

Livet med demens

NR. 1 | 28. ÅRGANG | MARTS 2018

Tema:

DEMENS ER ANDET END ALZHEIMERS

Læs også:

- MOR OG DATTER: VI MANGLER FORSTÅELSE
- POUL-ERIK ER RAMT PÅ MOTORIKKEN
- HVAD ER FORSKELLEN PÅ DEMENS OG ALZHEIMERS?
- KLUMME AF DR JOURNALIST KASPER FRICHE



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

	DET FASTE	SIDE
	LEDER	3
	PORTRÆT AF EN FRIVILLIG	11
	LANDET RUNDT	12
	LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER	14
	VIDEN-SIDEN	15
	SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
	KORT NYT	20
	TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
	ARTIKLER	SIDE
DEMENS HANDLER IKKE KUN OM HUKOMMELSEN		4
Livet med frontotemporal demens		
NÅR DEMENS GÅR I MUSKLERNE		6
Poul-Erik har Lewy body		
ALZHEIMERS – OG ALLE DE ANDRE		8
DEMENS SYGDOMME		
Demens er andet end Alzheimers		
KLUMMEN		10
DR journalist Kasper Friche om sin far		
BISIDDEREN GAV RO OG OVERBLIK		18
Louise fik hjælp af bisidderordning		

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
Bente Mogelhøj, *kasserer*
Tlf.: 2263 3990
bentemogelhoj@gmail.com

Udvalgsformænd

Steen Hasselbalch, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 6702 - sgh@nru.dk
Søren Sørensen, *Retsudvalget*
Tlf.: 2142 5216 - stsorensen@hotmail.com

Ansvarshavende redaktør
Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Jon Fiala Bjerre (red),
Mikkel Bækgaard (freelance)
og sekretariatets medarbejdere.

Opsætning og tryk
Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen og
Mikkel Bækgaard

Oplag: 13.420

ISSN 1904-3856

Forsidefoto

Julie og Vibeke Kjær

Livet med demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i juni 2018.

Alzheimerforeningen – livet med demens

Sådan står der i Alzheimerforeningens logo: *Livet med demens*.

Magasinet du sidder med, har samme titel: *Livet med demens*. Det er selvfølgelig ingen tilfældighed. På trods af navnet, *Alzheimerforeningen*, så er foreningen ikke kun optaget af at varetage interesser for mennesker med Alzheimers sygdom. Vores formål som forening retter sig altså ikke kun mod mennesker berørt af en bestemt demenssygdom, som Alzheimers demens, men imod alle mennesker, der er berørt af demenssygdom i deres hverdag - uanset hvilken form for demens, der er tale om. Lad det være slået helt fast.

Da Alzheimerforeningen blev stiftet for cirka 27 år siden, var stifterne helt naturligt inspireret af tilsvarende foreninger i verden omkring os, og derfor blev navnet også en afspejling af de navne, andre foreninger med tilsvarende formål, kaldte sig. 27 år er lang tid i et "demenshistorisk" perspektiv. For 27 år siden kendte vi ikke ret meget til den mangfoldighed af forskellige sygdomme, der fører til demens. Det gør vi i dag, hvor lægeverdenen regner med, at op imod 200 forskellige sygdomme kan medføre demens. Valget af navnet "Alzheimerforeningen" i 1991, lændede sig naturligt op ad øvrige tilsvarende foreninger internationalt, som Alzheimer's Society i England og Alzheimer's Association i USA.

Alzheimerforeningens navn er i dag kendt og respekteret i det danske samfund. Alzheimerforeningen har en stor stemme i den offentlige debat og gør sig her umage med at være talerør for mennesker berørt af demens, uanset årsag. I dette nummer af *Livet med demens*, er temaet demenssygdomme, der har andre årsager end den mest almindelige demenssygdom, Alzheimers sygdom.

Lad mig derfor afslutte med at dele Alzheimerforeningens strategi for sit målrettede arbejde, direkte inspireret af mennesker, berørt af demenssygdom, uanset årsag:

HÅBET

Der findes i dag ingen kur mod Alzheimers sygdom eller andre fremadskridende demenssygdomme. For mennesker med en demenssygdom og deres pårørende er der derfor ingen tvivl: De håber en dag at få *en fremtid uden demenssygdomme*.

DRØMMEN

Alzheimerforeningen deler derfor håbet om en fremtid uden demenssygdomme og drømmer om *et demensvenligt Danmark, - hvor livet med demens er værd at leve, og ingen er alene om livet med demens*.

LØFTET

Alzheimerforeningen vil derfor arbejde for at virkeliggøre drømmen og gøre Danmark til et demensvenligt land ved at:

- skabe anerkendende fællesskaber om livet med demens
- nedbryde tabuer og fordomme om demenssygdomme
- kæmpe for en kur mod demenssygdom og
- indtil da arbejde for et bedre liv med demens.

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Alzheimerforeningen har en stor stemme i den offentlige debat.”





Demens handler ikke kun om hukommelsen

At demens kan være meget andet end svigtende hukommelse, ved Julie og Vibeke Kjær alt om. For da Jan Kjær - Julies far og Vibekes mand - fik frontotemporal demens, huskede han fint. Han mistede derimod hævninger og sociale kompetencer - og det har været svært for omverdenen at forstå.



Af Mikkel Bækgaard

“Nå, så din far er dement. Så har han nok svært ved at huske, hva’?”

Sådan en reaktion har 26-årige Julie Kjær ofte mødt, når hun har fortalt om sin fars demenssygdom. Han har siden 2015 været diagnosticeret med frontotemporal demens, en demensform, som nedbryder personligheden, de sociale kompetencer og de personlige hævninger.

Men faktisk er det ikke en demensform, der i de første år går ud over hukommelsen og orienteringsevnen, som eksempelvis Alzheimers sygdom gør det.

- Min far husker faktisk godt - og det gør han sådan set stadigvæk, selvom det desværre også går ned ad bakke med hukommelsen nu, siger Julie Kjær, da vi møder hende og hendes mor, Vibeke Kjær, i Julies lejlighed i Mørkhøj uden for København.

Til gengæld har han efterhånden mistet hele sin personlighed, ligesom han ingen grænser har.

- Det er, som om han intet filter har. Synes han en trøje er grim eller en person på plejehjemmet er lidt for tyk, så siger han det bare helt ufortyndet, siger Vibeke Kjær, der bor i Vestjylland i en lille by uden for Varde - tæt på der, hvor hendes mand Jan Kjær i dag er på plejehjem i en alder af 64 år.

Vibeke har også - især før Jan kom på plejehjem - måtte holde nøje øje med sin mand og hans penge.

- Han kan få sådan en nærmest manisk trang til, at der er noget, han bare må have. Så stopper han ikke før han har købt det. Han har ingen ide om penge længere. Jeg ved ikke, hvor mange polotrøjer fra Føtex, jeg har måtte levere tilbage, fordi han har købt dem igen og igen. Hvis ikke jeg var opmærksom, ville han bruge alle vores penge og flere til, forklarer Vibeke Kjær.

ANDRE SYMPTOMER END ALZHEIMER

Frontotemporal demens er en demensform, der ofte rammer tidligt i en persons liv. For Jan Kjærs vedkommende viste symptomerne sig, da han var sidst i 50'erne. I første omgang troede Vibeke og Julie Kjær, at symptomerne var stressrelaterede og tegn på en depression. For tegnene mindede slet ikke om de demenssymptomer, som man oplever ved eksempelvis Alzheimers sygdom.

- Jan trak sig mere og mere ind i sig selv. Han blev apatisk og begyndte at miste hæmningerne. Han var for nylig blevet fyret fra sit job - ligesom han ikke var blevet genvalgt til byrådet i Varde Kommune, hvor han ellers har været aktiv politiker

i en valgperiode. Så vi troede egentlig, at symptomerne skyldtes, at han var nedtrykt over det. Men i bagklogskabens klare lys kan vi se, at det nok var omvendt - at han måske ikke kom ind i byrådet og mistede sit job på grund af de begyndende demenssymptomer, forklarer Vibeke Kjær.

De helt anderledes symptomer og Jans unge alder har været en stor udfordring for både Vibeke Kjær og hendes datter.

- Demens, det er jo sådan noget, der rammer gamle mennesker. Når jeg taler om demens, begynder mange at fortælle om deres mormor, der måske også havde demens. Men det er er min far, vi taler om - ikke en gammel mand. Det er, som om de slet ikke forstår, hvordan det er, min far er syg, siger Julie Kjær.

HUSKER FINT KODEN TIL LÅGEN

Den ukendte demensform og Jans unge alder er ikke kun en udfordring for de pårørende. Det er den også for Jan Kjær selv, der er markant yngre end de fleste på plejehjemmet og som kan andre ting, end demente typisk kan, fortæller Vibeke Kjær.

- Jan siger ofte, at han da er alt for ung til at være på plejehjemmet. Det er indrettet til gamle mennesker, ligesom det passer til folk, der har svært ved at orientere sig og huske. Men for en tidligere bankmand som ham er det ingen sag for eksempel at huske koden til lågen ved heget. Så ofte forlader han bare plejehjemmet, og dukker op derhjemme hos mig. I perioder er han kommet flere gange om dagen, siger hun og fortsætter:

- Det er ekstremt krævende at være pårørende til ham - især fordi hans symptomer er, som de er. Jeg skal sætte virkelig mange grænser for ham. Fortælle ham, hvad han må og ikke må, og hvad han skal. Og samtidig er stort set hele hans gamle personlighed forsvundet. Så på mange måder har jeg allerede mistet min mand, selvom han stadig er i live.

“

Demens, det er jo sådan noget, der rammer gamle mennesker.”



#1 NATHIEN
BADMINTONNI

Når demens går i musklerne

Poul-Erik Mathiesens demenssygdom har ramt motorikken før hukommelsen, og derfor møder han og hans kone ikke meget forståelse for, at han har demens.

Af Louise Bangslund

Poul-Erik Mathiesen kigger interesseret på diktafonen, som interviewet optages med, og bedyrer, at dem har han godt nok repareret mange af. Som gammel radio- og tv-mekaniker har han altid haft hænderne godt skruet på.

Men noget er forandret. Hænderne er ikke så sikre, som de engang var. De ryster, ganske lidt, men nok til, at det er en udfordring at holde på bestikket, da han skal spise frokost. Poul-Erik er 72 år og lider af Lewy body demens. Det er en demenssygdom, der blandt andet kan medføre Parkinson-lignende symptomer som rysten, langsomme bevægelser eller muskelstivhed.

- Skal jeg for eksempel tage et par bukser på, skal jeg ned og sidde, fortæller han.

- Men jeg sætter en ære i at tage så meget tøj på som muligt selv.

”DU FEJLER JO IKKE NOGET”

Poul-Erik bor i Fredericia sammen med sin kone, Lone Mathiesen. I dag er han iklædt en t-shirt med en fjerbold og teksten ’#1 Mathiesen, Badmintonni’ på. Et vidne om et aktivt liv og mange år på badmintonbanerne. Og det har hans demenssygdom for så vidt ikke sat en stopper for. Han træner og spiller stadigvæk badminton med ’Bevæg dig glad – Husk det

nu’, et idrætstilbud til demensramte i Fredericia, for at modvirke stivheden i musklerne.

- Jeg har det allerbedst, når jeg har trænet, og musklerne er gennemvarme, fortæller Poul-Erik.

Men hans sygdom har påvirket evnen til planlægning og overblik. Derfor er han i sportstøjet fra morgenstunden, selvom han først skal træne om eftermiddagen.

- Det er timet og tilrettelagt, ligesom Egon Olsen siger, lyder det.

Sådan falder der mange kvikke bemærkninger fra Poul-Erik. Han er opdateret på nyhederne og taler med om biler og fodbold. Og netop derfor er der ikke mange i parrets omgangskreds, der forstår, at han har demens.

- Den største udfordring har faktisk været, at vores venner og bekendte bliver ved med at sige: ’Han fejler jo ikke noget,’ fordi han er så overbevisende i sin tale. De ser ikke de ting, Poul-Erik ikke er i stand til mere - hvordan han hægter sig på mig eller al den struktur, vi skal have i vores dagligdag, siger Lone.

Hun ved, at deres venner siger det i en god mening.

- Men det gør, at jeg føler, at det er mig, der er noget galt med. Jeg er gået hjem fra mange arrangementer og har grædt, fordi jeg har følt mig så afmægtig over, at de siger: ’Jamen, din mand fejler jo ikke noget.’ Det gør han jo.

SPILLEDE BADMINTON I SØVNE

De første tegn begyndte at vise sig for Lone for omkring fire år siden.

- Jeg oplevede blandt andet, at han om natten slog, sparkede og væltede rundt i sengen. Han kunne udkæmpe badmintonkampe i søvne, fortæller hun.

- Og så begyndte han at trække sig ind i sig selv.

Lægen startede med at give Poul-Erik lykkepiller, fordi han troede, at det var en depression. Men parret havde flere og flere konflikter, og til sidst forlangte Lone, at Poul-Erik gik til lægen og blev udredt.

- Så siger lægen ordret: ’Dement er du i hvert fald ikke, det er 100 procent sikkert’, gengiver Poul-Erik.

- For min skyld henviser han dig alligevel til Gerontopsykiatrisk Team til nærmere udredning. Og så snart de så Poul-Erik, var de ikke i tvivl om, at han havde en demenssygdom, fortæller Lone.

Poul-Erik fik diagnosen Lewy body i november 2016, og siden da har parret arbejdet sig hen til et sted, hvor de føler, at de har et godt liv.

- Vi har ikke nær så mange konflikter nu, fordi jeg er blevet bedre til at rumme den nye Poul-Erik. Jeg er begyndt at give mig selv nogle frirum, og vi får hjælp til nogle ting, så jeg ikke bliver så træt, siger Lone.

- Det, der er svært, er, at vi ikke snakker sammen som et ægtepar mere. Der er ingen tvivl om, at vi elsker hinanden utrolig højt, men Poul-Erik er meget forandret. Jeg savner ham, siger hun stille.

- Jeg er her jo, kommer det fra Poul-Erik.

- Ja, siger Lone og lægger kærligt sin hånd på hans, så den falder til ro.

“

Jeg er her jo.”

Alzheimers – og alle de andre demenssygdomme

”Hvad er forskellen på demens og Alzheimers?” Det er et af de spørgsmål, mange mennesker med demens, pårørende og fagfolk får stillet igen og igen. Og forvirringen er helt forståelig, for det er begreber, der bruges i flæng og i mange forskellige sammenhænge – og som det altså godt kan være lidt svært at hitte rede i.

Af Jon Fiala Bjerre

En måde at forklare det på, er at se på demens som en slags paraply, der dækker over en lang række sygdomstilstande, der alle har det til fælles, at de leder til en vedvarende svækkelse af hjernens funktioner. Demens betyder ”ude af sindet”, og er betegnelsen på det symptom, der kommer til udtryk i en demenssygdom – lidt ligesom feber kan være symptomet på en infektionssygdom.

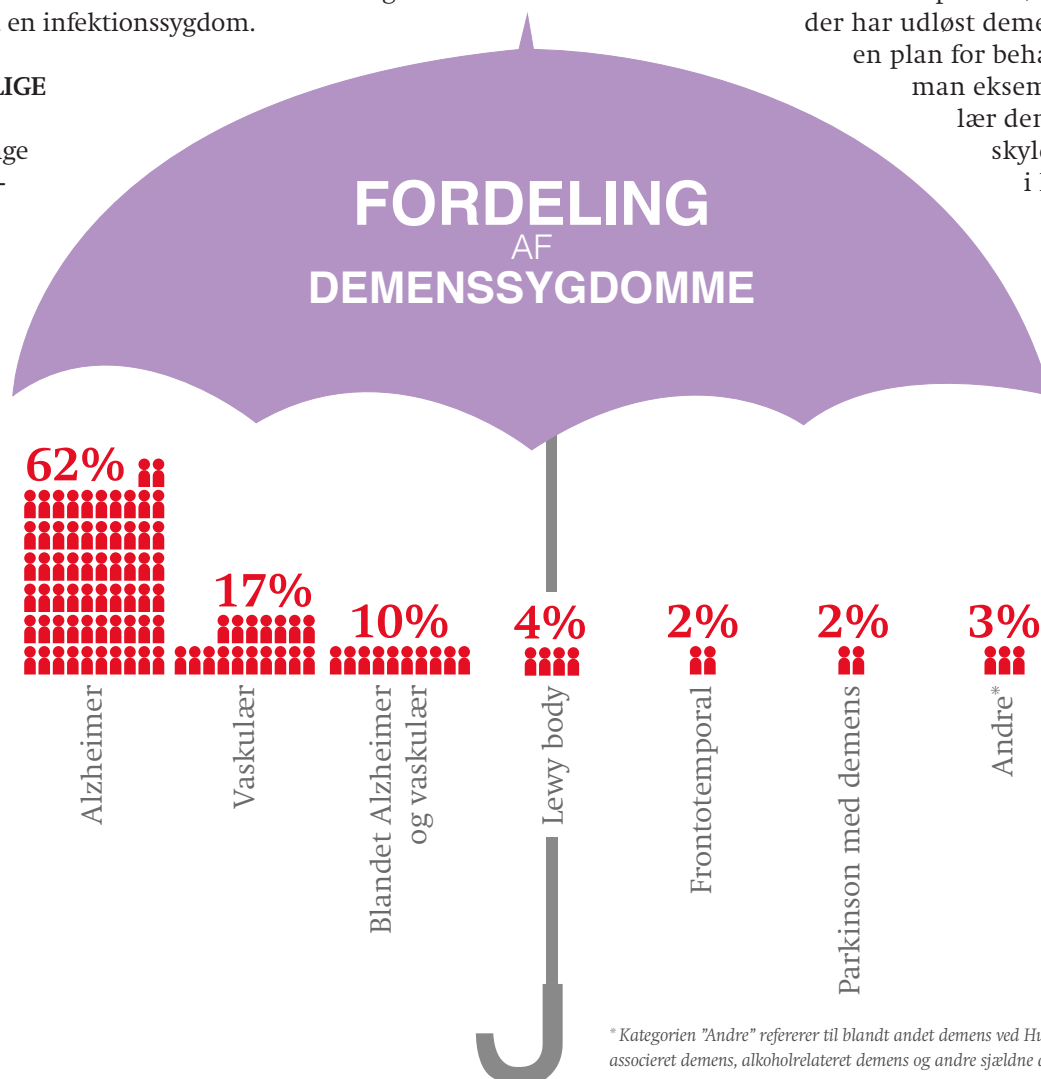
Alzheimers sygdom er langt den hyppigste og bedst kendte demenssygdom, så det er ofte den, der bliver fremhævet, når man taler om demens. Men der findes altså også mange andre sygdomme, der kan være årsag til demens (se illustrationen for overblik). Sygdommene kan være vidt forskellige og komme til udtryk på mange måder, men fælles for dem alle er, at de rammer de mentale færdigheder.

DEMENS SKYLDES IKKE ALDER

Risikoen for at udvikle en demenssygdom stiger med alderen, men det er en myte, at demens er en naturlig følge af at blive ældre. Demens skyldes altid sygdom i hjernen. Kun få af de sygdomme, der giver symptomer på demens, kan helbredes. Men flere af sygdommene kan behandles i større eller mindre grad. Derfor er det vigtigt at få afklaret præcist, hvilken sygdom, der har udløst demensen, og få lagt en plan for behandlingen. Har man eksempelvis vaskulær demens, der kan skyldes blodpropper i hjernen, vil man typisk sammensætte en behandling, der forebygger, at der dannes flere blodpropper.

200 FORSKELLIGE SYGDOMME

Og der er mange forskellige sygdomme - faktisk omkring 200 - der kan ledsages af demens eller kognitive forstyrrelser i hjernen.



* Kategorien "Andre" refererer til blandt andet demens ved Huntingtons sygdom, HIV-associeret demens, alkoholrelateret demens og andre sjældne demensgivende sygdomme.

ALZHEIMERS SYGDOM

Den mest hyppige årsag til demens. Alzheimers sygdom viser sig ved hukommelsesbesvær og problemer med at finde ord. Det er især korttidshukommelsen, der bliver dårlig. Efterhånden som sygdommen udvikler sig, sker der også ændringer i følelsesliv, temperament og personlighed. Årsagerne til Alzheimers kendes ikke. Men forskerne kan beskrive nogle af de forandringer, der sker i hjernen: skadelig ophobning af et proteinstof både mellem hjernecellerne (beta-amyloide plakker) og inde i selve hjernecellerne (tau sammenfiltringer). Der findes også blandingsformer mellem Alzheimers sygdom og andre demensformer - især vaskulær demens.

VASKULÆR DEMENS

Vaskulær demens er forårsaget af sygdom i hjernens blodkar, for eksempel som følge af forkalkning. Vaskulær demens kan opstå både som følge af blodpropper, blødning(er) eller iltmangel i hjernen. Symptomerne er forskellige og afhænger af hvilke områder af hjernen, der er påvirkede. Der er ofte tale om symptomer, der skyldes skader på hjernens dybe strukturer. Det viser sig ved, at ens tænkeevne bliver langsommere, at man bliver mere apatisk og får koncentrationsproblemer. Ved vaskulær demens har man ofte depressive symptomer, og ligesom ved Alzheimers sygdom, rammes man typisk også på korttidshukommelsen. Vaskulær demens kan ikke helbredes, men lægen kan ordinere blodtryksregulerende, blodfortyndende eller kolesterolsænkende medicin, der kan bremse sygdommens udvikling.

LEWY BODY

Er en hjernesygdom, der udvikles langsomt og gradvist. Den begynder ofte med ændringer i opmærksomhed eller vågenhed, og der kan komme kortere eller længere episoder, hvor personen virker fjern, uklar eller forvirret. Tilstanden kan dog veksle fra dag til dag og fra time til time. Foruden demens kan Lewy body medføre Parkinson-lignende symptomer som langsomme bevægelser, muskelstivhed eller rysten, og tre ud af fire patienter bliver dårligere til at gå. Man kender ikke årsagen til Lewy body, men man har observeret, at der foregår en skadelig ophobning af proteiner i kugleformede dannelser i hjernen kaldet Lewy bodies.

PARKINSON MED DEMENS

Parkinsons sygdom er en uhelbredelig neurodegenerativ sygdom, der især er karakteriseret ved bevægeforstyrrelser som rysten, stivhed, langsomme bevægelser og usikker balance. Sygdommen kan desuden medføre kognitive funktionsforstyrrelser og demens. Forekomsten af demens ved Parkinsons sygdom stiger, jo længere man kommer hen i forløbet. Demens ved Parkinsons sygdom udvikles gradvist og snigende og forudgås af mere afgrænsede forstyrrelser af de kognitive funktioner. Demens ved Parkinsons sygdom overlapper med Lewy body demens - både hvad angår symptomer og sygdomsmekanismer.

FRONTOTEMPORAL DEMENS

Frontotemporal demens kaldes også frontallapsdemens (ofte forkortet FTD) og er betegnelsen for en gruppe hjernesygdomme, der påvirker pandelapperne og den forreste del af tindingelapperne. Sygdommene medfører ofte store forandringer i personligheden med adfærdsforstyrrelser, evnen til at tale (afasi) og psykiatriske symptomer. Sygdommen betyder at hæmninger og situationsfornemmelsen efterhånden forsvinder, og at den demensramte får en impulsiv og uovervejende adfærd. Man kan tale lidt om, at patienten mister sin "Emma Gad". Modsat Alzheimers sygdom er hukommelsen ofte relativt god langt hen i sygdomsforløbet. Frontotemporal demens kan ikke helbredes, og der er ingen lægemidler, der bremser sygdomsforløbet. Men det er meget vigtigt, at patient og pårørende tidligt får den rette rådgivning og støtte.

ANDRE DEMENS SYGDOMME

Af de mere sjældne demenssygdomme er blandt andre alkoholrelateret demens. Demens forårsaget af alkoholmisbrug udgør ikke nogen veldefineret sygdomstilstand. Og det er usikkert om det er alkohol i sig selv, der har en varig skadelig effekt på hjernen, eller om skadevirkningen skyldes den usunde livsstil, der ofte er knyttet til alkoholmisbrug. En anden er HIV-associeret demens, der omfatter en del HIV-positive patienter, som udvikler demens. Derudover er den arvelige Huntingtons Sygdom ofte ledsaget af demens i de sene stadier.

Læs mere om sjældne demenstyper på alzheimer.dk.

OM DEMENS GENERELT

- Mere end 80.000 personer i Danmark menes at have en demenssygdom.
- Heraf menes omkring 3.000 personer under 65 år at have en demensdiagnose.
- Omtrent 7.700 nye tilfælde af demens konstateres hvert år.
- I 2040 forventes antallet af personer med demens over 60 år at vokse til 125-150.000.
- 400.000 personer i Danmark lever i dag med en demenspatient i familien.



KLUMME

Man skal huske at elske, smile og leve. Nu!

Af Kasper Friche, journalist DR

Jeg burde være glad. Klokken er 22, og jeg står i badebukser og kigger op i et funkende stjernehav på en kulsort, spansk nattehimmel. Dagligdagens trummerum er sat på standby, og jeg burde bare nyde den varme aftenluft her på tagterrassen ved mine forældres sommerhus. Men jeg kan slet ikke slappe af. Faktisk er jeg sur. Ked af det. Forvirret.

Jeg er gået tidligt for mig selv med et koldt glas vin i stedet for at hygge snakke med min far og mor. Faktisk har vi skændtes. Jeg tumler med mine tanker og har kun ét i hovedet: Hvad fanden sker der for min far?

Han er slet ikke sig selv. Er det varmen eller er han bare ved at blive gammel?

Jeg skynder mig at gå på nettet - min nærmeste "doktor". Jeg taster "tegn på demens" ind i Googles søgefelt. Jeg læser. Taster igen. Pis og lort!

Fratrukket alle advarsler mod selv at lege læge på det store internet, falder brikkerne på plads i et puslespil, jeg ikke har kunnet finde hoved og hale i længe.

Jeg bliver trist. De har knoklet hele livet. Lige nu skulle være en god tid. 68 år. Sgu da ikke nu, man skal til at være dement.

Den oktoberaften i 2015 bliver min vin varm, og min families rejse ind i en ond sygdom begynder.

I dag ved vi, at min far, der nu er fyldt 70 år, lider af den type demens, der hedder frontallapdemens. Sygdommen gør, at han er meget umiddelbar og følger sine behov. Mad er vigtigt. Det, der sker lige foran ham, tæller. Heldigvis er det også min fars behov at være kærlig.

Humoren er der også stadig. Jeg driller ham helt vildt og får mange grin retur. Så selvom tristheden indimellem rammer som en mur, har vi det faktisk sjovt og går på mange måder til alle udfordringerne med et smil på læben. Sådan er jeg, og sådan er min far. En skrue løs - på den gode måde.

Men det sværeste i mit hoved er stadig det samme. Hvad er det rigtige? Jeg kan godt være firkantet. Og vil godt kunne sige: "Nu gør vi sådan her". Men de tidspunkter, hvor min far "er der", vejer meget tungt op i mod systemet, som han ender i. Hvor når gør min tvivl og vores ubeslutsomhed ham mere skade end gavn?

Han er indimellem "på ferie" på et af byens plejehjem. Altså op til fem dage ad gangen, hvor han er i deres varetægt døgnet rundt. Men ikke mere, end at han stikker af og tropper op derhjemme.

Han er skrevet op til en plejehjemsplads. Og har selv været med rundt og se stederne. Nu venter vi på en svær dag. Pladsen kan komme i morgen, i næste uge eller om et halvt år. Imens ser min mor på lejligheden til sig selv. Og grubler, så det knager, over, hvordan resten af hendes liv skal være.

Udover at mærke alt det svære og stærke ved at være familie, når noget så ondt som demens rammer helt inde i det inderste, er jeg også blevet stærkere. Jeg har fået et kolossalt los i sjælen, der utvetydigt fortæller mig, at jeg skal elske, smile og leve. Nu.

Teksten er et uddrag af en længere artikel, som Kasper Friche skrev til dr.dk i december 2017, hvor hans personlige dokumentarfilm 'Er du der, far?' blev sendt på DR1.



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG

Gunver Folmand

Selvom det er 17 år siden, Gunver Folmands mor døde af en demenssygdom, er den 72-årige nordjyde stadig aktiv frivillig.

Af Mikkel Bækgaard

At være pårørende til et menneske med en demenssygdom er hårdt og kræver særlige kompetencer. Det ved 72-årige Gunver Folmand alt om - også selvom det er 17 år siden, hun selv mistede sin mor til demens.

For trods årene, der er gået siden, er den pensionerede regnskabschef stadig aktiv frivillig i Alzheimerforeningen. Hun er formand for lokalafdelingen i Nordjylland og har blandt andet brugt rigtigt mange kræfter på at arrangere kurser i Kommunikation og Samvær - et kursusforløb,

“

At jeg kan være med til at gøre tingene bedre, er det, som driver mig.”

hvor demensramte sammen med deres pårørende får viden og indsigt i at forstå og håndtere sygdommen. Desuden holder hun oplæg i foreninger og sognegårde om det at være pårørende.

- Jeg tror, jeg bruger omkring 25 timer om ugen på mit frivillige arbejde. Det tager blandt andet tid at planlægge og arrangere kurser og få det hele til køre, forklarer Gunver Folmand, der gerne vil være med til at give en bedre støtte til de pårørende, som har demens tæt inde på livet.

Det er især planlægning og afvikling af kurserne, der tager Gunver Folmands tid. Hun skal finde lokaler, koordinere frivillige, lave programmer, og det hele skal gå op. Men også det at tale med folk og for eksempel tage med til samtaler med kommunen er vigtigt for hende:

- At jeg kan være med til at gøre tingene bedre, er det, som driver mig - at jeg kan bruge min erfaringer til at hjælpe andre. Det er også udfordringen med at få arrangementer - for eksempel kurserne - til at lykkes. Og når det så faktisk lykkes, er det meget tilfredsstillende, siger hun.

Og selv når det ikke lykkes, tager Gunver Folmand ved lære af det og ser fremad.

- Så tænker jeg: Pokkers, hvorfor bruger jeg så mange timer på det? Men det er kun kortvarigt. Og så længe der er udfordringer i det hele, så kører jeg ikke træt i det. Det er virkelig givende for mig, når jeg kan se, at folk er glade for at være med og får noget ud af det. Så er det hele indsat- sen værd, forklarer Gunver Folmand



Motion i Egedal

I lokalforeningen Egedal er der taget hul på anden sæson af foreningens motionshold for demensramte og pårørende. Pr. 1. februar blev træningen flyttet til torsdag formiddag kl. 9.30–10.25 og ledes nu af Marie Priergaard Løvberg. Som det kan ses på billedet har lokalforeningen, udover en meget velegnet gymnastiksal, også et antal træningsmaskiner til rådighed. Det er gratis at deltage, men tilmelding er påkrævet. Ring venligst til 2024 0889.



Spred budskab om Hillerød

Alzheimerforeningen i Hillerød henvender sig til alle med interesse for demens. Der er dog mange i lokalområdet, der ikke kender foreningens eksistens og tilbud om samvær og aktiviteter. Derfor opfordres alle i området til at sprede budskabe om foreningen, der blandt andet tilbyder et motions-tilbud, Torsdagscafe og Søndagstræf. I foråret 2018 planlægger foreningen et arrangement i Hjerneugen og en udflugt til Andelslandsbyen Nyvang. Se mere på kalenderen på alzheimer.dk/lokalt eller kontakt lokalformand, Edith Hansen, på tlf.: 2372 9238 eller mail: alzheimer.hillerod@gmail.com.



Gå-bus i Sorø

Hvordan kommer man rundt, når man ingen transport har? Det har 15 friske frivillige i Dianalund svaret på. De har nemlig skabt en 'gå-bus' for mennesker med demens, hvor de går rundt i byen og henter alle deltagerne ved deres hoveddør. Der er 10-15 tilmeldte brugere, som kommer, når de har kræfter til det. Turen er på 1-2 km. afhængig af hvor de bor og den enkeltes evner. De går ad samme rute ned til det lokale anlæg med sø og grønne arealer. Her deltager alle i fælles aktiviteter i et par timer, før det er kaffetid, og turen går hjem igen. Den lokale Alzheimerforening gav de frivillige undervisning før opstart. Nu har gå-bussen fungeret i et år, og skaber glæde og overskud. Sorø kommune håber at kunne etablere lignende tilbud i flere andre småbyer.



Weekendophold i Midt-Vest

Alzheimerforeningens lokalforening Midt-Vest havde arrangeret et par skønne dage den 27.-28. oktober på det idylliske Laugesens Have ved Videbæk. 12 ægtepar og 4 frivillige deltog og nød samvær, god mad, natur og dans og sang.



Dækkeservietter med omtanke

Når der er sammenkomster i Alzheimerforeningens lokalforening i Nordjylland, bliver Oves dækkeservietter hevet frem. Ove, som har en kone med demens og er flittig deltager i foreningens arrangementer, har lavet servietterne særligt til lokalforeningen. Om designet siger han: "I er allesammen dem, der holder den støttende hånd under demente og pårørende. Det er det, jeg gerne vil udtrykke med det symbol, jeg har valgt" Tak til Ove for de rørende ord og den flotte illustration.

Generalforsamlinger i lokalforeningerne:

• VESTSJÆLLAND:

20. marts kl. 19.00 i Degneparkens Dagcenter, Degneparken 1, 4293 Dianalund. Dagsorden ifølge vedtægterne.

• NORDJYLLAND:

21. marts kl. 19.00 i Frivillighuset Bredgade 39, 9490 Pandrup. Til mødet orienteres også om det tværkommunale projekt Rådgivning- og aktivitetcentre.

• EGEDAL:

22. marts kl. 19.00 i HEP huset, Carlsbergvej 4 i Stenløse. Til mødet orienteres om det kommunale projekt Gør Egedal demensvenligt.

• ØSTSJÆLLAND:

27. marts kl. 19.00 i Pensionistklubben Annas Hus, Hundige Bygade 57, 2670 Greve. Dagsorden ifølge vedtægterne.



De øvrige lokalforeninger har afholdt generalforsamlinger tidligere i marts. Husk at du altid kan følge med i, hvad der sker i dit lokalområde på alzheimer.dk/lokalt.

Frivilligmesse i Aarhus

Den 21. januar deltog lokalforening Østjylland i en stor frivilligmesse, der markerede den officielle åbning af Aarhus som Europæisk Frivillighovedstad. Blandt de i alt 94 stande i Ridehuset var lokalforeningen repræsenteret med sin stand, som var bemandet af formand, Conny Flensborg, frivillig, Bente Mouritsen, og nyansat projektleder for Rådgivnings- og Aktivitetcentret Østjylland, Janni Lund Hansen. Lokalforeningen fik snakket med mange, som delte deres historie om det at have en demenssygdom tæt inde på livet. Desuden talte de med flere, der kunne se sig selv som frivillig i Alzheimerforeningens nye aktivitets- og rådgivningstilbud til demensramte og deres familier.



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 Flensburg
Tlf.: 2872 5108
flensburgconny@gmail.com

4: MIDT-VEST

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

5: TREKANTSSOMRÅDET

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: Peter Kühnel
Tlf.: 29217345
pkuhnel@me.com

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: ØSTSJÆLLAND

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

13: KØBENHAVNS OMEGN

Formand: Laust Sørensen
Tlf.: 40149908
laustgadegaard@gmail.com

14: EGEDAL

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

15: HILLERØD

Formand: Edith Hansen
Tlf.: 49216284
edithahansen@gmail.com

VIDEN-SIDEN

Den seneste viden fra
Nationalt Videnscenter for Demens



Hvad har diabetes og demens med hinanden at gøre?



Flere studier har vist, at diabetes 2 øger risikoen for at udvikle demens senere i livet. Men hvad har diabetes og demens egentlig med hinanden at gøre? Og kan man gøre noget for at forebygge?

Af Kasper Jørgensen og Mette Tandrup Hansen,
Nationalt Videnscenter for Demens.

Forskerne kender ikke den præcise årsag til sammenhængen mellem diabetes og demens, men man arbejder med flere forklaringsmodeller. En forklaring er, at diabetes belaster hjerte og blodkar og giver en øget risiko for hjertekarsygdom, der er en kendt risikofaktor for demens. Blodpropper eller blodninger i hjernen kan nemlig medføre vaskulær demens, som er den næsthøypigste demenssygdom. Flere befolkningsundersøgelser viser således, at diabetes mere end fordobler risikoen for vaskulær demens.

Ifølge Diabetesforeningen er mere end 320.000 danskere diagnosticeret med diabetes – og 80 pct. af dem har diabetes 2. Dertil skønner man, at yderligere 300.000 danskere har forstadier til diabetes (prædiabetes).

Men diabetes er også forbundet med ca. 50 pct. øget risiko for at udvikle Alzheimers sygdom. Her anvendes en lidt anden forklaringsmodel på sammenhængen mellem diabetes og demens.

ALZHEIMERS SYGDOM SOM "TYPE 3 DIABETES"

Nogle forskere peger på, at Alzheimers sygdom bl.a. hænger sammen med ubalance i hjernecellernes stof-

skifte – dvs. deres evne til at omdanne energi.

I takt med, at Alzheimers sygdom udvikler sig, falder antallet af insulin-receptorer i hjernecellerne. Det forringer cellernes evne til at reagere på insulin (insulin-resistens) og til at nedbryde beta-amolyd i hjernen. Ophobning af proteinet beta-amolyd er netop et af de vigtigste kendetegn ved Alzheimers sygdom. Nogle forskere bruger ligefrem betegnelsen "type 3 diabetes" om Alzheimers sygdom. Gennem de seneste ti år har man forsket i, om lægemidler mod diabetes (fx insulin som næsespray) kan påvirke de processer i hjernen, der fører til Alzheimers sygdom. Indtil videre har resultaterne været modstridende, men større og bedre studier er heldigvis på vej.

STORT POTENTIALE FOR FOREBYGGELSE

Selvom det samlede antal personer med demens stiger, så er der i dag færre demenstilfælde pr. årgang sammenlignet med tidligere. Det skyldes blandt andet, at man er blevet bedre til at forbygge og behandle hjertekarsygdom. Mange faktorer øger risikoen for demens og potentialet for forebyggelse er med andre ord stort. Diabetes 2 kan til en vis grad forebygges ved

at spise mindre og mere fedtfattigt, sørge for motion hver dag, holde vægten nede og lade være med at ryge. Vil man vide, om man er i risiko for at udvikle diabetes 2, kan man få målt sit blodsukker hos lægen.

Har man en demenssygdom er det også vigtigt at bevare et sundt helbred og fx forebygge hjertekarsygdom og diabetes.

Diabetes skyldes et for højt niveau af sukker i blodet, fordi kroppen enten mister evnen til at optage insulin eller til at producere tilstrækkeligt med insulin. Insulin er nødvendig for at kroppen kan omdanne sukkerstoffer fra mad og drikke til energi til cellerne.

Viden-siden er et nyt tiltag i Livet med demens, der er blevet iværksat på baggrund af en stigende efterspørgsel af mere viden om demens og forskning i demens fra Alzheimerforeningens medlemmer. På siden vil Nationalt Videnscenter for Demens give et indblik i den nyeste og mest interessante viden og forskning på demensområdet.

Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien



Forståelse for demenssygdom er vigtigt for dem, der har sygdommen og for dem, der er tæt på. Ikke at blive forstået giver en følelse af afmagt og ensomhed. At få udbredt viden om og dermed skabe mere forståelse for demenssygdom, kan vi alle sammen bidrage med - både som demensvenner og ved helt enkelt at tale åbent om demenssygdom i hverdagen.

At blive set

Jeg er en mand på 56 år, der lider af Alzheimers sygdom. Jeg har altid været meget aktiv, både ude og i hjemmet. Jeg har en kone og to børn på 14 og 18 år. Jeg har altid sat mange ting i gang - både i familien og på mit tidligere arbejde.

Men efter at jeg har fået sygdommen, er alt ligesom gået i stå, og jeg bliver ikke rigtig regnet med - føler mig mest til besvær. Jeg har behov for at have en værdi i familien og blive værdsat for de ting, jeg stadig kan og er. Det er svært for mig at få sagt det i familien, da jeg godt ved det er hårdt for alle. Jeg vil nødig søre dem og være til mere besvær end jeg er i forvejen.

Svar:

Det er vigtigt, at din familie får en forståelse for, hvordan det er at være dig. Alt for ofte bliver ting fortiet i familierne af misforstået hensyn til hinanden.

Det er nødvendigt, at I alle får set hinanden i øjnene og får snakket om, hvordan I nu lever med en demenssygdom i familien. Ved at få talt åbent sammen, kan I forhåbentlig få lavet nogle gode aftaler, hvor alle føler sig set og respekteret.

Det kan være svært selv at få afholdt et "familiemøde", men måske kan I få hjælp af jeres demenskoordinator eller en anden, som I har tillid til. I kan også overveje at melde jer til Alzheimerforeningens familiecamp, som er for familier med børn under 16 år, der afholdes i efteråret.

Familiecampen går netop ud på, at finde frem til, hvordan alle i familien kan få det bedre.

Alzheimerforeningens bisidderkorps – få kontakt til en bisidder – ring til Demenslinien 5850 5850

Få kontakt til en Demensven
www.demensvenmatch.dk eller download Demensven Match-appen på din telefon eller tablet.

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***Personalet ser ikke, hvor syg min mand er**

Min mand bor på plejehjem. Han forstår ikke, hvorfor han ikke kan blive boende i vores fælles hjem. Han er ofte vred på mig. Især når jeg skal til at gå hjem efter mit daglige besøg. Min mand er stadig meget velformuleret og fremstår ikke dement, når man lige møder ham.

Jeg oplever, at min mand slet ikke får den hjælp og støtte, som han har brug for - netop fordi han umiddelbart virker frisk. Det skyldes nok især det meget skiftende personale og mange vikarer, som ikke kender min mand. Når min mand ikke får den støtte, han behøver, har jeg svært ved ikke at være hos ham hver dag. Det er en stor belastning at være der hele tiden, og hver dag opleve hans vrede, når jeg skal gå.

Svar:

Når der er mange vikarer og et skiftende personale, kan det være rigtig svært at fastholde den viden, man har om beboerne på plejehjemmet. Så det er meget vigtigt, at der ligger en plejeplan, som alle kan følge. Heri skrives alt, hvad der er vigtigt at vide om din mand, for at kunne give ham den bedste pleje og omsorg.

Få aftalt et møde med afdelingsledelsen og din mands kontaktperson - både for at få fortalt om din bekymring og for at sikre, at de har noteret alt det ned, der er vigtigt i plejen af din mand, i hans plejeplan. Samtidig kan du nok få en aftale om, at personalet kan hjælpe dig med at komme afsted på en god måde, så du ikke går derfra med dårlig samvittighed, sorg og bekymring.

Ingen forstår

Min mand har fået stillet diagnosen frontotemporal demens for et år siden. Sygdommen har været under vejs gennem flere år, og det har været helt utrolig hårdt at leve med en mand, som har ændret sig til at være en helt anden end den, jeg giftede mig med. Ofte har jeg været på vej til at pakke min kuffert, når udfordringerne er blevet for store.

Det var umiddelbart en lettelse, da diagnosen blev stillet. Så var der en forklaring. Jeg håbede, at nu kunne jeg få støtte og forståelse fra omgivelserne. Sådan er det dog ikke helt gået. Man kan ikke se på min mand, at han er syg, så jeg får ofte at vide, at jeg ser syner, at jeg overdriver og er kommanderende og skrap. Det er svært med sorgen og belastningen i hverdagen, men næsten endnu værre med den manglende forståelse, som jeg bliver mødt med.

Svar:

Det kan være meget svært for omgivelserne at forstå en demenssygdom, og især frontaldemens er svær at forholde sig til. Her er det ofte ikke hukommelsen, der i første omgang er påvirket, men hele personligheden. Da din mand på grund af sygdommen er impuls- og behovsstyret, må du sikkert ofte være den, der stopper ham i mange situationer. På den måde kommer du til at fremstå dominerende og styrende for dem, som ikke forstår sygdommens karakter. Det er klart, at du befinder dig i en meget svær situation. For oven i den store sorg over at miste din mand, som han var, og mangle empatien fra ham, bliver du bebrejdet, at du er nødt til at sætte rammer og grænser for ham på grund af sygdommen. Som du selv siger, vil det helt sikkert kunne hjælpe dig, hvis omgivelserne havde større viden om frontotemporal demens, da viden skaber forståelse.

På Alzheimerforeningens hjemmeside finder du et fakta-ark om frontotemporal demens, du kan printe ud og give videre til jeres familie og omgangskreds. Prøv på den måde at opfordre og hjælpe dem til at sætte sig ind i sygdommen.

Her findes fakta-arket:

www.alzheimer.dk/viden-om-demens/fakta-om-demens/forskellige-demenssygdomme/frontotemporal-demens/

Her finder du også et link til en Facebookgruppe for pårørende til mennesker med frontotemporal demens, hvor du får mulighed for at dele erfaringer, finde forståelse eller få kontakt til en pårørendegruppe.

"Jeg havde virkelig brug for en bisidder. Jeg havde svært ved at rumme det hele selv, så bisidderen hjalp med at samle alle trådene", siger Louise, som oven i at skulle varetage sin mors sag også har en lille datter på et år samt to større børn at tage sig af.



Bisidderen gav ro og overblik

Alzheimerforeningen har etableret et landsdækkende bisidderkorps med særlig viden om demens. Men hvad er en bisidder? Og hvad kan en bisidder hjælpe med?

Af Vita Stensgård

Alzheimerforeningen har etableret en ny landsdækkende bisidderord-

ning, der består af 24 frivillige bisidere fordelt rundt i hele landet. Det betyder, at uanset hvor i landet du bor, har du mulighed for at få en bi-

sidder med til et møde eller lignende.

Det særlige ved Alzheimerforeningens bisidderkorps er, at alle bisid-

“

Jeg følte slet ikke, at jeg blev hørt og følte mig meget alene i et spind af fagfolk.”

dere - udover at have gennemgået en bisidderuddannelse - også har en særlig viden om demens, enten i kraft af deres faglige baggrund eller via personlige erfaringer. Det betyder, at de har viden om og kendskab til de særlige problemstillinger, der kan opstå for mennesker med demens og deres pårørende.

HVAD KAN EN BISIDDER HJÆLPE MED?

For mennesker med demens og deres pårørende kan det være en stor hjælp at have en bisidder med til vigtige møder. En bisidder kan blandt andet være med til at forberede et vigtigt møde og eller sidde med til mødet med f.eks. kommunen.

- Vores bisiddere kan for eksempel hjælpe med, at man husker at få sagt alt det, man havde planlagt, og kan være med til at sikre, at man får en korrekt behandling”, fortæller demensfaglig rådgiver Anne Knudsen, som også er kontaktperson på Alzheimerforeningens bisidderkorps.

Og at det kan være en god støtte at have en bisidder med til møder, er der allerede flere konkrete eksempler på. For Louise Rosenkvist, hvis mor har Alzheimers sygdom, betød det at have en bisidder med til et møde med plejehjemmet og visitationen, at Louise følte sig hørt og at hun fik et helt andet overblik over situationen.

DER BLEV TALT HENOVER HOVEDET PÅ OS

Inden Louise fik kontakt til bisidderen var situationen, at Louises mor ønskede at flytte fra sit plejehjem til



Alle Alzheimerforeningens 24 bisiddere har gennemgået en bisidderuddannelse og har desuden en særlig viden om demens

et andet plejehjem. Louise indkaldte derfor plejehjemmet og visitationen til et møde. Men mødet gik slet ikke som Louise kunne ønske sig:

- Jeg følte slet ikke, at jeg blev hørt og følte mig meget alene i et spind af fagfolk. Jeg følte, at der blev talt hen over hovedet på mig og min mor, fortæller Louise.

- Derfor havde jeg rigtig meget brug for et nyt møde, hvor jeg havde én der sad ved siden af mig, og kunne hjælpe mig med at få overblik over situationen på min mors vegne.

Så da Louise via Alzheimerforeningens Facebook-side blev bekendt med den nye bisidderordning, ringede hun med det samme. Og kort tid efter blev hun kontaktet af en af Alzheimerforeningens lokale bisiddere.

ET MØDE DER BRAGTE PARTERNE SAMMEN

Herefter kom et nyt møde i stand. Til mødet deltog visitatoren, tre medarbejdere fra plejehjemmet, bisidderen fra Alzheimerforeningen samt Louises mand.

For Louise betød det at have vendt sagen med en bisidder, at hun følte sig meget bedre klædt på til mødet.

- Bisidderen sætter sig ind i sagen og var så god til at skabe overblik over situationen og til at binde parterne sammen. Hun var så lyttende og forstående over for min situation. Og det er ikke noget, jeg møder andre steder, fortæller Louise og fortsætter:

- Hun huskede på det allervigtigste.

Nemlig hvem det er, det handler om. Mødet endte med at Louise og hendes mor har fået en aftale om, at moren skal flytte til det nye plejehjem.

Sådan får du en bisidder:

Har du brug for at have en bisidder med til et møde eller lignende kan du sende en mail til demensfaglig rådgiver i Alzheimerforeningen, Anne Knudsen, på demenslinien@alzheimer.dk eller ringe til Demenslinien på telefon 58 50 58 50 mellem kl. 9.00-15.00.

Alzheimerforeningens bisiddere har tavshedspligt og ordningen er gratis at benytte

Læs mere om Alzheimerforeningens bisidderordning på alzheimer.dk/bisidder.

Demens- ugen på TV2

I foråret 2017 lancerede Alzheimerforeningen sit samarbejde med TV2 om Demensugen, der med udgangspunkt i Aage og Ritas rørende historie skabte et rekordstort mediefokus på demensområdet. I uge 36 gentager vi successen og lukker op for endnu en Demensuge på TV2. Denne gang blandt andet med fokus på viden om demens og forskning.

Demensvenner

I Demensugen bliver der også sat fokus på at finde flere Demensvenner. Derudover har Alzheimerforeningen indgået nye Demensven-samarbejder med blandt andre DGI, Nordjyllands Trafikselskab og syv nye kommuner i 2018. Følg med på demensven.dk.

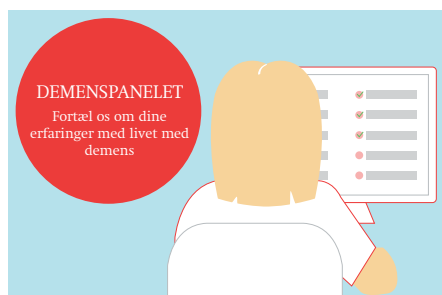


Twist demens

Sidste år var Alzheimerforeningen med til at danne Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark – blandt andet sammen med Ældre Sagen og FOA. Bevægelsen har fået penge fra Den Nationale Demenshandlingsplan til at udvikle Twist demens-kampagnen, der skal "twiste" den måde, befolkningen opfatter demens på med udgangspunkt i to store danseevents søndag d. 27. maj. Læs mere om kampagnen på demensvenligt danmark.dk.

Demensrådet

Den 5. maj afholder Alzheimerforeningen for første gang nogensinde Demensrådet, der er foreningens nye årlige temadag for alle aktive og engagerede medlemmer, frivillige og Demensvenner i Danmark. Temadagen bliver en inspirerende og lærerig dag med fokus på aktuelle emner, der har betydning for mennesker med demenssygdom og deres familier. Læs mere og tilmeld dig på alzheimer.dk.



Demenspanelet

Med Demenspanelet ønsker Alzheimerforeningen at blive endnu bedre til at lytte til, hvad mennesker med demens og deres pårørende mener om mange af de forskellige ting, der påvirker livet og hverdagen med demens. I 2018 går panelet for alvor i luften. Vi mangler stadig deltagere, så tilmeld dig endelig på alzheimer.dk/demenspanel.

Gode aktiviteter

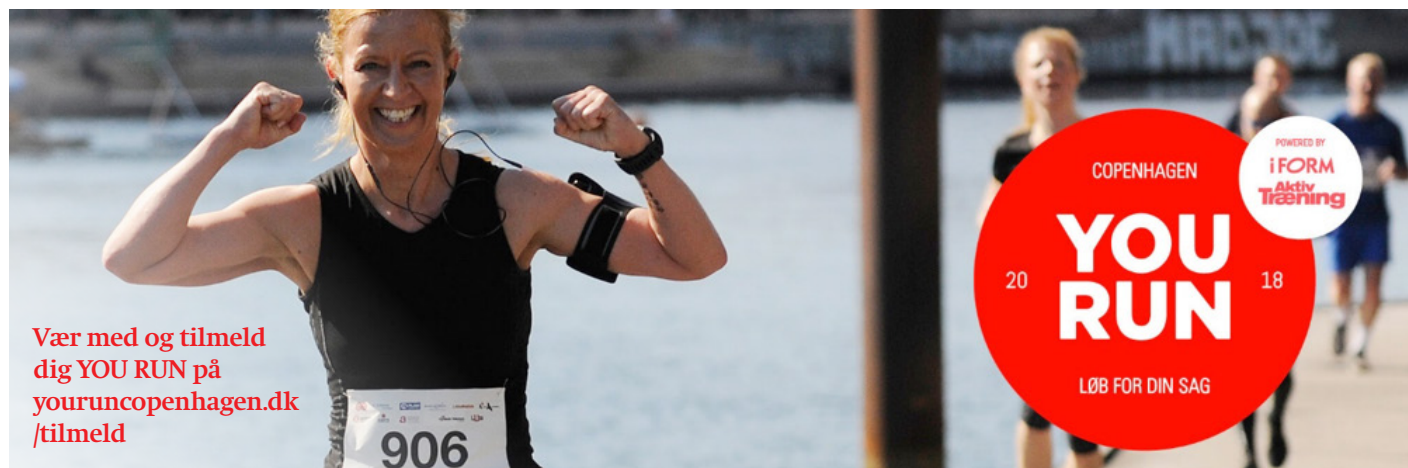
Traditionen tro afholder vi feriekurser forår og efterår, og Aktiv Højskole i hhv. Jylland og på Sjælland. Vi gentager også den årlige TænkeTank for yngre og tidligt diagnosticerede med demens på Fyn til oktober, og så afholder vi en temadag om frontaldemens i foråret. Og så har VELUX FONDEN gjort det muligt at lave både en Ungecamp og en Familiecamp i løbet af året. Læs mere og tilmeld dig på alzheimer.dk/aktiviteter.

Landsindsamlingen

Alzheimerforeningen afholder landsindsamling lørdag den 22. september. Har du lyst til at være indsamlingskoordinator og koordinere indsamlingen i dit lokalområde i samarbejde med Alzheimerforeningen, så kontakt os på indsamling@alzheimer.dk.

Som indsamlingskoordinator står du for de praktiske ting i forbindelse med indsamlingen – såsom at finde et mødested og kommunikere med indsamlerne, samt styre slagets gang på selve indsamlingsdagen. Pengene fra indsamlingen bruges blandt andet til at støtte kampen for bedre vilkår for mennesker med demens og deres pårørende samt forskning i demenssygdomme.





Vær med og tilmeld dig YOU RUN på youruncopenhagen.dk/tilmeld

Løb eller gå for mennesker med demens

Sammen med Alzheimerforeningen kan du igen i år deltage i velgørenhedsløbet YOU RUN Copenhagen søndag d. 29. april. Og i år er der tilmed mulighed for en gå-rute.

Alzheimerforeningen gentager succesen fra sidste år og er igen i år repræsenteret ved Danmarks største velgørenhedsløb YOU RUN. Som deltager kan du vælge mellem at løbe 5 km, 10 km eller en halvmaraton på en rundstrækning omkring Københavns Inderhavn. Og som noget nyt i år er der også mulighed for en gå-rute på 5 km.

Alle deltagere får oprettet en personlig onlineindsamling, og dét at alle løber for en sag, som ligger deres hjerte nær,

skaber en særlig stemning ved løbet. Når du deltager i YOU RUN, får du din egen indsamlingsside, hvor du samler ind til fordel for mennesker med demens. YOU RUNS motto er, at 1 kr. er også en indsamling, og gør du en aktiv indsats i dit netværk, får du hurtigt støtte til dit løb.

"ET LØB I MIN MORS ÅND"

Cecilie Rytter var en af de løbere, som fik samlet mest ind sidste år. Og hun er med igen i år. Cecilies mor fik for seks

år siden konstateret Alzheimers og er langt henne i sit sygdomsforløb i dag.

"Som datter er det ufatteligt hårdt at miste sin mor mere og mere for hver dag. Det er en forfærdelig sygdom, og jeg håber inderligt, at fremtiden bringer noget bedre medicin på markedet. Jeg husker tydeligt, hvordan min mor altid tog os børn med fra hus til hus, når der var landsindsamling til diverse hjælpeorganisationer. Denne indsamling er derfor i hendes ånd", skriver Cecilie på sin indsamlingsside.

Sansestimulering

- giver ro og tryghed



Tilmeld dig vores nyhedsmail på www.protac.dk

Læs faglige indlæg og få info om vores gratis temadage



Protac Polystyrendynen™

Protac SensCircle®

Det er svært at hjælpe en person med demens. Især hvis personen ændrer karakter, mister fornemmelsen for sig selv og sine omgivelser og bliver tiltagende urolig og rastløs.

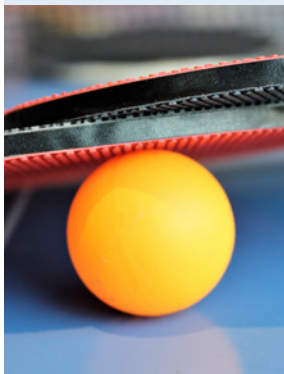
Sansestimulerende hjælpemidler kan give tryghed og omsorg til mennesker med demens. De kan give bedre søvn og ro til krop og sjæl. De dæmper de symptomer, som gør det svært at bevare et aktivt og værdigt liv.

For mere information, køb eller leje kontakt Protac på www.protac.dk eller tlf. 8619 4103.

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Tips

Bordtennis er sjovt samvær og godt for hjernen



Bordtennis sætter konditionen på prøve, og styrker både krop og hjerne. Du får trænet reaktionsevnen og balancen, og det sociale fællesskab er altid i centrum. Og så er det en aktivitet, de fleste kan være med til – også selvom man er oppe i årene og/eller lider af en demenssygdom. Faktisk melder Dansk Bordtennis Union om et stigende antal medlemmer i den ældre ende – og Alzheimerforeningens lokalforening i Vestsjælland kan berette om et ægtepar på 90 og 93 år, der for nyligt meldte sig ind i den lokale bordtennisklub som nybegyndere. Ifølge hjerneforsker Albert Gjedde er bordtennis godt egnet som hjernegymnastik og understøtter almen sundhed.

Dansk Bordtennis Union og DGI har samarbejdet om at udvikle et bordtennis-koncept til personer over 60 år. Læs mere om BAT60+, som konceptet hedder, og find ud af hvor du kan spille bordtennis på dbtu.dk/bat60.

Demensvenlige opskrifter

Nyd foråret sammen med venner og familie, og lad dig inspirere af forårets friske afgrøder som asparges og rabarber. At nyde livet - være i nuet og dyrke socialt samvær – giver ro, glæde og er godt for hjernen. Opskrifterne er tilpasset, så de er overskuelige at lave sammen.



KOGTE ASPARGES

- 1 kilo hvide asparges
- salt
- 1 skive citron

Knæk det nederste af aspargesen af, og kasser det. Skræl aspargesene fra under hovedet og ned.

Kog aspargesene i saltet vand med en skive citron i cirka 5 minutter. De skal have bid. Dup dem tørre i et rent viskestykke, og læg dem på et fad. Server dem varme eller lune som tilbehør til frokosten.



RABARBER- SMULDREKAGE

- 450 g rabarber i tynde skiver
- smør til fadet
- 2 spsk. rørsukker
- 75 g smør
- 75 g rørsukker
- 1 tsk. kanel
- 1 tsk. stødt ingefær
- 1 tsk. kardemomme
- 50 g havregryn
- 1 spsk. sesam
- 2 spsk. mel, gerne spelt

Læg rabarberne i et smurt ovnfast fad. Drys sukker over, og vend det rundt. Smuldr smør, rørsukker, krydderier, havregryn, sesam og mel sammen, og fordel det over rabarberne. Bag kagen i 35 minutter ved 220 grader. Spis lun eller afkølet.

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Tak til fonde der har støttet os i 2017

ANTONIUSFONDEN

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)

Enid Ingemanns Fond

Ernst og Vibeke Husmans Fond

Familien Hede Nielsens Fond

Fondation Juchum

Frantz Hoffmanns Mindelegat

Frederik og Emma Kraghs Mindelegat

Grosserer A. V. Lykfeldt og Hustrus Legat

Justitsraad J. F. Møllmanns Legatfond

Konsul, grosserer Osvald Christensens Mindefond

Lemvig-Müller Fonden

Margrethegaardens Legat

Metro-Schrøder-Fonden

Scandinavian Tobacco Groups's Gavefond

Snedkermester Axel Wichmann

og fru Else Wichmanns Fond

VELUX FONDEN

Aase & Ejnar Danielsens Fond

Virksomheder der har støttet med et PLUS medlemskab

- Brdr. Weibel El-Teknik Aps
- Fisker Skanderborg
- Inmutouch.com ApS
- Kaffekælderen
- Larko Magnet International A/S
- Min Livshistorie A/S
- NT Falke
- Protac A/S
- Psykiatri Plus
- Safecall
- Stella Care ApS
- Traffic Lab ApS



Nyheder fra Alzheimerforeningens netbutik



Danske Revylegender

En kavalkade af de mest elskede danske skuespillere. Hør dem i 60 uforglemmelige numre fra den danske revys guldalder, gengivet i den bedste lyd kvalitet nogensinde. Her er alle de store revysange: Ølhunden glammer, Man binder os på mund og hånd, I den mellemste køje, Vi er alle i samme båd, Ta' og kys det hele fra mig, I den lille have i Pile Allé og Når der kommer en båd med bananer. En uopslidelig revysamling til alle, der elsker klassisk humor, ørehængende melodier og god gammeldags charme.

Pris

100 kr.

Læs mere og bestil på **alzheimershop.dk**



Man bliver aldrig for gammel til at drømme om en bedre verden

Henning Jensen, Virum

Der er mange gode grunde til at testamentere til velgørenhed. Men er det ikke svært? Og kræver det ikke store donationer? Nej til begge dele. 31 af landets velgørende organisationer er gået sammen om at gøre det lettere for alle, der overvejer at testamentere til et godt formål. Få overblik, inspiration, gratis advokatrådgivning og mulighed for tilskud til at oprette dit testamente på detgodetestamente.dk

