

## HELSEFREMNING OG MESTRING FOR PERSONER MED DEMENS



SESAM – Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling ved Stavanger universitetssjukehus samarbeider med Nasjonal kompetansetjeneste for Aldring og helse om et europeisk forskningsprosjekt - SHAPE - Helsefremming og mestring for personer med demens i tidlig fase med e-læring for pårørende ([www.shapeproject.eu](http://www.shapeproject.eu)).

Vi søker etter aktuelle deltakere som kan bli med på et nytt og brukervennlig nettbasert kurs. Kurset skal bidra til at hjemmeboende personer med demens og deres pårørende opplever en bedre livskvalitet ved hjelp av kunnskap, råd og tips som formidles gjennom kurset.

eSHAPE kurset går over 10 uker og har en ukentlig nettbasert samling à 2 timer. Deltakeren sitter hjemme i sin egen stue og blir oppringt av våre kursledere når kurset starter. I kurset treffer de tre andre kursdeltakere og to kursledere.

Gruppeundervisningen foregår i et sikkert virtuelt møterom (Pasientsky) via en spesialutviklet app (Berntsen) som kommer ferdig installert på iPadene som deltakerne får utdelt (låne). De pårørende vil også få tilgang til alt kursmateriellet på nett.



Uke	Tema
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

## HVA INNEBÆRER REKRUTTERINGEN FOR DERE?

Om dere er i kontakt med aktuelle personer/pasienter er vi takknemlige hvis dere kan gjøre følgende:

1. Screene personen i hht. inklusjons- og eksklusjonskriteriene under.
2. Informere personen/pasienten om eSHAPE-prosjektet og spørre om han/hun er interessert? Del gjerne ut vedlagte informasjons flyer til aktuelle deltakere.
3. Be personen om samtykke til å gi hans/hennes navn og mobilnummer (evt. mobilnummer til pårørende) til eSHAPE-prosjektet. Personen (evt. pårørende) vil da bli kontaktet, og om kommunen vedkommende bor i kan stille med en kontaktperson for eSHAPE-prosjektet vil vi kunne gi personen tilbud om å delta.
4. Ring SESAM forskningstelefon på tlf. 90 79 92 85 og oppgi informasjonen som står i sjekklisten nederst i skrivet.

## Inklusjonskriterier for å delta i eSHAPE-studien er:

- Demensdiagnose i henhold til ICD-10 eller DSM IV eller V
- 65 år eller eldre
- Mild til moderat demens, som assosiert med MMSE  $\geq 18$
- Kan lese og skrive
- Hører og ser godt nok til å fungere i en gruppe
- Har samtykkekompetanse
- Behersker norsk språk
- Har en pårørende som kan delta i studien

## Eksklusjonskriterier:

- Diagnostisert med alkohol- eller stoffmisbruk
- Lewy body demens, fronto-temporal demens eller semantisk demens
- Begrenset forventet levetid på grunn av terminal sykdom eller annen alvorlig sykdom
- enn demens
- Pågående cellegift- eller strålebehandling
- Deltar for tiden i helsefremmings- eller self-management-gruppe

Fordi dette er en randomisert kontrollert studie vil 2/3 (4 av 6) av de som inkluderes i forskningsprosjektet bli trukket ut til å få eSHAPE-kurs, mens 1/3 (2 av 6) skal være kontrollgruppe og få kommunens ordinære oppfølgingstilbud. Vi anbefaler at de som blir trukket til å være i kontrollgruppen får tilbud om eSHAPE-kurset eller tilsvarende kurs når datainnsamlingen i prosjektet er over.

# SESAM

Regionalt kompetansesenter for eldremedisin og samhandling

 **HELSE STAVANGER**  
Stavanger universitetssjukehus

 **JPND**  
research  
EU Joint Programme – Neurodegenerative Disease Research

 **Aldring og helse**  
Nasjonal kompetansetjeneste

## **HVA INNEBÆRER DATAINNSAMLINGEN FOR DELTAKERNE I STUDIEN?**

Data blir samlet inn per telefon eller videotelefon både fra personen med demens selv og fra pårørende (én person) ved bruk av spørreskjema. Det er datasamling 3 ganger: før kurset (baseline), rett etter at eSHAPE-kurset er gjennomført, og deretter igjen etter 6 måneder.

## **KONTAKTINFORMASJON**

Les mer om studien på [www.shapeproject.eu](http://www.shapeproject.eu) eller ta kontakt med en av koordinatorene i eSHAPE: [martha.therese.gjesten@sus.no](mailto:martha.therese.gjesten@sus.no) eller [janne.rosvik@aldringoghelse.no](mailto:janne.rosvik@aldringoghelse.no) om du trenger mer informasjon.

## SJEKKLISTE FØR DU KONTAKTER SESAM

- Personen kan inkluderes i hht. inklusjons- og eksklusjonskriteriene
- Personen har samtykket til at eSHAPE-prosjektet får navn og et mobilnummer de kan bruke til å ta kontakt med spørsmål om å delta
- Personen har fått informasjonsbrosjyre om eSHAPE-prosjektet

Ring SESAM forskningstelefon på tlf. 90 79 92 85 og oppgi følgende informasjon:

Personens navn: \_\_\_\_\_

Personens (evt pårørendes) mobilnummer: \_\_\_\_\_

Personen bor i \_\_\_\_\_ kommune

Leges/sykepleiers navn: \_\_\_\_\_ Tlf. \_\_\_\_\_

Arbeidsted: \_\_\_\_\_

---