



Alzheimers café

En mötesplats som bryter skammen



2010 tog Bräcke Diakoniskommunikations ledningsgrupp för äldreomsorgen ett strategiskt beslut om att göra demens till ett områdesövergripande profilområde. Beslutet fattades utifrån att demenssjukdomen alltid innebär en stor utsatthet för både personen och dennes närstående. Många är de som upplever att självkänslan och även värdet som människa förminskas genom sjukdomen. I vårt samhälle har personer med demenssjukdomar inte sällan stigmatiserats och fortfarande är det vanligt att i dagligt tal tala om ”dementa”– ”själlösa människor”.

Bräcke Diakoniskommunikation vill aktivt vara med och skapa dialog och mötesplatser i det svenska samhället för att bryta skammen som fortfarande, alltför ofta, omgärdar personer som drabbats av demens, och deras närstående.

Alzheimers café – ett internationellt erkänt koncept

Alzheimers café är ett internationellt koncept som startades av den holländske äldrepsykiologen Bere Miesen 1997. Genom sina många kontakter med familjer som drabbats av demenssjukdomens konsekvenser såg Miesen att sjukdomen var förenad med mycket skam och att det ofta var tabubelagt att prata om det, också mellan livskamrater. Samtidigt visade forskningen att samtalet om demenssjukdomen och dess konsekvenser var av avgörande betydelse för att kunna acceptera och leva med sjukdomen.

Miesen hade en idé om att skapa en avslappnad och informell miljö för alla, som på olika sätt påverkas av demenssjukdomens konsekvenser, att få mötas och dela erfarenheter. Att gå och fika på café är en miljö många upplever både kravlös och vardaglig. Här kan utrymme skapas, i en trygg miljö, för de känslor, funderingar och erfarenheter som demenssjukdomen skapar.

En reporter som besökte ett Alzheimers café i Storbritannien skrev:

Precis som alla andra blev jag djupt berörd och ville lära känna varje person som var där. Jag kände så mycket blandade känslor, i början var jag ledsen för de människor som drabbats, men gruppen utbildade mig om integritet, behovet att dela, om medmänsklighet, humor och mod att möta sjukdomen. Oftast var det de personer som själva hade en demenssjukdom som fanns där för mig och hjälpte mig att förstå.

Idag finns Alzheimers café i många länder både i och utanför Europa. Ytterst handlar Alzheimers café om att ge tillbaka självkänsla, gemenskap och delaktighet till en grupp människor som inte sällan känner sig bestulna på sitt värde som människor.



Alzheimers café – i Alingsås

Val av ort

Initiativet att starta upp Alzheimers café i Sverige kom från Bräcke Diakonis systerorganisation Ersta diakoni som startade upp Sveriges första Alzheimers café 2006. Caféet fick ett stort genomslag i Stockholm men tyvärr startades det, med få undantag, inte upp verksamheter i övriga Sverige.

När Bräcke Diakoni under samtal med Ersta diakoni uppmärksammades på behovet av att starta ytterligare caféer togs beslut att starta upp ett café på någon av de orter vi då hade verksamhet i. Bräcke Diakoni var redan i inledningskedet övertygade om att breda samarbeten mellan både aktuell kommun, primärvård och andra lokala aktörer skulle vara avgörande för huruvida caféet skulle växa och utvecklas till den mötesplats vi önskade. Diakon Eva Berglund genomförde tillsammans med stödpedagogen Helena Petersson en kartläggning av intresse och förutsättningar i de fem kommuner där Bräcke Diakoni, vid tidpunkten, bedrev äldreomsorg.

I Alingsås kommun hittades de bästa förutsättningarna med en kommun där både den politiska ledningen och högre tjänstemän var mycket positiva till idén. Svenska kyrkan, Röda Korset, studieförbundet Sensus, ortens demensförening och flera andra aktörer inte bara välkomnade, utan ville aktivt vara med och samarbeta. Utöver detta hade Bräcke Diakoni primärvårdsuppdrag i kommunen vilket borgade för ett unikt samarbete mellan kommun och primärvård. Slutligen fanns det ett stort intresse även från Alingsås grannkommuner att vara delaktiga och sprida information i sina respektive kommuner.



Referensgruppen tar form

För att skapa största möjliga delaktighet och påverkansmöjligheter skapades en referensgrupp i syfte att planera, sprida information och utvärdera verksamheten. Referensgruppsmötena har varit öppna för alla intresserade och inte minst fanns en önskan att gästerna själva skulle känna sig välkomna i den mån de orkade vara med.

Under hösten 2012 och hela 2013 genomfördes fem referensgruppsmöten (två under hösten 2012, två under våren 2013 och ett under hösten 2013). Mötena har varit välbesökta och haft liknade upplägg med en utbildnings-/inspirationsdel som följts av samtalsgrupper där aktuella frågor diskuterats och sedan sammanställts i helgruppsamtal.

Följande teman har tagits upp i föreläsningarna:

- Sveriges första Alzheimers café – Kristina Telerud (Ersta Diakoni)
- Upplevelsen av att drabbas av demens – Louise Gehandler (Bräcke Diakoni)
- Vår upplevelse av Alzheimers café i Alingsås – gäster berättar
- En demenssjuusköterskas perspektiv – Per-Olof Åström (Alingsås kommun)
- Att vara närstående – Anja Hannus (volontär Röda Korset) och Ingela Funegård (Alingsås kommun)

Viktiga återkommande samtalsämnen:

- Plats och tider för caféet
- Informationsspridning
- Programplanering (förslag på föreläsare och underhållare)
- Utvärdering och förbättringsåtgärder



Ansvarsfördelning

Det första referensgruppsmötet inträffade 24 oktober 2012. På detta möte erbjöd Alingsås kommun, utan kostnad, flera lokalalternativ. Efter samtal kom personalrummet på Kvarnbackens Rehabcentrum att väljas. Valet av lokal skedde utifrån följande kriterier:

- Hög kafékänsla (låg känsla av institution)
- Öppen planlösning (inga långa korridorer att gå vilse i)
- Hög grad av tillgänglighet (för gångsvårigheter/rullstol)
- Enkel att ta sig till (goda parkeringsmöjligheter samt tillgång buss)

Vidare erbjöd Alingsås kommun att ställa upp med två medarbetare som kunde vara med i både planering och genomförandet av cafékvällarna (Lotta Engdal, frivilligsamordnare samt Ingela Funegård, anhörigsamordnare). Man erbjöd också att ställa upp med föreläsningskompetens vid behov.

Röda Korset erbjöd sig att ställa upp med två frivilligarbetare vid cafékvällarna (Ulla Ek och Anja Hannus) samt att vid något tillfälle ta ansvar för att ordna fika.

Studieförbundet Sensus erbjöd sig att ta fram och bekosta en föreläsning.

Bräcke Diakoni påtog sig övergripande ansvar för planering, samordning och genomförande. Tre medarbetare har varit med vid cafékvällarna (Eva Berglund, diakon, Louise Gehandler, verksamhetsutvecklare samt Malin Wennberg, undersköterska).

Ekonomi

Utöver personalkostnader kräver caféet en budget på ungefär 35 000 kronor per år, vilket bekostar fika, underhållningskostnader samt föreläsningskostnader. Den låga summan är möjlig dels eftersom Alingsås kommun erbjudit sina lokaler kostnadsfritt samt på grund av att flera underhållare och föreläsare erbjudit sina tjänster gratis, mot endast reseersättning alternativt mot en lägre ersättningssumma än de normalt tar ut. Två föreläsningar under året har även varit sponsrade av en annan aktör (studieförbundet Sensus samt Alzheimerföreningen).

Svenska kyrkan har under året skänkt en stiftskollekt till Alzheimers café i Alingsås, gåvan uppgick till 17 277 kronor. Resterande kostnader har Bräcke Diakoni stått för.



Informationsspridning

En viktig och återkommande referensgruppsfråga har varit hur vi sprider information om caféet till målgruppen, på fler sätt än via personliga kontakter med någon ur referensgruppen. Bräcke Diakoni har ansvarat för att trycka upp ett programblad för varje termin (se bilaga 1-3), där caféet och föreläsare samt underhållning presenterats. Programbladet har funnits tillgängligt på både Bräcke Diakonis och Alingsås kommuns hemsidor samt funnits som trycksak hos vårdcentral, kommun och andra verksamheter. Det har även funnits information på Alingsås kommuns Facebook-sida samt på kommunportalen.

Det har även annonserats i lokalpressen vid fyra tillfällen under året och därutöver skickades ett pressmeddelande ut inför invigningen av caféet, som uppmärksammades av den lokala pressen.

Från Alingsås kommun har man spridit programbladen för caféet till alla personer som tar emot hemtjänstinsatser från kommunen. Det har även getts information om caféet vid Vård- och äldreomsorgsnämnden, äldreomsorgens ledningsgrupp samt till det kommunala pensionärsrådet. Förvaltningens 65 anhörigstödare har också fått information om caféet och uppdraget att sprida informationen vidare till kollegor och omsorgsmottagare.

Betydelsen av en tydlig struktur

Att drabbas av en demenssjukdom innebär ett stort beroende av andra och vissa förmågor som vi ofta tar för givet är inte längre självklara. Förmågan att orientera sig, förmågan att minnas, förmågan att behålla uppmärksamheten och förmågan att kunna tolka intryck är några exempel på viktiga funktioner som ofta påverkas, även på ett tidigt stadium av en demenssjukdom. Detta ställer särskilda krav på både den fysiska och sociala miljön för att den inte ska upplevas som handikappande.

Att skapa en tydlig och återkommande struktur var därför en mycket viktig målsättning. Ett exempel är att miljön inte ska kräva att man minns vad värdinnan i dörren heter – hon kommer att ha en tydlig namnskylt samt presentera sig och hälsa en besökare välkommen på samma sätt oavsett hur många gånger man tidigare besökt caféet.

Bräcke Diakoni beslöt, av samma anledning, att bjuda på fikat vid varje tillfälle. Detta för att undvika situationer där besökaren känner sig generad för att man glömt att betala, inte vet var man har sina pengar eller inte kan skilja på sedlarna och mynten man ska betala med. Låga krav och trösklar har varit ledord för verksamheten.



Cafékvällarna kom tidigt att följa följande struktur:

- 15:00 Förberedelse av fika (alltid smörgås samt något sött till kaffet). Fikat dukas upp på ett lättillgängligt bord (detta för att stimulera rörelse i lokalen och möjligheten för alla att ta själva)
- 16:30 Genomgång av kvällen för samtliga värdar/värdinnor
- 16:40 Värdar/värdinnor intar sina bestämda platser/uppgifter och de första gästerna kommer
- 17:10 Gäster och föreläsare hälsas välkommen
- 17:30 Föreläsaren tackas, möjlighet att ställa frågor
- Påfyllning av fika, aktiv inbjudan till rörelse i lokalen
- 18:15 Musikunderhållningen hälsas välkommen
- 18:50 Musikunderhållningen tackas och inbjudan till nästa träff ges
- Värdar/värdinnor finns utplacerade för att visa toaletter, ytterkläder och vägen ut

Det är viktigt att varje aktivitet inte är för lång samt att det finns möjlighet att röra sig och gå omkring mellan föreläsningssdelen och underhållningen, för att även personer som drabbats av demens ska orka hålla kvar uppmärksamheten.

Alla medarbetare vid caféet kallas värdar/värdinnor och kännetecknas av följande:

- Samtliga bär samma typ av namnskylt med enbart förnamn
- En person (om möjligt samma) hälsar välkommen vid dörren
- En person (om möjligt samma) visar var man hänger av sig kläder, var toaletter finns samt visar in till caféet
- Vid varje bord sitter en värd/värdinna med ansvar för att hälsa alla välkomna till bordet och få alla att känna sig sedda

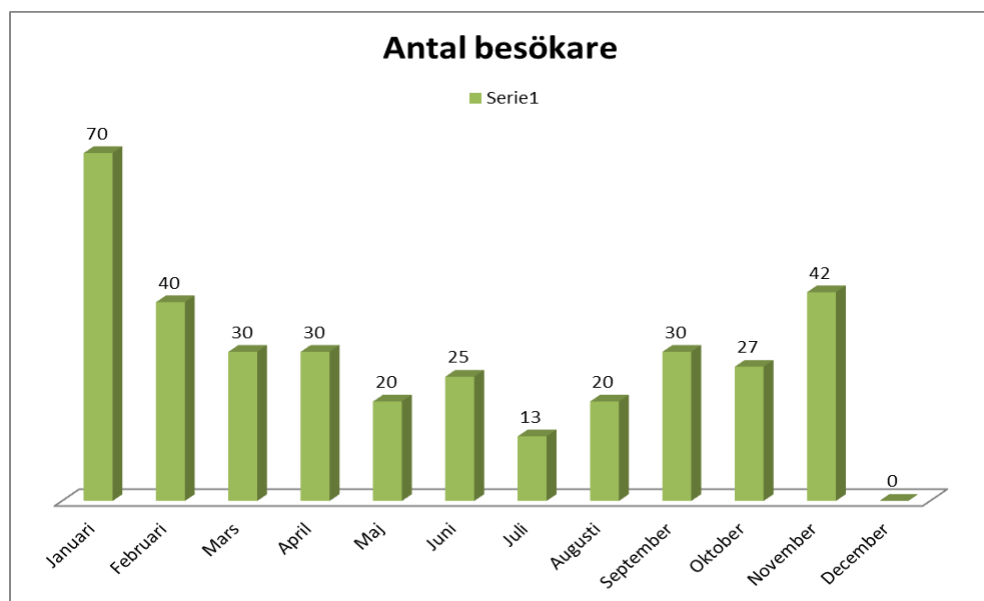
Invigningen

Invigningen av Alzheimers café i Alingsås skedde den 31 januari 2013. Uppslutningen var långt över förväntan med omkring 70 besökare. Den stora andelen besökare ledde till vissa organisationsbrister, som att fiket tog helt slut och att det inte fanns värdar/värdinnor vid alla bord.

Gästernas upplevelse av caféet

Vi har sedan caféet öppnade fått enhälligt positiv respons från de besökande gästerna. Man har tidigare framför allt saknat en plats dit man kan gå tillsammans och träffa andra i samma situation. Flertalet av de som kommer är livskamrater där den ena drabbats av demens, men det finns även flera vuxna barn som kommer med en förälder som drabbats av demens. Vi har även haft barnbarn (både vuxna och barn) med vid cafékvällarna, vilket bidragit till skapandet av en generationsöverskridande mötesplats.

Antal besökare per gång kan följas i nedanstående tabell.



OBS! Tabellen visar det totala besökantalet, i detta antal ingår även medarbetare. December månad är enda månaden under året vi haft caféet stängt.

När vi vid caféet i oktober bad våra gäster att skriva ner eller berätta om vad de tyckte om caféet var det många som ville berätta om sin upplevelse.

En kvinna som drabbats av en demenssjukdom instruerade värdinnan vid bordet att skriva ”*Toppen!*” på utvärderingslappen. Värdinnan gjorde som kvinnan bett henne men gästen var ändå inte nöjd och följande dialog utspelar sig;

Gästen: Nej, det där blir inte bra!”

Värdinnan: Vad är det som inte blev som du tänkt dig?”

Gästen: Du skulle ha skrivit med mycket större bokstäver, över hela pappret, för så bra är det!

Situationen löstes med att värdinnan gjorde en parentes där hon skrev ”(mycket större, ska stå över hela sidan)” med detta var gästen mycket glad och visade stolt upp resultatet för sin medföljande son.



Andra kommentarer som skrevs ner var:

”Caféet är en rolig dag i månaden som man väntar på, för att få träffas och få nya idéer genom att höra på föredragen. Tack för dessa stunder, en Alzheimers maka”

”Trevligt upplägg med sättet att låta alla få vara delaktiga med egna kommentarer och alltid bra musik som värmer”

”Har varit många bra föredragshållare, samt lagom tid = 2 timmar”

”Det är en bra mötesplats!”

”Gulliga värdinnor”

”Bra att det är sista torsdagen i månaden, lätt att komma ihåg”

”Jätte bra! Mysigt, trevligt upplägg och lagom tid”

”Vill inte missa någon gång!”

Många har i samtal uttryckt att upplägget, som startas med ett föredrag och avslutas med musik, betytt mycket. Detta då föreläsningarna ibland väckt mycket känslor, men istället för att gå hem ledsen eller upprörd så har musiken efter samtalen bidragit till att man lämnar caféet med en positiv känsla.

Ringar på vattnet

Av goda möten brukar det bli ringar på vattnet och så har det också varit med Alzheimers café i Alingsås.

Falköpings, Linköpings och Lerums kommuner har, efter att ha tagit del av vår verksamhet, inspirerats till att själva vilja starta egna cafékvällar. Ännu har ingen av kommunerna startat, men planering pågår och vi har haft förmånen att få vara bollblank och har även tagit emot studiebesök från två av dessa kommuner.

Både PRO i Alingsås och kommunens anhöriggrupp har särskilt efterfrågat information kring caféet och vi har genomfört föreläsningar i både grupperna, vilket varit mycket uppskattat. Föreläsarens upplevelse har även varit att dessa tillfällen hjälpt till att ytterligare lyfta personen bakom demenssjukdomen och bryta felaktiga negativa föreställningar. Många var de som tog tillfället att personligen komma fram och prata med föredragshållaren efter föreläsningen.

Flera medarbetare i Alingsås kommun vittnar om att man talar gott om Alzheimers café bland kommuninvånarna och att caféet bidragit till att öka kunskapen och skapa samtal kring demenssjukdomen i både det offentliga och privata rummet.



Har du hört om Alzheimers café?

Efter en fantastisk start för vårt nystartade café, fortsätter vi hösten med fler fina möten, föreläsningar och underhållning.

På Alzheimers café träffas vi som känner någon eller som själva har drabbats av en demenssjukdom. Vi fikar, lyssnar på musik, skrattar och tar till vara på livet. Tillsammans. Lär dig saker som du inte visste om sjukdomen – och dela med dig av det du vet.

Sista torsdagen varje månad ses vi mellan kl 17 och 19 på Kvarnbackens Rehabcentrum, Lapplandsgatan 1. Vi bjuder alltid på gratis fika och intressanta föreläsningar.

Välkommen till Alzheimers café!

Program

Sista torsdagen varje månad, kl 17.00–19.00.

- 31/1 : Demenskrisens 8 faser – Birgitta Ingridsson
Trubadur – Peter Wall
- 28/2 : Miljöns betydelse – Helle Wijk
”Blå toner och gyllene ögonblick” – Esbornduo
- 28/3 : Föreläsning – Per-Olof Åström, demenssjuksköterska
Musik – Kvartetten Stål
- 25/4 : Betydelsen av att minnas – Birgitta Wallhagen
Sång och berättelser – Ulla Hjelmér
- 30/5 : Frontallobsdemens – Arne Brun, professor
Underhållning – Dag Ekström
- 27/6 : Föreläsning – Per-Olof Åström, demenssjuksköterska
Underhållning – Björn Eriksson
- 25/7 : Möten som berikar – Louise Gehandler, Bräcke Diakoni
Sångprogram – Sofia Lundberg
- 29/8 : Musikens betydelse för mötet – Eva Björkner, musikterapeut
Underhållning – Eva Björkner
- 26/9 : Samtalsgrupper för personer med demens – Lotta Olofsson, demensförbundet
Från Taube till Elvis – Lars-Erik Frennberg
- 31/10 : Hur samtalar man om det som är svårt? – Anna Österberg, Bräcke Diakoni
Underhållning – Anna Österberg, Helena Jonsson och Eva Berglund
- 28/11 : Bemötande vid demenssjukdom – Gun Aremy, arbetsterapeut, författare m m
Underhållning – Viola Grafström
- 30/1 : Vi firar 1 år med med fest och underhållning med
Kvartetten Stål

Kontaktpersoner

Louise Gehandler

Bräcke Diakoni

031-50 25 34

louise.gehandler@brackediakoni.se

Ingela Funegård

Alingsås kommun

0322-61 60 20, 0734-14 22 93

ingela.funegard@alingsas.se

Hitta hit

Buss 1 från stationen mot Tegelbruksängen, hållplats ”Kvarnbacken”.

Kommer du med bil finns det gott om parkeringsplatser.