

Livet med demens

NR. 2, 21. ÅRGANG, JUNI 2011

TEMA

Den svære erkendelse

...læs også

Klumme af skuespiller Bodil Jørgensen

Bliv frivillig på Huskedagen



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

	DET FASTE	SIDE
	LEDER	3
	AKTIVITETSKALENDER	11
	SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
	KORT NYT	20
	TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
	ARTIKLER	SIDE
NÅR ERKENDELSEN FÅR LIV, SVINDER HÅBET		4
Inge, Elise og Kurt havde svært ved at indse, at deres ægtefæller var syge		
DERFOR ER DET SVÆRT FOR DEN SYGE AT ERKENDE		7
Overlæge Rolf Olsen forklarer hvorfor		
TROEDE DET VAR STRESS		8
Birger forvekslede sin kones Alzheimersygdom med stress		
MIT LIV MED DEMENS		10
Skuespiller Bodil Jørgensen fortæller om sin mors demenssygdom		
FORTÆL OM DIT LIV MED DEMENS		15
Sådan bliver du pressefrivillig		
FÅ GRATIS HJÆLP TIL TESTAMENTET		18
Sådan betænker du Alzheimerforeningen i dit testamente		
HUSKEDAGEN		19
Læs om, hvad der vil ske på Huskedagen 21. september		

Livet med demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

Udgives af



Alzheimerforeningen
Ny Kongensgade 20,
st. tv.
1557 København V
Tlf. 3940 0488
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
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787 – kibsgaard@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Laura Gundorff Boesen (red.) og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:

PrinfoHolbæk

Forsidefoto

Birger Bartholomæussen

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag

7.000

ISSN 1904-3856

Livet med Demens

udkommer 4 gange årligt.

Næste gang i september 2011.

Nytter Alzheimerforeningens indsats noget?

Det spørgsmål stillede jeg mig selv i maj måned efter at have hørt dels en repræsentant for Socialministeriet, dels Indenrigs- og sundhedsminister Bertel Haarder, tale på Demensdagene – landets største konference om demens.

For hvis man skulle tro, hvad man hørte dem sige, så var det en helt naturlig ting, at adgangen til brug af GPS til demente, der risikerer at fare vild, var blevet lettere.

Men fra Alzheimerforeningens ledelse ved vi, at det var meget krævende for os at få overtalte politikerne til at indføre denne praksis. Det krævede møder med Socialministeriet og mange politikere. Heldigvis blev vores anstrengelser belønnet – til gavn for mennesker med demens.

Og den Nationale Handlungsplan for Demensindsatsen, der blev færdig i december sidste år – var det en ide, der groede i ministeriernes urtehave? Nej, bestemt ikke.

Det var en ide, som kom fra vores forening efter meget alarmerende meldinger om det stigende antal demente i fremtiden. Alzheimerforeningen kunne se, at hvis Danmark skal sørge for denne voksende befolkningsgruppe i årene, der kommer, må vi forholde os til problemet allerede nu.

Derfor gav vi vores besyv med i handlingsplanens 14 anbefalinger. Og det var glædeligt at høre fra Bertel Haarder, at arbejdet allerede er i gang på flere områder.

Så jo – vores indsats nytter en hel del.

Som medlem får du faktisk noget for pengene. Vi ønsker os dog mange flere medlemmer og/eller bidragydere. Det vil frigøre kræfter til at gennemføre andre kreative ideer – til et bedre liv med demens.

Anne Arndal
Landsformand, Alzheimerforeningen

”Vores anstrengelser blev belønnet - til gavn for mennesker med demens.”



Foto: Thomas Rønn

Når erkendelsen får liv, svinder håbet

af Laura Gundorff Boesen

Siger man ja til, at ens ægtefælle har en demenssygdom, siger man også ja til et hårdt forløb med mange prøvelser. Derfor kan det være meget svært at erkende, at ens mand eller hustru er syg – det var det for Elise, Inge og Kurt

Da Jørgen mistede hukommelsen og sine grønne fingre

Jørgen havde grønne fingre. Både på arbejdet, hvor han var gartner, men også i hans og Elises hjem, hvor ægteparret havde anlagt en stor have i japansk stil. En gruppe sirligt klippede buske prydede haven. Jørgen var selvfølgelig manden bag – med saksen i hånden og et koncentreret øje på formerne. Men omkring år 2000 begyndte koncentration at svigte Jørgen.

- Han kom oftere og oftere hjem fra arbejde og kunne ikke huske sine opgaver, fortæller 72-årige Elise Poulsen.



Elise Poulsen

- Jørgen, nu må du tage dig lidt sammen, sagde jeg til ham. Men det kunne han selvfølgelig ikke.

Elise faldt over en udsendelse i fjernsynet om en mand, der havde Alzheimers. Symptomer og adfærd passede på Jørgen, men Elise slog det hen. Først da deres datter en jul pressede på for, at Jørgen måtte til en læge, samtykkede Elise. Men selv da gerontopsykiaterne meddelte ægteparret, at Jørgen havde Alzheimers, nægtede hun stadig at tro det:

- Det kan ikke passe, tænkte jeg bare. Det fejler han ikke. Det er noget vrøvl.

Først da der kom så synligt et bevis på Jørgens sygdom, at Elise ikke længere kunne ignorere den, så hun de hårde facts i øjnene. Hun bad Jørgen – der i lang tid havde veget uden om havearbejdet – om at klippe de buske, han normalt var så god til at ordne. Men da Jørgen var færdig, stod buskene tilbage som et spejlbillede af hans indre: Ødelagte og ude af fæcon.

- Dét gik det rigtigt op for mig: Manden er jo syg, husker Elise.

- Den erkendelse var utrolig svær, siger hun.

Før den havde hun et håb om, at alting nok skulle gå – de kunne jo stadig rejse og cykle sammen.

- Men når man først har erkendt den her forfærdelige sygdom, så dør håbet langsomt, fastslår Elise.

Hendes bedste råd til både syge og pårørende er klart – at erkende situationen og bede om hjælp:

- Søg vejledning. Ellers går man hjemme og putter med tingene. Og det går ikke.

Inge i sin mors tunge fodspor

Arne fjernede pletter og skabte lys og klarhed igen. Han var vinduespudser og kunne lide sit job – men det bedste var at køre i sin elskede bil til og fra opga-
verne.

Med tiden var det Arnes egen hukommelse, der blev plettet. Han parkerede bilen de særeste steder. Oppe på fortovene eller lige foran butikkerne. Det var et kæmpe knæk, da lægerne tog kørekortet fra ham. Arnes forhen lyse humør blev mørkt.



Inge Rasmussen

- Det var et mareridt for mig, fortæller hans 63-årige hustru Inge Rasmussen.

- Jeg turde ikke have ham med i bilen, når jeg kørte. Han blev så vred, hvis lyskurven skiftede til gul, og jeg ikke nåede at køre. "Det kunne du kraftedeme godt have nået," råbte han og slog i forruden og spyttede på mig.

Inge vidste godt, der var noget galt med Arne. Hun havde endda påbegyndt tanken: "Kan det være Alzheimers...?" Men hun tænkte den aldrig til ende - hun vidste godt, hvordan slutningen på dén historie så ud.

- Min far havde Alzheimers. Og jeg ville ikke erkende, at Arne fejlede det samme. For jeg ønskede ikke at skulle igennem dét, min mor havde været. Jeg vidste, at det var en rigtigt stor belastning.

Selvom Arne til sidst måtte på plejehjem, ville Inge stadig ikke indse, at hendes mand var syg:

- Er han mon blevet rask nu? Kommer han snart hjem?, kunne jeg tænke.

Håbet var også nemmere at holde fast i, fordi Arne indirekte var med til at holde det i live.

- Hvis folk ikke kendte til sygdommen, og Arne sad og fortalte historier om, hvad vi havde lavet, så troede de på, hvad han sagde, fortæller Inge.

- Også selvom det ikke passede. Han var fantastisk til at fortælle overbevisende. Så jeg følte det, som om jeg løj, fordi Arne var så god til at dække over sig selv.

Det var diagnosen, der kom til at gøre forskellen. Selvom det tog lang tid for Inge at erkende, at Arne var syg, hjalp diagnosen hende på vej derhen. Med den i hånden behøvede hun ikke at dække over sin mand – eller dække sine egne øjne for sandheden:

- Folk får pludseligt forståelse for dig og beskytter og hjælper, så snart de ved, at manden fejler noget. I dag er jeg så glad for at kunne fortælle andre, at Arne er syg.

Fortsætter næste side

Savnet af åndedrættet og den kolde hånd

I 22 år havde Kurt og Inge Friis sammen haft døden tæt inde på livet. De var begge to bedemænd og havde side om side arbejdet sig gennem andre folks prøvelser og tårer. De var vant til at snakke om, når livet blev svært.

Måske var det derfor, at Kurt erkendte, at hans kone var syg af Alzheimers, så snart hun fik diagnosen.

Når Inge stillede rødvingsglassene i køleskabet eller lod døren stå vidtåben, rystede Kurt bare på hovedet og blev ved med at elske sin kone – som han har gjort i 35 år.

- Vi har levet et liv, hvor vi har gjort os afhængige af hinanden, siger 74-årige Kurt.

Derfor var det hans sværeste erkendelse, da Inge en dag måtte på plejehjem. Inden da havde Kurt hjulpet sin kone gennem tykt og tyndt. Skiftet hendes stomipose, som hun havde fået år tidligere på grund af sygdom. Skaffet "barne pige" til at holde øje med hende, når han selv var ude. Til sidst måtte han dog indse, at opgaven var vokset ham over hovedet.

- Men vi var langt henne i forløbet, før jeg erkendte, at jeg ikke kunne klare det mere. Og det var mest fordi, vores børn pressede på, at Inge kom på plejehjem. Hvis børnene ikke havde været der, og hvis plejepersonalet havde givet mig lov, var jeg flyttet derhen med hende.

I de 35 år, Kurt og Inge har kendt hinanden, har de praktisk alt aldrig været fra hinanden.

- Derfor var det dobbeltsvært, da jeg pludselig skulle sidde alene, fortæller Kurt. - Der gik heller ikke mere end tre måneder efter, Inge var kommet på plejehjem, så solgte jeg vores hus. Jeg kunne ikke holde ud at være der.

I tiden efter følte Kurt sig meget alene, især om natten. Han savnede Inges åndedræt. Og hendes kolde



Kurt Friis

hånd, der plejede at mærke efter på hans ryg, om han stadig var der.

- Forestil dig at være sammen med en person i 30-40 år og så skulle aflevere hende på et plejehjem, siger Kurt.

- Kun sådan kan man forstå, hvorfor det er så svært at erkende, at man bliver nødt til det. |

Gode råd fra Elise, Kurt og Inge til andre pårørende

- Vær åben om sygdommen. Så møder du forståelse og hjælp i stedet for fordømmelse
- Benyt dig af kommunens demenskoordinatorer – de kan være en fantastisk støtte
- Søg støtte i Alzheimerforeningens tilbud – her møder du folk, der forstår dig og har været gennem det samme

Derfor er det svært for den syge at erkende



af Rolf Bang Olsen,
overlæge på gerontopsykiatrisk afdeling
i Middelfart

Det behøver ikke være stædighed, der gør det svært for en dement at erkende sin sygdom. Det kan skyldes komplikationer i hjernen, som demensen forårsager.

”Mor - du kan ikke bruge tandbørsten som en hårbørste. Det har jeg jo sagt mange gange til dig.” Sådan en oplevelse beskriver den vanskelige situation, der kan optræde, når en dement gentagne gange foretager en forkert handling.

Når familien forsøger at rette, kan det resultere i afmagt og vredesudbrud fra den demente. Det kan være svært at forstå, hvorfor den demente ikke lytter til familien. Grunden er, at han eller hun ikke oplever sig selv som den, der fejltolker.

HJERNENS TO DELE ARBEJDER SAMMEN

Grunden til den ændrede virkelighedsopfattelse findes i hjernen. Groft set kan man opdele hjernen i den bagerste del, hvor oplevelser ”virkeliggøres”, mens oplevelsen i den forreste del af hjernen bliver omsat til en beslutning om at handle.

For at vise, hvordan de to dele arbejder sammen, laver vi et eksempel med en Hjem-Is-bil: Hjem-Is-bilen kommer forbi ude på Holgers vej og ringer med sin klokke. I den bagerste del af Holgers hjerne ligger centeret for syn og hørelse. Via Holgers hørenerve når lydimpulserne til hørecenteret. For at Holger kan få oversat lyden til noget meningsfuldt, prøver hans hjerne at tolke lyden ud fra et langtidslager i hjernen. Holgers hjerne oversætter lyden til en klokke.

Det er det samme med en oplevelse. Når Holger oplever noget, vil der høre en erindring til om en lignende oplevelse fra tidligere.

Hørelse, hukommelse, syn og følelse bliver altså koblet til en meningsfuld tidligere begivenhed. Man kan sige, at oplevelsen bliver virkeliggjort.

Nu er alle Holgers sanseindtryk af Hjem-Is-bilen blevet oversat til en oplevelse, og den bliver så sendt til den forreste del af hjernen, som skal beslutte, hvordan Holger nu skal handle. I denne del ligger samtidig et fornufts-center. I eksemplet med Hjem-Is-bilen kan Holgers overvejelse være, at han har lyst til is, men at hans fornuft siger ham, at det er usundt.

MAN STOLER MERE PÅ SIG SELV END ANDRE

Gennem livet lærer vi at stole på vores sanser og på den handling i hjernen, jeg netop har beskrevet. Men når en person som for eksempel Holger er dement, bliver den beskrevne kæde fra sanseoplevelse til handling svækket.

Et eksempel er historien om tandbørsten i artiklens indledning. En forklaring på moderens opførsel kan være, at synet af en tandbørste ved en fejl er blevet oversat til en hårbørste i langtidslageret. Derfor oversætter moderen synsindtrykket forkert – men for hende er det rigtigt nok.

Vi mennesker tror hellere på vores egen tolkning af en oplevelse end den, vores omgivelser kommer med. For den demente bliver det et spørgsmål om: ”Skal jeg stole på mig selv eller min familie?” Og han eller hun vil hellere stole på sig selv og møder derfor modstand i familien. Men det er altså ikke af ond vilje, at den demente yder modstand, når familien korrigerer på hans eller hendes virkelighed. |

Troede det var stress

af Nis Peter Nissen

- Det var Annettes chef, der fortalte Birger, at der måske var noget galt med Annette

- Jeg husker det helt tydeligt, fortæller Birger Bartholomæussen. – Det var den 29. december, to dage før nytårsaften. Annettes chef ringede på døren. Han kom med hendes julegave og var tydeligt nervøs. Han sagde: - Annette, du skal ikke komme på kontoret, før du har fået undersøgt din hjerne.

Beskeden kom som et chok. Birger sov ikke i flere døgn. Men Annette og Birger var alligevel enige om at holde lav profil. De fejrede nytåret sammen med vennerne, som om intet var hændt.

- Vi ville ikke have, at de andre bed mærke i, at der var noget galt. Jeg trak simpelthen fornemmelsen ind i mig selv den nytårsaften.

Annette og Birger besluttede at snakke med en veninde, der var sygeplejerske. Hun hjalp dem, så de fik akut krisehjælp og kom i psykologbehandling begge to. Men livet blev ikke som før. Annette led af Alzheimers sygdom.

HUKOMMELSEN SAGDE SPAR TO

Annette Perto var i begyndelsen af 50'erne, da de første sygdomstegn viste sig. Hun arbejdede på et adoptionscenter og havde ansvaret for adoptionssager fra hele verden.

- Annette har altid været et meget engageret og omsorgsfuldt menneske. Hun var respekteret og utrolig vellidt, fortæller Birger. – Og så havde hun en hukommelse, der sagde spar to til alt. Hun kunne huske måske 9-10.000 adoptionssager i hovedet og vidste præcist, hvor de lå.

Annette var også et sprogligt geni. Hun kunne otte sprog - heriblandt to indiske. Da der begyndte at dukke grammatiske fejl op i de engelske breve, hun skrev, begyndte hendes kolleger at ane, at der var noget galt.

TROEDE DET VAR STRESS

Men Birger anede ikke uråd. Han troede, det var stress. Annette havde nemlig altid arbejdet meget. Ofte tog hun sagerne med hjem og drømte om dem om natten.

- Annette var fantastisk til at have mange bolde i luften samtidig, forklarer Birger. - Hun kunne derfor godt virke distræt en gang imellem.

”Det er som at blive skilt uden skilsmisse.”

Birger bed derfor heller ikke mærke i de små tegn på demens - de mange spørgsmål om det samme og problemerne med at finde vej.

KLAREDE FØRST DEMENSTESTEN

Efter nytår kontaktede Birger og Annette deres egen læge. Annette fik foretaget en demenstest og klarede alle spørgsmål på nær et enkelt. Hun blev ”frikendt” for demens og startede på arbejde igen.

- Det var en lettelse, husker Birger. – Men symptomerne var der jo stadigvæk.

Og da Annette faldt på cykel et par gange og bortforklarede det med løse blade på vejen, måtte Birger se i øjnene, at der var noget helt galt.

- Dér sagde jeg simpelthen stop, fortæller han. - Jeg kunne ikke holde tanken ud om, at det bare kørte videre, uden at vi vidste, hvad der var galt.

Annette blev henvist til demensklinikken i Århus og fik efter et langt forløb stillet diagnosen Alzheimers sygdom.



Anette og Birger realiserede en gammel drøm om en fælles rejse til Indien.

FIK SNAKKET DET HELE IGENNEM

Den lange udredning gav Annette og Birger lejlighed til at få snakket om sygdommen, deres fælles liv og de svære spørgsmål om døden og begravelse. Parret var enige om, at de ikke ville gå ned på grund af diagnosen. De besluttede at være åbne og fortælle om Annettes sygdom.

SKILSMISSE UDEN SKILSMISSE

Efter diagnosen stoppede Annette med at arbejde. I takt med at hendes sygdom skred frem, blev hun dårligere. Birger magtede ikke at passe Annette hjemme, og hun fik plads på Caritas, et specialplejehjem for mennesker med demenssygdomme. I begyndelsen var det tænkt som aflastning, men det blev hurtigt klart, at hun ikke ville komme hjem igen.

- Det er nok den grimme beslutning, man kan tage, forklarer Birger. – Det er som at blive skilt uden skilsmisse. Jeg er derfor glad for, at jeg ikke var alene om at tage be-

slutningen. De professionelle kunne se, at det kun ville blive værre.

FANTASTISK HUSTRU

Annette er i dag 62 år og hårdt ramt af sygdommen. Hun kan ikke spise selv og har ikke længere noget sprog. Men Birger mærker, at hun er glad, hver gang han besøger hende.

**”Man er nødt til at erkende.
Ellers kan man ikke komme
videre.”**

- Mit hjerte bløder, når jeg ser hende, fortæller Birger.
- Annette har været en fantastisk hustru. Hun har hele livet haft stor omsorg, ikke kun for vores egen familie, men for alle. Det er et stort tab og svært at erkende. Men det er man nødt til. Ellers kan man ikke komme videre. |

Mit liv med demens

Mit liv med demens

Mit liv med demens

Skuespiller Bodil Jørgensens mor har Alzheimers sygdom.

Her fortæller hun, hvordan hun og hendes far lever med moderens sygdom.

Vi følger da mor den sidste vej, hun skal gå

fortalt til Jorunn Lande Messel

Jeg opdagede, at min mor var ved at blive dement i 2001. Da var hun 73 år gammel. Hun har altid været vaks på os tre børn, men pludselig begyndte hun at gentage sig selv og glemme ting. "Hvad er det nu, du laver?", kunne hun spørge mig om.

Min mor kom på plejehjem ved Vejen i Jylland. Jeg besøger hende så ofte, jeg kan – meget gerne med lille Rigmor, min datter på tre år, som er opkaldt efter hende. Jeg elsker min mor meget og siger det til hende. Så lægger hun hovedet på skrå og smiler.

Den måde, min far tager min mors sygdom på, er helt særlig. Min far er 81 år gammel. Han er klar over, at det er en sygdom, og har sat sig ind i den. For ham er livet en kurve, hvor det går op og ned, men med en masse højdepunkter. Hans forklaring på demens er, at det er som vand, der stiger op og dækker mere og mere af livskurven, og til sidst er der kun højdepunkterne tilbage - de mest markante episoder og oplevelser.

Derfor laver vi ting, som gør min mor glad. Min far tager hende med på korte ture, hvor hun genser steder fra sin barndom. Og jeg reder hendes hår, når jeg besøger hende. Det elsker hun.

Lige fra starten, da min far fandt ud af, at min mor havde en demenssygdom, besluttede han sig for at følge den til ende. Han går ikke på kompromis og tager ikke væk fra hende. Han bliver ved med at få øje på de ting, hun kan give ham, og derfor er det ikke



Skuespiller Bodil Jørgensen.

opofrelse for ham. Han kan ikke få de følelser andre steder end fra hende.

Jeg tænker på noget, min far har sagt i forbindelse med hendes sygdom: "Vi følger da mor den sidste vej, hun skal gå. Ser hvad der sker. Og så følger vi det." |

AKTIVITETSKALENDER



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland

Formand: Gunver Folmand

Tlf.: 9831 8328

gunver.folmand@gmail.com

Rådgivning – åben for alle

- Den 1. torsdag i måneden
kl. 18:45 - 20:30.

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900
Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale,
tlf.: 98 48 61 65

Pårørendegruppe eller samtale

De Frivilliges hus, Boensgade 4A, 9900
Frederikshavn.

Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 98 48 61 65

Foredrag

- Torsdag den 1. september
kl. 17:00 - 21:00.

"Bien", Passagen, 9700 Brønderslev.

Bevar en hjertelighed og kommuniker, så
din kære kan fortsætte blomstringen trods
en demenssygdom.

NB: Annonceres i ugeaviserne.

Om at være pårørende

- 20. september.
- Vadum Sogns Menighedsråd, Sognegården.
Indlæg om at være pårørende v/Jytte Thomsen



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midt-Vest

Formand: Inger Marie Allerup Jensen

Tlf.: 9717 5205 / 9717 5822

imj@mail.tdcaadsl.dk

Foredrag: Hjelpeforanstaltninger i hjemmet

- Tirsdag den 14. juni.

Ergoterapeut Mette Søndergaard kommer
og fortæller om hjælpeforanstaltninger i
hjemmet.

Alle interesserede er velkomne.

Der vil være en forfriskning og en sandwich.

NB: Arrangementet vil blive annonceret i
dagspressen.

Foredrag med yngre demente

- Tirsdag den 6. september.

Nogle yngre demente fra Odense kommer
og fortæller om, hvordan de lever med
sygdommen.

Alle interesserede er velkomne. Der vil være en
forfriskning og en sandwich.

NB: Arrangementet vil blive annonceret i
dagspressen.

Lokalforeningen Østjylland

Formand: Conny Flensborg

Tlf.: 8629 5392

conny@oncable.dk

For aktiviteter i Hedensted - se under Trekantsområdet.

Pårørendeskole i Fauerskov

Se nærmere på Alzheimerforeningens
hjemmeside.

Koloniheaven "Oasen" i Aarhus

- Fra den 1. april til 1. oktober.

Åbent alle hverdage fra kl. 10:00.

Rugholmvej-H/F1934, Rosenstien 15, Viby.
Haven ligger ud til Viby Ringvej, lige ved
motorvejen.

Kør hen ad Ormslevvej, tag 2. vej til højre. Kør
ned under motorvejen og til højre ad Rugholmvej
til "Kongevejen." Find Rosenstien.

Lokalforeningen Midtjylland

Formand: Anni Andersen

Tlf.: 9756 4150

nielsanni@gmail.com



REGION

SYDDANMARK

Lokalforening Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 7685 7558

gresk@profibermail.dk

Sommerafslutning i Torsdagscafeen

- Torsdag den 23. juni.

God sommer – vi ses igen torsdag den 18.
august.

Torsdagscafe i ulige uger

(se datoer nedenfor)

Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, Vejle (salen i
stueetagen)

Kaffe og brød koster 25,00 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 76 81 71 00

(Gulkrog)

- Torsdag den 18. august kl. 15:00 - 17:00.
Leif Boutrup spiller klaver og guitar.

- Torsdag den 1. september kl. 15:00 -
17:00.

Birgit Foged fortæller om den dag, hun var
i audiens hos Dronning Margrethe.

- Torsdag den 15. september.
Feriatur – nærmere information senere.

- Torsdag den 29. september kl. 15:00 -
17:00.

Henning Hansen fra Trekantens Amatør
Scene underholder.

- Torsdag den 13. oktober kl. 15:00 - 17:00.
Jane Svendsen og hendes far Aksel Eriksen
synger og spiller sammen med os.

- Torsdag den 27. oktober kl. 15:00 - 17:00.
"Den lille historie er den største" v/
forfatteren Hans Lauge.

- Torsdag den 10. november
kl. 15:00 - 17:00.
Mortensaftens middag.
50 kr. for medlemmer – andre: 100 kr.

- Torsdag den 24. november
kl. 15:00 - 17:00.
Torsdagscafeen fejrer sin 10 års fødselsdag.

- Torsdag den 8. december kl. 15:00 - 17:00.
Julehygge med julekage og en julehistorie.

Cafe for demente og pårørende – Hedensted Kommune

- Hver anden onsdag i lige uger
fra kl. 16:00 - 18:00.

Huset, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning
(Hedensted Kommune.)

For at få et program med aktiviteterne, ring på
tlf.: 2196 6100 eller 5128 3440.



Lokalforeningen Sydvest
Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 7519 5039
hhhe@knudsen.mail.dk

Cafémøde i samarbejde med Varde Kommune

– Mandag den 29. august kl. 17:00 - 19:30.
 Væksthuset, Storegade 12, Varde.
 Tilmelding senest d. 24. august på tlf.: 5152 3380

Ældre og Psyke

– Torsdag d. 1. september kl. 19:00 - 21:30.
 I Helle Hallen, Vrenderupvej 40 C, 6818 Årre.
 Karin Vigso tager udgangspunkt i diagnoserne depression, demens og delir.
 Tilmelding senest d. 29. august på tlf.: 7517 9251 eller 2327 9251

Efterårsfest

– Torsdag d. 22. september kl. 10:00 - 14:30.
 I Glejberg Fritidscenter, Stadionsvej 2 A, Glejberg.
 En dejlig dag med gymnastik, musik og dans.
 Tilmelding senest d. 19. september på tlf.: 7517 9251 eller 2327 9251

Hvornår er man pårørende?

– Torsdag d. 6. oktober kl. 19:00 - 21:30.
 I Helle Hallen, Vrenderupvej 40 C, 6818 Årre.
 Nynne Kirstine Poulsen vil sætte fokus på pårørendeperspektivet og berøre emner som roller, grænser og regler.
 Tilmelding senest d. 3. oktober på tlf.: 7517 9251 eller 2327 9251

Lokalforeningen Sønderjylland
Formand: Lillian Bernth Thomsen
Tlf.: 7462 5125
lillian.thomsen@privat.dk

Livet med demens

– Mandag den 20. juni kl. 19:00.
 Kom og mød yngre demente fra Odense på Folkehjem i Aabenraa.
 Kaffe / Te: 75,-
 Tilmelding til Lillian Bernth Thomsen, tlf: 74625125

Lokalforeningen Fyn
Formand: Jutta Storm
Tlf.: 5137 1573
juttastorm@gmail.com

Rådgivning eller støtte?

Har du brug for rådgivning og støtte til livet med demens, og har du lyst til at deltage i forskellige interesseltilbud? Så kontakt Rådgivnings- og kontakcentret for demensramte og pårørende:

Kallerupvej 58, Odense, tlf.: 66 19 40 91.
 Åbent mandag - torsdag kl. 10:00 - 16:00, fredag efter aftale.
 Telefonid: Mandag - torsdag kl. 08:30 - 10:00 og torsdag også kl. 14:00 - 15:30.
 E-mail: kallerupvej@post.tele.dk

Cafe-eftermiddage i Bakkehuset

– Torsdage ulige uger kl. 14:30 - 16:30.
 Assensvej 100, Middelfart.
 Kaffe: 20 kr.
 Hvis du har brug for kørsel, kan du henvende dig til Jutta Storm, tlf. 51 37 15 73.

Teknologibibliotek for demensramte

Har du brug for teknologisk hjælpemiddel til at få hverdagen til at glide?
 Så har du mulighed for at afprøve og låne disse via Teknologibiblioteket.
 Vil du vide mere, kontakt Ulla Thomsen, tlf.: 66 19 40 91.

Sjov motion for demensramte familier

Vi tilbyder hold for yngre demensramte, pårørende og ægtepar.
 Har du lyst til at prøve, så kontakt os på tlf.: 66 19 40 91

Lokalforening Fyn fylder 20 år!

– 10. september kl. 11:00.
 H. C. Andersens Hotellet i Odense.
 Vi fejrer jubilæet for og med vores medlemmer af Alzheimerforeningen på Fyn.
 Dagens program bliver både afvekslende, festligt og ikke mindst hyggeligt.
 Der vil være underholdning og musikalske indslag af fynske kunstnere.
 Når endelig program er fastlagt, vil det kunne ses på foreningens hjemmeside under lokalforening Fyn.
 Gå ikke glip af en festlig dag – sæt straks kryds i kalenderen!

Demensferie i Tønder

– 25. - 29. september.
 Vi mødes i Tønder og tager på museum, Schackenborg Slot, Løgumkloster og meget andet.
 Vi bor på Hostrups Hotel i Tønder.
 Pris pr. person i dobbeltværelse: 2.950 kroner.
 Medlemmer af Alzheimerforeningen Fyn får 500 kroners tilskud.
 Tilmelding til Lotti Larsen, demenskonsulent, tlf: 50580018



REGION

SJÆLLAND

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

Psykiatrisk rådgivning

– Onsdage i lige uger kl. 16:00 - 18:00.
 Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo.
 Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning.
 Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 2849 9605

Cafe Nyt Liv

– Tirsdage i ulige uger kl. 10:00 - 13:00.
 Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84,2, Maribo.
 Alle er velkomne til at kigge indenfor til en snak.
 Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 2849 9605

Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 17:00 - 19:00.
 (Juli ferielukket)
 Frisegade 25, Nykøbing F.
 Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen, tlf.: 40 87 90 74 / 5443 9074

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 14:00 - 16:00.
 Forhallen, Storstrømmens Sygehus, Ringstedgade 61, Næstved.
 Kontakt Birgit Zmuda, Tlf.: 55 72 36 51

Cafe, Møn

Sidste torsdag i måneden fra kl. 15:00 - 17:00.
 Morten Reenberg's cafe på Kirkepladsen i Stege.
 Alle er velkomne.
 Der vil være lidt sang og musik eller anden underholdning.
 Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05

Høstfest

– Onsdag den 24. august kl. 11:30 - 15:30 afholdes høstfest i Øster Ulslev Forsamlingshus.
 Nærmere informationer vil blive udsendt til medlemmerne.

Foredrag med overlæge Rolf Bang Olsen

– Onsdag den 26. oktober kl. 16:30 - 18:30 afholdes foredrag med Rolf Bang Olsen fra

gerontopsykiatrisk afdeling i Middelfart.
Afholdes i Ældrecenter Symfonien,
Enggårdsvej 1, 4700 Næstved.
Pris pr. person: 40 kr. inkl. sandwich med
1 øl/vand.

Tilmelding senest den 14. oktober med
navn, adresse og antal personer til:
Erik Kjørup Andersen, Trættevejen 1,
4800 Nykøbing F.
E-mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk.
Tlf.: 40 87 90 74.

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

Fristedet

Mødested for personer med demens og
pårørende – rådgivning, undervisning,
hygge.
(På de nedennævnte datoer for udflugter
foregår det kl. 14:00 - 17:00, hvis ikke andet
er nævnt.)
Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4,
4296 Nyrup.

– Onsdag den 22. juni.
Udflugt: Afgang kl. 14:00 med hestevogn
fra Plantagevej 5, Døjringe, 4180 Sorø til
Bromme Lillesø.
Aftensmad og afslutning i Døjringe.
Tilmelding senest 10. juni til
Anna Grete Refsgaard Jørgensen.
Tlf.: 5780 4747/2097 4757

– Onsdag den 28. september.
Udflugt: Turen går til Ubby. Program kan
ses senere på hjemmesiden.

Sundhedsdag

– Lørdag den 18. juni kl. 10:00 - 14:00.
Ahlgade i Holbæk. (Ahlgade vil være lukket
for trafik i ovennævnte tidsrum.)
Besøg vores stand og standene fra de
øvrige patientforeninger.

Ferieophold

– 15. – 18. august.
Musholm Bugt Feriecenter, Musholmvej
100, 4220 Korsør.
For otte ægtepar/samboende, hvor den ene
part er dement og
hjemmeboende. (For medlemmer af
Lokalforeningen Vestsjælland.)
Nærmere oplysninger og tilmelding: Anna Grete
Refsgaard Jørgensen, tlf.: 5780 4747/2097 4757

Foredragsaften

– Onsdag 12. oktober eller
torsdag 13. oktober kl. 19:00.
Foredraget finder sted i Slagelse og vil
handle om, hvorfor demente mister
orienteringssansen.
Desuden vil en pårørende fortælle om sine

erfaringer med GPS-pejlesystem.
Se hjemmesiden senere for nærmere
oplysninger om sted, dato og program.

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

Netværkscafé

Lammegade 36 st. tv., Roskilde.
Netværkscafé er et tilbud til borgere med
en tidlig demensdiagnose (yngre og ældre).
Borgere fra nabokommunerne, som er
medlemmer af Alzheimerforeningen
Østsjælland, er velkomne.
Roskilde Kommune er ansvarlig for
projektet.
Demenskoordinator Ulla Vidkjær Fejerskov
koordinerer aktiviteter i samarbejde med Alzhei-
merforeningens frivillige.

Pårørendemøde

– Mandag den 20. juni kl. 18:30 - 21:00.
Tilmelding: Birthe Rasmussen, tlf.: 5626 6036

Aktiviteter i foråret 2011

– Mandage kl. 10:00 - 13:00.
Motion, samvær. F.eks. petanque, gåtur el.
wii-spil.
Afhænger af vejret.
(Birthe og Søren)
– Onsdage kl. 10:00 - 13:00.
Samvær, spil, musik og bevægelser.
(Mie, Anne og Susanne)

Redaktionsmøde

Sidste fredag i måneden kl. 10:00 - 12:00.
Demenskoordinator Inge Polonios og frivillig
Søren Poulsen er til stede.

Udflugter

– Onsdag den 22. juni:
Nyvang Andelslandsbyen, Holbæk.
– August : Birkegaardenshave.
– September: Himmelev Skov, Roskilde.
Kontaktpersoner: Birthe Rasmussen,
tlf.: 5626 6036. Anne Rasmussen,
tlf.: 4640 2045. Mie Danielsen, tlf.: 4638 3789

Pårørendegruppe i Stevns

Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken 76,
4652 Hårlev.
Kontaktperson: Birthe Rasmussen, tlf.: 5626 6036

Pårørendegruppe 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 og Birthe Rasmussen, tlf.: 5626 6036



REGION

HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København
Formand: Kiddy El Kholly
Tlf.: 4074 3369
fr07@suf.kk.dk

Kontakt lokalforeningen

Rådgivning og information
Tlf.: 30 26 29 58 eller
e-mail : alzcpb@yahoo.dk

Cafémøder

– Sidste onsdag i måneden kl. 19:00 - 21:00.
(Dog ikke i juni, juli, august og december
måned.)
Alzheimerforeningen i Københavns
Kommune afholder
fra og med 2011 cafémøder i samarbejde
med demenskoordinatorerne
i Københavns Kommune.
Møderne afholdes i de lokale
demenscentre i bydelene.
Emnerne bliver lagt på
Alzheimerforeningens hjemmeside
www.alzheimer.dk under
lokalforeninger/København.
Medlemmer får tilsendt invitation til hvert
møde.
Alle er velkomne.

Lokalforeningen Københavns Omegn
Formand: Grethe Koudahl
Tlf.: 5322 1480
koudahl@cqnet.dk

Kontakt lokalforeningen

– Mandag og onsdag kl. 09:00 - 11:00.
Telefonisk rådgivning og information
Tlf.: 53 22 14 80 eller e-mail: koudahl@cqnet.dk

Cafeaftener for mennesker med demens og deres pårørende

– Første onsdag i hver måned
kl. 18:30 - 20:30 (dog ikke juli måned.)
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 en
lignende situation.

Der er mulighed for at købe kaffe/te, øl og vand
Kontakt: Jytte Rasmussen, tlf.: 45 85 29 26

"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.: 32 50 21 28

eller Hans Dehnfeldt, tlf.: 32 50 87 37

Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem

kl. 08.00 - 09.00

Lokalforeningen Frederiksberg

Formand: Mette Lunde

Tlf.: 2178 4644

mette.lunde@benedikte.dk

Fortid og fremtid fejres i Lokalforening Fyn

Af Kim Hass Augustsen, Lokalforening Fyn

Lokalafdeling Fyn blev oprettet i 1991 og fylder derfor 20 år til september. Foreningen har valgt at fejre sit jubilæum med en stor fest for sine medlemmer, hvor der skal være fokus på fest, glæde og fornøjeligt samvær.

Der vil være underholdning af flere forskellige kendte kunstnere, og der vil ligeledes bydes på et lettere traktement. Foreningen arrangerer transport med bus fra henholdsvis Øst- og Vestfyn for at give alle medlemmer en mulighed for at deltage.

Nye og gode tider

Jubilæet markerer også en ny tid for foreningen. Vi har de sidste 10 år holdt til på Rådgivnings- og Kontaktcentret for demensramte og pårørende på Kallerupvej i Odense. Men efter et flerårigt forberedelsesarbejde etablerer vi os nu i et stort såkaldt "Seniorhus" sammen med 11 andre frivillige organisationer på det sociale område.

Vi vil få sit vores eget kontor i komplekset, og der vil være mulighed for at booke sig ind på flere forskellige aktivitetslokaler.

Vi ser en fremtid i, at flere forskellige organisationer kan hjælpe og støtte hinanden i deres sociale arbejde.

Jubilæumsfest

10. september

H. C. Andersens Hotellet i Odense

Program for festen kan ses på Alzheimerforeningens hjemmeside under Lokalforening Fyn

Maylands bordkalender



Få styr på årets gang med Maylands bordkalender. Kalenderen er monteret på et stativ, så den ikke så let bliver væk. Samtidig er den nem og overskuelig at anvende.

Udsalgspris

NU 49 kr.

Der er kun få tilbage!

Køb den nu på www.alzheimershop.dk



I eget hjem tilbydes hjælp til:

- **Aflastning**
af pårørende
- **Hjælpere**
til demente,
handicappede
og respiratorbrugere
- **Administration**
af handicapordninger (BPA)
- **Sygeplejersker, SSA & SSH**
til pleje i eget hjem,
sygehuse og hjemmeplejen

Se på www.vipprivatomsorg.dk og
eller ring til os og hør mere.

Geografisk løser vi opgaver over hele Sjælland, Lolland og Falster

VIPprivatomsorg løser opgaver for privatpersoner, ofte i eget hjem mens **VIPvikar** primært løser opgaver for offentlige myndigheder.

Algade 38 C - 4760 Vordingborg
Vangedevej 130 - 2820 Gentofte
Tlf. 55 34 14 00

Fortæl om dit liv med demens - bliv pressefrivillig

Alle, der lever med demens som sygdomsramt eller pårørende, har en unik historie at fortælle. Vil du fortælle din?

Historier om demenssygdomme kan være med til at nedbryde tabuer og misforståelser om sygdommen. Og de kan være en stor hjælp for andre mennesker, der selv lever et liv med demens. Derfor har vi brug for folk til at fortælle historierne. Brug for dig.

Du skal have lyst til at fortælle din historie til pressen – det vil sige enten aviser, radio eller tv. Måske kommer du til at snakke med en journalist i telefonen eller ansigt til ansigt. Du og din historie kan blive til et indslag i radioen eller fjernsynet eller en artikel i en avis. Eller måske har du lyst til at skrive dagbog i en periode, som vi kan lægge ud på vores hjemmeside.

Ved at fortælle om dine oplevelser og erfaringer med demens kan du være med til at nedbryde fordomme

om sygdommen. Du kan dokumentere svigt og fejl i behandling og pleje. Du kan hjælpe andre, der står i samme eller lignende situation. Du kan være en inspiration.

Du skal ikke være ekspert. Du skal bare have lyst til at fortælle lige præcis din historie. Og husk; selvom du har meldt dig som pressefrivillig, kan du godt sige nej til at medvirke i et interview. |

Vil du vide mere om, hvad det vil sige at være pressefrivillig i Alzheimerforeningen?
Så ring til vores pressemedarbejder
Laura Gundorff Boesen på
telefon 39 40 04 88.

”Jeg ville ikke være flov”

af Laura Gundorff Boesen

Lillian Vium Gjelfort var glad for at fortælle historien om sin demenssyge mand

Lillians mand led af Alzheimers i fem år, før han døde i 2009. Han forvekslede vasketøjskurven med toilettet. Parret måtte forlade teateret, fordi han støjede og forstyrrede de andre publikummer. Eller også hoppede han af bussen igen, så snart de to var stået på: ”Og så måtte jeg tigge chaufføren om at køre tilbage efter ham,” fortæller Lillian med et smil på læben.



Lillian og hendes mand, da han stadig levede.

Men hun er ikke flov. For inde bag det forvirrede ydre var den mand, hun kendte og elskede. Det vidste Lillian. Resten af verden havde bare svært ved at få øje på ham. Og derfor fortalte hun sin historie til DR Aftenshowet sidste år.

”Når man lever med en demenssyg person, vil der opstå tusindvis af pinlige situationer. Men jeg ville ranke ryggen i stedet for at være flov og krybe i et musehul. Den demenssyge er jo helt uskyldig og kan ikke gøre for sine handlinger,” slår hun fast.

Lillian ville gerne sende et budskab, da hun stillede op i Aftenshowet – et budskab til alle, der står eller kommer til at stå i samme situation som hende selv: ”Pårørende må lære ikke at blive flove. Og så skal man smile sødt til omverdenen, selvom den er uforstående over for ens situation. Man må få andre til at forstå, at inde i det menneske, der opfører sig lidt specielt, er der en person, som er gået i stykker.” |

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien

Foto: Thomas Rønn

En ting er at få stillet en demensdiagnose. Noget helt andet er at erkende, at man er syg.

Det kræver en vis grad af erkendelse at søge læge og komme i gang med en udredning.

Manglende erkendelse skaber altså mange udfordringer

– den problemstilling er der derfor en del spørgsmål om på Demenslinien.

Mor afviser hjælp

Min mor har i flere år haft store problemer med hukommelsen. Men hun er ikke blevet udredt for, om hun har en demenssygdom, da hun ikke vil undersøges. Hun har altid gået meget op i properhed, men magter nu ikke rengøring. Hendes hjem er rodet og nusset, og hun går i det samme snavsede tøj.

Hun har også tabt sig, og hendes køleskab er ofte helt tomt. Min mor har brug for hjælp – der er dog grænser for, hvad jeg selv kan gøre, da jeg har små børn og fuldtidsjob. Når jeg foreslår hjemmehjælp, bliver hun vred og siger, hun altid har kunnet klare sig selv.

Hvad kan jeg gøre for at hjælpe hende?

Svar:

Det kan være svært at hjælpe en, som ikke ønsker hjælp og slet ikke kan se, at der er et behov. Din mor mangler erkendelse af sin situation. Det kan være konfliktfyldt og næsten umuligt at ændre hendes syn på sig selv.

For at hun vil modtage hjælp, skal det give mening for hende. Du kan prøve at introducere hjælpen som praktisk hjælp, hvis din mor har fysiske skavanker. En anden mulighed er, at hun kan acceptere hjælpen for din skyld, hvis du fortæller hende, hvor glad det vil gøre dig at vide, at hun får hjælp. Men det er dig, der kender din mor bedst og ved hvilke argumenter, hun kan bruge.

Det kan være en god ide at støtte dig til en demenskoordinator i denne proces. Din mor skal helst stille og roligt vænne sig til at få besøg og modtage hjælp, og forhåbentligt oplever hun med tiden, at det kan være trygt og rart.

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

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

Mor dækker over syg far

Min far har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom for et år siden. Han bor sammen med min mor, som er en utrolig støtte for ham. Men de er efterhånden blevet meget isolerede.

Facaden udadtil betyder meget for mine forældre, og nu prøver min mor at dække over min fars sygdom. Det betyder desværre, at de melder fra over for naboer, venner og andre aktiviteter. Jeg er meget bekymret for min mor, som er træt og trist. Selv benægter hun, at der er nogle problemer. Hun vil klare alt selv og afviser hjælp udefra. Hvad gør jeg?

fysisk sygdom. Hvis du kan få overtalt din mor til at deltage i en pårørendegruppe, kan hun ved at høre andre pårørende fortælle om deres oplevelser forhåbentligt se sin egen situation lidt udefra – og måske se nødvendigheden af at sige ja til hjælp udefra.

Ligegyldigt hvor godt din mor klarer opgaven med at tage sig af din far, og hvor meget hun holder af ham og vil hjælpe ham, har hun brug for et frirum en gang imellem. Hun skal have ladet ny energi op. Måske har din far i virkeligheden også brug for et frirum - for en dagligdag, hvor den ene part føler sig meget presset, er ikke en dans på roser.

Svar:

Erkendelse af sygdommen kan også være svær for den pårørende. Din bekymring for din mor er ikke ubegrundet; der er risiko for, at en belastet omsorgsgiver bukker under med stress, depression eller

Fortæl din mor om din bekymring, og hvad den gør ved dig. Foreslå hende at tale med kommunens demenskoordinatorer om de tilbud, der findes i kommunen. Måske kan dine forældre bruge nogle af dem.

Erkendelse smitter af - opnå den igennem andre

Hvis du deltager i meningsfulde aktiviteter sammen med andre i samme situation, kan det medvirke til, at din erkendelse af demenssygdommen bliver lettere – både hvis du er syg og pårørende.

Når du er i et forum, hvor folk omkring dig snakker åbent om sygdommen og livet med demens, vil den åbenhed ofte smitte af på dig selv – ligesom det kan gøre det nemmere selv at erkende, ved at man ser andre erkende.

Forslag til meningsfuldt samvær med andre kan være: Aktiv Højskole, demenscafeer, motion, kreative tilbud, informationsmøder, pårørendegrupper, feriekurser m.m.

Få gratis hjælp til testamentet

af Jorunn Lande Messel

Alzheimerforeningen har indledt et samarbejde med Sandager Advokater. De giver dig gratis og uforpligtende rådgivning, hvis du overvejer at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente.



Jane Sørensen er advokatfuldmægtig i Sandager Advokater.

Jane Sørensen er advokatfuldmægtig i Sandager Advokater. Det er Jane, du kommer til at tale med, hvis du overvejer at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente.

- Vi har sagt ja til et samarbejde med Alzheimerforeningen, fordi vi gerne vil være med til at støtte Alzheimerforeningens arbejde, fortæller Jane Sørensen.

- Det er en positiv handling at betænke en velgørende forening i sit testamente.

Og det kan oven i købet være en fordel for dem, der hverken har ægtefælle, samlever eller børn, fordi der faktisk bliver flere penge til arvingerne, fortæller hun:

- Hvis man vælger at testamentere sin arv til for eksempel både sin niece og Alzheimerforeningen, kan man vælge at lade foreningen betale den bo- og tillægsboafgift, som niesen ellers skulle betale. Derfor kan familiemedlemmet – i dette tilfælde en niece – få flere penge ud af, at man testamenterer sin arv til både hende og foreningen, fordi hun slipper for at betale afgift.

JEG ER TESTATORS REPRÆSENTANT

Indtil videre har Jane været i kontakt med to medlemmer af Alzheimerforeningen, som har påtænkt foreningen i deres testamente:

- Jeg gør meget ud af at fortælle, at jeg er deres repræsentant – ikke Alzheimerforeningens. Det er testators ønsker, der er afgørende. Jeg fortæller også, at selvom man påtænker Alzheimerforeningen nu, kan man uden problemer ændre testamentets indhold sidenhen.

Og hvis man vælger at skrive et testamente, giver Jane Sørensen en grundig vejledning:

- Både når testamentet udfærdiges, og hvad der skal ske efterfølgende i forhold til at henvende sig til en notar. Så man er ikke i tvivl om, hvad man skal gøre, når man står med sit nye testamente i hånden. Jeg følger alle helt til dørs. |

Hvad skal du gøre?

Hvis du overvejer at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente, så ring til Jane Sørensen på telefon 45932150 eller til Alzheimerforeningens økonomimedarbejder Ellen Holm på telefon 39400488



Ny medarbejder

Laura Gundorff Boesen er frem til oktober sekretariatets nye projekt- og kommunikationsmedarbejder. Laura er redaktør af vores magasin 'Livet med demens' og står for kontakt til pressen og planlægning af Aktiv Højskole. Laura er uddannet journalist fra Danmarks Journalisthøjskole i Århus. Hun har blandt andet arbejdet på regionalradioen P4 Midt og Vest og på forskellige magasiner om løb, ski og rejser.

Laura Gundorff Boesen.

Få en god mavefornemmelse

- Huskedagen 21. september

af Laura Gundorff Boesen

Du kan guffe dig til en god gerning i landets Føtex- og Bilka-butikker den 21. september. Den dag er det international Alzheimerdag, som Alzheimerforeningen markerer med Huskedagen.

Når du har gennemført køledisken for hakkekød og grøntafdelingen for kartofler til aftensmaden, så husk at smutte forbi bageren i butikken, før du kører hjem. Her kan du købe årets Huskekage – og al overskud af kagesalget går til Alzheimerforeningen og vores arbejde for at forbedre livet for demente og deres pårørende.

OPSKRIFT AF BRØDRENE PRICE

Kagen er en godbid af sprøde hasselnødder og havreflager, mel, banan, piskefløde – og et pift citron og et skvæt rom. Det er selveste brødrene James og Adam Price, der har lavet opskriften til os i den gode sags tjeneste.

Huskedagen er en kærdkommen lejlighed til at få en god mavefornemmelse - både over den støtte, du giver os, og den lækre kage, du skyller den ned med.

BLIV FRIVILLIG

Det er ikke kun bagerjomfruerne i Føtex- og Bilka, der skal lange Huskekager over disken. Vi har brug for frivillige, der langer "huskesedler" ud til forbi-

passerende foran alle Føtex- og Bilka-butikker – og måske også i forbindelse med andre events, vi forsøger at få på benene på Huskedagen. Læs mere på bladets bagside. |



Brødrene Prices Huskekage.

Alzheimerforeningen får tre millioner til nye aktiviteter

De næste fire år kommer Alzheimerforeningen med nye aktivitets- og aflastningstilbud til folk med en demenssygdom. Socialministeriet har nemlig givet tre millioner kroner til Alzheimerforeningens pilotprojekt 'Motion, Kultur og Demens.'

Projektet skal sammen med frivillige personer udvikle de nye tilbud, som bl.a. kommer til at være motionshold, dansearrangementer, vandreture, musikaftener, madlavning og museumsbesøg.

Projektet ventes at starte i løbet af 2012 og løbe over fire år.



Alzheimerforeningen flytter

Fra og med juni måned flytter Alzheimerforeningen fra Hellerup til København.

Den nye adresse er: **Ny Kongensgade 20 st. tv, 1557 København V.**

Vi beholder dog vores gamle telefonnummer, så du kan stadig træffe os på 39 40 04 88.

Tag på Aktiv Højskole

Det har en positiv effekt på demenssygdomme, når man bevæger sig og får gode oplevelser i selskab med andre. Derfor tilbyder Alzheimerforeningen et femdages højskoleophold for mennesker med en demenssygdom, der bor i region Syddanmark. Næste ophold er på Brandbjerg Højskole nord for Vejle og løber fra 24. til 27. oktober 2011.

Du kan melde dig til ved at gå ind på vores hjemmeside www.alzheimer.dk, printe et tilmeldingsskema ud og sende det til os. Ansøgningsfrist er 15. september.

Aktiv Højskole i november 2010.



Opløftende bog om alt det svære

Bogen "Heksen og legebarnet – venskab i den tredje alder" er en lidt anderledes fortælling om demens. Den beskriver de svære følelser, som både den syge og den pårørende gennemlever. Men den er fortalt humoristisk og opløftende med et budskab om vigtigheden af åbenhed og mindernes betydning.

Titel: "Heksen og legebarnet – venskab i den tredje alder"

Forfatter: John Rasmussen

Forlag: Zalamanca

Udgivet: 5. april 2011

Bogen kan købes via vores webshop.

Nu er Alzheimerforeningen også kommet på Facebook

Find os på www.facebook.com under Alzheimerforeningen



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. Så kan flere få glæde af dine gode forslag.

Skriv til post@alzheimer.dk

Sans sommeren

Sommeren er en fryd for øjet. En sødme på tungen.
Og et varmt kærtegn mod huden.

LAVENDEL – BLOMSTEN, DER BEROLIGER

Den violette plante giver længselsfulde drømme om en sommer ved Middelhavet. Den iøjnefaldende blå-lilla udsigt gør lavendelmarkerne til et meditativt tæppe af fred og ro. Men du kan også få gavn af blomsten, selvom sommerferien bliver holdt i baghaven.

Lavendel beroliger centralnervesystemet. Den har en harmoniserende, beroligende og afslappende effekt på mennesker, som er overanstrengte eller urolige. Duftstoffet linalool dæmper stress og styrker immunforsvaret.

Plant lavendel ud i haven eller stil dem i krukker indenfor og lad din hånd glide hen over dem – det vil frigive den beroligende duft.



SMAGEN AF SOMMER – JORDBÆRIS

Varmen får sveden til at pible frem på panden og jordbærrene til at pible op af jorden. Derfor får du her en nem opskrift på lækker jordbæris:

- 200 g friske jordbær
- 85 g sukker (ca. 1 dl)
- ¼ liter piskefløde 38 %
- 2 dl cremefraiche 18 %

Jordbærsauce:

- 200 g friske jordbær
- 3 spsk. sukker



Pynt:

- 100 g friske jordbær

Tilbehør:

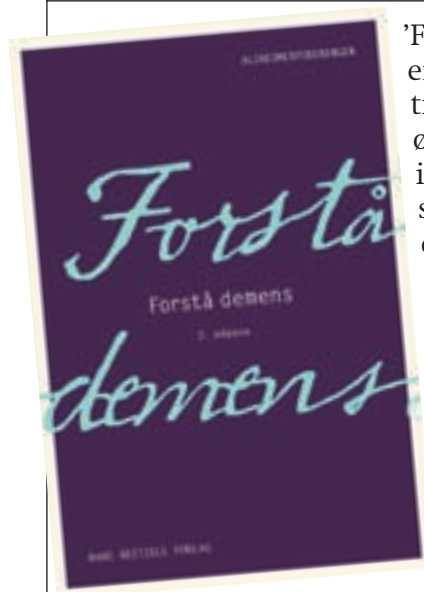
- Flødeskum: Pisk 1½ dl piskefløde 38 %

Mos eller blend jordbærrene med sukker. Pisk fløden stiv, og vend cremefraiche og jordbærmos forsigtigt i flødeskummet. Hæld jordbærmassen i en form, og dæk den med alufolie. Frys den ca. 6 timer. Rør 2-3 gange i den.

Sauce: Mos eller blend jordbærrene med sukker.

Ved serveringen: Skyl formen i koldt vand. Løsn isen langs kanten og vend den ud af formen. Hæld lidt jordbærsauce ned over isen og server resten til sammen med flødeskummet.

"Forstå demens"



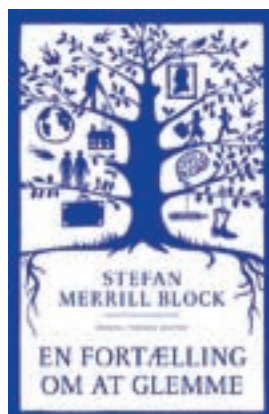
'Forstå Demens' er en fagbog til alle, der ønsker indblik i, hvad det vil sige at have en demenssygdom.

Bogen er skrevet af 19 eksperter med hver deres faglige viden og erfaring med livet som dement.

Pris medlemmer 149 kr.
Andre 199 kr.

Køb den på
www.alzheimershop.dk

"En fortælling om at glemme"



- Den amerikanske debutant Stefan Merrill Block imponerer med den tankevækkende og fremragende 'En fortælling om at glemme'.

- Johnny Harboe,
Jyllands-Posten

'En fortælling om at glemme' er en rørende og tankevækkende historie om den afmagt og fortvivlelse, der følger med Alzheimer-diagnosen. Bogens hovedperson Seth er 17 år gammel, da hans mor rammes af Alzheimers sygdom.

Pris medlemmer 219 kr.
Andre 239 kr.

Køb den på
www.alzheimershop.dk

ID kortholdere

- en god hjælp til mennesker med en demenssygdom



ID-kortholdere er et plastic-etui til lommekortet, som er et ID-kort til mennesker med en demenssygdom. På lommekortet står navn og telefonnummer på kontaktpersonen. Det er en god idé at have flere kort, fx ét i hver jakke. ID-kortholderen er fastgjort på en rem, som kan hænges om halsen eller sættes i bæltet.

**Pris: 2 for 40 kroner
eller 4 for 60 kroner**

Køb den på www.alzheimershop.dk

Husk Huskedagen - bliv frivillig

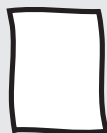
Alzheimerforeningen sætter igen i år fokus på mennesker med en demenssygdom og deres pårørende med **Huskedagen den 21. september**.

Hjælp os med at dele "huskesedler" ud på Huskedagen.

Husk: Det er kun, hvis vi får delt mange huskesedler ud, at vi kan få sat fokus på vilkårene for demente og deres pårørende.

Ring til
Alzheimerforeningen
på 39 40 04 88
og hør, hvordan du
kan hjælpe.

**HAR DU
HUSKET
DET HELE?**



**Huskedagen
d. 21. september**

*Hjælp Alzheimerforeningen
Del "huskesedler" ud på
Alzheimerforeningens
Huskedag den 21. september.
Tilmeld dig på www.alzheimer.dk*



Alzheimer
foreningen
Livet med demens