

Livet med demens

NR. 1 | 27. ÅRGANG | MARTS 2017

Tema:

MANGLENDE VIDEN OG FORSTÅELSE

Læs også:

- RITA KÆMPER FOR FORSTÅELSE
- TV2 SÆTTER FOKUS PÅ DEMENS
- GENBO REDDER HVERDAGEN
- KLUMME OM DEMENS OG IDENTITET



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

	DET FASTE	SIDE
	LEDER	3
	PORTRÆT AF EN FRIVILLIG	11
	LANDET RUNDT	12
	LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER	14
	SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
	KORT NYT	20
	TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
	ARTIKLER	SIDE
TV-KAMPAGNE SÆTTER FOKUS PÅ VIDEN OM DEMENS		4
TV2 og Alzheimerforeningen gør op med manglende viden		
DA FORSTÅElsen FORSVANDT		6
Rita oplevede meget lidt forståelse for Aages demens		
AT FÅ ALZHEIMERS I FAMILIEN		8
ER SOM AT FÅ INDBRUD I INTIMSFÆREN		
Demens stjæler Jens og Annes gamle liv		
KLUMMEN		10
Hospitalspræst Jeppe Carsce Nissen taler om demens og identitet		
DEMENSVENLIG GENBO REDDER HVERDAGEN		18
FOR EGON OG EDEL		
Genboen Annelise nyder sin tid sammen med Edel		

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

Jon Fiala Bjerre (red)
og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk
Nofoprint

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag: 13.700

ISSN 1904-3856

Forsidefoto
Rita Knudsen

Livet med demens udkommer 4 gange årligt. Næste gang i juni 2017.

Åbenhed, åbenhed, åbenhed....

Da jeg var ung sygeplejerske – og *det* er mange år siden - havde både læger og plejepersonale stor berøringsangst for at fortælle patienter med alvorlige, livstruende sygdomme, hvad de fejlede. Kræftpatienter fik en svævende, uklar bortforklaring og blev ofte sendt hjem med helt utilstrækkelig viden og vejledning om forløbet. Måske fik de nærtstående klar besked, men hvordan skulle de håndtere den, når de ikke kunne tale med den syge om det? Personer med demens fik oftest ikke stillet en diagnose – sundhedsvæsenet havde hverken viden eller redskaber til det, som vi kan i dag – og beskeden til den syge var vag og uklar – noget med alderssvækkelse og forkalkning og stort set ingen vejledning. Det var virkelig svære vilkår at byde familierne at leve med.

Sådan er det heldigvis ikke mere. I dag får patienter og nærtstående klar besked om sygdommens karakter og forløb, og bliver tilbudt vejledning om at håndtere udfordringerne i hverdagslivet. Der er faglig opfølgning og støttemuligheder til både personen med demens og til de nærtstående. Det er rigtig godt, og vi håber på, at dette bliver endnu bedre med de initiativer, der følger med den nye Nationale Demenshandleplan.

Men træerne vokser som bekendt ikke ind i himlen. Desværre er der stadig alt for stor uvidenhed og misforståelser i det danske samfund om, hvad demens er. Alene viden om, at demens skyldes sygdom i hjernen, og oftest er dødeligt forløbende - ja faktisk den femte hyppigste dødsårsag i Danmark - det ved 8 ud af 10 danskere ikke.

For mange af de familier, der har demens inde på livet i hverdagen, har det store konsekvenser for hverdagslivet med demenssygdom som en uvelkommen følgesvend. Alt for mange oplever, at både venner og familie trækker sig fra kontakten. Alt for mange - fra teenagere med en demenssyg forælder over ægtefæller og sønner og døtre - oplever et tilsyneladende uoverstigeligt tabu om demens.

Alt for mange, både personer med demens og de nærtstående, oplever ensomhed som det største problem i forbindelse med demenssygdommen, fordi uvidenheden står i vejen for at fastholde fritidsaktiviteter og bevare de kendte og vigtige relationer til venner og familie.

Vi har brug for et oplyst Danmark for at kunne kalde os et demensvenligt Danmark, og heldigvis står mange frem og fortæller om deres liv med demens. De deler deres liv med sorger og glæder på blandt andet TV, og er på den måde med til at skabe netop den åbenhed, der skal til for at gøre Danmark demensvenligt.

I denne måned sætter Alzheimerforeningen og TV2 derfor fokus på demens, hvilket du kan læse mere om i dette nummer af *Livet med demens*. Håbet er, at vi med det store fokus for alvor får lukket op ind til tabuet, sat åbenhed på dagsordenen og forhåbentlig nedbrudt de mange myter om demens.

Jeg vil opfordre læserne til på samme måde at være åbne og tale om demens – sammen kan vi skabe den oplysning, der er så vigtig for at lave et demensvenligt samfund.

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Vi har brug for et oplyst Danmark for at kunne kalde os et demensvenligt Danmark, og heldigvis står mange frem og fortæller om deres liv med demens.”



TV-kampagne sætter fokus på viden om demens

Manglende viden er den største forhindring på vejen mod et demensvenligt samfund, mener mennesker med demens og deres pårørende. Derfor sætter Alzheimerforeningen fokus på viden og Demensvenner i en ny kampagne på TV2.



Alzheimerforeningen
Livet med demens

VIDEN OM DEMENS

Manglende viden er den største forhindring på vejen mod et demensvenligt samfund.

Af Jon Fiala Bjerre

Demens skyldes sygdom i hjernen, det er dødeligt og det er ikke et aldringsfænomen. Det er helt centrale fakta i forhold til at forstå hvad demens er, og hvad man kan gøre for at hjælpe mennesker med demens. Alligevel ved otte ud af ti danskere

ikke, at demens leder til døden – på trods af, at det er den femte hyppigste dødsårsag i Danmark – og over halvdelen ved ikke, at demens opstår på grund af sygdom i hjernen. Faktisk mener over halvdelen af danskerne, at de enten har lidt eller ingen viden om demens. Det viser en undersøgelse, som

YouGov har foretaget for Alzheimerforeningen i 2016.

VIDEN ØVERST PÅ ØNSKESEDLEN
Og det er et problem. For da Alzheimerforeningen sidste år spurgte sine medlemmer om, hvilke udfordringer de oplevede i forhold til at skabe et demensvenligt samfund, svare-



81%

ved ikke, at **demens er dødeligt** - selvom det er den **femte hyppigste dødsårsag**.



Mennesker berørt af demens ønsker først og fremmest **mere viden om demens** i samfundet.

52%

ved ikke, at demens skyldes **sygdom i hjernen**.



80%

af mennesker med demenssygdom og deres pårørende oplever **stor uvidenhed om demens** i samfundet.

Kilde: Alzheimerforeningen
Grafik: Karen Nedergaard

de 80 procent, at de oplevede stor uvidenhed om demens i samfundet. Samtidig var mere viden om demens allerøverst på medlemmernes ønskeseddel for fremtiden – langt over eksempelvis ønsker om økonomisk støtte, bedre sygdomsbehandling, transport eller demensvenlige bygninger.

Vibeke Rode Møller er en af dem, der har oplevet, hvordan manglende viden og forståelse gør en i forvejen hård hverdag endnu sværere for hende og hendes mand, der har demens:

- Jeg oplever, hvordan mine gamle venner trækker sig. De forstår ikke sygdommen og ved ikke, hvad de skal gøre. Det er som om, de glemmer os, og det gør både ondt og er ensomt.

OPLYSNING ER AFGØRENDE

Det er afgørende, at danskerne bliver klædt på med viden om og forståelse for demens, og det at blive Demensven er et rigtig godt første skridt. Derfor sætter Alzheimerforeningen i samarbejde med TV2 i uge 10 fokus på demens og Demensvenner. Gennem en række udsendel-

ser – heriblandt fortsættelsen til dokumentaren 'Da Aage forsvandt' – bliver der stillet skarpt på livet med demens, og Alzheimerforeningen følger op med en kampagne, der skal få flere til at melde sig som Demensvenner.

Initiativet glæder Vibeke Rode Møller:

- Jeg håber, at vi får flere Demensvenner, for forståelse betyder alt i forhold til demens. Det handler i bund og grund om at vise medmenneskelighed og om at tage initiativ. For når man står midt i sygdommen, har man ofte ikke selv kræfter til at række hånden ud, fortæller hun.

Hun bakkes op af direktør i Alzheimerforeningen, Nis Peter Nissen:

- Flere og flere lider af demens, og mange oplever at blive mødt af tabu og fordomme, der oftest bunder i uvidenhed. Derfor er det afgørende, at vi alle sætter os bedre ind i demens, så vi kan hjælpe mennesker med demens og deres pårørende til at leve et værdigt liv.

Målet med kampagnen er at finde 100.000 Demensvenner – cirka én for hver en person med demens i Danmark.

Du kan læse mere om Demensvenner på www.demensven.dk.

PROGRAM

TV2-KAMPAGNE UGE 10:

- I hele ugen sætter TV2 fokus på demens i GO' Morgen og GO' Aften Danmark
- **Søndag 5. marts**
 - 20:50: Film: Jeg er stadig Alice
 - 22:45: Dokumentar: Demens – rammer det mig?
- **Mandag 6. marts**
 - 21:30: Holder Danmark i Live
- **Onsdag 8. marts**
 - 21.30: Da Aage Forsvandt
- **Torsdag 9. marts**
 - 20.00: Rita og Aages sidste dans



Aage og Rita blev kendte for deres hudløst ærlige medvirken i dokumentaren "Da Aage forsvandt" fra 2015. Anden del, "Rita og Aages sidste dans", kan opleves på TV2 9. marts kl. 20.00. Foto: Kay Brase, Dokumentarkompagniet.

Da forståelsen forsvandt

Rita Knudsen har på flere forskellige måder oplevet, hvordan livet med demens er blevet sværere, når omverdenen ikke har haft forståelse for hendes mands Alzheimers sygdom.

Af Jon Fiala Bjerre

Skyld, ensomhed, afmagt og vrede. Det er nogle af de følelser Rita Knudsen har oplevet, når venner, familie, offentligheden og plejepersonale ikke har haft den nødvendige indsigt i den Alzheimers sygdom, som hendes mand, Aage Rasmussen, fik konstateret i 2010 og levede med frem til sin død i sommeren 2016 kun 64 år gammel. Ofte har hun haft lyst til at løbe

skrigende bort, men kærligheden til sin mand og et stålsat ønske om at være åben og gøre omverdenen kloge på demens, har fastholdt hende.

- Det betyder alt, at folk har forståelse for demens – både for den sygdomsramte og de pårørende, fortæller Rita.

Men desværre er det ikke altid, at forståelsen for demens er til stede. Det har Rita oplevet ved flere tilfælde.

DEN USYNLIGE SYGDOM

- Jeg husker engang, vi skulle på lossepladsen. Aage blev forvirret over, hvor affaldet skulle hen, og endte med at gå helt i stå. Så kom renovationsarbejderen og begyndte at råbe ad ham. Jeg blev simpelthen så vred, for situationen krævede jo blot, at manden var lidt tålmodig og forstående over for Aage.

Andre gange når vi har været ude, kigger folk skævt, når jeg har hjulpet Aage ind til bordet eller hjulpet ham med tøjet efter et

“

Ofte kan man nå langt ved at stoppe op og mærke efter – være tålmodig og lære noget af situationen, i stedet for bare at blive vred og frustreret, når tingene ikke går, som man forventer.”

toiletbesøg. Det er svært, for man kunne jo ikke se på ham, at han var syg. Konsekvensen bliver desværre bare, at man isolerer sig og tager mindre ud, og det er trist, fortæller Rita.

Hun oplevede også hvordan venner og familie havde svært ved at tackle og forstå Aages demenssygdom.

- Det var svært for dem at give slip for den Aage, de altid havde kendt. Så de fastholdt ham i et billede af, hvem han havde været, og fortrængte virkeligheden om hans sygdom. Det kom til udtryk på flere måder, fortæller Rita, og fortsætter:

- En gammel ven havde svært ved at acceptere, at Aage blev dårligere, og prøvede at få ham til at fastholde flere aktiviteter. Han foreslog blandt andet, at Aage kunne få en skrivemaskine, når nu han ikke kunne bruge computeren mere, og tog ham på lange ture, som Aage slet ikke kunne overkomme. Det gjorde Aage forvirret og oprørt. Andre dele af vennegruppen og familien trak sig helt, og holdt op med at komme på besøg. Enten ville de ikke acceptere det, eller så var det for svært at opleve Aage sådan, fortæller hun.

DEMENS KRÆVER TID OG TÅLMODIGHED

For andre i familien krævede det blot mere tid, at forstå situationen:

- Aages døtre så ham jo typisk kun to-tre timer ad gangen, og så kunne han godt klare at holde facaden. Derfor havde de ikke samme opfattelse af udviklingen af Aages sygdom. Men da jeg skulle på ferie til Australien med min mor, og de havde

foreslået at tage sig af Aage herhjemme, så ændrede alt sig. Efter den tur havde de meget mere forståelse for både min og Aages situation, fortæller Rita, der råder andre i samme situation til at invitere venner og familie på besøg en hel weekend.

I dag er Rita ved at gøre status over en årrække med demens som et livsvilkår og tabet af en elsket. Hun har blandt andet skrevet en bog om sine oplevelser, der udkommer 10. marts, og hun kan også opleves på TV2 i en dokumentar 9. marts, der følger hende og Aage igennem hele sygdomsforløbet. Når hun fortæller om sygdommen og holder foredrag

om sin oplevelse med demens, er det altid med en opfordring til forståelse:

- Det er så vigtigt at have venner, der ikke bebrejder, men lytter. Venner der ikke tror, de kan løse ens problemer, men bare er der for én. Og så handler det om at acceptere situationen og sætte sig ind i, hvad demens er. Ofte kan man nå langt ved at stoppe op og mærke efter – være tålmodig og lære noget af situationen, i stedet for bare at blive vred og frustreret, når tingene ikke går, som man forventer. Det var det, der fik mig igennem forløbet, og som gør, at jeg også kan tænke tilbage på mange gode stunder med nærvær, omhed, humor og kærlighed med Aage – selv da sygdommen for alvor tog over.

Åbenhed og et ønske om at gøre omverdenen klogere på demens har været drivkraften for Rita.



At få Alzheimers i familien er som at få indbrud i intimsfæren

Det begyndte som små forglemmelser i hverdagen, men blev en total forandring for hele vores familie, da min mand i en ung alder blev ramt af Alzheimers.



Anne Grønberg.

Anne Grønberg, pårørende (redigeret af Vita Stensgård, Alzheimerforeningen. Krokken har været bragt i sin fulde længde i Politiken d. 21. september 2016)

Ældre mennesker, der tuller omkring i glemslens tåger og indimellem må efterlyses, fordi de forvilder sig væk fra plejehjemmet og ikke kan finde hjem igen.

Sådan var mit billede af mennesker, der har demens. At en person med demens kan ligne og opføre sig som dig og mig, det anede jeg ikke.

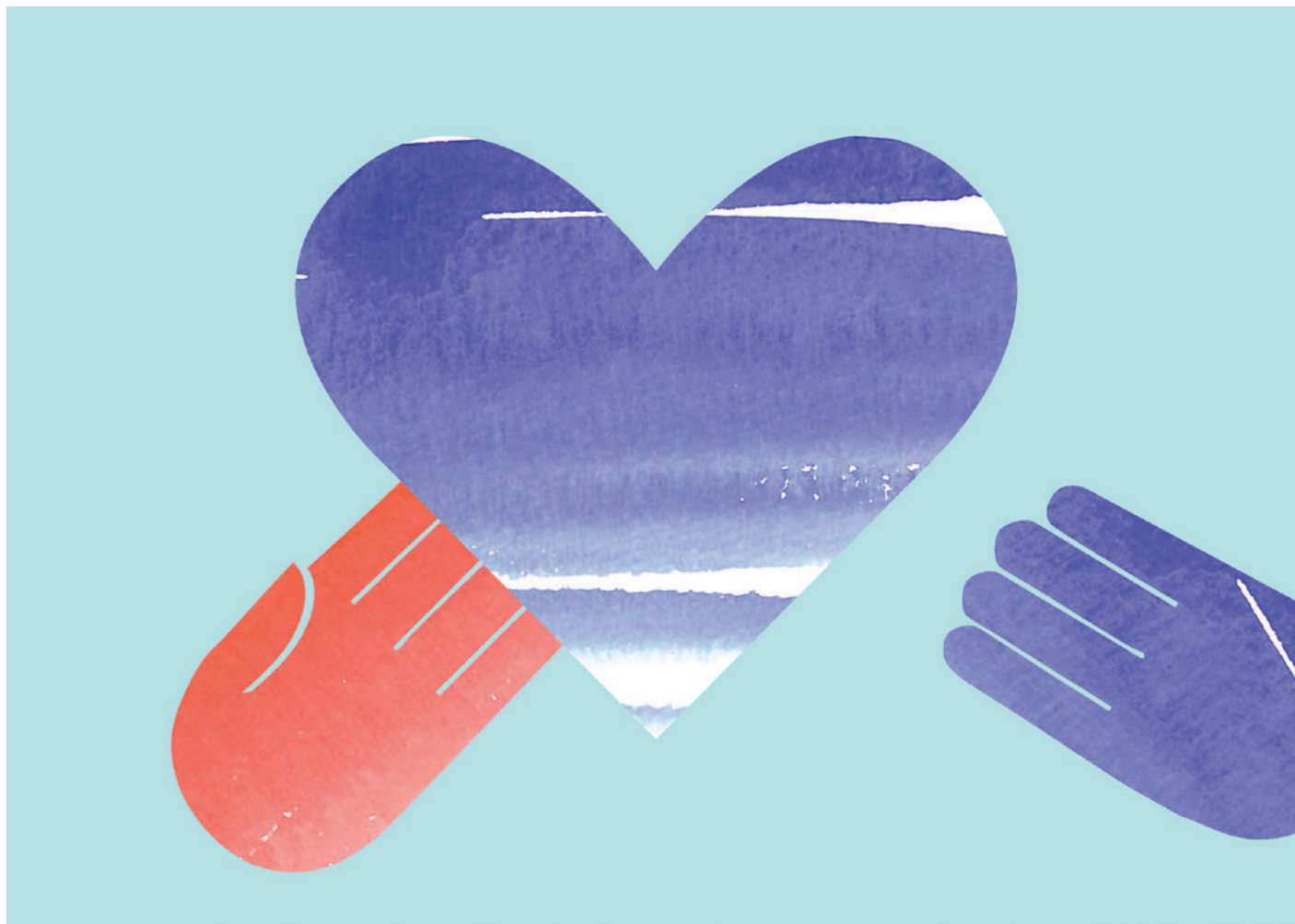
Jeg havde aldrig skænket det en tanke, at demens er en sygdom, der langsomt og næsten umærkeligt sniger sig ind på både den syge og de nærmeste.

Med sloganet 'Demens er noget vi taler om' forsøger Alzheimerforeningen at udbrede kendskabet til sygdommen og dermed lette livet for de op mod 85.000 demensramte danskere og deres 400.000 pårørende. Men det var ikke noget, jeg havde lagt mærke til. I hvert fald ikke før jeg blev 48 år og mine to piger var 11 og 15. På det tidspunkt var Jens, som er min mand, min bedste ven og livsledsager og pigernes far, 54 år. Han arbejdede dengang som speciallæge på Odense Universitetshospital. Og da fik han diagnosen Alzheimers.

Inden da havde sygdommen allerede påvirket vores liv i mindst 5-6 år – vi vidste det bare ikke. For sygdommen er i starten af forløbet mere eller mindre usynlig både for den sygdomsramte og omgivelserne. Det er en af grundene til, at livet med demens er så svært. Omverdenen kan hverken se eller forstå sygdommen.

Derfor er demens nu noget, som også jeg taler og skriver om. Det gør jeg i håbet om, at du vil have lidt tålmodighed, hvis du møder Jens ved kassen i supermarkedet, hvor han står og fumler med sit dankort. At du hjælper ham på rette vej, når han spørger om vej til den bygning. I står lige uden for. At du har forståelse, når hans situationsfornemmelse svigter og han taler meget højt og længe.

Jeg håber også, at du – når du som ansat i kommunen møder ham, eller når du som politiker, uden at vide det, holder vores liv i dine hænder



– så ved bare den lille smule om sygdommen, som gør, at Jens' liv – og mit og børnenes – ikke bliver endnu sværere. At du har en smule indsigt i og forståelse for, hvad det gør ved en familie, når Alzheimer flytter ind.

Vores venner og familie er der heldigvis stadigvæk. Og de er meget hjælpsomme og betænksomme. Det er utrolig godt og fantastisk at opleve, men der hviler hele tiden en skygge over hjælpsomheden. For hjælpsomheden skyldes, at Jens nu har fået en anden identitet: Han er syg.

Det ville selvfølgelig være helt unaturligt, hvis ikke både venner, familie og kolleger både spurgte til Jens og tog hensyn. Men det har givet et synsvinkelskift. Der er ikke nogen, der kan tænke på os længere uden også at tænke på sygdommen. Vi er blevet en syg familie.

Og sådan har vi det jo egentlig også selv. Alzheimer er flyttet ind i Jens og i hele familien. Sygdommen kaster

en skygge over alt, hvad vi foretager os. Eller den forstørrer alting. Den gør nemlig også, at vi bliver mere opmærksomme på de gode øjeblikke. Det er som om, følelsesregistret er meget nemmere at sætte i sving. Jeg kommer let til at græde, men samtidig sætter jeg også mere pris på de mange små lykkelige øjeblikke, som jeg måske før ikke helt lagde mærke til.

Når Alzheimer banker på, så betyder det, at ens liv bliver forandret for altid. Det er naturligvis et identitetstab for Jens, der er gået fra at have et travlt og aktivt liv som læge med stor social berøringsflade til, at han nu er i gang med at opbygge et nyt liv som dement. Men det skifte berører jo alle os, der er tæt på Jens. Fra at være Anne er jeg nu blevet Anne, som er gift med en uheldbredelig syg Jens. Det skift i identitet sker hurtigt, og det er ikke helt nemt at håndtere. Uanset om vi selv prøver at fokusere på meget andet end sygdommen, har den en ulidelig evne til at sætte sig selv i centrum.

At få Alzheimers inden for dørene er som at få indbrud i intimsfæren. Sygdommen vender op og ned på alt i vores liv. Den stjæler vores tid og vores tid sammen. Den stjæler vores kræfter, og den stjæler hele tiden lidt mere af Jens. Men hvor en indbrudstyv altid forlader huset igen, så er Alzheimer flyttet permanent ind i vores liv.

“

Jeg havde aldrig skænket det en tanke, at demens er en sygdom, der langsomt og næsten umærkeligt sniger sig ind på både den syge og de nærmeste.”

Jeppes Carsce Nissen



KLUMME

Kampen for at bevare 'vi'et

af Jeppes Carsce Nissen,
præst på Rigshospitalet

Et billede på de kampe, mennesker med demens og deres pårørende udkæmper, for på den ene side at orientere sig i verden og på den anden side at støtte og fastholde en elsket i en fælles relation, finder man i musiker Las Nissens tekst "Før han for alvor forsvinder" fra 2009. Den beskriver

hans Alzheimer-ramte fars kamp med at finde sig tilrette i verden, og hans mors kamp for at fastholde deres fælles kærlighed:

"Før han for alvor forsvinder"

*"Han mærker at sollyset blænder.
Han skygger for øjet med hænder.
Hun kysser hans kinder,
før han for alvor forsvinder."*

Når man er knyttet til hinanden - måske gennem et langt liv - så har man ofte udviklet et stærkt 'vi'. En forestilling om hvem 'vi to er sammen'. Ved en demensdiagnose ændres dette 'vi' fundamentalt.

FÆLLES IDENTITET I OPBRUD

Aktiviteter og beslutninger har ikke længere den samme karakter. Aktiviteterne kan måske nok være de samme, men rammen eller relationerne, er i opbrud. Udadtil - overfor venner og bekendte - er man ikke længere det samme 'vi'.

Det vigtigste er dog nok oplevelsen indadtil. I relationen mellem 'du og jeg' gør forandringen ondt. For uanset hvordan man som pårørende kæmper for en fælles identitet og en fælles kærlighed, så forandres det 'vi', man kæmper for. Når den demensramtes identitet ændres, så forandres også det 'vi', man sammen har udviklet gennem mange års tilknytning.

Mens man som pårørende kæmper for at beskytte sin kære og bevare relationen og den fælles værdighed, risikerer man at miste sig selv, fordi den demensramtes 'jeg', og dermed det fælles 'vi', ubønhørligt bliver angrebet.

Lige meget hvor store kræfter og hvor meget kærlighed der lægges i dette 'vi', må man som pårørende samtidig finde plads til at sørge over, at ens elskede langsomt forsvinder.

Man bliver så at sige splittet mellem at kæmpe for og sørge over en fælles identitet. Og mens man risikerer at miste sig selv, lægger man flere og flere kræfter i et fælles 'vi', som man samtidig er i sorg over tabet af.

"Når man gennem et langt liv har levet med sin ægtefælle i et ligeværdigt forhold, gør det ondt at opleve de ændringer, der lidt efter lidt dukker frem, og nødvendiggør, at man som pårørende er tvunget til at tage over og blive den, der alene træffer afgørende valg."

Sådan skrev en kvinde, hvis 73-årige mand har Alzheimers sygdom. Jeg vil kalde det, denne kvinde taler om, for sorg.

PORTRÆT AF EN FRIVILLIG – Trine Askløf

Det var ønsket om mere faglig viden, der fik Trine Askløf til at begynde som frivillig instruktør på et motionshold for demente. Men i dag er det også venskaber og den gode stemning, som driver hende.

Af Simone Augusta Lundt

Hvis du vil vide mere om at være frivillig for Alzheimerforeningen, så gå ind på alzheimer.dk/om-os/organisation/bliv-frivillig/



Hver lørdag morgen står Trine Askløf klar til at undervise et motionshold for demente i Vanløse. Trine læser til fysioterapeut, og derfor vækkede det hendes interesse at være frivillig.

- Jeg så, at Alzheimerforeningen søgte en frivillig underviser. Jeg skulle snart op til en eksamen, hvor man skulle undervise, og så tænkte jeg, at det var en god mulighed for at lære at undervise. Derfor meldte jeg mig som frivillig, fortæller Trine.

Trine har nu været frivillig i et år, og føler sig mere sikker i at undervise, og kan hurtigere lægge et træningsprogram. Hun har lært meget. For eksempel hurtigt at finde på nye øvelser, hvis det hun har planlagt, bliver for svært for deltagerne. Den udfordring har gjort Trine dygtigere.

- Jeg er blevet god til at tænke kreativt i øjeblikket, når en øvelse bliver for forvirrende. Holdet består af deltagere med demens og deres pårørende. Derfor er jeg blevet meget bedre til at kommunikere, fordi det er vigtigt at kunne udtrykke sig meget enkelt til dem, som har demens, siger Trine.

EN GIVENDE OPLEVELSE

Efter træningen drikker de frivillige fra motionsholdet og deltagerne en kop kaffe sammen. Trine fortæller, at det giver et godt fællesskab mellem dem alle, at de pårørende og syge, hver især kan tale sammen om sygdom, glæder og problemer. De hjælper hinanden og holder hinanden oppe, hvis nogle er kede af det.

- Der var en gang efter pausen i sommerferien, hvor en pårørende fra holdet kom op og sagde til mig, at hendes mand havde glædet sig så meget til at begynde på motionsholdet igen. Han kunne næsten ikke vente. Det følte jeg, var en kæmpe anerkendelse af det arbejde, som jeg gør. Det var rart at høre, at det betyder så meget, at vi er frivillige, fortæller Trine.

Det er ikke kun træningsprogram, læring og viden, som har gjort, at Trine har været frivillig i et år nu. Det er også venskaberne mellem de frivillige fra motionsholdet og glæden ved at se, at hun gør noget godt for andre. Derfor ønsker hun også at fortsætte med at være frivillig.



25 år i Trekantsområdet

Alzheimerforeningen i Trekantsområdet kan den 23. marts fejre 25 års jubilæum. Det bliver markeret på festlig vis med en reception for medlemmer af lokalforeningen, samarbejdspartnere og venner af foreningen. Festlighederne finder sted torsdag d. 23. marts kl. 14.00 – 17.00 på Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, 7100 Vejle. Foreningen ønsker ikke gaver, men gerne støtte til det fremtidige arbejde. Beløbet kan indsættes på konto nr. 9560 6130193674.



Sang og dans i Egedal

”Café Husker Du?” i Egedal afholdt en vellykket årsafslutning i form af en julefrokost i starten af december måned. Der var mødt 37 mennesker til et par timers hygge og efter maden blev der også tid til et lille julebal, hvor vi genopfriskede de gamle børnedanse og sanglege. Caféen holder i 2017 åben alle mandage i ulige uger, bortset fra sommermånederne. På gensyn.



Kunst i Skælskør

Steen og Gerda Østergaard bor i Skælskør. Gerda er keramiker med eget værksted og lever af sin kunst. Steen har Alzheimers sygdom, men har gennem årene tillært sig kreative færdigheder og hjulpet sin kone i værkstedet i sin fritid. I dag laver han små fine figurer, som han sælger. Hver figur koster 25 kr. og hele beløbet går til Alzheimerforeningen. Det var hans eget initiativ, og han begyndte på det efter landsindsamlingen sidste år. Gerda hjælper ham med de praktiske ting – brænding og så videre – og er en god støtte. Figurerne får en fin opbakning, og Steens søn har blandt andet delt dem på Facebook.





Julemad og solstrejf i Skive

Efter mange hyggelige eftermiddage i Café Solstrejf, besluttede deltagerne at holde en julefrokost. Alle var med til at bestemme menuen. Alle mødte glade og forventningsfulde op til et festligt pyntet julebord. Det blev en dejlig eftermiddag med hygge, hvor der også blev sunget julesange og julesalmer.



Julemiddag i Nord

Lokalforening Nordjylland havde d. 29. november 2016 inviteret til julehygge. Der blev hygget med gløgg, æbleskiver, pakkespil, julemad og ris á la mande med mandelgave. 24 gæster og fem værter havde en dejlig aften, med mange ønsker om en gentagelse af "spis sammen" aftener.

Lokalforeningen holder i øvrigt generalforsamling d. 22. marts 2017 - kl. 19.00 i Solsidecentret på Sygehusvej 5, 9240 Nibe.



Lancering på Borgen

Kaj Nielsen fra Roskilde, hvis kone, Ulla, lider af demens, talte til lanceringen af den nationale demenshandlingsplan på Christiansborg den 26. januar. Han fortalte de fremmødte politikere, fagpersoner og andre interessenter om de udfordringer, han og Ulla havde haft i deres forløb, og bad politikerne om, at følge handlingsplanen helt til dørs, så det ikke bare blev ved de gode intentioner. Han opfordrede også politikerne til at sætte fokus på demensvenlige butikker, restauranter, rejsebureauer, hoteller og kommunale hjemmesider, og til at få etableret de aktivitets- og rådgivningscentre, som der er lagt op til i planen, hurtigst muligt.

Foto: Gudrun Risak og Andrea Otterstrøm.



**AALBORG
KOMMUNE**

Samarbejde med Aalborg Kommune

Lokalforening Nordjylland har indgået aftale med Aalborg Kommune om et kommende samarbejde om kurser og foredrag, som Aalborg Kommune i flere år har tilbudt pårørende. Det vil fortsat være kommunens undervisere, som er ansvarlige for undervisningen. Lokalforeningen vil blive kontaktperson for tilmeldinger og yderligere oplysning om kurserne. Ligeledes vil lokalforeningen altid være til stede ved kurserne og kan orientere om foreningens tilbud f.eks. udflugter og "spis sammen"-arrangementer.

Se i kalenderen på www.alzheimer.dk
hvilke arrangementer, der er i dit lokalområde.



Lokalforeninger og lokale aktører

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 Flensborg
Tlf.: 2872 5108
flensborgconny@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 Andreassen
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: ØSTJÆLLAND

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

13: KØBENHAVNS OMEGN

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

14: LOKALFORENINGEN EGEDAL

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

Ønsker et godt og værdigt liv med demens

Den 4. – 5. november 2016 var omkring 50 mennesker med tidlig demens og deres nære pårørende samt frivillige samlet til den 11. landsdækkende Tænke-Tank i Strib nær Middelfart.

Efter to intense dage med konstruktive diskussioner, kom deltagerne med følgende ønsker til et demensvenligt samfund:

1. STØRRE ÅBENHED OM DEMENS I SAMFUNDET

Vi ønsker, at der bliver iværksat en oplysningskampagne, som kan skabe større åbenhed om, hvordan det er at leve med en demenssygdom.

2. EN SAMLET FAMILIEPAKKE LIGE EFTER, AT DIAGNOSEN ER STILLET

Vi ønsker, at kommunerne tilbyder os et samlet tilbud, der skal støtte hele familien i at komme værdigt videre i tilværelsen. Pakken skal blandt andet indeholde et møde med en demenskoordinator senest én måned efter diagnosen er stillet, en fast tilknytning til én sagsbehandler, tilbud om psykologhjælp til hele familien samt mulighed for at deltage i meningsfulde aktiviteter.

3. KØRSELSORDNING TIL AKTIVITETER OG FAMILIEBESØG – PÅ LIGE FOD MED MENNESKER MED FYSISK HANDICAP

Vi ønsker, at mennesker med demens bliver ligestillet i serviceloven med mennesker med fysiske handicap, så vi har mulighed for at deltage i sociale aktiviteter, besøge familier og venner og være aktive samfundsborgere på lige fod med andre.

4. DEMENSDIAGNOSE SKAL AUTOMATISK UDLØSE FØRTIDSPENSION – HVIS MAN ØNSKER DET

Vi ønsker, at en demensdiagnose automatisk skal give mulighed for at få en førtidspension lige efter diagnosen. Det giver en ro og økonomisk sikring af familien.

TænkeTanken bliver afviklet i samarbejde mellem Kallerupvej i Odense og Alzheimerforeningen.



5. STØTTE TIL AT VÆRE EN INTEGRERET DEL AF DET DIGITALE SAMFUND

Vi ønsker, at kommunerne opretter et tilbud, hvor vi får hjælp til at agere i det digitale samfund. Det er afgørende, at det bliver lettere for mennesker med demens at bruge koder til kreditkort, NemID og håndtere digital post.

6. FOKUS PÅ TEKNOLOGISKE HJÆLPEMIDLER

Vi ønsker, at der kommer mere fokus på teknologiske hjælpemidler, som kan fremme vores livskvalitet. Og vi har brug for støtte til at lære at bruge hjælpemidlerne.

7. CENTRAL HJÆLP TIL AT HÅNDTERE HVERDAGSPROBLEMER

Vi ønsker, at kommunerne opretter et tilbud, hvor vi kan få svar på alt om-

kring økonomi, værgemål, kørekort, mulighed for plejebolig og andre af hverdagens udfordringer.

8. NYE BOFORMER FOR MENNESKER MED DEMENS

Vi ønsker, at der bliver oprettet nye typer boformer, der giver mennesker med tidlig demens mulighed for at leve et aktivt og socialt liv i trygge omgivelser. Vi ønsker også, at nuværende og kommende plejehjem bliver mere demensvenlige.

9. MERE STØTTE TIL DE NÆRE PÅRØRENDE

Vi ønsker, at der kommer mere opmærksomhed på, at ægtefæller og nære pårørende har behov for støtte til at få hverdagen til at hænge sammen. Mange ægtefæller føler sig pressede i hverdagen og har brug for et frirum.

Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Viden om demens er fortsat en mangelvare. Selvom vi synes, at vi er godt på vej, er der stadig mange med en demenssygdom og deres nærmeste, som oplever, at sygdommen er tabubelagt og svær at forstå og tale om.

Det sværeste er dog, når sundhedspersonalet har manglende viden om demens. Det medfører nemlig ofte for lidt og for dårlig hjælp i hverdagen med en svær sygdom.

Vi må ikke tale om min fars sygdom

Min far har for et halvt år siden fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom.

Min mor mener, at min far skal skånes for at blive konfronteret med sygdommen, så vi skal lade som om intet er hændt. Det er rigtig svært at være en del af denne lukkethed.

Jeg oplever også, at min far godt selv vil tale om sygdommen og de problemer han har. Hvad er bedst for ham?

Svar:

Åbenhed er den eneste vej frem til at få en form for erkendelse af situationen og til at kunne acceptere de nye tiltag i hverdagen, som kan være nødvendige.

Det er vigtigt at få snakket med hinanden i familien om sygdommen og den nye livssituation. Især er det vigtigt at komme din far i møde, når han selv åbner op for en snak.

Hvis det er svært at få taget hul på snakken, kan I sikkert alliere jer med en demenskoordinator, som kan afholde et familiemøde.

Det er dog også vigtigt, at livet bliver andet og mere end demenssygdom, og din mor har ret i, at i det daglige er det vigtigt at din far bliver mødt, som den han er, og ikke kun som en person med en demenssygdom.

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***Vennerne har trukket sig**

Efter at min hustru har fået stillet en demensdiagnose, er vores venner stille og roligt forsvundet. En af årsagerne er nok, at vi ikke rigtig magter at invitere gæster som før og måske selv lidt for tit har takket nej til invitationer – men den væsentligste årsag, oplever jeg, er, at de er bange for sygdommen og ikke ved, hvordan de skal forholde sig.

Svar:

Rigtigt mange oplever, at venner og familie trækker sig, når man bliver ramt af en demenssygdom. Det kan der være flere grunde til.

Ofte er det svært at vide, hvordan man skal håndtere situationen. Hvis omgivelserne synes, at I signalerer et ønske om at få fred, kan det være en årsag. En anden årsag kan være, at de selv har angst for at få sygdommen, hvilket rigtig mange mennesker har. Ligeegyldig hvad grunden er, bliver I nødt til at starte med åbenhed.

Det er nødvendigt, at I selv melder ud, hvad jeres behov er, og hvordan I ønsker det fremtidige samvær skal foregå. Samværet med jeres venner skal måske være mere uformelt, og kunne være aktiviteter som gåture og udflugter. Måske skal det også foregå over kortere tid. At I er åbne, kan også være med til at afdratisere sygdommen for jeres venner, samtidig med at I er med til at nedbryde tabu og øge omgivelsernes viden om demenssygdom.

Min mand sidder alt for meget alene

Min mand er på en aflastningsplads mens han venter på en plejebolig. Siden han flyttede ind for et par uger siden, har han næsten ikke været uden for sit værelse. Personalet siger, at han skal skærmes.

Han sidder i sin stol hele dagen, og virker trist. Gangfunktionen er blevet meget dårligere, og han har tabt sig i vægt. Hvad er det han skal skærmes mod? Livet?

Min mand har altid været meget social, men bliver nu let forvirret og træt. Men betyder det, at han slet intet må foretage sig? På daghjemmet nød han det sociale fælleskab og han har humoristisk sans.

Jeg er meget bekymret for, at han nu bliver dårligere og føler mig skyldig i den udvikling.

Svar:

Det kan sagtens være, at personalet har ret i, at din mand indimellem har et behov for at blive skærmet for den uro, der uvægerligt kan være på en aflastningsplads. Det er dog ikke ensbetydende med, at han skal skærmes 24 timer i døgnet og slet ikke opleve social kontakt eller at blive stimuleret.

Det er vigtigt at få skabt et samarbejde med personalet om at få din mands hverdag til at blive så god, indholdsrig og meningsfuld som muligt. Anmod om et møde med lederen og en kontaktperson, hvor I kan få talt om din mands behov for at blive stimuleret og aktiveret - også fysisk, så han ikke på kort tid mister for mange funktioner. Det er også vigtigt at afprøve, om han kan spise i fællesskab med de andre, da det sikkert kan betyde, at han spiser mere. Social kontakt er meget vigtig for, at han ikke går i stå og lukker sig inde i sig selv – men det skal selvfølgelig ske på hans betingelser. Måske kunne han have glæde af en besøgsven, og måske kan muligheden for at lytte til musik eller en daglig gåtur være med til at øge hans velbefindende.

Hvis personalet på afdelingen ikke har så meget viden om demens, kunne man foreslå at en demensfaglig person fra kommunen kunne bidrage til input og få lavet en plan for din mand.



Annelises hjælp giver plads til glæde i hverdagen hos Egon og Edel.

Demensvenlig genbo redder hverdagen for Egon og Edel

Annelise er genbo til parret Edel og Egon. Hver onsdag og torsdag går Annelise en tur sammen med Edel, der har semantisk demens. En handling der betyder alt for parret.



Egon og Edel plejede at rejse meget sammen. Det kan de ikke mere.

Af Simone Augusta Lundt

Det er torsdag formiddag i januar måned, og temperaturen står på minus syv grader. Alligevel kommer Annelise Larsen og ringer på hos Egon og Edel Kublick. Edel, som har semantisk demens, går nemlig en tur to gange om ugen sammen med genboen Annelise, og i dag skal ikke være en undtagelse.

- For cirka fire år siden kom Egon over til os for at fortælle, at Edel havde fået konstateret semantisk demens. Med det samme tænkte jeg på, hvad jeg kunne gøre for dem. Jeg går selv meget, og kunne derfor passe det ind i min egen rutine at gå sammen med Edel. Det har vi gjort i fire år nu, to gange om ugen, i cirka en time, fortæller Annelise.

BÅDE MORALSK OG FYSISK STØTTE

Da de begyndte for fire år siden, kunne Edel stadig tale, og de øvede ofte en masse ord, så hun ikke skulle glemme dem for hurtigt. Men i dag har Edel et meget lille ordforråd og kan ikke genkende Annelise eller sine børn. Hvis hun møder sin mand Egon udenfor deres hjem, kan hun heller ikke kende ham.

Selvom de ikke længere taler så meget sammen på turene, finder Annelise alligevel glæde ved at hjælpe. Egon forklarer, at Edel bliver rigtig glad af at gå, og imens kan han ordne de praktiske ting, som er svære at gøre, når Edel er der.

- Det at få psykisk, fysisk og moralsk støtte er rigtig vigtigt. Når Annelise går med Edel, ordner jeg vasketøj, handler eller gør aftensmaden klar. Alle de ting, som er svære at gøre, når Edel er her. Men den moralske og psykiske støtte er også vigtig, så jeg ikke bliver ensom. Derfor er jeg meget åben omkring sygdommen over for naboer og venner, så de bedre kan forstå mig, siger Egon.

ÅBENHED ÅBNEDE DØREN

Egons åbenhed omkring sygdommen var medvirkende til, at Annelise tilbød sin hjælp. Derfor vil han opfordre andre pårørende til også at være åbne, fordi det hjælper både i hverdagen og i det følelsesmæssige liv. Annelise vil gerne hjælpe sine genboer, fordi hun ved, hvor hårdt det er for Egon. Før sygdommen så Annelise og hendes mand ikke meget til Egon og Edel, men sygdommen har gjort, at de alle mødes oftere.

- Vores børn legede sammen, da de var små, ellers har vi bare været naboer. Jeg holder dog meget af at gå med Edel, og når vi kommer hjem til hendes hus, får jeg altid et stort kram. Hun er meget kærlig og altid glad, fortæller Annelise.

VIGTIGT MED VENNER

Egon og Edel spiller ofte Domino sammen med Annelise og hendes mand og et andet par. I begyndelsen kunne Edel spille med, men det kan hun ikke mere. Alligevel mødes de tre par stadig. De andre spiller, og Edel nyder selskabet.

- For et år siden dansede jeg med Edel. I dag kan hun ikke danse mere. Hun kan ikke huske, hvordan man gør. Når en af vores yndlingssange spiller i radioen, sidder jeg selv og småtuder og husker tilbage på alle minderne, fortæller Egon.

Det betyder meget for Egon at være sammen med andre. Det giver hans liv mere værdi. Derfor er det ikke kun vigtigt for ham at være åben omkring Edels sygdom, men også om hvordan han selv har det. Det stærke naboskab og Egons åbenhed har gjort, at naboerne ofte er ovre hos ham eller omvendt. På den måde er det både Edel og Egon, som naboerne og vennerne støtter op om.

- Det hjælper på humøret, når jeg er sammen med venner og familie. Så tænker jeg ikke på, at jeg ikke har min hustru længere på samme måde, som jeg havde før, slutter Egon af.

Demnesven Match

Det er ikke alle med demens inde på livet, der har en genbo som Annelise til rådighed. Derfor har Alzheimerforeningen iværksat Demensven Match, der skal gøre det lettere for mennesker med demens og pårørende at finde frivillig hjælp:

- Demensven Match er et aflastningstilbud for pårørende til mennesker med demens.
- Igennem tilbuddet findes Demensvenner, der støtter mennesker med demens med at opretholde en aktivitet/ interesse - fx løb, madlavning, gåtur, korsang, kortspil mm.
- I matchet lægges der vægt på værdierne gensidig respekt, tryghed og tillid mellem familien og den frivillige.
- Alle Demensvenner bliver udannet til at varetage rollen.
- Læs mere og tilmeld dig på www.demensven.dk/match
- Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte projektleder Eva Stawicki på tlf.: 2341 2410 eller mail: eva@alzheimer.dk

Alzheimerforeningens aktiviteter og kurser 2017

Feriekursus for ægtepar

Der holdes to feriekurser på Tornøes Hotel i Kerteminde. Det ene i foråret: 11.- 6. juni og det andet i efteråret: 24.-29. september.

Temadag om frontotemporal demens for pårørende

Der planlægges en temadag om frontotemporal demens for pårørende på Fyn i løbet af første halvdel af 2017.

Mere information kommer på Alzheimerforeningens hjemmeside.



Tag med Alzheimerforeningen på højskole

Har du en demenssygdom og har du lyst til at komme på et højskoleophold med fokus på socialt samvær, aktiviteter, udflugter og spændende oplæg? Så er Aktiv Højskole lige noget for dig. I 2017 er der to højskoleophold: ét på Sjælland (15.-19. maj) på Gerlev Idrætshøjskole og ét i Jylland (2.-6. oktober) på Brandbjerg Højskole. Et højskoleophold koster 3.500 kr. i deltagergebyr og demensfaglige personer er med under hele opholdet. Tænk tank for yngre og tidligt diagnosticerede Den 6.-7. oktober er der Tænk tank på Brogården i Middelfart.

Demensven-arrangementer

Alzheimerforeningens Demensven-projekt arbejder for at gøre Danmark mere demensvenligt. I den forbindelse afholdes flere forskellige arrangementer, du kan bl.a. blive frivillig Demensven-instruktør eller deltage i et Demensven informationsmøde. Læs mere på demensven.dk

Læs mere og tilmeld dig på: alzheimer.dk/aktiviteter og se også flere lokale aktiviteter i kalenderen.

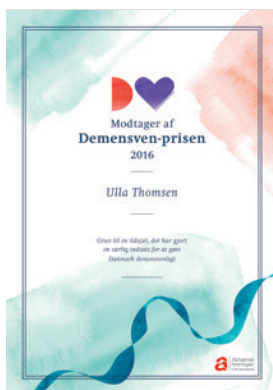
Arvmøde

Tirsdag d. 25. april kan du få svar på dine spørgsmål om arv, testamente og værgemål. Arvmødet afholdes i Tårnby, i samarbejde med advokatfirmaet Advodan. Mødet er gratis, men kræver tilmelding til heidi@alzheimer.dk

Huskedag

Huskedagen markeres i år den 23. september, hvor du kan deltage i Alzheimerforeningens landsdækkende Landsindsamling.

Læs mere på huskedagen.dk



Demensven-prisen 2017

Kender du en ildsjæl, der har gjort en særlig indsats for at gøre Danmark demensvenligt? En der er med til at udbrede viden og kendskab til demenssygdomme og dermed skabe åbenhed. Send dit forslag til sekretariatet post@alzheimer.dk, så vi har det senest lørdag 1. april.

Modtageren af Demensven-prisen 2017 bliver offentliggjort 25. april.

Tak til fonde der har støttet os i 2016

A.P. Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal
 Arvid Nilssons Fond
 Civilingeniør H.C. Bechgaard og hustru Ella Mary Bechsgaards Fond
 Direktør J. P. Lund og Hustru Vilhelmine Bugges Legat (Lund/Bugge Fonden)
 Dronning Margrethes og Prins Henriks Fond
 Ernst og Vibeke Husmans Fond
 Fondation Juchum
 Frederik og Emma Kraghs Mindelegat
 Fru Karen Margrethe Torp-Pedersens Fond
 Furi Appel og Gunnar Niskers Fond til Almennyttige Formål
 Grosserer A. V. Lykfeldt og Hustrus Legat
 Heinrich og Laurine Jessens Fond
 Jascha Fonden
 Jørgen Esmer's Mindelegat
 Kjeld Andersen og Hustru Ebba Andersen født Kielbergs Legat
 Konsul, grosserer Osvald Christensens Mindefond
 Lemvig-Müller Fonden
 Metro-Schrøder-Fonden
 Scandinavian Tobacco Groups's Gavefond
 Simon Spies Fonden
 Snedkermester Axel Wichmann og fru Else Wichmanns Fond
 Tage Lund-Larsen og hustru Claudine Lund-Larsens Fond
 VELUX FONDEN

Virksomheder der har støttet med et PLUS medlemskab

- Brdr. Weibel El-Teknik Aps
- Macrodot A/S
- Protac A/S
- Psykiatri Plus
- Stella Care ApS

Sansestimulering

- giver ro og tryghed



Prøv Protacs
 sansestimulerende
 hjælpemidler på
stand 5 til
DemensDagene
8. – 9. maj

Protac KneedMe®

Med alderen svækkes vores sanser. Det bliver sværere at fornemme kroppen og derfor mere utrygt at bevæge sig omkring. Sansestimulerende hjælpemidler kan give ro og tryghed til mennesker med svækkede sanser. De kan give bedre søvn og mere ro til hoved og krop og dermed hjælpe ældre til at bevare et aktivt og værdigt liv.

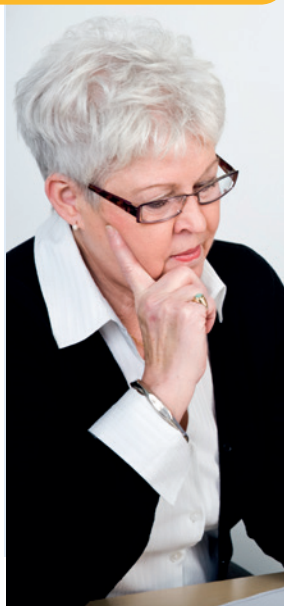
For vejledning, køb eller leje, kontakt Protac på www.protac.dk eller telefon 86 19 41 03.

PROTAC®
 INTEGRATING SENSES

www.protac.dk

Tips

Vil du være bisidder i Alzheimerforeningen?



Som et nyt tiltag i 2017 opretter Alzheimerforeningen et landsdækkende frivilligt bisidderkorps målrettet mennesker med demens og deres pårørende. Målet er at opbygge et korps af 15 til 20 frivillige bisiddere geografisk fordelt over hele landet. Derfor søger vi lige nu frivillige, som har lyst til at være med.

Som bisidder hos Alzheimerforeningen skal man have en demensfaglig baggrund og/eller personlig erfaring med demens. For at blive bisidder skal man gennemføre et to-dages kursus, der skaber klarhed over bisidderens indsats. En bisidder skal nemlig ikke fungere som en slags advokat eller sagsbehandler, men har derimod til opgave at lytte og støtte op om at skabe konstruktiv dialog. Bisidderen tilknyttes et netværk, som giver rig mulighed for erfaringsudveksling, og man kan altid få supervision via foreningens rådgivningstelefon *Demenslinien*.

Læs mere og ansøg på alzheimer.dk/bisidder eller kontakt demensfaglig rådgiver Anne Knudsen på Demenslinien på 58 50 58 50.

Vær åben

Når man har fået stillet en demensdiagnose, er det vigtigt at være åben over for familie, venner og kollegaer. Det skaber større forståelse. Åbenhed gør det også lettere at tage imod den hjælp og støtte, omgivelserne kan give.

Det kan være en god idé at give pjecen "Lev med demens" til familie og venner for at give dem indsigt i demenssygdommene og hvilke udfordringer, de giver.

Du kan bestille den her: <http://alzheimershop.dk/k/pjecer-og-foldere/>



REJSEGLÆDE i rim og streg

Steen V. Skånstrøm & Lenie T. Jarmov



Frydenlund

Eventyrlyst i blodet?

Hvis I har haft et liv med mange rejser, vil de to bøger "Rejseglæde i rim og streg" og "Jorden rundt i rim og streg" sikkert kunne vække glæde og gode minder. Rejsebeskrivelserne er i rim og farvetegninger, som er livgivende og humoristiske, meget velegnede til højtlesning.

Bøgerne er skabt af Steen V. Skånstrøm og Lenie T. Jarmov, med forord af Benny Andersen og Henrik Voldborg. Hver bog kan købes for kun 95 kr. (normal pris 195 kr.) plus Porto og pris for en foret kuvert. Overskuddet går til gadebørn i Sibirien, Thailand og Tanzania.

Kontakt: Steen V. Skånstrøm Tlf.: 29275161

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Penge for nye Demensvenner

For hver ny Demensven der melder sig, donerer KMD 10 kr. til Alzheimerforeningen.



IT-virksomheden KMD ønsker at støtte et demensvenligt Danmark, og har derfor valgt at donere 10 kr. for hver ny Demensven, som Alzheimerforeningen får i 2017. Donationen gælder for de næste 10.000 Demensvenner. Du kan hjælpe os med at samle pengene ind ved at blive Demensven og opfordre dine venner og familie (på Facebook) til at gøre det samme. Tilmeld dig nu på www.demensven.dk.

HVAD ER EN DEMENSVEN?

At være Demensven handler om, hvordan du kan gøre livet lidt lettere for folk med demens.

En Demensven er en person, der rækker hånden frem, når han eller hun møder et menneske med demens – for eksempel derhjemme, i opgangen, på villavejen, i butikken, på arbejdspladsen eller der, hvor mennesket med demens måske er kommet på afveje eller har brug for hjælp.

alzheimershop.dk - Alzheimerforeningens netbutik



Musik som medicin

Forskning viser, at der er en positiv effekt ved brug af musikterapi til mennesker med demens. Cd'en MusiCure er evidensbaseret og har samlet set to helt overordnede hovedformål og virkningsområder: At virke afstressende, beroligende og fysisk afslappende og at være positivt stimulerende og oplevelses- og billedskabende. MusiCure virker afstressende, beroligende og positivt stimulerende samt oplevelses- og billedskabende.

Køb og støt
125 kr.
+ fragt



Vidste du, at du kan få gratis hjælp til at oprette testamente

Alzheimerforeningen samarbejder med advokatfirmaet Advodan. Du kan gratis få rådgivning om oprettelse af testamente, og som medlem af foreningen kan du gratis få oprettet dit testamente.

Du kan ringe og høre nærmere eller bestille vores arvefolder på tlf. 39 40 04 88 eller www.alzheimer.dk/materiale.



Kontakt Advokat

Poul Jost Jensen

Tlf. 4614 5002

Mail: poj@advodan.dk.



ADVODAN