

Livet med demens

NR. 1, 20. ÅRGANG, MARTS 2010

TEMA

Samliv og demens

...læs også

Gode dage kommer ikke dårligt tilbage
Kærligheden flyttede med



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
AKTIVITETSKALENDER	11
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
GODE DAGE KOMMER IKKE DÅRLIGT TILBAGE Nærvær, tolerance og kærlighed er nøglen	4
KÆRLIGHEDEN FLYTTEDE MED Kirsten og Niels flyttede sammen	6
DEMENS OG SEKSUALITET Behov for nærhed og intimitet er vigtige	8
SÅ ER MIN KONE PÅ PLEJEHJEM Personlig beretning fra en læser	15
JURA I SAMLIVET Overvejelser om formuefordeling	18

Livet med demens

VED FLYTNING

Husk at oplyse adresseændring

Kontakt sekretariatet på 3940 0488
 eller post@alzheimer.dk
 Alzheimerforeningen
 Sankt Lukas Vej 7 A, 2900 Hellerup

Udgives af



Alzheimerforeningen
 Sankt Lukas Vej 7 A
 2900 Hellerup
 Tlf. 3940 0488
 Fax 3961 6669
post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

Alzheimerforeningens formål er at virke for bekæmpelse af Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme, samt forbedring af vilkårene for demente og pårørende.

Foreningens ledelse

Anne Arndal, *formand*
 Tlf.: 7542 1131 – anne.arndal@dadlnet.dk
 Steen Hasselbalch, *næstformand*
 Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
 Peter Thorup, *næstformand*
 Tlf.: 4566 3320 – pmt@ekas.dk
 Peter Reventlow, *kasserer*
 Tlf.: 3321 4522 – peter@reventlows.dk

Udvalgsformænd

Gunhild Waldemar, *Forskningsudvalget*
 Tlf.: 3545 2580
gunhild.waldemar@rh.regionh.dk
 Dorthe Buss, *Retsudvalget*
 Tlf.: 3539 7541 – dorthe.buss@mail.dk
 Aase Stær, *Internationalt Udvalg*
 Tlf.: 5918 9377
mail:aase.staer@mail.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Bente Sloth, Else Hansen, Ellen Holm
 og Heidi Sahlholdt

Design og produktion

Bysted A/S

Forsidefoto

Inger Kristensen

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag

6.500

ISSN 1604-1968

Livet med Demens
 udkommer 4 gange årligt.
 Næste gang i juni 2010.

Gode rammer er vigtige for at kærligheden kan trives

Magasinet Demens har ændret sig lidt gennem de foregående par numre. Der har været flere indlæg med hverdagsnært indhold, således at medlemmerne har kunnet komme til orde. Og nu tager vi skridtet fuldt ud og ændrer også navn og udseende.

Bladet hedder nu "Livet med demens" – et udsagn, der også indgår i vort nye logo. Vi vil fremover lægge mere vægt på beretninger fra det liv, der skal leves trods og med sygdommen, og vi vil komme med gode råd og tips til, hvordan, man kan gribe det an.

Dette nummer af "Livet med demens" har også fået en titel: *"Samliv og demens"* for at markere det overordnede tema i dette nummer. To kvinder fortæller om samlivets vilkår, når ægtefællen bliver dement. De fortæller om, hvordan nærhed og ømhed kan bære gennem mange nok så vanskelige situationer.

Men det er vigtigt, at der skabes gode rammer om den demente og de pårørende for at kærligheden kan trives. Er der tilstrækkeligt med gode dagcentre og daghjem, så man trygt kan lade sin ægtefælle tage af sted? Er der gode aflastningspladser, der egner sig til demente, så ægtefællen kan være tryk ved at tage sig en velfortjent ferie? Det er – alt andet lige – en god og billig foranstaltning, der kan udskyde behovet for plejebolig. Og når den tid kommer, er der så mulighed for plejebolig tæt på det fælles hjem? Mange ægtefæller til demente er selv oppe i årene og kan have problemer med transport. Og så bliver ideen om, at ægtefællen fortsat kan deltage i plejen, illusorisk.

De bekymringer af økonomisk art, der kan opstå i forbindelse med flytning til plejebolig, kan gøre situationen yderligere belastende. Det er vigtigt at være godt vejledt, og det er der også en artikel om.

Selv når kærligheden er intakt, kan omsorgsbyrden blive for tung. Og så kan en ægtefælle komme i den paradoksale situation, at han eller hun selv er nødt til at flytte fra den fælles bolig, fordi den syge ægtefælle ikke ønsker at tage mod tilbud om plejebolig. I den situation kan den demente nemlig ikke flyttes medmindre det er bydende nødvendigt for at yde den fornødne pleje.

Når arbejdet med National handlingsplan for demensindsatsen kommer rigtig i gang vil foreningen bringe alle disse spørgsmål på banen.

"Det er vigtigt, at der skabes gode rammer om den demente og de pårørende, for at kærligheden kan trives.

Det vil vi arbejde for bliver dagsordenen, når arbejdet med National handlingsplan for demensindsatsen for alvor kommer i gang."



Foto: Thomas Rønn

Anne Arndal

Landsformand, Alzheimerforeningen

De gode dage kommer ikke dårligt tilbage

af Nis Peter Nissen

Nærvær, tolerance og kærlighed er nøglen til at få hverdagen med demens til at fungere. Ordene er Inger Kristensens. Hun er gift med Martin, som har Alzheimers Sygdom – en sygdom hun ikke tøver med at kalde den værste sygdom, der findes.

– Sygdommen rammer dobbelt – den syge dør to gange og de pårørende mister to gange. Først mentalt og siden fysisk. Det er hårdt, og det gør ondt at se, når det bedste, man har, langsomt forsvinder.

Men Inger Kristensen mener, det er vigtigt at være ærlig og tale åbent om sygdommen. Hun fortæller derfor gerne om Martins og hendes ægteskab og deres liv sammen.

DET VAR EN LØRDAG AFTEN

Inger og Martin har været gift i en menneskealder. De stødte bogstaveligt talt på hinanden en lørdag aften for mere end 50 år siden. Hun var 17 og han tolv år ældre – begge på vej på cykel, da de ved et uheld stødte sammen.

Men det var – med Inger Kristensen egne ord – prikken over i'et. For to år senere i 1958 blev de gift og flyttede få dage efter til Skive, hvor de har boet og arbejdet lige siden.

Martin er baker og er gået på pension. Men han havde i mange år et lille hjemmebageri i kælderen, hvor han elskede at gå ned. Sygdommen har nu sat en stopper for det.

HÅRD TID

Inger Kristensen kan ikke huske præcist hvornår hun første gang fik mistanke om, at Martin var syg. Men når hun tænker tilbage, kan hun godt se, at Martin forandrede sig langsomt. Han fik svært ved

at koncentrere sig, blev urolig og rastløs og mistede lysten til at bage, fordi dejen drillede. Det var meget hårdt for Martin, og han fik en depression.

Efter flere lægebesøg og forsøg med medicin mod depression blev han til sidst henvist til hukommelsesklinikken i Skive. I 2007 fik Martin stillet diagnosen Alzheimers Sygdom og fik derefter ordineret medicin som bl.a. betød, at han blev mere nærværende.

"Det er som om Martin får sin egen sjæl igen og er glad og kærlig som i gamle dage"

KÆRLIGHEDEN VENDER TILBAGE

Martin og Inger har det godt sammen i dag også selvom sygdommen har ændret deres liv. Martin lever mest i nuet. Dagligdagen og nærværet betyder derfor meget for dem begge.

– Jeg får et morgenkys af Martin hver morgen, og vi kysser hinanden godnat hver aften, siger Inger Kristensen og tilføjer – og vi giver også hinanden et knus og et kys ind imellem, når vi kommer forbi og bare er glade ved hinanden.

Inger Kristensen fortæller om Martin og livet med demens og forklarer, at sygdommen er som en ele-



"Nogen gange sætter jeg mig bare ned og lukker mine øjne"

vator, der går op og ned med gode dage og svære dage, hvor alting er forkert. Hun fortæller også om de små lyse øjeblikke, hvor Martin er nærværende og viser, at hun stadig betyder noget for ham. Hun kalder dem sine gyldne stunder. De giver kræfter til også at klare de svære dage.

– Før i tiden kunne jeg godt blive lidt irriteret, hvis jeg stod og lavede mad og Martin forstyrrede mig med kys og kram. Men nu bliver jeg faktisk helt glad. For det er jo kærligheden, der vender tilbage. Det er som om han får sin egen sjæl igen og er glad og kærlig næsten som i gamle dage.

PUSTERUM

Martin er på dagcenter Skovbrynet tre dage om ugen. Det er han glad for. De ansatte er venlige og veluddannede. De ved hvordan man skal være sammen med demente.

Inger er også glad for det pusterum, hun får, når Martin er i dagcentret. For der er mange ting at gøre, når man er alene om at passe hus og hjem med en dement ægtefælle. Og det kan sommetider være svært.

– Hvis jeg skal være helt ærlig, går der lidt tid hver gang, jeg har sendt Martin afsted, inden jeg kommer i gang. Man skal lige finde sig selv. Nogen gange sætter jeg mig bare ned lige så stille og lukker mine øjne.

FORTALTE BØRNEBØRN OM SYGDOMMEN

Familien betyder også meget i hverdagen med demens. Inger og Martin har to børn og fire børnebørn. De bor i nærheden og kommer meget. For de kan godt lide at være sammen med Martin – også selvom han kan være lidt mærkelig og spørge om det samme flere gange.

– Vi har fra starten været meget åbne og fortalt børnene om Martins sygdom, siger Inger Kristensen – Så forstår de bedre, når Martin har sine gode og dårlige dage.

Åbenheden om Martins sygdom har også omfattet vennerne.

– I starten var vores venner nok lidt tilbageholdende. De nænnede ikke at sige noget, for de troede, at vi ville skjule det. Men det vil jeg ikke, understreger Inger Kristensen.

NETVÆRK BETYDER MEGET

– Det betyder rigtigt meget at have et godt netværk blandt venner og naboer, og man skal også selv gøre noget for at få det. For det kommer ikke af sig selv.

Inger og Martin er derfor blevet ved at invitere venner og bekendte hjem. For det er vigtigt at de ser hvordan Martin har det og hvordan han fungerer derhjemme.

LYSE STUNDER ER GULD VÆRD

Inger Kristensen er klar over, at sygdommen ikke kan blive ved med at være som en elevator. En skønne dag bliver den måske til en rutschebane, hvor det går hastigt ned ad bakke.

Men hun er ikke i tvivl om at de lyse stunder sammen med Martin er guld værd.

– De gode dage vender jo ikke dårligt tilbage. De giver tid til at vænne sig til det, der kommer en dag.

En dag, hvor Inger ikke længere selv kan passe Martin hjemme. |

Kærligheden flyttede med

Af Rikke Ravn

Niels og Kirsten ved stranden på Dueøde. Privatfoto

Kirsten og hendes mand Niels flyttede sammen i en alder af fyrre. De havde halvstore børn fra tidligere ægteskaber, og sammen levede de et aktivt liv med musik-, biograf- og teateroplevelsler.

Der var også ture til sommerhus, besøg hos venner, og bilture, både i Danmark og i Europa. De var sjældent hjemme og lave ingenting.-

”Vi havde kendt hinanden i nogle år inden vi flyttede sammen, og han var min store kærlighed. Vi var jo stadig unge på den måde, at vi var ude og opleve en masse forskellige ting sammen, og havde mange planer. Vi var ikke som et ældre ægtepar, hvor man måske holder sig til et par enkelte faste ting man laver sammen.”

Oplevelser på trods af sygdom

Der begynder efterhånden at dukke små tegn op på at Niels ikke længere er helt rask, og i 1996, i en

alder af 51 år, bliver han diagnosticeret med Alzheimers sygdom. I 1997 holder han helt op med at arbejde.

Selvom han ikke længere er i stand til at arbejde, kan de stadig godt nyde at lave ting sammen.

”I starten kunne vi godt gå i biografen sammen. Efterhånden kunne jeg mærke at han ikke rigtigt kunne følge med, og så gik vi i teatret i stedet, det kunne han bedre rumme. Da det begyndte at knibe, gik vi ind og så musicals, som jo mest bare er musik.

Men det varede heller ikke evigt.”

Erkendelsen af ikke længere at kunne dele hverken dagligdagen, eller oplevelser sammen, er svær.

”Da jeg stadig arbejdede som leder af en børnehave, kom jeg hjem og fortalte om min dag, om hvad der var sket af store og små ting. Pludselig kunne jeg se, at jeg nærmest skulle til at forklare ham hvad en børnehave var. Det var svært at erkende, og acceptere, at vi ikke længere kunne dele hverdagen sammen på den måde. Da først jeg havde erkendt det, hjalp det meget. Så var det jo sådan, det måtte være.”

”Det var svært at erkende, og acceptere, at vi ikke længere kunne dele hverdagen sammen på den måde.”

Men et samvær kunne de stadig have, også selvom Niels’ sprog blev dårligere efterhånden som sygdommen skred frem.

”Vi kunne stadig tage på køreture ud i naturen. Niels kunne stadig blive begejstret, og jeg havde stadig rigtig meget lyst til at være sammen med ham. Det havde jeg under hele hans sygdom. Vi tog ikke på ferier hvor vi havde planlagt en hel masse vi skulle se, det var ofte ture ud i naturen, hvor man bare kunne nyde landskaber og omgivelser sammen. Det kræver ikke så meget, og vi nød det begge to.”

NYT FÆLLES HJEM

Deres sidste lange ferie var i 1999, på en to måneders rundrejse i Spanien. Efter denne tur står det klart for Kirsten, at hun bliver nødt til at overveje mulighederne for, at Niels kommer et andet sted hen og bo. Hun tager sygeorlov fra sit arbejde, og begynder at undersøge mulighederne.

De får anbefalet Guldbergshave på Nørrebro i København, og Niels virker også glad for stedet, efter de har været på besøg. I år 2002 flytter han ind.

”Det var egentlig ikke svært at vænne sig til at han ikke var hjemme, for vi var jo sammen hver dag.”

”Jeg fortalte ham ikke, at han skulle på plejehjem. Jeg sagde, at det var vores nye lille fælles hjem. Jeg havde lovet ham, at jeg ville gøre alt for, at han skulle have det så godt som muligt. Hvor og hvordan var ikke det vigtigste,” fortæller Kirsten.

Lejligheden bliver indrettet med en del af deres fælles møbler. Kirstens hverdag kommer til at udspille sig på plejehjemmet. De får hurtigt nogle vaner og ritualer, som gør at de får en slags hverdag sammen, selvom de ikke deler adresse.

”Vi gik ofte ture sammen, og selvom jeg måske var inde på hans værelse, gik han meget rundt, men når han så kom tilbage til værelset, så var jeg der stadig, og så blev han glad. Jeg kom selvfølgelig også til at lære både personalet og de andre beboere at kende, og det var meget dejligt.”

Personalet var i stor udstrækning positive overfor at hun var der så meget. De kunne også fornemme, at Niels havde stor glæde af det.

”Jeg kunne komme om morgenen, gå i bad med ham, det havde vi altid gjort sammen, og spise morgenmad. Og ellers kunne jeg sagtens finde på at gøre lidt rent, eller sidde med mit strikkesøj. Personalet skulle lige vænne sig til at jeg var der så meget, men de tog det meget pænt, og jeg havde et rigtig fint samarbejde med dem.”

Niels boede i plejeboligen i tre år inden han døde i 2005.

IKKE PÅ BESØG

Ifølge Kirsten er det vigtigt at huske på, at en plejebolig, er et hjem. Ikke et sted, hvor man skal føle at man kommer på besøg.

”Jeg fortalte ham ikke, at han skulle på plejehjem. Jeg sagde, at det var vores nye lille fælles hjem.”

”Det er vigtigt, at man får det indrettet, så man ikke føler sig som gæst. Det er et hjem, og det skal føles som et hjem, så meget det nu kan lade sig gøre. Den raske ægtefælle kan jo også have nogle ting der, strikkesøj eller lignende, så man har noget at give sig til. Du skal mærke efter, hvordan du selv har lyst til at indrette dig, efter din ægtefælle er kommet på plejehjem. Hvad føles rigtigt for dig, for jer, og ikke være så autoritetstro, som jeg tror mange er.” |

Demens og seksualitet

Ellids Kristensen,
overlæge, klinisk lektor,
Sexologisk Klinik -
Rigshospitalet



Behovet for nærhed og intimitet er en vigtig og naturlig del af livet – også hos mennesker med demens. At give og modtage kærlighed, hengivenhed og omsorgsfuld berøring er et grundlæggende behov hos alle. Det samme er ønsket om tryghed, empatisk forståelse og trøst, når der er behov for det.

SEKSUALITET ER FORTSAT EN KILDE TIL VELBEHAG OG GLÆDE.

Der er individuelle måder hvorpå man giver og modtager kærlighed. Demenssygdom kan påvirke dette. Nogle bliver krævende og ufølsomme over for andres behov. De er derfor mindre i stand til at indgå i et ligeværdigt samvær med familie og venner.

Personer med demens kan også ændre den måde deres seksualitet udtrykkes på. Nogle har fortsat ønsket om seksuel kontakt. Andre mister måske interessen for seksuel aktivitet. Et mindretal udviser øget seksuelt behov. Demenssygdommen kan endvidere forårsage upassende seksuel adfærd.

PARTNER TIL EN PERSON MED DEMENS

Parret kan opleve, at kropsligheden og seksualiteten er et af de steder, hvor de stadig kan mødes på en for begge parter tilfredsstillende måde – også selv om den verbale kommunikation er vanskeliggjort.

Men alderen kan dog have medført, at der er fysiske problemer, som kræver behandling. Der kan fx være behov for medicin til at afhjælpe rejsningsbesvær eller glidecreme og lokal hormonbehandling til kvinder med tørre og sarte slimhinder i skeden. Personer med demens kan ophøre med at tage initiativ til fysisk kontakt, kærtegn og intimitet. Partneren kan opfatte dette som en afvisning og føle sig såret.

Pårørende

- Kan have svært ved at håndtere og forstå et nært familiemedlems ukontrollerede adfærd
- Kan finde adfærden så anstødelig, at de har problemer med at opretholde kontakten til personen
- Skal informeres om, hvad adfærden er begrundet i
- Skal mødes med åbenhed og fortrolighed

Demens og seksualitet – udfordringer

Mennesker med en demenssygdom:

- kan hurtigt glemme, de har haft sex
- let distraheres under sex
- glemme parrets normale sexvaner
- kan ikke altid huske parrets måder at kommunikere på – verbalt eller nonverbalt
- kan have upassende gråd eller latter

Personer med demens kan ophøre med at tage initiativ til fysisk kontakt, kærtegn og intimitet.



At give og modtage kærlighed og omsorgsfuld berøring er et grundlæggende behov hos alle

SVÆRT MED SEX OG DEMENS

Nogle partnere kan have svært ved fortsat at have et seksuelt forhold med en person, der har demens. Der kan være tale om følelser af afvisning, ubehag og skyld. Det ligeværdige forhold ophører efterhånden som demensen fører til personlighedsforandringer, og der bliver mere brug for pleje og beskyttelse.

Man ser oftest en nedsat seksuel lyst og aktivitet i forbindelse med demens. Men der kan også forekomme en stigning. Det kan medføre et umætteligt behov og urimelige krav om seksuel samvær på upassende tidspunkter og steder.

Hvis kravet ikke bliver opfyldt kan det efterfølges af aggressive udbrud og handlinger. Hvis partneren efterkommer ønsket kan denne nogle gange komme til at føle sig misbrudt og tingsliggjort. Desuden kan demens medføre, at en person få øjeblikke efter et seksuelt samvær har glemt det, og igen kræver tilfredsstillelse.

UPASSENDSE SEKSUEL ADFÆRD

Selvom upassende seksuel adfærd er sjælden, kan den være meget generende, når den er til stede. Ofte kan både partner, familie og plejepersoner have svært ved at tackle situationen. Det er vigtigt at huske på, at en ændret og for personen ukarakteristisk

Upassende seksuel adfærd

- Adfærd og tale, der ikke svarer til personens oprindelige personlighed
- Upassende seksuel tale og opfordringer
- Anmassende og evt. aggressiv adfærd
- Masturbation på upassende steder
- Hyperseksualitet
- Ustandselige opfordringer til andre om sex
- Krav om seksuelle ydelser fra partneren hele tiden

Forebyggelse af upassende adfærd

- Afslappet, fleksibelt og smilende personale
- Roligt, venligt og stimulerende miljø
- Positiv holdning i ord eller tale
- Distraktion og omdirigering
- Kreativ beskæftigelse
- Undgå diskussioner

opførsel er en følge af demenssygdomme. Den er ikke ment som et personligt angreb på nogen. Personer med demens ved ofte ikke hvad de skal stille op med den seksuelle lyst. De kan derfor på upassende vis forsøge at udleve den.

FLERE MÆND END KVINDER

Personer med demens kan miste hæmningerne. De kan også miste den sociale fornemmelse for, hvad man gør hvor.

Flere mænd end kvinder udviser problematisk seksuel adfærd. Ofte er der sammenhæng mellem problematisk seksuel adfærd og demensens kliniske alvorlighed. Hvis forandringerne har ramt frontal- og temporallapperne ser man oftere upassende seksuel adfærd.

DET HANDLER IKKE ALTID OM SEX

En uhensigtsmæssig adfærd kan skyldes, at personen ikke ved hvordan han eller hun skal få opfyldt et seksuelt behov. Men den kan også være begrundet i andet end ønsket om seksuel udfoldelse.

Personen, der tager sig i skridtet, gør det måske pga. et kløende hudsymptom eller smerter. Manden der tager bukserne af, eller kvinden, der løfter op i nederdelen, kan gøre det måske fordi han eller hun har behov for at komme på toilettet. Det er derfor ikke udtryk for en seksuel handling. Det kan også være at personen ganske simpelt keder sig. Det hænder også, at en dement mand kan begå overgreb ved at forsøge at få samleje med en medboer på plejehjemmet, fordi han tror, at kvinden er hans hustru.

HÅNDTERING AF UPASSEND E ADFÆRD I PLEJEBOLIG

Det er først og fremmest vigtigt, at beboerne oplever en positiv stemning, bliver tiltalt positivt og aktiviseret kreativt. Hvis man er optaget af at male, bage, håndarbejde eller havearbejde bruges hænderne ikke til at stimulere kønsorganerne.

Fysisk undersøgelse af personen kan være nødvendig for at fastslå om der ligger en fysisk sygdom bag adfærden.

Det kan også være nødvendigt fysisk at placere mænd og kvinder i hver sin ende af lokalet – væk fra hinanden, for at mindske risikoen for overgreb. Hvis en person gentagne gange klæder sig af offentligt, kan det måske afhjælpes ved at iføre ham eller hende tøj, der er svært selv at tage af.

ÅBENHED OG FORTROLIGHED BEGGE VEJE

Når en upassende adfærd er ved at dukke op, kan den måske afværges ved at distrahere personen og få vedkommende til at beskæftige sig med noget andet. Diskussioner med personer med demens kan dog forværre situationen.

Pårørende skal mødes med åbenhed og fortrolighed. Så kan de bedre fortælle om deres tanker og følelser og søge information og vejledning hos hjælpepersonerne. Men også plejepersonalet kan have brug for opbakning og forståelse fra de pårørende. |

Kursus om demenssygdomme og seksualitet

Nationalt videnscenter for demens afholder to dagkurser om

Seksualitet i et demensperspektiv

i henholdsvis Roskilde og København i april og september.

Målgruppen er sundhedsfaglige medarbejdere som arbejder med demente i hjemmeplejen, i plejeboliger og på hospitalsafdelinger.

Læs mere på
www.videnscenterfordemens.dk
eller ring på 3545 76611

LÆS MERE

Carlsen, K.O. *"Den menneskelige seksualitet set i livet set som en funktion af biologiske og psykosociale faktorer"*. Specialet ligger på – hjemmeside www.aeldreviden.dk

Kristensen, E. *"Sex og Psyke"*. Psykiatrifondens Forlag, 2. rev udg. 2008.

"Eldre og seksualitet". Temanummer i tidsskriftet Alderens nye sider. Videnscenteret på Ældreområdet 11;2009. Downloades fra videnscenterets hjemmeside www.aeldreviden.dk

AKTIVITETSKALENDER



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland

Formand: Gunver Folmand

Tlf.: 9831 8328

gunver.folmand@gmail.com

Generalforsamling

Overrækkelse af den

Nordjyske Alzheimerpris

– Torsdag den 25. marts kl. 19:00

Sognehuset, Kirkepladsen 4,

Frederikshavn

Indlæg ved Sognepræst Viggo Noe,

Hjørring

Dagsorden udsendes til medlemmer

Åbent for alle

Kontaktperson:

Gunver Folmand – Tlf.: 9831 8328



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midt-Vest

Formand: Inger Marie Allerup Jensen

Tlf.: 9717 5205 / 9717 5822

imj@mail.tdcadsl.dk

Generalforsamling

– Tirsdag den 30. marts 2010

Herning Frivillig Center,

Fredensgade 14, 7400 Herning

Kontaktperson:

IngerMarie Allerup Jensen

Tlf.: 9717 5205 – imj@mail.tdcadsl.dk

Lokalforeningen Østjylland

Formand: Conny Flensborg

Tlf.: 8629 5392

conny@oncable.dk

Kolonihaven åbner den 1. april

Der er en fast person alle hverdage i haven

– Kl. 9:30 til ca. 16:00

H/F 1934 – Rugholmvej,

Rosenstien 15, Viby

Alle er velkomne, der er kaffe på kanden.

Kom og nyd den friske luft, hyggesnak,

arbejde i haven eller hvad man har lyst til

Ring og aftal tid hos Conny Flensborg på Tlf.:

2467 8240 / 2872 5108

Generalforsamling

Alzheimerforeningen Østjylland

– Torsdag den 15. april kl. 18:30

Langenæs HandicapCenter,

Langenæs alle 21, 8000 Århus C

Dagsorden kan ses på hjemmesiden og i

aviserne under pressemeddelelser

Vi serverer kaffe og brød

Informationsmøde

– Torsdag den 8. april kl. 16:00 til kl. 18:00

H/F 1934 – Rugholmvej,

Rosenstien 15, Viby

Kom og se og hør om kolonihaven. Hør

om hvad vi mangler frivillige til. Har du et

par timer til overs en gang imellem, kan vi

godt bruge lidt hjælp. Vi kan bruge hjælp

til at hyggesnakke, lave kaffe, gå ture,

havearbejde, vedligeholdelse mm.

Ring til Conny Flensborg hvis du kommer,

Tlf.: 2467 8240 / 2872 5108

Hyggeaften

– Onsdag den 28. april kl. 17:00 til 19:00

H/F 1934 – Rugholmvej,

Rosenstien 15, Viby

Kom og hør om det første år i kolonihaven.

Vi giver en sandwich og en kop kaffe

Ring og meld jer til hos Conny Flensborg

Tlf.: 2467 8240 / 2872 5108

Kursus/ferieophold

– 20. til 23. september 2010

Skæring ved Århus

Alzheimerforeningen Østjylland arrangerer

kursus/ferieophold for demente og

deres ægtefælle/samlever

Flere oplysninger vil følge på hjemmesiden.

Kontaktperson:

Mette Sørensen Tlf.: 8625 6806

Lokalforeningen Midtjylland

Formand: Anni Andersen

Tlf.: 9756 4155

nielsanni@gmail.com



REGION

SYDDANMARK

Lokalforening Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 7685 7558

gresk@profibermail.dk

Mit liv som dobbeltagent

v/Steen Krarup

– Onsdag den 24. marts kl. 19:00-21:00

Vejle Bibliotek

Torsdagscafé

Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, Vejle

Salen i stueetagen

– 15. april kl. 15:00-17:00

Familien Friis synger og underholder

I samarbejde med Aktiviteten Gulkrog og

Handicapcentret

Billetter kr. 60,- inkl. kaffe og brød

– 29. april kl. 15:00 – 17:00

Vagn og Co. spiller

Ingen tilmelding:

kaffe og brød 20,- kr.

– 27. maj

Udflugt til Sønderjylland

Afgang fra Gulkrog-Centret,

Gulkrog 9, Vejle

Program udleveres 15. april

Tilmelding 29. april

– 10. juni kl. 15:00 – 17:00

Inge Olesen læser op

Ingen tilmelding:

kaffe og brød 20,- kr.

– 24. juni

Frokost i Naverhytten

Afgang fra Gulkrog-Centret, Gulkrog 9,

Vejle

Nærmere orientering den 29. april

God sommer

Vi ses igen torsdag, den 19. august

Lokalforeningen Sydvest

Formand: Hanne Knudsen

Tlf.: 7519 5039

hhhe@knudsen.mail.dk

Livet på godt og ondt med

min demensramte far

Skuespiller Karsten Jansfort kommer og

fortæller om personlige oplevelser

– Torsdag den 8. april kl. 19:00

Helle hallen, Vrenderupvej 40 C,

6818 Årre

Tilmelding: Tlf.: 7517 9251 senest 31. marts

Peter Lund Madsen

Fortæller om menneskehjernen herunder demens

Tirsdag den 23. marts kl. 19:30

Byggecentrum Hindsgavl Alle 2, 5500 Middelfart

Fælles arrangement for Alzheimerforeningerne Trekantsområdet og Fyn

Tilmelding senest den 17. marts

til Astrid Hjortebjerg Tlf.: 2073 7367 efter kl. 16.00

Astrid.hjortebjerg@gmail.com

Demens, demensudredning og opfølgingsmuligheder

Afdelingssygeplejerske Margrethe Siig og distriktssygeplejerske Bodil Dalkjær Christensen og Lotte Frøkjær fortæller om demensudredning og opfølgingsmuligheder.

– Tirsdag den 1. juni kl. 19:00

Helle hallen, Vrenderupvej 40 C
6818 Årre

Tilmelding:

Tlf.: 7572 4090 senest 27. maj

Cafe møde

– Mandag den 7. juni kl. 17:00

Væksthuset Varde, Storegade 12,
6800 Varde

Program bliver annonceret senere

Tilmelding Tlf.: 3058 0351 senest 3. juni

Lokalforeningen Sønderjylland

Formand: Lillian Bernth Thomsen

Tlf.: 7462 5125

lilian.thomsen@privat.dk

Temaaften

Med Anne Arndal og Nis Peter Nissen

– Den 23. marts kl. 19:00

Skyttegården, Hjelm Allé,
6200 Aabenraa

Generalforsamling

– Den 30. marts kl. 19:00

Aabenraa Sygehus, lokale 1

Lokalforeningen Fyn

Formand Astrid Hjortebjerg

Tlf.: 2073 7367

Astrid.hjortebjerg@gmail.com

Demenscafeen i Bakkehuset

– Torsdage i ulige uger kl. 14:30 – 16:30

Assensvej 100, Middelfart

Kaffe med brød 20 kr. Kørsel 20 kr.

Kontaktperson:

Jutta Storm Tlf.: 5137 1573

– 18. marts

Lasse fortæller og spiller på guitar til fællessang

– 15. april

Sygeplejerske Mirjam Gade fortæller om sine rejser til Japan og om japansk demensomsorg

– 29. april

Sygeplejerske Susanne Skov fortæller om sit hjælpeprojekt i Gambia

– 27. maj

Vi tager til Hindsgavl Slot hvor kaffen indtages på terrassen, mens Peter Storm fortæller historier om stedet

Pris for kaffe og kage 75 kr.

Har du kørsels problemer ring til Jutta

Storm Tlf.: 5137 1573

Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende

Kallerupvej 58, 5230 Odense M

Kontaktperson:

Ulla Thomsen – Tlf.: 6619 4091

kallerupvej@post.tele.dk

Åbent mandag til torsdag kl. 10:00 – 16:00

fredag ifølge aftale

Telefontid mandag – torsdag kl. 8:30 – 10:00

torsdag kl. 14:00 – 15:30

Har du brug for rådgivning eller støtte

til livet med demens, og har du lyst til at deltage i forskellige interesseltilbud så kontakt Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende

Værested for demensramte og pårørende

– Hver mandag og tirsdag, kl. 10:00 – 12:00

Bowling for demensramte og pårørende

– Mandag i ulige uger kl. 14:00 – 16:00

Tilmelding Tlf.: 6619 4091

Heimer-koret øver

– Hver torsdag kl. 14:30 – 16:00

Kallerupvej 58 i Odense

Heimer-korets deltagere er demensramte, pårørende og frivillige. Kom og syng med

Søndagscafe med Banko for demensramte familier

– Søndage den 7. marts, 11. april, 9. maj og 6. juni kl. 14:00-16:00

Kallerupvej 58 i Odense

TænkeTank for yngre demensramte

– Torsdage 11. marts, 6. august

og 3. september kl. 11:00 – 13:30

Kallerupvej 58 i Odense

Alzheimer-avisens redaktionsmøder for yngre og tidligt demensramte

– Tirsdage kl. 12:00 – 15:00

Ring til Ulla Thomsen og hør nærmere

Tlf. 6619 4091

Kig ind på www.alzheimer-avisen.dk

Akvarelmaling for demensramte

– Start mandag den 1. februar og i alt 12 gange + studierejse, kl. 10:00 – 12:30

Odense kommunes uddannelsescenter, Schacksgade 39

Ring og hør nærmere Tlf.: 6619 4091

Påske dekorationer for demensramte

– Tirsdage den 9. og 23. marts kl. 11:00 – 13:00

Højstruphuset, Stadionvej 1 i Odense

Tilmelding til Ulla Thomsen Tlf.: 6619 4091

NYT: Kulturhistorisk studiekreds for tidlige demensramte

– Fredag i lige uger kl. 10:00 – 12:00.

I alt 10 gange – derefter studietur i 3 dage

Kallerupvej 58, Odense

NYT: Naturvandrerer

for tidligt demensramte

– Fredag i ulige uger kl. 10:00 – 13:00

Kallerupvej 58, Odense

Start sidst i marts

Ring og hør nærmere Ulla Thomsen Tlf.: 6619 4091

MOTIONSHOLD

Ældreidrættens hus, Stadionvej 50, Odense

Bevæg og bevar dig I – Sjøv træning

og motion målrettet yngre og tidligt demensramte.

– Onsdage kl. 10:30 – 12:30 – der køres fra Kallerupvej 58 kl. 10:00

Bevæg og bevar dig II – Sjøv træning og

motion målrettet pårørende ægtefæller til demensramte

– Hver torsdag kl. 9:30 – 10:30 efter-

følgende er der kaffe og snak i kantinen Stadionvej 50, Odense

Bevæg og bevar dig III – Sjøv træning og

motion målrettet ægtepar/par hvor en partner har demens

– Hver torsdag kl. 10:30 – 12:30

Stadionvej 50, Odense

NYT: Bevæg og bevar dig IV

Sidst i marts starter nyt hold med sjov motion, målrettet tidligt demensramte over 70 år
 – Hver tirsdag kl. 11:30 – 12:30 derefter socialt samvær med kaffe, brød, sang og evaluering

Tilmelding og mere information, ring til Ulla Thomsen tlf.: 6619 4091

MØDER/UNDERVISNING

Pårørendeskolen – undervisning for pårørende ægtefæller, børn, forældre, naboer etc.
 – Fem onsdage kl. 19:00 – 21:30
 Kallerupvej 58 i Odense

– 17. marts

Hjernens funktion og demenssygdomme
 v. Annette Lolk, overlæge Demensklinikken i Odense

– 24. marts

En pårørendes beretning og overvejelse, Kommunikation og adfærdsforståelse
 v. Kirsten B. Olsen, sygeplejerske

– 7. april

Støtte tilbud og muligheder
 v. Kim Augustsen, demenskoordinator
 – 21. april
 Rettigheder/forpligtelser herunder generalfuldmagt v. Advokat Stig Holgaard
 Pris 200 kr. incl kaffe og brød
 Tilmelding til Ulla Thomsen
 Tlf.: 6619 4091 kallerupvej@post.tele.dk

Marte Meo metoden

Møde for frivillige fra Alzheimerforeningen, Centret, Menighedsplejens aflastere samt demenskoordinatorer
 – Onsdag den 14. april kl. 14:00 – 16:00
 Kallerupvej 58 i Odense
 Arr. Menighedsplejens aflastere og Rådgivnings- og kontakcentret
 Tilmelding Tlf.: 6619 4091
 kallerupvej@post.tele.dk

Yngre og tidligt demensramtes livsvilkår på Fyn

Møde med de fynske politikere
 – Tirsdag den 27. april kl. 15:00 – 17:30
 Arrangør: www.alzheimer-avisen.dk
 Alle er velkomne – tilmelding til
 Tlf.: 6619 4091 kallerupvej@post.tele.dk



REGION
SJÆLLAND

Lokalforeningen Storstrøm

Formand Birgit Parkdal
 Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605
 parkdal@privat.dk

To spændende foredrag om demens

Uddannelseskonsulent **Vibeke Drewsen Bach** præsenterer en enkel måde at øge velbefindende og livskvalitet for borgere med demens.

Musikterapeut **Pernille Schwartz** fortæller om sine erfaringer med musik som værktøj til bedre pleje af mennesker med demens.

Tirsdag den 23. marts kl. 18:30 – 21:00

Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde

Der er gratis adgang

Tilmelding til alle arrangementer:

Birthe Rasmussen: Tlf.: 5626 6036, br24@ofir.dk,

Lis Romny Tlf.: 5614 1006, lisromny@mail.dk

Støttegruppe Haslev

– 9. marts, 13. april og 11. maj kl. 13:00 – 15:00

Kælderen, Grøndalscentret,
 Grøndalsvej 8, Haslev

Tilmelding til Ulla Skovbye, Tlf.: 4116 4334

Støttegruppe – cafemøde

– 29. marts, 31. maj, 30. august og 25. oktober kl. 19:00 – 21:00

Guldborgsund Frivilligcenter,
 Nørregade 21B, Nykøbing F.

Kontakt Ulla Skovbye, Tlf.: 4116 4334

Psykiatrisk rådgivning, Maribo

– Onsdage i lige uger kl. 16:00 – 18:00
 Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo

Cafe Nyt Liv, Maribo

Tirsdage i lige uger kl. 10:00 – 13:00
 Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo

Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 15:00 – 17:00
 Guldborgsund Frivilligcenter, Nørregade 21b, Nykøbing F.

Kontakt Erik Kjørup Andersen
 Tlf.: 4087 9074 / 5443 9074

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 14:00 – 16:00
 Forhallen, Storstrømmens Sygehus,
 Ringstedgade 61, Næstved

Kontakt Birgit Zmuda, Tlf.: 5572 3651

Lokalforeningen Vestsjælland

Formand Aase Stær
 Tlf.: 5918 9377
 aase.staer@mail.dk

Fristedet

Mødested for personer med demens og pårørende – Rådgivning, undervisning, hygge

– Kl. 14:00 – 17:00 på nedennævnte datoer, hvis ikke andet er nævnt

Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4,
 4296 Nyrup

– Onsdag den 24. Marts

"Kunsten at blive gammel"
 v/Per Nørgaard, Tølløse

– Onsdag den 28. april

Indlæg med emnet demens

– Søndag den 16. maj kl. 19:00

Café-aften – bemærk tidspunktet!

– Onsdag den 26. maj

Udflugt til Svæveflyvepladsen
 Mosekærvej 1, Slaglille

– Onsdag den 16. juni

Udflugt til Anna Grete og Kaj i Vedde med eftermiddagskaffe og aftensmad

Desuden besøg i Stenhaven,

Ba0kkevej, Vedde.

Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen Tlf.: 5780 4747

Generalforsamling 2010

– Torsdag den 16. marts kl. 19:00
 Fælleslokalerne ved afd. D, Psykiatrihospitalet, Dianalund

Efter generalforsamlingen indlæg
 v/demenskonsulent Kate Nielsen om
 "Den svære kommunikation"

Se også www.alzheimer.dk/Lokalforeninger/Vestsjælland

Lokalforeningen Østsjælland

Formand Birthe Rasmussen
 Tlf.: 5626 6036
 br24@ofir.dk

Generalforsamling 2010

– Tirsdag den 30. marts kl. 19:00

Lokalcentret Domsognet, Kong Valdemars Vej 79, st. tv., 4000 Roskilde

Indhold: Dagsorden ifølge vedtægter

Ferietur til Musholm Bugt

– Fra den 10. til den 13. oktober

Yderligere informationer:

Birthe Rasmussen: Tlf.: 5626 6036

Tænk tankens mødatoer i foråret 2010

– Tirsdag den 2. marts, d. 16. marts og d. 30. marts

– Tirsdag den 13. april og d. 27. april

– Tirsdag den 11. maj og d. 25. maj

– Tirsdag den 8. juni og den 22. juni

Alle møder fra kl. 10:00 – 13:00

Sct. Maria Park, Aktivitetslokale 038 (kælderen), Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde

Der opkræves betaling for kaffe og let frokost

Kontaktpersoner: Mie Danielsen, Tlf.: 4638

3789, Anne Rasmussen, Tlf.: 4640 2045

Bevægelse /afspænding for mennesker med demens

– Onsdage fra kl. 9:30 – 10:50

– Onsdage fra kl. 11:00 – 12:25

Små hold med særlig hensyn

Kontaktpersoner:

Mie Danielsen, Tlf.: 4638 3789

AOF, Tlf.: 4635 5895

Sangeftermiddage

Tænk tanken vil som noget nyt arrangere sangeftermiddage

– Tirsdag den 27. april fra kl. 13:30 – 15:00

– Tirsdag den 8. juni fra kl. 13:30 – 15:00

Sct. Maria Park, Aktivitetslokale 038, (kælderen), Frederiksborgvej 2, 4000 Roskilde

Der opkræves betaling 10,- kr. for kaffe

Kontaktpersoner: Mie Danielsen, Tlf.: 4638 3789

AOF, Tlf.: 4635 5895

Pårørendegruppe Stevns

i samarbejde med demenskoordinator i Stevns Kommune

– Den 4. onsdag i måneden kl. 19:00 – 21:00

Birkehøj, Bjælkerupvej 32, 4660 St. Heddinge

Kontaktpersoner: Annette Boas:

Tlf.: 5657 5235, annboa@stevns.dk,

Birthe Rasmussen: Tlf.: 5626 6036

Pårørendegruppe Lejre

i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

– Den 3. onsdag i måneden kl. 14:00 – 16:00

Hvalsø Ældrecenter, dagligstuen,

Roskildevej 11, 4330 Hvalsø

Kontaktpersoner:

Karen Christiansen: Tlf.: 4070 8570,

Birthe Rasmussen: Tlf.: 5626 6036



REGION

HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København

Formand: Kiddy El Kholy

Tlf.: 4074 3369

fr07@sufkk.dk

Kontakt med din lokalforening

Rådgivning og information

Tlf.: 3026 2958 – alzcp@yaho.dk

Cafemøder

Sidste onsdag i måneden

– Kl. 19:00-21:00 – dog ikke i maj, juni,

juli og august

Østerbrohuset Århusgade 103, 2100 Kbh. Ø.

Se mere på www.alzheimer.dk under lokalfor-

eninger/København

Medlemmerne får tilsendt invitation til

hvert møde

Alle er velkommen

Onsdag den 24. marts

De svære år – Tab-Sorg-Krise

Hvordan oplever den demensramte familie det?

Hvordan lærer man at leve med det?

Ved gerontopsykolog Ingrid Lauridsen

Onsdag den 28. april

Demens

Hvad er der af nye undersøgelsesmetoder?

Hvad er der af behandlingstilbud?

Ved overlæge Birgitte Bo Andersen

Hukommelsesklinikken Rigshospitalet

Sommerudflugten

Forventes afholdt onsdag den 1. september

2010. Vi forventer at sende indbydelser i maj.

Lokalforeningen Københavns Omegn

Formand: Grethe Koudahl

Tlf.: 5322 1480

koudahl@cqnet.dk

Kontakt din lokalforening

– Mandag og onsdag kl. 9.00-11.00

Telefonisk rådgivning og information

Tlf.: 5322 1480 – koudahl@cqnet.dk

Cafeaftener for mennesker med demens og deres pårørende

– Første onsdag i hver måned kl. 18:30 –

20:30 – dog ikke juli

Cafe Palmehaven på Herlevgaard Center

Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev

Cafeen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre, der er i lignende situation. Der er mulighed for at købe kaffe/te, kage, øl og vand

Kontakt: Jytte Rasmussen Tlf.: 4585 2926

"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende

– Torsdage i lige uger kl. 15:00 – 17:00

Foreningscentret lokale 1 og 2

Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup

Program fremsendes

Kontakt: Gunhild Schrøder Tlf.: 3250 2128 eller

Hans Dehnfeldt Tlf.: 3250 8737 – Hans Dehnfeldt

træffes bedst mellem kl. 8:00-9:00

Generalforsamling

Generalforsamling i 2010 indkaldes via

Magasinet Demens og på Lokalforeningen

Københavns Omegnshjemmeside

– Onsdag den 17. marts – Kl. 19:00 – 21:00

Sundheds Center Tårnby

Kamillevej 4 1.th. 2770 Kastrup

Dagsorden bliver annonceret på hjemmesiden

Temadag om Alzheimers

Sådan holder du hjernen i gang

Tårnby Kommune og Seniorrådet

afholder temadag om Alzheimers

Tirsdag den 20. april kl. 18:30 – 21:00

I Sundhedscenter Tårnby, Kamillevej 4,

Træningssal B.

Socialudvalgsform. Jan Jakobsen indleder.

Foredrag v/Aldringsforsker, Henning

Kirk.

Kom og vær med til et spændende foredrag:

Der kan også stilles spørgsmål til foredragsholderne.

Lokalforeningen Frederiksberg

Formand: Mette Lunde

Tlf.: 2178 4644

mette.lunde@benedikte.dk

Lokalforeningen Bornholm

Fg. formand: Hans Kure Bonne

Tlf.: 5699 0019

kure.bonne@hotmail.com

Lokalforeningen Nordsjælland

Formand: Ellen Kofoed

Tlf.: 4019 6448

i.kofoed@webspeed.dk

Så er min kone på plejehjem ...

Læserne skriver

Iwan Krasilnikoff har fulgt vores opfordring i sidste nummer af Magasinet Demens om at bidrage til temaet om samliv og demens. Her følger hans indlæg – med tak fra redaktionen.

Juleaftensdag var det 5 måneder siden min kære kone kom på plejehjem. Nu er vi begge ved at vænne os til situationen. Hun er ved at finde sig til rette i sit nye hjem og jeg er ved at lære mit nye liv at kende.

Det var svært at få det gennemført. Begrundelserne, beslutningen og gennemførelse var ikke sjov. Noget af det værste var kampen med bitterheden. Hvorfor måtte vi ikke beholde hinanden som vi havde drømt om?

FORELSKET IGEN

Det underlige er, at det faktisk er blevet muligt at beholde hinanden, blot på en anderledes måde. Jeg er blevet forelsket i min kone igen – og hun i mig, for nu har vi kvalitetstiden sammen. Forelskelsen er anderledes, mere varm, mere omsorgsfuld, mere ægte. Det er ikke længere fordi, men på trods af.

Vi har lært at leve i nuet med de kræfter og muligheder der er. Minderne har vi og fremtiden kan vi glemme. Jeg er tryk ved at jeg kan falde fra i bevidstheden om, at hun nu har en kendt, beskyttet tilværelse omkring sig, noget der tidligere kunne få mig til at ligge vågen om natten.

NU ER DET SMIL

Vores kommunikation er blevet anderledes. "Hvordan har du det?, Hvad har du lyst til?, Hvor skal vi gå

hen?" har ingen mening mere. Nu er det smil, holde i hånden, bare følges ad i nuet, men når man kender hinanden er kropssproget meget sigende.

Jeg besøger min kone ofte i hendes skærmede miljø. Der er 8 beboere med forskellige former for demens. Nogle virker som om de er lukket helt inde i deres egen verden. En dag så jeg en kvindes ansigt, da hun fik besøg af sin søn og genkendte ham, lyse op i det mest strålende og lykkelige smil jeg nogensinde har set. Det fik mig til at tænke på Nis Petersens digt fra 1950 om "De små børns smil", sidste vers:

**"Se derfor plukker jeg, hver gang
der blomstrer smil på kind,
Et lille smil og lukker det
I hjertets skatskab ind."**

Der er ikke langt fra samværet med små børn til det, man har med demente personer. Forskellen er nok, at de små børn skal vi lære at leve, medens de demente skal vi lære at leve med. Ved de første gælder det fremskridtene, ved de andre er det nuet – men værdien af smilene er den samme! |

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Tabuer i samlivet

Samlivet forandres og rollerne ændres, når den ene part i et parforhold får en demenssygdom. Det kan betyde konflikter, indtil man finder en ny balance – en ny måde at fungere sammen på.

Demenssygdomme er desværre stadig omgærdet med tabu og lukkethed. Sex og seksualitet er også svære emner at berøre. Når der så er tale om demens og seksualitet, er det dobbelt tabubelagt. Nogleordene for løsning af problemerne er derfor åbenhed og øget viden.

Moderrolle og kærlighedsliv
Min mand på 58 år har for 4 år siden fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Den kærlighed, jeg føler for ham, er ikke længere den samme. Den er nok lige så dybfølt, men den fysiske tiltrækning er svær at kombinere med den moderrolle, jeg efterhånden har påtaget mig overfor ham.

Jeg føler, jeg bliver nødt til at sige fra overfor den fysiske del af kærlighedslivet. Han opfatter sig stadig som min mand og savner den del af vores liv. Hvordan kan vi bevare et godt, kærligt forhold til hinanden på trods?

Svar:

Hvis jeres forhold hidtil har været godt, og I har kunnet være åbne overfor hinanden, har I et godt fundament at bygge videre på.

Seksualitet er meget og andet end samleje. Det er ligeså meget kærlighed, varme og intimitet, vi søger – det at røre og blive rørt ved. Du føler, at du bliver nødt til at lukke af for en del af seksualiteten i forhold til din mand. Men det er nok vigtigt, at det ikke betyder, at du dermed lukker af for nærheden af skræk for, at det ene vil føre det andet med sig.

Netop ved at holde i hånd, kærtegne og vise glæde ved samværet med den anden kan man bevare intimiteten. Samtidig er det vigtigt at acceptere, at din mand måske stadig har behov for fysisk tilfredsstillelse.

Det kan være svært alene at snakke med sin partner om de forandringer, der sker i sexlivet. Men du kan eventuelt søge hjælp hos en psykolog, en sexolog eller hos demenskoordinatoren.

Tilnærmelser overfor personalet

Min far på 78 år er dement, han er begyndt at gøre tilnærmelser til hjemmehjælperne. De oplever ham som meget grænseoverskridende, og ønsker at han bliver medicineret. De beder mig acceptere, at han sættes i medicinsk behandling. Jeg er dog i tvivl om det er en god idé. Jeg har aldrig oplevet min far, som hjemmehjælperne beskriver ham. Hvad skal jeg gøre?

Svar:

Det er vigtigt, at du får aftalt et møde med lederen af hjemmehjælperen og/eller demenskoordinator. På mødet må I beskrive problemet og hvad, der er forsøgt gjort for at løse det.

For det første er det vigtigt, at det er de rigtige personer der hjælper din far. Det bør være uddannet og erfarent personale, der har de rette forudsætninger for at tackle så svære situationer.

Her skal I være opmærksomme på, at grænserne hos de enkelte hjemmehjælpere kan være meget forskellige. Det nogle synes er forfærdeligt grænseoverskridende, kan måske håndteres uden problemer af andre.

For det andet kunne personalet i hjemmehjælperen overveje at tage emnet op på et personalemøde eller en efteruddannelsesdag. Inviter fx Dansk Sexologisk Center til at holde et foredrag om demente og seksualitet. På den måde kan personalet få større viden – ikke mindst om hvordan de selv skal forholde sig, når de oplever tilnærmelser fra demente.

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien.

Hverdag fuld af vrede

Min mand er netop fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Det har været en lang sejt proces at nå her til. Han har ikke megen sygdomserkendelse. Jeg oplever nu at vores hverdag er præget af megen vrede fra hans side. Han farer op som trolde af en æske, når jeg mindst venter det. Jeg går nu rundt på listesko hele tiden og vores forhold er meget anspændt.

Jeg må også lige tilføje, at min mand har haft en stor lederstilling. Han har også været den, der har taget de fleste beslutninger på hjemmefronten. Hvad kan jeg gøre for at få ham til at føle sig bedre tilpas?

Svar:

Din mands liv har taget en svær drejning. Fra at være den der har haft overblikket og styringen, til nu at opleve, at han ikke altid kan overskue situationen. Alt dette fører til frustration som igen kan føre til vrede.

Vredesudbrud skal dog også ses som et symptom. Det er en del af sygdommen at humørskift og måske vrede hyppigt forekommer.

Det er derfor vigtigt ikke at tage vreden personligt – også selvom det kan være svært.

Vreden kan forebygges ved at undgå de situationer, som tidligere har udløst vrede.

Forsøg at undgå at irettesætte, korrigere og tage over, når det ikke er nødvendigt. Find i stedet for frem til det, som han stadig mestrer. Tilpas opgaverne til hans formåen. Styrk og anerkend det han kan og foretag jer noget sammen, som I begge glædes ved. Find og dyrk de situationer, hvor glæden findes. Giv lidt slip og lev mere i nuet.

Det er selvfølgelig lettere sagt end gjort. Tag derfor imod al den støtte I kan få fra Demenskoordinator, psykolog, familie og venner.

Dansk Sexologisk Center

Langøgade 4b,
2100 København Ø
Tlf.: 3918 1841 / 2680 1841
www.sexterapi.dk

Jura i samlivet

Af Ellen Thuesen, socialrådgiver

Ældre ægtepar i ejerbolig bør overveje deres formuefordeling. Vi ved jo ikke altid, om vi selv kan få brug for en plejebolig.

Tidligere skulle der ved beregning af betalingen for plejehjem tages hensyn til, at en hjemmeboende ægtefælles forhold ikke måtte forringes. Men denne bestemmelse gælder ikke for plejeboliger. De er nu selvstændige boliger med lejekontrakt. Dermed er der også mulighed for at søge boligydelse. Og formue i en ejerbolig har som al anden formue betydning ved beregning af boligydelsen.

Dette giver mig anledning til at skrive lidt mere om boligydelse i forbindelse med leje af en plejebolig. Det er min erfaring fra min tid som formand for Alzheimerforeningens retsudvalg, at hjemmeboende ægtefæller i ejerboliger kan komme i en uforudset økonomisk vanskelig situation på grund af høje huslejer i plejeboliger og det særlige formuetillæg ved fastsættelse af boligydelsen.

Det vil jeg i det følgende prøve at gøre rede for, selv om det bliver lidt teknisk.

FORMUETILLÆG MEDREGNES

Ved kommunens udregning af boligydelse til en plejebolig skal der beregnes formuetillæg. Det gælder for al formue, der står i ansøgerens navn, altså også den formue, som en ejerbolig repræsenterer.

Er det alene ansøgeren til plejebolig, der står på skødet, indgår hele ejendomsvurderingen minus gælden i ejendommen i beregningen af boligydelsen. Dette gælder også selv om der er fælleseje, og selv om en ægtefælle stadig bor i den fælles ejerbolig. Står begge ægtefæller på skødet, så medtages halvdelen. Og ejes boligen af den hjemmeboende alene, så medregnes der ikke noget.

UDREGNING AF BOLIGYDELSE

Ved beregning af boligydelse indgår således ud over ansøgerens personlige indkomst og positiv kapitalindkomst også formuetillæg.

De første 722.500 kr. af formuen medregnes ikke. Mellem 722.500 og 1.445.100 kr. beregnes 10 procent tillæg. Og af formue ud over 1.445.100 kr. beregnes 20 procent tillæg til indkomsten ved udregning af, hvor meget man kan få i boligydelse. Så beskeden indtægt er ikke en garanti for en boligydelse svarende hertil.

Selv om plejeboligansøgeren og den hjemmeboende ægtefælle pensionsmæssigt bliver betragtet som enlige, og dermed hver især får højere folkepension, kan ophold i plejebolig få stor betydning for

Alzheimerforeningen anbefaler at I altid søger rådgivning hos en advokat, når I står for en større ændring af jeres situation som f.eks. ved flytning i plejebolig, skilsmisse eller ved den ene ægtefælles død.

I de fleste tilfælde er rådgivning, men også udfærdigelse af relevante dokumenter, nødvendig. Ved ændring af ejerskab af hus kan der eventuelt være behov for ægtepagt og tinglysning af nyt skøde.

Ellen Thuesen er tidligere formand for Alzheimerforeningens retsudvalg og pt. medlem af ældrerådet i Ballerup kommune. Artiklen er også blevet bragt i Ballerup kommunes pensionistblad "De 4 årstider" og i "Seniorernes blad".

hjemmeboendes eksistensgrundlag. Det gælder især hvis formuen består i friværdis, og der er beskedne indkomster.

NY EJENDOMSVURDERING

Kommunen benytter ved beregning af boligydelse endnu ejendomsvurderingen fra 2007. Ny offentlig ejendomsvurdering udsendes til ejerne i foråret 2010 (formentlig en del lavere end den tidligere). Og når den nye offentlige vurdering foreligger, regulerer kommunen boligydelsen i forhold hertil. Man kan få oplysninger om eventuel regulering i af boligydelsen ved at henvende sig til kommunens afdeling for boligtilskud.

På baggrund af reglerne om beregning af boligydelse kan det altså i det hele taget være fornuftigt at overveje den indbyrdes fordeling af formue og evt. søge faglig vejledning herom. |

Lundbeck Institute



Få mere viden
om demens

Spørg eksperterne
i brevkassen, skriv
dagbog, deltag i chat
og debat.

DemensNet.dk
En støtte i hverdagen

Heidi Sahlholdt er ny projektmedarbejder

Heidi Sahlholdt er ansat som ny projektmedarbejder i Alzheimerforeningen. Heidi skal primært arbejde med fundraising, medlemshvervning og udvikling af Alzheimerforeningens nye hjemmeside. Heidi har tidligere arbejdet som projektleder på Politiken

Plus samt startet egen virksomhed med miljøvenlige produkter til børn.

*Heidi Sahlholdt er ansat som projekt- og webmedarbejder i Alzheimerforeningen.
Foto: Thomas Rønn*



Friske og aktive højskoledeeltagere på vandretur i den vinterkolde skov.

Kreativ højskole – stor succes

Kontakt og rådgivningscentret på Kallerupvej i Odense arrangerede i januar et femdages højskolekursus for personer med en demenssygdom. 18 deltagere og fire kontaktpersoner havde et forrygende ophold på Brandbjerg Højskole

med foredrag, kreative værksteder, motion, udflugter og godt højskole samvær. Alzheimerforeningen vil til efteråret arrangere endnu et aktivt højskoleophold for mennesker med en demenssygdom.

Feriekurser 2010

Kurserne henvender sig til personer med en demenssygdom og en pårørende. Der er plads til 24 personer på hvert kursus. Deltagerbetalingen er 2.500,- kr. pr. person.

Forår

Tid: Fra søndag 30. maj til og med fredag 4. juni

Sted: Tornøes Hotel, Kerteminde

Kontakt:

Lotti Larsen, tlf. 5058 0018

Efterår

Tid: Fra søndag 26. september til og med fredag 1. oktober

Sted: Tornøes Hotel, Kerteminde

Kontakt:

Else Hansen, tlf. 5850 5850

Du kan også læse mere om feriekurserne, og se om din lokalforening arrangerer et feriekursus på www.alzheimer.dk

Flertal for lempelse i GPS lov

Et flertal i Folketinget bakker op om socialministerens forslag til ændringer i service-lovens bestemmelser om magtanvendelse.

Lovforslaget vil – hvis det bliver vedtaget – betyde væsentlige lempelser i reglerne om brug af GPS til personer, der pga. af en fremadskridende demenssygdom ikke er i stand til at give deres samtykke til anvendelsen af moderne tryk-hedsteknologi.

National handlingsplan om demens

Folketinget har besluttet, at Danmark skal have en national handlingsplan om demens.

Der er derfor nedsat en tværministeriel arbejdsgruppe, som skal udarbejde en handlingsplan. Handlingsplanen skal være klar til efteråret 2010 og bl.a. indeholde konkrete forslag til forbedringer for demente.

Folketinget lægger vægt på, at relevante foreninger høres. Alzheimerforeningen har peget på

tre væsentlige områder, der skal gøres noget ved:

- Kvaliteten af udredning og diagnoser skal øges
- Personalet i plejesektoren og sundhedsvæsenet skal vide mere om demens
- Den sociale indsats på demensområdet skal forbedres

Alzheimerforeningen opfordrer derfor alle med interesse for demensområdet om at bidrage med gode og dårlige eksempler på indsatsen for demente og pårørende.

Læs mere på www.alzheimer.dk

En god hverdag med demens

Det er temaet for det symposium, som Alzheimerforeningen arrangerer i forbindelse med DemensDagene 2010.

Som medlem af Alzheimerforeningen inviteres du hermed til symposiet, så reservér allerede nu 4. maj 2010 fra 13.00 til 18.00 i Bella Center.

Programmet omfatter emner som motion, kost, fremtidens boliger, teknologi og tryghed i hverdagen. Mødeleder er Anne Arndal, landsformand for Alzheimerforeningen.

Programmet varer fra 13:00 til 14.30, hvorefter der vil være gratis adgang til Health & Rehab, der er en messe for hjælpemidler, serviceydelser samt pleje- og sygehusudstyr.

Entré: kr. 75,-
Tilmelding på mail til demensdagene@alzheimer.dk

brammer ADVOKATER

- § Familie- og arveret
- § Testamenter og ægtepagter
- § Generationsskifte
- § Pension og Forsikring
- § Erstatning
- § Køb og salg af fast ejendom

Kronprinsessegade 26
1306 København K
Tlf 333 80 300
Fax 333 80 315
mail@brammer-advokater.dk
www.brammer-advokater.dk

Advokat Torben Svensson fra kontoret er fast advokat for Alzheimerforeningen
Kontakt os for en uforpligtende samtale

TIPS til livet med demens

Livet med demens kan både byde på små og store udfordringer. På denne side bringer vi små gode tips til hverdagen – en opskrift, et hjælpemiddel, et forslag, en god idé eller blot en venlig tanke.

HAR DU ET GODT RÅD..

... hører vi gerne fra dig. Skriv til "Livet med demens" og del dit gode råd med andre. Så kan flere få glæde af din gode forslag.

Skriv til post@alzheimer.dk

Blåbær smager godt

Undersøgelser har vist at blåbær indeholder store mængder af antioxidant bla. antocyaniner, som beskytter hjernen mod oxidativ stress. Blåbær indeholder også stoffet epicatechin, som forbedrer hukommelsen.



Blåbær og laks smager ikke kun godt – de strutter også af sundhed
Foto: Alzheimerforeningen

BAGT LAKS MED BLÅBÆR-PERSILLERODSSALAT

Af madskribent Bente Nissen Lundsgaard (EH,Dj)

500-600 g laksefilet skåret i 4 stykker
salt, peber

300 g persillerødder

1 spsk olivenolie til pensling

1 tsk flagesalt

3 appelsiner

100 g friske blåbær

100 g snittet salat

1 spsk olivenolie

1 spsk citronsaft

salt, peber

Pynt: bredbladet persille

Tilbehør: kartofler evt. kartoffelbåde bagt sprøde i ovnen.

1. Skræl persillerødderne og skær dem i skrå skiver. Læg skiverne på bagepapir og pensl dem med olivenolie og drys med flagesalt. Stil persillerødderne i ovnen ved 225 gr. i ca. 20 min. på midterste ovnribbe. Afkøl dem.

2. Skær skallen og den hvide hinde af appelsinerne. Skær appelsinerne i skiver.

3. Bland salat, persillerødder, appelsin og blåbær på et fad. Pisk olivenolie og citronsaft sammen og krydr det med salt og peber. Vend det i salaten. Pynt evt. salaten med persille.

4. Læg laksestykkerne på bagepapir og krydr dem med salt og peber. Giv fisken ca. 10-12 min. ved 225 gr. på anden øverste ovnribbe. Server salaten til laksen sammen med det foreslåede tilbehør.

Invitér gerne familie og venner til middag, så I sammen kan nyde den sunde fisk og de friske bær. Det er nemlig også godt for krop og sjæl at være sammen med gode venner.

PS: Opskriften er testet og prøvesmagt. Den smager fortrinligt. Man kan dog med fordel bruge flere blåbær i salaten – fx 200 gram (Nis Peter Nissen).

HAR DU SMAGT LAKSEN?

"Livet med demens" vil gerne høre læsernes mening om bagt laks med blåbær og persillerodssalat. Skriv og giv os din anmeldelse på post@alzheimer.dk

Støt livet med demens – giv et bidrag til Alzheimerforeningen

Støt gratis telefonrådgivning

Hvert år ringer mellem 1500 – 2000 personer for at få råd og vejledning til livet med demens. Hver samtale er vigtig. Vi tager os derfor tid til at lytte. I gennemsnit varer en telefonsamtale 20 minutter – nogle gange varer de mere end en time.

Telefonrådgivningen bemannes af uddannet personale med specialviden om demens. Bag rådgivningen står et panel af fageksperter. De sikrer at kvaliteten af rådgivning altid er i top.

Kvalitet koster. Men det mener vi, demente og pårørende er bedst tjent med, når de ringer.

Hjælp demente og pårørende

Giv 100 kroner til Alzheimerforeningen
SMS HUSK til 1272*

*Almindelig sms-takst. Regningen betales over mobilregningen. Tjenesten udbydes af Alzheimerforeningen, Sankt Lukas Vej 7A, DK-2900 Hellerup

Betal dit kontingent via Betalingsservice

– og støt Alzheimerforeningens arbejde
endnu mere

- Det er både nemt og gratis
- Du støtter demente og pårørende endnu mere, fordi det er dyrere for os at håndtere giroindbetalinger end betalinger gennem PBS
- Du binder dig ikke og kan altid afvise en betaling ved at give din bank besked

Tilmeld dit kontingent via betalingsservice i din egen bank eller ring til os på **3940 0488**, så hjælper vi dig med tilmeldingen til Betalingsservice.



**Jeg ønsker at hverve et
nyt medlem til Alzheimerforeningen
og modtage en gave:**

Hvilken type medlemskab ønsker det nye medlem?
(sæt kryds)

- ☐ Personligt medlemskab
☐ Husstandsmedlemskab

Nyt medlems navn: _____

Nyt medlems adresse: _____

Postnr. og by: _____

Nyt medlems telefonnr.: _____

email adresse: _____

Hververens/dine oplysninger

Dit navn: _____

Din adresse: _____

Postnr. og by: _____

Dit medlemsnr.: _____

**HUSK
PORTO**

**Alzheimerforeningen
Sankt Lukas Vej 7A
2900 Hellerup**

SMS og støt demente og pårørende

Nu kan du sms'e din støtte direkte til Alzheimerforeningens arbejde for demente og pårørende.

SMS Husk til 1272
så støtter du Alzheimerforeningen
med 100 kr. *

Din støtte vil blive brugt til

- Demenslinien – gratis telefonrådgivning til demente og pårørende
- Ferie- og uddannelseskurser for demente og ægtefæller
- Aktiv højskole for mennesker med en demenssygdom
- Støtte- og pårørendegrupper over hele landet

*Almindelig sms-takst. Regningen betales over mobilregningen.
Tjenesten udbydes af Alzheimerforeningen, Sankt Lukas Vej 7A, DK-2900 Hellerup

Hver et medlem

Jo flere vi er – desto mere kan vi gøre for demente og pårørende

Hver et medlem og få en gave
Få dvd'en "Away from her"

Filmen handler om et livslangt kærlighedsforhold, der bliver sat på prøve pga. Alzheimers sygdom.

Udfyld kuponen på forrige side eller læs mere på: **www.alzheimers.dk**

