

Livet med demens

NR. 3 | 26. ÅRGANG | SEPTEMBER 2016

Tema:

LIVET PÅ PLEJEHJEMMET



Læs også:

- REPORTAGE FRA ET PLEJEHJEM
- ET PLEJEPERSONALES BEKENDELSER
- NÅR PLEJEHJEMMET ER EN NØDVENDIGHED
- KLUMME AF GUNHILD WALDEMAR
- VIGTIGE OVERVEJELSER OM PLEJEBOLIG



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
PORTRÆT AF EN FRIVILLIG	11
LOKALT NYT	12
LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER	14
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
24 TIMER PÅ ET PLEJEHJEM Læs om dagligdagen på plejehjemmet Jægersborghave	4
ET PLEJEPERSONALES BEKENDELSER Faglighed og normeringer har indflydelse på arbejdsglæden	8
KLUMMEN Professor og leder af Nationalt Videnscenter for Demens, Gunhild Waldemar, fortæller, hvorfor vi har brug for en demenshandleplan	10
NÅR PLEJEHJEM IKKE ER ET VALG MEN EN NØDVENDIGHED Derfor bor Aase Hellemans mand på plejehjem	18
NÅR MAN OVERVEJER PLEJEBOLIG Socialrådgiver Kirsten Dyrborgs bud på, hvad der er vigtigt, når man overvejer plejebolig	20

Livet med demens

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Udgives af



Alzheimerforeningen
Løngangstræde 25, 4
1468 København K
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

Birgitte Vølund, *formand*
Tlf.: 2032 6928 – birgitte@alzheimer.dk
Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 – gresk@profibermail.dk
Lis Therp, *næstformand*
Tlf.: 2021 1691 – listherp@mail.dk
Torben Wibe Andersen, *kasserer*
Tlf.: 2811 6696
torben.wibe.andersen@tdcadsl.dk

Udvalgsformænd

Steen Hasselbalch, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
Søren Sørensen, *Retsudvalget*
Tlf.: 2142 5216 – stsorensen@hotmail.com
Anne Arndal, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2325 4175 – anne.arndal@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Hanne Heinrichas (red)
og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk

Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag: 12.000

ISSN 1904-3856

Forsidefoto

Beboer og personale fra Jægersborghave

Livet med demens udkommer 4 gange årligt. Næste gang i november 2016.

Et hjem er det sted, hvor man klør sig, der hvor det klør, når det klør...

At komme på plejehjem... det ønsker de færreste sig. Forståeligt nok, for det vil være ensbetydende med, at man er blevet afhængig af professionel hjælp for at klare sit hverdagsliv – og hvem vil gerne være afhængig? Det er sjældent eller aldrig det, man ønsker, snarere tværtimod. De fleste mennesker stræber efter og kæmper for at beholde uafhængighed og selvstændighed længst muligt, og somme tider også ud over det fornuftige og værdige. Både for den, der har brug for hjælpen og for de nærtstående.

At flytte på plejehjem kan være en nødvendig løsning på fremskreden demenssygdom, hvor personen netop får brug for vedvarende hjælp for at leve et godt liv. Det gode liv bliver afhængigt af professionelles og nærtståendes forståelse og indføling, og de konkrete muligheder for at tilpasse hverdagen til den enkeltes individuelle behov. Det er en fagligt og menneskeligt krævende opgave, ikke mindst set i lyset af de begrænsede ressourcer, der er til rådighed i det kommunale regi.

Tanken om et liv på plejehjem er derfor for mange skræmmende og utrygt. Desværre har medierne over årene tegnet et noget broget, kritisk og også unuanceret billede. Kritikken kan være berettiget, det ved vi godt i Alzheimerforeningen, men de grelle eksempler er heldigvis sjældne. Og godt at medmennesker gør opmærksom på dem, så de kan blive ændret. Eksemplerne medvirker dog til at skabe en række myter om livet på plejehjem. Myter, der sammen med tabet af det hidtidige liv derhjemme i parcelhuset, lejligheden eller på gården, gør beslutningen om at flytte på plejehjem meget svær.

Mange pårørende oplever, at det er rigtig svært at tage beslutningen om at "sende" en kær mor, far eller ægtefælle på plejehjem, fordi de ikke længere magter omsorgsopgaven i hjemmet. Dårlig samvittighed og skyldfølelse nager, og derfor er det også af den allerstørste vigtighed, at både den, der skal bo på plejehjemmet, og de pårørende kan være trygge ved den professionelle omsorg, der er brug for. Og fordi det netop er et hjem, så forventer vi god, professionel pleje, kærlig omsorg og nærvær – hverken mere eller mindre.

Men hvordan er det egentlig at bo på plejehjem? I "Livet med demens" kikker vi denne gang indenfor på plejehjemmet for at give læserne et billede af virkeligheden. Svarer det til myterne? "Vores udsendte" flytter ind og sender her i "Livet med demens" sin reportage fra hverdagen på plejehjemmet.

Glædelig indsamlingsdag den 24. september

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Grelle eksempler medvirker til at skabe en række myter om livet på plejehjem.”



24 timer på plejehjem

Fiskefrikadeller med chutney, pressede vagtplaner og to ambulanceudrykninger – det er bare lidt af, hvad et døgn på plejehjemmet Jægersborghave bød på.

af Jon Fiala Bjerre

Omkring 75.000 danskere bor lige nu i en pleje- eller ældrebolig. Og det er ikke noget, vi er glade for, det der med at flytte på plejehjem. Faktisk viser en undersøgelse, som Yougov foretog for Ældre Sagen tilbage i 2012, at ikke en eneste dansker over 65 år kunne tænke sig at flytte på plejehjem, hvis det kunne undgås. Men hvordan er det egentligt at bo på plejehjem anno 2016? Alzheimerforeningen tog på Jægersborghave i Gentofte i 24 timer. Et plejehjem opført i 2014, der med sine faciliteter og beboeres økonomiske råderum nok ligger over gennemsnittet, men som på personaletnormering og driftsøkonomi ligner de fleste andre plejehjem i Danmark.

11.00

"Vores udsendte" bliver budt velkommen til Jægersborghave i Gentofte.

11.30

SOSU-assistent Liselotte Hansen forbereder et lille oplæg om Knud Rasmussen, som i dag blev født for 137 år siden. Hver dag til middag afholder personalet "Dagens ord" med en lille historie.

11.40

SOSU-hjælper Sami Lakhri er i køkkenet og forbereder frokosten. Alt anrettes individuelt. Nogle beboere skal selv smøre deres mad, mens andre får smurt madder. Der tages så vidt muligt hensyn til forskellige behov og ønsker. Sami har arbejdet på plejehjemmet i tre år, og ved hvad de forskellige beboere bedst kan lide, og hvor meget de spiser. Livretten er sild og frugtsalat.

- Det er vigtigt, at beboerne spiser godt, da mange af dem kæmper med at holde vægten, forklarer Sami.

11.50

Salen fyldes langsomt op af beboerne. Tre borde i alt – fordelt efter funktionsgrad. Nogle bliver i deres boliger for at spise der, hvilket er helt i orden.



Maden tilberedes så vidt muligt efter beboernes individuelle behov.

12.00

Nogle af beboerne får vin til maden. Blandt andre Thore og Ellen Branth, som har boet på plejehjemmet i knap tre uger. Det har været en stor omvæltning for parret at flytte ind.

- Det er en udfordring, pludselig at skulle indordne sig under en hel masse andre mennesker, når man har været vant til at leve og tilrettelægge sit eget liv i årevis. Det har ikke været en sjov oplevelse, og det kan være svært at forestille sig et fællesskab med de mange beboere, der har demens, fortæller Thore Branth.

12.30

De fleste beboere sover middagslur. Mens der ryddes op i køkkenet, har personalet travlt med at lægge beboere i seng og hjælpe på toilettet. De ansattes mobiler ringer med elektroniske kald fra beboerne i ét væk. Hver ansat har nogle beboere, som de sørger for, når telefonen ringer.

13.00

Svend Rosendahl er på besøg for at besøge sin kone, 89-årige Tove Rosendahl, som har Lewy body demens. Parret har været gift i 65 år, og Svend på 91 kommer hver dag for at kigge til sin kone, som er svært dement og næsten ikke har noget sprog tilbage. Svend er gammel læge, og har haft sin gang på flere plejehjem, så det

har ikke været skræmmende at lade Tove flytte ind for fire år siden.

- Det er et tungt ansvar, og man er ofte nødt til at tænke mindre på sig selv og sætte hendes behov først. Men en del af det er også at passe på sig selv. Derfor var det det rigtige, at lade Tove flytte på plejehjem. Her får hun den bedste hjælp, forklarer Svend Rosendahl.

13.15

Mens der soves middagslur mødes personalet og diskuterer vagtplanen. Den kan være svær at få til at gå op. Især i sommerperioden, hvor flere er på ferie. Så kommer der flere afløsere, og det kan være en udfordring i forhold til de mere



Svend Rosendahl besøger sin demente kone, Tove, på plejehjemmet hver dag.

plejekrævende beboere, som har et tæt forhold til deres kontaktpersoner.

- Det er vigtigt, at afløserne går rundt med nogle af de faste, så rutinerne bliver overleveret bedst muligt. Det handler om så vidt muligt, at dække alles behov, forklarer Sandie Lilja, der er sygeplejerske og gruppeleder i dagtimerne.

13.30

En beboer med svær demens på 93 går i kraftige kramper, mens hun ligger i sengen på sin stue. Det er meget voldsomt, og hun mister ind imellem bevidstheden. I 20 minutter er hun helt væk. En ambulance bliver tilkaldt, og redderne er hurtigt fremme. Kvinden har ingen nære pårørende, og har derfor en advokat som værge. Det kan give udfordringer ved en eventuel indlæggelse eller ved spørgsmål om eventuel genoplivning. Kvinden er dog ved bevidsthed, da ambulancen og en lægebil når frem, og efter at have taget nogle prøver, beslutter lægen, at beboeren ikke skal indlægges. Lægens beslutning betyder, at han tager ansvaret. Derfor er det ikke nødvendigt at involvere værgen.

der gøres klar til overlevering til aftenholdet.

15.30

Lise Hvidberg, der er SOSU-assistent og gruppeleder for aften teamet, går en kort tur ud i haven med en dement beboer. De hilser på plejehjemmets to høns og spiser en håndfuld sure ribs. Beboeren fryder sig.

16.20

Aftensmaden forberedes så småt. Førhen havde plejehjemmet et storkøkken, nu kommer maden udefra to gange om ugen, og maden skal varmes og anrettes. Ind imellem, når der er tid, tager personalet også beboerne med i køkkenet og skraber en omgang nye kartofler eller ordner jordbær. Personalet står også for opvasken efter måltidet – ligesom at der skal gøres kaffe klar og ordnes mellemmåltider for nogle af beboerne.

16.30

Lise er i gang med at dække bord, da en leverance medicin ankommer fra apote-

at tage kvinden med. I mellemtiden er Pia Bregenholt, der er en fjern slægtning til beboeren, tilfældigvis ankommet sammen med sin datter. De kører med på sygehuset.

- Det var en lidt voldsom oplevelse – især for min datter – men det er jo en naturlig del af livet, og jeg synes det er vigtigt, at vi også ser den side, fortæller Pia Bregenholt på telefonen fra sygehuset, som har besluttet at beholde beboeren natten over.

18.00

Aftensmaden står på fiskefrikadeller med en risret og chutney.

19.00

Svend Rosendahls kone, Tove, bliver lagt i seng og får et kærligt strøg henover kinden. Hun sover altid tidligt, da hun har brug for meget søvn. Hun plejede at være meget urolig, og nogle gange udadreagerende. Enkelte medarbejdere har ind imellem fået et slag. Nu er hun så langt henne i sit demensforløb, at hun er forholdsvis rolig.

19.15

Flere af beboerne er samlet i tv-stuen og ser Aftenshowet. Nogle sidder og læser Billed-Bladet. Flere gange kommer en dement beboer forbi og afbryder til irritation for de andre beboere.

20.00

Lise besøger en nyindflyttet dement beboer og spørger interesseret ind til ham. Hun er stadig ved at lære ham at kende, og har brug for så mange detaljer som muligt, for at forstå og hjælpe ham bedst muligt.

20.10

Lise tjekker op på en anden beboer, som har svær demens og ikke selv kan rejse sig fra sin stol. Beboeren sidder foran fjernsynet og er pakket ind i tæpper. Lise opdager hurtigt, at hun er alt for varm, og får hende pakket ud og lagt hende i seng.

20.30

Der er ro på gangene, men flere af beboerne sidder vågne på værelserne og ser tv. De ansatte går rundt og hjælper de plejekrævende beboere i seng eller på toilettet.

22.00

SOSU-assistent Anne-Marie hjælper en beboer med demens i seng. Hun fortæller, at det er vigtigt at skabe så hjemligt et miljø for beboerne, som muligt:

- Vi er en institution, og det vil aldrig blive det samme som et bo derhjemme. Men vi prøver så



Der bliver smagt på ribs i plejehjemmets have.

- Vi forsøger så vidt muligt at undgå indlæggelser, da det, især for mennesker med demens, kan virke skræmmende og utrygt, pludselig at være et nyt og ukendt sted, fortæller Sandie Lilja.

13.50

En beboer med demens vil gerne ud og gå en tur. En ansat giver hende en GPS på.

14.00

Otte beboere sidder i tv-stuen og ser sjette etape af Tour de France. Beboerne får kaffe, saft og friskbagte kanelnegle.

15.00

Dagen dokumenteres på computer, og

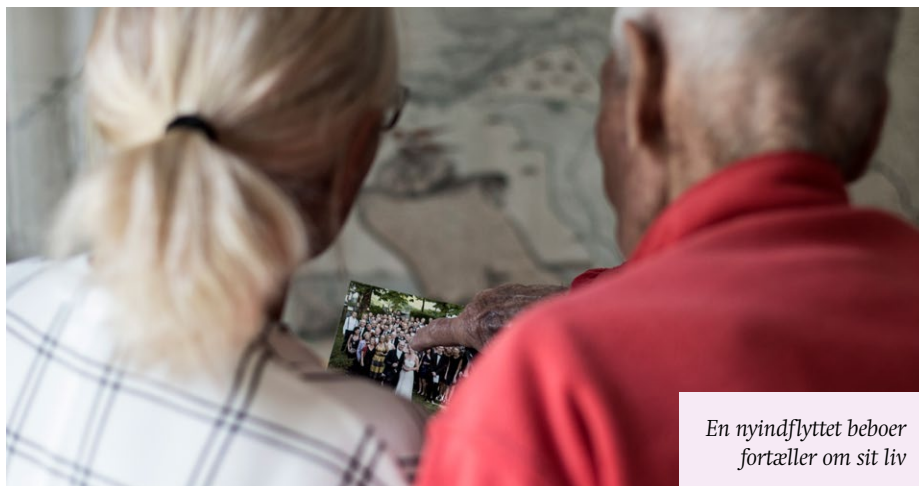
ket. Derefter kommer en beboer forbi og spørger efter noget vasketøj, og lidt efter står de to i vaskekælderen og leder efter en trøje i en stor bunke tøj.

- Sådan må man hele tiden omstille sig, siger Lise og griner. - Man er tit i gang med noget, og så ender man med noget helt tredje.

Lise har skridttæller på. Nogle dage går hun 10 kilometer på en vagt.

17.00

En akutsygeplejerske ankommer og går med Lise ned for at tjekke til beboeren, der tidligere gik i krampe. Beboeren går pludselig i krampe igen, og der bliver ringet 112. Denne gang beslutter redderne



En nyindflyttet beboer fortæller om sit liv

vidt muligt, at tage hensyn til de individuelle behov.

22.45

Aftenvagten skriver dokumentation ind i computeren, og gør klar til at overlevere til nattevagten. I få tilfælde kan dokumentationen tage halvanden time at udfylde, forklarer Lise.

23.15

Nattevagten Christina Sørensen møder ind. Hun har en række praktiske opgaver, som først skal løses. Blandt andet skal der stilles an til morgenmaden og tømmes opvaskemaskine.

23.20

Nattevagtens mobil bibber og viser, at der er to beboere, der har trykket på deres kald.

- Det er meget typisk. De skal lige puttes lidt og sige hej til mig. Det er egentlig meget hyggeligt, fortæller Christina.

Hun træder op på et trehjulet løbehjul og triller hen til den første beboer, som ligger lidt for varmt. En anden dement beboer skal have skiftet ble.

00.00

Christina går sin første natrunde for at se

til alle beboerne – undtagen til tre, som har frabedt sig det.

00.05

Den nyindflyttede beboer er oppe. Han klager over, at der er noget galt med afløbet og at toilettet løber. Christina skylder ud i toilettet og betrygger beboeren om, at det er okay nu, og putter ham.

00.09

For tredje gang inden for en halv time ønsker en beboer at blive vendt.

00.23

En sensor tændes i gangen hos en dement beboer, så nattevagten alarmeres, hvis beboeren bevæger sig ud. Enkelte af beboerne kan godt finde på at gå ud om natten.

03.00

Fem beboere får skiftet ble, to skal vendes og en enkelt beboer med demens er stået op og skal puttes igen.

03.30

Den nye beboer er vågen igen, og klager over toilettet. Christina noterer problemet til morgenholdet og foreslår, at han får mørklægningsgardiner, så han sover bedre.

05.00

Fire bleskift mere.

Nattevagten går sin anden runde og tjekker til beboerne.

06.45

Sami og Julie møder ind som de første fra morgenholdet. De sætter sig ind i rapporten fra aften- og nattevagten.

07.00

Beboerne vågner og spiser løbende morgenmad mellem kl. 7-10.

07.45

Personalet diskuterer dagen. En enkelt sygemelding betyder en rokering. En beboer skal til lægen, mens en anden skal have ny medicin. Der bliver også briefet om beboeren, der blev indlagt dagen før.

10.05

En dement beboer får besøg af frisøren.

10.20

Personalet får formiddagskaffe med nogle af beboerne.

10.30

En beboer med demens får GPS på og går en tur.

11.00

Farvel til Jægersborghave.

OM JÆGERSBORGHAVE I GENTOFTE

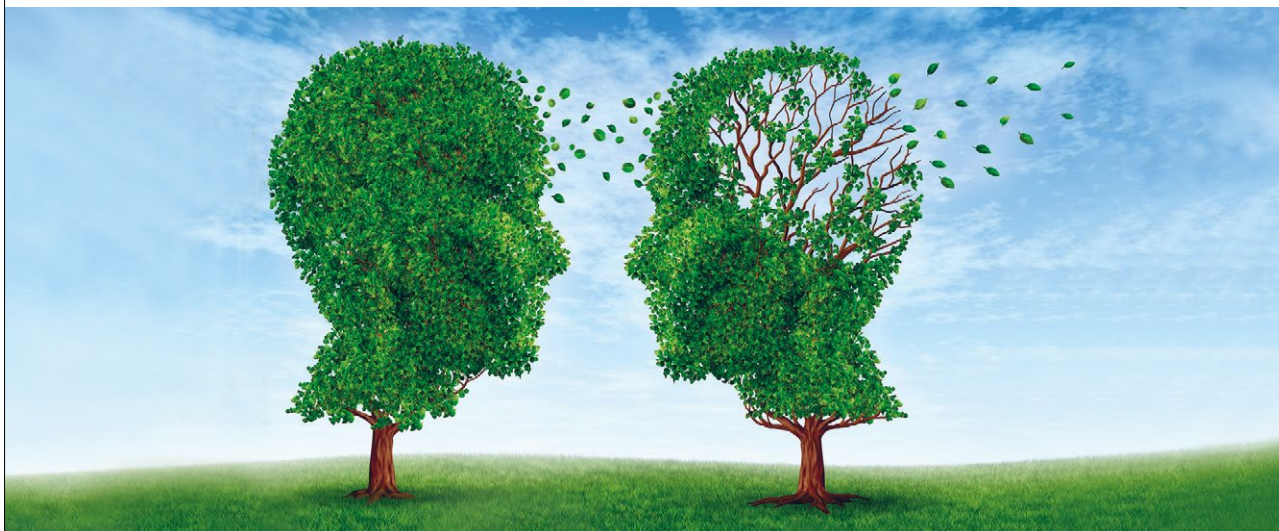
- Opført i 2014 (tidligere Egebjerg plejehjem)
- Tre etager à 24 beboere. I stuen har cirka en tredjedel en demensdiagnose, men forstander Mette Kruse vurderer, at omkring 90 procent har demensproblematikker.
- Team på stueetagen udgøres i alt af: To sygeplejersker, fire SOSU-assistenter, fire SOSU-hjælpere og en elev. Hertil en række afløsere.
- Bemanding:
Dagvagt: Cirka kl. 7-15 (lidt forskellige overlap) – 6 ansatte.
Aftenvagt: Kl. 15-23 – 3 ansatte.
Nattevagt: 1 ansat (på hver etage – med mulighed for tilkald). Når der er plads, er der indimellem også en vagt fra 14-20, hvilket frigiver tid til en aktivitet.



En beboer med demens har svært ved at sove, da han synes toilettet løber.

ALZHEIMERS SYGDOM

Forskning for fremtiden



Alzheimers sygdom er en langsomt fremskridende lidelse, der resulterer i demens som følge af svigtende hjernefunktion. De første tegn på Alzheimers sygdom er oftest forringet hukommelse og nedsat evne til at fungere i dagligdagen.

Alzheimers sygdom kan endnu ikke helbredes. Der findes kun medicin, som kan dæmpe og forsinke udviklingen af symptomer. Derfor er kliniske forsøg fortsat nødvendige for, at der kan udvikles ny medicin til behandling af denne sygdom.

Hvem kan deltage i kliniske forsøg inden for Alzheimers sygdom?

I ethvert klinisk forsøg udvælger forskerne kriterier så som alder, stadium af den givne sygdom, og tidligere behandlingshistorie, der afgør, om du kan deltage i forsøget. De krav, der stilles til forsøgspersonen, varierer alt efter, hvilket forsøg der er tale om. Det kunne for eksempel være:

- Personer der er diagnosticeret med Alzheimers sygdom
- Personer der oplever hukommelsesvanskeligheder
- Raske personer som evt. har Alzheimers sygdom i familien

Hvem er CCB?

CCBR er en privat forskningsvirksomhed, der med mere end 20 forskningscentre i verden, udfører klinisk forskning med henblik på at udvikle nye lægemidler.

CCBR i Aalborg, Vejle og Ballerup deltager i øjeblikket i kliniske forsøg inden for Alzheimers sygdom. Udover forskning i Alzheimers medvirker vi til udvikling af nye behandlinger mod livsstilssygdomme som slidgigt, type 2 diabetes, forhøjet kolesterol, smertetilstande og migræne.

Alle kliniske forsøg hos CCBR er godkendt af Lægemiddelstyrelsen og Videnskabsetisk Komité.

Alle undersøgelser og forsøgsmedicin, som anvendes i de kliniske forsøg, er gratis, og udgifter til transport vil vanligtvis blive dækket efter statens takster.

Du er velkommen til at ringe eller skrive til os, hvis du har spørgsmål eller har lyst til at høre mere om deltagelse i kliniske forsøg. Du kan kontakte os mandag til fredag mellem kl. 8:00 og 15:00.

CCBR i Ballerup

Tlf.: 4470 4470

E-mail: ccbr.ballerup@ccbr.com

CCBR i Vejle

Tlf.: 7640 9599

E-mail: ccbr.vejle@ccbr.com

CCBR i Aalborg

Tlf.: 9633 4720

E-mail: ccbr.aalborg@ccbr.com



CCBR
CLINICAL RESEARCH



For Lise Hvidberg er det vigtigt at have tid til nærhed med beboerne.

Et plejepersonales bekendelser

Plejepersonalet på Jægersborghave oplever både glæder og udfordringer i forbindelse med deres arbejde, men de genkender ikke mediernes skandalehistorier fra plejesektoren.

af Jon Fiala Bjerre

Katastrofal lav bemanding, omsorgssvigt i plejen, unødigt magtanvendelse, manglende viden blandt plejepersonalet og borgere der ligger i timevis uden at få skiftet ble. Man kender efterhånden de negative historier fra medierne om konsekvenserne af nedskæringer i plejen og kritik af plejepersonalets uddannelse og vilkår. Men hvordan ser virkeligheden ud på langt de fleste af landets plejehjem? Dem vi ikke hører om i aviserne og på TV? Der hvor pleje-

personalet får hverdagen til at fungere på trods af svindende normeringer og økonomi? Alzheimerforeningen lod dede stemningen og holdningerne hos personalet på plejehjemmet Jægersborghave i Gentofte under et 24 timers besøg fra 7. til 8. juli 2016.

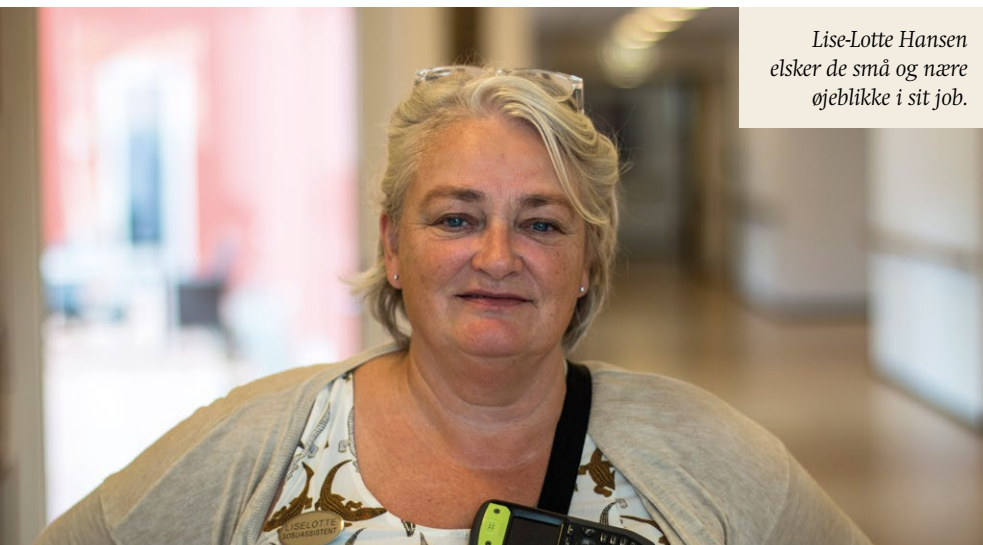
NORMERINGEN SKABER UDFORDRINGER

- Det er de små øjeblikke, der gør det hele værd. Dem, hvor man får en beboer til at le eller have det godt. Hvor man finder ind til den enkelte beboers særlige behov. Eller

hvor man får et godt samarbejde op at stå med de pårørende, så de føler sig set og hørt, fortæller Liselotte Hansen, der er SOSU-assistent på dagholdet.

Hun har arbejdet på Jægersborghave i et år og ville nogle gange ønske, at der var mere tid til den enkelte beboer:

- Den største udfordring er at finde tid til alt det, vi føler, vi burde gøre. At have ekstra god tid til hver enkelt. Der er mange opgaver og meget dokumentation og udenomsarbejde, som ikke lige handler om beboeren.



Lise-Lotte Hansen elsker de små og nære øjeblikke i sit job.

Det kan eksempelvis handle om lægekontakt, hvor man i stedet måske hellere ville sidde og holde en beboer i hånden og skabe nærhed, fortæller Liselotte Hansen og tilføjer, at de dog ikke er så pressede på normeringen her som andre steder:

- Jeg har arbejdet steder, som jeg har forladt, fordi jeg ikke syntes normeringen var forsvarlig. Her er det forsvarligt, selvom vi løber stærkt.

Liselotte Hansen bakkes op af Lise Hvidberg, der er SOSU-assistent og gruppeleder på aftenholdet.

- For omkring seks år siden blev der skåret kraftigt ned på bemanningen, og vi SOSU'ere overtog en række praktiske opgaver. Nu er det hele langt mindre fleksibelt, og det stiller store krav til planlægningen – især i aften timerne, hvor vi kun er tre til 24 beboere. Men vi holder stemningen og humøret højt, og det betyder alt, forklarer hun.

Om natten er der kun en enkelt nattevagt til de 24 beboere, men det ser nattevagt igennem syv et halvt år, Christina Sørensen, ikke som det store problem:

- Jeg har altid mulighed for at få hjælp fra en nattevagt fra første eller anden etage, eller en akutsygeplejerske fra hjemmeplejen, hvis der opstår problemer. Den største udfordring er faktisk, når der er en afløser på, for dem kender beboerne ofte ikke, og så kan der godt opstå uro, hvilket påvirker hele afdelingen.

FAGLIGHEDEN ER ALTAFGØRENDE
Plejepersonalet på landets plejehjem får ofte skudt i skoene, at de ikke er

dygtige nok. Ifølge Liselotte Hansen er fagligheden altafgørende, og noget alle der arbejder med mennesker, bør have fokus på:

- Vores største opgave er at finde den rigtige tilgang til hver enkelt beboer og skabe en tryk og god dagligdag, hvor beboeren ikke hele tiden bliver konfronteret med de ting, han eller hun ikke længere kan. Det er især en udfordring, når vi får nye beboere ind, eller når en beboer bliver mere og mere syg. Det handler efter min mening mere om faglighed end om mangel på tid, forklarer hun.

Det handler også om, at lære af sine fejl og have fokus på udfordringerne hele tiden, mener Sandie Lilja, der er sygeplejerske og gruppeleder i dagtimerne:

- Vi skal hele tiden blive bedre, og hver gang der har været en hændelse, er det vigtigt, at vi taler den igennem og ser på, hvad vi kunne have gjort anderledes.

Det er dog uundgåeligt, at der ind imellem bliver begået fejl, mener Liselotte Hansen:

Alle steder, hvor mennesker arbejder sammen og arbejder med mennesker, kan der ske fejl – uanset om vi er pressede på tid eller ej. Det handler om at gøre mulighederne for fejl så få som muligt. Og det gør man ved at være gode kollegaer og have øje for hinanden. Det hører efter min mening sammen med jobbet og det ansvar, vi har.

BEMANDING PÅ PLEJEHJEM

- Der findes ingen nationale tal for bemanning på danske plejehjem. Men ifølge Danmarks Statistik har antallet af pleje- og omsorgspersonale i kommunerne generelt været faldende de sidste fem år på trods af at antallet af personer med demenssygdom er stigende.
- En undersøgelse som Alzheimerforeningen gennemførte i 2013 viste, at den gennemsnitlige personalenormering på danske plejehjem er 0,27 ansat pr. plejehjemsbeboer. Til sammenligning er der i Norge i gennemsnit 0,8 fuldtidsansat.



Bag en kage på dit plejehjem

Arbejder du på et plejecenter, kan du også være med til at sætte fokus på demens og samtidig skabe en hyggelig stund for beboere, pårørende og medarbejdere. Ligesom sidste år opfordrer Alzheimerforeningen nemlig alle landets plejecentre til at markere Huskedagen ved at lave et hyggeligt "Bag en kage" arrangement i forbindelse med landsindsamlingen den 24. september. Sidste år deltog 78 plejehjem, og vi håber på endnu flere i år.

Læs mere og tilmeld jer her:
www.huskedagen.dk/plejehjem

Derfor skal vi have en demenshandleplan nu



Foto: Tomas Bertelsen

af Gunhild Waldemar, professor, overlæge, dr.med., leder af Nationalt Videnscenter for Demens

Der er stor politisk opmærksomhed på demensområdet for tiden. Dygtige medarbejdere og ildsjæle rundt i landet gør hver dag en kæmpe indsats, og Sundheds- og Ældreministeriets statusrapport for demens 2016 viser, at det heldigvis går den rigtige vej. Men der er flere områder, hvor vi fagligt set skal løfte os, hvis vi skal kunne tilbyde en høj kvalitet i udredning, behandling, omsorg og pleje for alle mennesker med demens og deres pårørende.

Der er fem områder, som jeg mener, den kommende demenshandleplan bør tage fat i.

- **Udredning og tidlig indsats**
Vi skal hæve kvaliteten af udredning og diagnostik, og flere skal have stillet en diagnose – uanset hvor i landet man bor. Med en præcis diagnose bliver det muligt at få tilbudt den rette støtte, behandling og pleje tidligt i forløbet, hvilket både er godt for den enkelte og resten af familien.
- **Medicin med omtanke**
Danmark ligger højt i forbruget

af eksempelvis antipsykotika til ældre med demens sammenlignet med Storbritannien, hvor det er lykkedes at sætte forbruget kraftigt ned. Mennesker med demens har en i forvejen skrøbelig hjerne og derfor større risiko for bivirkninger ved medicin. Det er derfor nødvendigt, at vi får udbredt og implementeret mere viden om ikke-medicinske metoder.

- **Støtte til pårørende**

Vi skal tænke nyt og tilbyde flere og mere fleksible former for aflastning, rådgivning og støtte til de mange pårørende, der "er på" 24 timer i døgnet. Det bør være en naturlig del af tankesættet om værdighed.

- **Pleje og omsorg kræver kompetencer**

Det er en kompleks opgave at yde personcentreret omsorg og pleje for mennesker med demens. Derfor skal vi sørge for, at ledere og personale på hospitaler, i hjemmeplejen og på plejecentre har mulighed for løbende efteruddannelse og let adgang til viden. På den måde bliver det værdigt for både fagpersoner og det enkelte menneske med demens.

- **Forskning**

Vi skal fortsætte med at dokumentere, hvad der virker og skabe ny viden om demenssygdomme. Både om hvordan sygdommene opstår, så vi bedre kan forebygge, men også hvordan demens påvirker hjernen, så vi forbedrer mulighederne for en dag at finde en effektiv behandling.

Demenshandleplan

Ingen kender endnu den konkrete indhold i den kommende demenshandleplan, men jeg er overbevist om, at vi med nationale retningslinjer og klare mål for hvad vi vil opnå, bliver i stand til at gøre Danmark til et demensvenligt samfund.



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG – Kaj Nielsen

Jeg begyndte som frivillig i lokalforening Østsjælland fra det øjeblik, hvor min kone, Ulla, begyndte i Netværkscaféen. Netværkscaféen er et tilbud for mennesker med demens og deres pårørende, som foregår i samarbejde mellem Roskilde Kommune og lokalforening Østsjælland. Vi hjalp med at brygge kaffe og var med til at finde ud af, hvor vi skulle tage hen på ture. Hvis vi var for mange deltagere til at kunne være i minibussen, supplerede jeg med min bil.

I begyndelsen havde jeg ikke brug for et frirum, hvor jeg kunne være alene. Til gengæld mødte jeg mange dejlige mennesker som frivillig, og da jeg har været frivillig i andre sammenhænge igennem hele livet, faldt det mig meget naturligt også at være det i Netværkscaféen. Senere blev jeg også medlem af lokalbestyrelsen i Østsjælland.

De mange gange vi har været med på Tænketanken og ferieophold i

Kerteminde har været fantastisk gode oplevelser og givet megen inspiration til det frivillige arbejde.

“

Jeg kan godt lide at være frivillig, fordi jeg møder nye mennesker, er en del af et fællesskab, hører om andres erfaringer og selv giver mine erfaringer videre”.

Netværkscaféen har givet mig nye bekendtskaber, nye oplevelser og nye historier. Eksempelvis har en af deltagerne, der er ingeniør, vist en film og holdt foredrag om at lave vandledninger og vandkraft i Bhutan. De er alle sammen rare mennesker, både de, der har demens og de pårørende. Og de nye bekendtskaber erstatter nogle af vores tidligere venskaber, som desværre er røget i forbindelse med, at Ulla er blevet syg.

Nu, hvor Ulla er flyttet i plejebolig, vil jeg bruge mere af min tid på at være frivillig. Det er interessant at være aktiv i Netværkscaféen, og samtidig synes jeg, at vi har fået så meget, at jeg gerne vil give noget tilbage.

Netværkscaféen er omdrejningspunktet for lokalforeningens aktiviteter: fællesspisning og underholdning, foredrag, interaktivt teater, ferieophold for par og pårørendegruppe for unge. Efterhånden er det blevet min opgave at stå for haven i Netværkscaféen, hvor jeg sørger for krydderurter, blomster og planter. Jeg hygger mig med at få tingene til at gro og kunne høste tomater og andre lækkerier.

Jeg er også frivillig i Sagnlandet Lejre og i en genbrugsbutik. Jeg kan godt lide at være frivillig, fordi jeg møder nye mennesker, er en del af et fællesskab, hører om andres erfaringer og selv giver mine erfaringer videre.

Derudover har jeg holdt en del foredrag om at være pårørende for blandt andre SOSU-assisterter i Roskilde Kommune. Det er et led i deres uddannelse, og det hjælper mig med at kunne tackle sygdommen.



Idébank på Saxild Strand i Odder

Lokalforeningerne i Jylland tilbragte et par hyggelige dage ved en såkaldt: "Idébank". Vi tilbragte et par hyggelige dage i selskab med frivillige, fagpersoner og pårørende. Det var berigende at møde hinanden til erfaringsudveksling og faglig fordybelse. Festaftenen var herlig med mad, sang og god musik. Vi forsøgte os også med linedance, hvilket flere af herrerne var gode til. Vi er enige om, at dette skal fortsætte, og der bliver en ny "Idébank" til næste år.



Regnfuld hygge i Østjylland

Selv en lille byge kan ikke slukke hyggen hos Café Hjerterum, Marselisborgcentret i Aarhus.



Teater i Østsjælland

Lokalforening Østsjælland har i samarbejde med AOF og FOA arrangeret 3 teaterforestillinger "Glemmer du", hvor skuespillerne Sonja Oppenhagen og Rikke Wölck i ca. tre kvarter opfører brudstykker fra deres respektive forestillinger: "I al Stilhed" (Sonja Oppenhagen), og "Jeg hedder Bente" (Rikke Wölck). Stykkerne har været opført i Greve, Solrød og Roskilde – alle 3 steder for fulde huse.

Efter opførelsen var der debat og tid til spørgsmål, hvorefter Else Berg, som repræsentant fra Lokalforeningen Østsjælland, fortalte korte facts om demens, og de respektive kommuners demenskoordinatorer informerede om hvilke tilbud, der var i den pågældende kommune.

Sommertur i Trekantsområdet

Torsdagscaféen i Trekantsområdet havde en fantastisk dejlig udflugt i Grene Sande ved Billund, den 23. juni.





"Danmark spiser sammen" på Nordfyn

29 frivillige, ansatte, musikere og gæster deltog, da Daghøjskolen 5kanten, Nordfyns kommune, og Alzheimerforeningen inviterede til "Danmark spiser sammen".

Vi fik sponsoreret madvarer fra supermarkeder i Sønderød, kød fra Superbrugsen, kartofler og grøntsager fra Rema 1000 og rødvin fra Fakta. Birthe bagte lagkage, og Daghøjskolen bagte småkager.

Efter eftermiddagskaffen var der rundvisning i huset. Derefter var der mulighed for aktiviteter: Ude gik vi for- og baglæns, mens vi sagde måneder og ugedage bagfra, vi talte fra 100 og trak 3 fra indtil vi nåede 1, og det kan udfordre enhver. Indenfor spillede vi med balloner og havde mange gode grin.

Knud Skægs musikforsyning stod for underholdningen, og vi sang, vuggede i takt, dansede, snakkede og hyggede os indtil festen var slut.

Det var en rigtig hyggelig aften, hvor alle blev rystet godt sammen, og der blev snakket på kryds og tværs.



Temadag i Odense

"Jeg har demens - sammen gør vi det bedre" var titlen på en fantastisk temadag i Odense, hvor mennesker med demens var oplægsholdere. De fortalte, hvad det betyder for dem i hverdagen, at de kender deres egen læringsstil, at de får udarbejdet en livsplakat, og at de får støtte til at klare hverdagen via teknologi og Kallerupvejs teknologibibliotek.

Og deltagerne blev klogere på, hvor vigtigt det er for familier med demens, at fagpersonerne arbejder sammen med dem, for at hele familien kan få en god hverdag og et godt liv med demens.

Dejlig vandretur i Rebild bakker

En "kør selv" tur med madpakker den 28. maj var det første arrangement som nye frivillige stod bag.



Grillaften i Aalborg

Der var højt humør efter en lille vandretur. Da alle var bænket, åbnede himlen sine sluser med et voldsomt skybrud. Den gode stemning blev ikke spoleret, og grillmesteren Mogens fuldførte sin opgave med højt humør. Aftenen sluttede med et par sange fra højskolesangbogen og en kop kaffe. 26 deltagere samt 6 frivillige og bestyrelsesmedlemmer fik en dejlig oplevelse.



Lokalforeningerne

1: NORDJYLLAND

Formand: Gunver Folmand
Tlf.: 9831 8328
gunver.folmand@gmail.com

2: MIDTJYLLAND

Formand: Anni Andersen
Tlf.: 9756 4150
anniniels01@gmail.com

3: ØSTJYLLAND

Formand: Conny Flensburg
Tlf.: 2872 5108
flensburgconny@gmail.com

4: MIDT-VEST

Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.midtvest@gmail.com

5: TREKANTSOMRÅDET

Formand: Grethe Skovlund
Tlf.: 2512 2621
gresk@profibermail.dk

6: SYDVEST

Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 2162 1011
hhhe@knudsen.mail.dk

7: SØNDERJYLLAND

Formand: Birthe Simonsen
Tlf.: 7467 8086 / 2683 9989
b.simonsen62@gmail.com

8: FYN

Formand: Birthe Øxenber
Tlf.: 6485 1461 / 2158 3411
birthe@oexenberg.dk

9: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGS- CENTRET FOR DEMENSRAMTE OG PÅRØRENDE

Lene Eg Andreasen
Tlf.: 6619 4091
Kallerupvej58@gmail.com

10: STORSTRØM

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

11: VESTSJÆLLAND

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

12: ØSTSJÆLLAND

Else Berg Hansen
Tlf.: 2276 8038
elseogjohs@gmail.dk

13: KØBENHAVNS OMEGN

Formand: Anne Arndal
Tlf.: 2325 4175
anne.arndal@dadlnet.dk

14: PROJEKT NYE SPOR

Camilla Westerback
Tlf.: 2610 5044
nyespor@alzheimer.dk

15: LOKALFORENINGEN EGEDAL

Formand: Flemming Wenzel
Ignjatovic
Tlf.: 2024 0889
safirvej@webspeed.dk

Topryttere i sadlen mod demens

Broholm Horseshow, der hvert år afholder DM i Dressur & Paradressur, er gået sammen med Alzheimerforeningen i projektet "Ride for a Cure" for at samle penge ind til forskning i demens. Ved det netop afholdte DM blev der samlet 150.000 kr. ind til forskning i demens.

af Klavs Lunding-Sørensen

Pengene blev indsamlet via en række fundraisingaktiviteter, hvor sponsorer, leverandører og publikum støttede den gode sag. Ud over det store pengebeløb fandt de frivillige fra lokalforeningen på Fyn 100 nye Demensvenner.

Godsejer og kammerdame Anne Lütken, som står bag det omfattende arrangement på Broholm, har selv haft demens tæt inde på livet. I over fem år levede Anne Lütkens mand, Frederik Lütken, med en demenssygdom efter at han var ramt af en blodprop. På det tidspunkt var Frederik Lütken 69 år. Sygdommen blev en kæmpe omvæltning for parret.

- Den mand, jeg havde levet med i 20 år, ændrede personlighed. Han mistede al gejst og blev passiv. Det var meget hårdt at opleve, forklarer Anne Lütken, der samtidig oplevede at skifte rolle fra at være partner til at blive omsorgsgiver for sin mand.

RED IGENNEM DEMENSEN

Som følge af demenssygdommen

mistede Frederik Lütken overskuddet til den ridesport, der havde været en vigtig del af hele hans liv som rytter og stævnearrangør. Men når han var med i stalden, kunne man stadig mærke hans glæde for dyrene, husker Anne Lütken. Selv brugte hun ridesporten som en støtte igennem sygdomsforløbet:

- Når jeg sad på hesten, glemte jeg alt omkring mig. Jeg var nødt til at være til stede 100 procent, og når jeg tog hjem, havde jeg fornyede kræfter. Det reddede mig.

I 2011 døde Frederik Lütken af sin demenssygdom, 74 år gammel. Forløbet sidder stadig dybt i Anne Lütken, der i dag fungerer som protektor for Alzheimerforeningens rådgivnings- og kontaktcenter for demensramte og pårørende på Kallerupvej i Odense, hvor hun blandt andet holder foredrag om demens.

Hun håber, at Broholm Horseshow også fremover kan være med til at sætte fokus på demens og skabe mere åbenhed om sygdommen.

RIDE FOR A CURE

- Broholm Horseshow og Alzheimerforeningen er gået sammen om at indsamle penge til forskning i demenssygdomme.
- Samarbejdet omfatter bl.a. en række fundraisingaktiviteter, hvor sponsorer, leverandører og publikum har mulighed for at støtte forskning i demenssygdomme ved DM i dressur.
- Alzheimerforeningen støtter via Alzheimer-forskningsfonden forskning i demenssygdomme. Fonden giver penge til grundlæggende forskning i, hvordan demenssygdomme opstår, forebygges og behandles.
- Broholm Horseshow, der hvert år afholder DM i dressur & Paradressur, er stiftet af Anne og Frederik Lütken.



Som noget nyt i 2016 samlede Broholm Horseshow og Alzheimerforeningen penge ind til forskning, og frivillige fra Fyn rekrutterede Demensvenner.



Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Med en demenssygdom er det et livsvilkår, at man efterhånden får brug for hjælp fra andre. Et livsvilkår, som er meget svært at acceptere. Når den nødvendige hjælp er så omfattende, at der er behov for plejebolig, kan det være svært at se i øjnene - også for de nærmeste. Accept er første skridt på vejen til at bruge energien rigtigt og få det bedste ud af det nye.

At tage hul på snakken om plejebolig

Min veninde klarer sig stadig dårligere i hjemmet og tænken om, at hun skal flytte i plejebolig, er ikke længere så fjern for hendes ægtefælle. Han har nu bedt mig om at være med til at tage hul på snakken om en gang at skulle flytte i plejebolig. Hvordan kan jeg gribe det an? Det er et meget følsomt emne, selvom vi er meget tætte.

Svar:

Det er godt at italesætte meget tidligt, at der sandsynligvis kommer en dag, hvor det bliver nødvendigt at flytte i plejebolig. Det kan være en stor hjælp at have en eller anden form for redskab eller støtte til at få taget hul på samtalen.

Her kan det være en god ide at tage udgangspunkt i et plejetestamente. Ved at udfylde et plejetestamente, kom-

mer man uvægerligt ind på de mange spørgsmål om, hvad der er vigtigt for en, når man flytter i plejebolig.

Det giver en rigtig god balance, hvis I begge to udfylder et plejetestamente, så kommer snakken i gang om, hvad I hver især finder vigtigt. I kan sammenligne og dermed få uddybet, hvad I mener, føler og tænker. Også selvom man ikke har en demenssygdom, kan det være fint at have lavet et plejetestamente.

Lovgivningsmæssigt, skal kommunen, så vidt det er muligt, tage hensyn til ønskerne i et plejetestamente.

Se Alzheimerforeningens forslag til et plejetestamente på: alzheimer.dk

DEMENSLINIEN**– Ring til Demenslinien på 5850 5850****Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00.***Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien***Forventningsafstemning**

Min mand er ved at blive indstillet til plejebolig. Det har været en utrolig svær beslutning, men med et kærligt pres fra vores børn og demenskoordinatoren, har vi nu begge accepteret det. Jeg er dog meget bekymret for, at jeg ikke kan blive ved med at være en vigtig del af min mands liv. Jeg ønsker at forblive hans hustru og tilbringe tid hos ham, også at sove hos ham. Vi har stor glæde af at ligge tæt. Men, hvordan vil man tage imod dette på plejehjemmet? Jeg er meget bekymret for at blive skubbet ud på en sidelinje, da jeg har hørt fra andre ægtefæller, at personalet ofte siger, at de har tavshedspligt, så man på den måde holdes udenfor.

Svar:

Det er vigtigt med et indflytningsmøde, hvor forventningerne afstemmes, og du får givet udtryk for, at du også ønsker at blive en del af stedet, da du og din mand stadig er et par. Aftal på mødet, hvordan I kan få mulighed for et privatliv - det kan være en skilt på døren eller lignende. Det er godt at være meget konkret også med hensyn til, hvordan samarbejdet omkring din mand skal forløbe. Jo mere tydelig du er om dine ønsker og forventninger, jo lettere er det for personalet at komme dig i møde, og dermed er grunden lagt for et godt fremtidigt samarbejde.

Er man mon altid den bedste til plejen?

Jeg har nu gennem flere år hjulpet min mand med at blive vasket, barberet og klædt på. Da behovet for hjælp opstod, ville han kun have hjælp fra mig, og dermed er det fortsat. Det er gået fint, men på det seneste, er det blev stadig mere konfliktfyldt, han bliver vred og skælder mig ud. På daghjemmet, hvor han går, fortæller personalet, at de slet ikke har problemer med at få lov til at hjælpe ham. Hvad gør jeg forkert?

Svar:

Du gør nok slet ikke noget forkert, men tiden er nok kommet til, at du stiller dig selv spørgsmålet: "Er jeg altid den bedste til at hjælpe min mand med alt?" – Måske vil det være til gavn for jer begge at modtage hjælp fra hjemmeplejen.

Indretning af boligen

Min hustru skal flytte i plejebolig om 14 dage. Det er en svær periode med mange beslutninger og mange praktiske gøremål. Jeg har svært ved at overskue, hvad der skal flyttes med i hendes nye bolig, som ikke er særlig stor. Hvad er vigtigt at få med?

Svar:

Det allervigtigste er, at din hustru meget hurtigt kan føle sig hjemme i sin nye bolig. Det man typisk forbinder med hjemlighed, er det man har omgivet sig med det meste af livet. Har din hustru en yndlingsstol, yndlingsbilleder og ting, som har betydning for hende, er det vigtigt, at hun får det med. Måske har

hun endda en hyggeklub, så er den værd at kopiere i det nye hjem. Medbring gerne de gardiner, som I har været vant til, og som hun ovenikøbet måske selv har valgt. Skab et hjem, hvor personalet kan se, hvem din hustru er, med billeder fra hendes barndom, ungdom, voksenliv og fra nu. Medbring meget gerne en eller anden form for livshistorie, nedskrevet i hånden, i bogform, som plakat eller i digital form.

Du skal altså ikke købe en masse nyt til hende, det må blive til dig selv, hvis det er nødvendigt. Tag også gerne ting med, så du kan føle dig hjemme i den nye lejlighed – det kan være bøger, hobbyting, kaffemaskinen, avisen eller eventuelt en computer. Når du føler dig tilpas og hjemme, vil hun også have lettere ved at falde til.



Aase Hellemann gjorde sig mange svære overvejelser, da hendes mand skulle flytte på plejehjem.

Når plejehjem ikke er et valg men en nødvendighed

Dårlig samvittighed, skyld og en følelse af at give op. Der er ofte mange svære følelser forbundet med at sende sine kære på plejehjem, men nogle gange er der ikke noget valg. Det var der ikke for Aase Hellemanns mand.

af Jon Fiala Bjerre

Et af de spørgsmål Alzheimerforeningens Demenslinie modtager oftest, er spørgsmålet om plejehjem. Hvornår

er det rigtige tidspunkt? Hvad med det praktiske? Hvordan kan jeg svigte det løfte, vi gav hinanden om medgang og modgang? Det er svære spørgsmål – måske nogle af de sværeste man op-

lever i partner- eller familierelationen. Og der er ikke nogen facitliste. Men man bør hellere tage beslutningen om plejehjem før end senere, lyder det fra Aase Hellemann, hvis mand lider af

Alzheimers sygdom, og de seneste to år har boet på plejehjemmet Jægersborghave i Gentofte.

HELLERE FØR END FOR SENT

- Det var ikke et let valg, men det var på mange måder den eneste løsning. Efter at min mand blev ramt af flere blodpropper i hjernen, var han bundet til en kørestol, og jeg kunne ganske enkelt ikke magte at passe ham, forklarer Aase Hellemann, og kigger ud af et af Jægersborghaves store panoramavinduer.

- Alligevel kom det som en overraskelse, da de på hospitalet spurgte min mand, hvor han havde tænkt sig at skulle hen. Han havde på grund af sin demens selvfølgelig ikke tænkt noget, men det at de overhovedet begyndte at snakke om plejehjem, var jeg slet ikke klar til på det tidspunkt, fortæller Aase Hellemann.

Efter indlæggelsen havde Aase Hellemann regnet med at få en svækket, men nogenlunde velfungerende ældre mand med hjem igen. Men hendes mand kunne nu ikke gå, ikke styre sin vandladning og forstod ikke meget af, hvad der skete omkring ham. Han var kort sagt plejekrævende døgnet rundt.

Kort efter blev de henvist til et genoptræningssted, så en aflastningsplads og røg retur til hospitalet med en infektion, før Aases mand i sommeren 2014 fik anvist en plejehjælpsplads på 1. sal i det nyopførte Jægersborghave. To dage efter kunne parret fejre 40 års bryllupsdag.

TANKERNE OM PLEJEHJEM

Aase Hellemann havde året før taget afsked med sin mor, der havde boet på et ældre nedslidt plejehjem. Så hun havde nogle billeder i hovedet, da spørgsmålet kom på bane i forhold til hendes mand. Derudover var tankerne fyldt med alternative løsninger:

- Jeg havde mange svære overvejelser. Hvad kunne jeg klare? Hvad kunne lade sig gøre - eventuelt med massiv hjemmehjælp? Hvordan kunne hjemmet indrettes, så det kunne fungere under de nye betingelser? Hvad ville være det bedste for min mand - og hvilket liv ville jeg selv få fremover? Det var så store og tunge overvejelser, at jeg vendte mine tanker med de store børn,

én efter én. Og heldigvis var alle enige om, at de eneste rigtig var, at få ham på plejehjem, fortæller Aase Hellemann.

EN HVERDAG HVER FOR SIG

I dag er Aase Hellemanns mand i gode hænder på plejehjemmet, men det er stadig svært at stå på sidelinjen.

- Som pårørende prøver jeg at være så dagligdags-agtig som muligt - føre en slags samtale, lytte, forstå, hjælpe med alt muligt, men det er svært. Jeg har undervejs taget nogle valg: Jeg deltager ikke i den helt personlige pleje, og jeg undgår helst at være med ved måltider, da jeg har jeg svært ved at se på, hvor lidt han spiser og drikker, og hvad der går i den gale hals eller ved siden af på tøjet. Det gør for ondt at se ham sådan, forklarer Aase Hellemann.

Hun kommer ofte på besøg, men bliver ikke længe ad gangen. Hendes mand tror ofte, at hun bor der, og han kan heller ikke altid selv finde ud af, hvor han er.

Aase Hellemann blev kort efter sin mands indflytning valgt som formand for Beboer- og pårønderrådet på Jægersborghave:

- Min tanke var, at det var en måde, hvor på jeg kunne gøre en indsats - og dermed indirekte også være noget for min mand. Jeg har i hvert fald fået meget mere at vide om det at drive et plejehjem med alle dets gode tanker og handlinger, muligheder og begrænsninger, forklarer hun.

Hun tilføjer, at det er vigtigt som pårørende at beskæftige sig med noget andet, for ellers tager de tunge tanker over:

- Det er så vigtigt, at man som pårørende holder flaget oppe, og også sørger for at passe på sig selv. Det er samtidig også det bedste, jeg kan gøre for min mand.

På www.alzheimer.dk kan du læse Aase Hellemanns detaljerede beskrivelse af sin mands forløb, og også få hendes gode råd til andre ting, man skal være opmærksom på ved indflytning på plejehjem - blandt andet i forhold til økonomi og eventuel genoplivning ved hjertesvigt.

Erindringsdans fortsætter

Alzheimerforeningen har netop fået midler fra "Puljen til livskvalitet på plejehjem og plejecentre" til at udbrede Erindringsdans på endnu 100 plejecentre. Projektet henvender sig til plejecentre, som brænder for at igangsætte Erindringsdans som en livsglædende aktivitet i tæt samarbejde med frivillige - og endnu ikke har uddannet Erindringsdans-instruktører. Projektet bliver gennemført fra den 1. september i år til udgangen af 2017.

Ønsker dit plejecenter at blive en del af projektet, og dermed en del af et nationalt Erindringsdansnetværk, så kontakt projektleder Ane Eckermann. Skriv eller ring og få yderligere oplysninger på tlf.: 3341 0418 eller 4092 0715 eller på mail: ane@alzheimer.dk





Når man overvejer plejebolig

For de fleste er det svært at tage stilling til, hvornår det er det rigtige tidspunkt at skulle flytte i plejebolig. Ud over de følelsesmæssige overvejelser opstår der også overvejelser om det rent praktiske. Hvordan får man en plejebolig? Hvad er betingelserne? Og ikke mindst, hvordan økonomien vil være for såvel den der flytter i plejebolig, som den der bliver boende i den hidtidige fælles bolig. Her er nogle nyttige informationer, som du skal kende til.

af Kirsten Dyrborg, socialrådgiver hos Ældresagen

VISITATION TIL PLEJEBOLIG

Bopælskommunen visiterer til plejebolig. Betingelserne fremgår af kommunens servicedeclarationer, som er tilgængelige på kommunens hjemmeside. Kontakt kommunens visitorator.

FULDMAGT

Som pårørende er det en god ide at sikre sig fuldmagt til at handle på den demenssyges vegne. En fuldmagt skal gives, mens man har handleevnen i

behold, ellers er den i værste fald ugyldig. En fuldmagt kan omhandle økonomiske og/eller personlige forhold. **Vær opmærksom på,** at en fuldmagt ikke kan anvendes til at samtykke til indflytning i plejebolig.

SAMTYKKE

Visitation til plejebolig kræver samtykke. Kan personen ikke samtykke, eksempelvis fordi denne har en fremadskridende demenssygdom, så skal der beskikkes en værge. Værgemålet kan godt gå udelukkende på beslutningen om plejebolig. Værgen skal tiltræde kommunens indstilling om flytning.

Ansøg om værgemål i god tid – der er sagsbehandlingstid i Statsforvaltningen. Ansøgningsskemaer er tilgængelige på www.statsforvaltningen.dk.

FRIT VALG AF PLEJEBOLIG

Man kan frit vælge plejebolig i den kommune, hvor man bor og i andre kommuner. Undersøg gældende regler hos din egen kommune, hvis det er aktuelt.

ÆGTEFÆLLEN/SAMLEVEREN MED I PLEJEBOLIG

En ægtefælle/samlever kan flytte med i plejeboligen, hvis boligen er egnet



for to personer. Det kan være en god idé for nogle, mens det for andre er bedre med to separate boliger.

Som "rask" ægtefælle skal man blandt andet overveje, om man ønsker at blive boende efter, at ægtefællen med demens er død.

PLEJEBOLIGGARANTI

En plejebolig skal tilbydes senest to måneder efter, at man er visiteret. Og plejeboligen skal være klar til indflytning senest to uger efter den er blevet tilbudt. Vær opmærksom på, at plejeboligarantien ikke gælder, hvis man kun ønsker en bestemt plejeboligbebyggelse.

BETALING I PLEJEBOLIG

Langt de fleste plejeboliger er i dag almene boliger og omfattet af lov om leje af almene boliger. Det betyder, at man skal betale indskud, underskrive lejekontrakt og betale husleje. I kan søge kommunen om lån til boligindskud. I kan søge Udbetaling Danmark om boligstøtte.

Ud over huslejen betaler man et månedligt beløb (en servicepakke), der oftest omfatter forplejning, vask af tøj, leje af linnet, vinduespudding og levering af toiletartikler.

FOLKEPENSION, NÅR ÆGTEFÆLLEN FLYTTER I PLEJEBOLIG

Folkepensionen omregnes efter satserne for reelt enlige, og beregningen sker på egne indtægter. På www.borger.dk kan man beregne den sociale pension. Brug indtægterne fra den sidste pensionsmeddelelse, hvis de er i overensstemmelse med de faktiske forhold.

Formuen følger den, der på papiret ejer den, selvom man fortsat er gift og har fælleseje. Har man friværdi i fast ejendom, så følger den, den der står på skødet. Står begge på skødet, deles friværdien forholdsmæssigt.

SÆRLIGE BEVILLINGER

Alle pensionister får beregnet en personlige tillægsprocent ud fra egen og en eventuel ægtefælles/samlevers samlede indtægter ud over social pension. Den personlige tillægsprocent oplyses i pensionsmeddelelsen. For at være berettiget til helbredstillæg, ældrecheck og varmetillæg skal man have en personlig tillægsprocent over 0.

Følgende regler er gældende:

- Ældrecheck og helbredstillæg: Formue 86.200 kr./den personlige tillægsprocent skal have en talværdi over 0
- Varmetillæg: Den personlige tillægsprocent skal have en talværdi over 0
- Nedsat TV-licens: den personlige tillægsprocent skal være 100%

Er det en enlig, der flytter i lejebolig, vil der være uændret ret til ydelserne, medmindre der sker ændringer i indtægter og formue (hussalg).

Er personen, der flytter i lejebolig gift eller samlevende, er det vigtigt at være opmærksom på, om man er berettiget eller ej. Det gælder begge parter, hvis begge modtager folkepension.

Er pensionisten økonomisk vanskelig stillet, kan der søges om personligt tillæg til eksempelvis flytning og dobbelt husleje. Man kan søge via www.borger.dk eller kommunens borgerservice.

BOLIGYDELSE, NÅR ÆGTEFÆLLEN FLYTTER I PLEJEBOLIG

Boligyldelse beregnes ud fra beboerens egne indtægter og er dermed helt

uafhængig af indtægten for den ægtefælle, der bliver boende i den hidtidige bolig. Det er egen formue, der indgår i beregningen (formuetillæg). På www.borger.dk kan man beregne boligydelsens størrelse. Husk at beregne folkepensionen først, da beregningen skal ske på aktuel indkomst.

Hvis den, der bliver boende i den hidtidige bolig, er berettiget til boligydelse, så bevares retten til at få boligydelsen beregnet ud fra 85m² (arealdispensati-on), hvis boligen er 85 m² eller mere. Boligyldelse til lejeboliger ydes som tilskud. Boligyldelse til andels- eller ejerboliger ydes som lån.

FORSIKRING

Det er en god idé at tegne forsikring, når man bor i lejebolig. Har man allerede en indboforsikring, så kontakt forsikringsselskabet angående forsikringspræmien. Typisk er lejeboliger mindre, og man kan ikke have alle sine ejendele med. Værdien af indboet er afgørende for, hvor stor en forsikringssum, man har behov for. Hvis kun den ene flytter, mens den anden bliver boende, skal man se på den enkeltes behov for forsikring fremover. Da der er to forskellige adresser, skal der tegnes to forsikringer. Forsikringen vil typisk skulle dække en mindre sum for den, der flytter i lejebolig, end den, der bliver boende i den hidtidige fælles bolig. Undersøg forsikringsdækningen i lejeboligen. Normalt står dørene ind til boligen åben. Det betyder, at tyveri fra boligen erstattes med en begrænset dækning.

PATIENTERS RETSSTILLING

Sundhedslovens regler om patienters retsstilling gælder også beboere i lejebolig, når der er tale om sundhedsfaglig pleje og behandling.

Det betyder blandt andet, at patientens (beboerens) informerede samtykke skal indhentes, inden undersøgelse og behandling kan sættes i gang, eller plan for behandling ændres.

Er personen varigt inhabil, eksempelvis på grund af demenssygdom, og derfor ikke er i stand til at give samtykke, kan nærmeste pårørende eller værge give samtykke på dennes vegne.

Få flere informationer i Ældresagens "Værd at vide 2016", som I kan finde på aeldresagen.dk.

Tips

Tænk tank for yngre med tidlig demens & ledsagende pårørende

Deltag i den 11. Tænk tank den 4. og 5. november på Brogården i Strib. Her er der mulighed for at dele dine tanker og oplevelser med andre og samtidig give inspiration til nye aktiviteter og tiltag for mennesker med demens.

Tilmelding og flere informationer på: www.kallerupvej.dk

Har du smagt havtorn?

I september måned lyser havtornens orangerfarvede bær op i landskabet på de danske kyststrækninger. Bærrene er vitaminrige, de indeholder især mange C-vitaminer og smager syrligt. Der findes mange forskellige produkter baseret på havtorn, såsom cremer, sirupper og kryddersnapse.

Hvis du har plukket havtorn, kan du prøve denne enkle opskrift på råsyltede havtorn: Du skal bruge ca. 200 g havtorn, tre store spiseskefulde rørsukker og et syltetøjsglas.

Hæld havtornbærrene i syltetøjsglasset, drys rørsukkeret over og lad sukkeret "opløses". Når sukkeret er "opløst", sætter du bærrene i køleskabet. Efter et par dage på køl, er de råsyltede bær klar til brug. De smager skønt på tykmælk, eventuelt drysset med lidt hakkede mandler.



Tips til dig, der har en demenssygdom

Sig ja

- når nogen tilbyder dig hjælp
- når nogen inviterer dig med på tur
- til samvær med andre



Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Ved du nok om arv, testamente, værgemål og fremtidsfuldmagter?

Hvis ikke, har du mulighed for at få mere viden og svar på dine spørgsmål ved at deltage i et af Alzheimerforeningens møder.

Når du skal lave et testamente, skal du selvfølgelig først og fremmest tænke på dine kære, men måske kan du med

fordel også betænke Alzheimerforeningen. Få også information om værgemål og eksempler på, hvordan man opretter fremtidsfuldmagter. Hør desuden om Alzheimerforeningens arbejde for mennesker med demenssygdom. Møderne arrangeres i samarbejde med advokater.

I efteråret 2016 holder vi følgende møder:

- den 7. september kl. 19-21 i Aktivitetscentret Grønningen i Brønderslev
- den 26. september kl. 16-18 på Rødovre Bibliotek
- den 25. oktober kl. 17-19 på Vindrosen i Bramming

Det er gratis at deltage, men tilmelding er bindende.

Tilmelding til Alzheimerforeningens sekretariat på til.: 3940 0488 eller på hanne@alzheimer.dk

Se mere om arrangementerne i kalenderen på alzheimer.dk

alzheimershop.dk - Alzheimerforeningens netbutik

Køb en Demensven halskæde

Vær med til at gøre Danmark mere demensvenligt ved at købe et Demensven-smykke. Alt overskud fra salget går til at finde de næste Demensvenner og til at give dem mere viden om demens.

Køb og støt

399 kr. pr. guldhalskæde
379 kr. pr. sølvhalskæde





Alzheimerforeningens landsindsamling 24. september

BLIV INDSAMLER

Tilmeld dig nu: www.huskedagen.dk

"Som familie betyder det meget at se dem, man elsker, forandre sig og miste færdigheder. Fortvivlelse og afmagt kan fylde rigtig meget i hverdagen. Jeg har valgt at være med i indsamlingen, fordi jeg selv har hentet meget hjælp i Alzheimerforeningen, og derfor har jeg meget lyst til at give noget igen".

Thomas, frivillig ved Alzheimerforeningens landsindsamling.