- I denne modulen vil vi gå gjennom den samme informasjonen personen du er pårørende til fikk i sitt **åttende SHAPE-møte**. På dette møtet ble det satt fokus på hvordan man kan gjøre justeringer i hverdagen og tilpasse seg endringer demens kan føre med seg. Møtet diskuterte også hvordan man kan håndtere disse endringene.
- Hensikten med dette internettbaserte kurset er å gi deg muligheten til å se den samme informasjonen som personen du er pårørende til fikk på SHAPE-kurset. Det kan være nyttig å gå gjennom dette nettkurset sammen hjemme og se nærmere på det som gruppen har fått undervisning om på kurset.





# 10 gode råd for å leve godt med demens

## SESAM

Regionalt kompetansesenter for  
eldremedisin og samhandling







# SESAM

Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

[www.sus.no/sesam](http://www.sus.no/sesam) • **Følg oss på Facebook:** WiseAgebySESAM

**Adresse:** Jan Johnsens gate 16, Postboks 8100, 4068 Stavanger • **T:** + 47 51 51 56 19 • **E-post:** [sesam@sus.no](mailto:sesam@sus.no)