

Livet med demens

NR. 2, 25. ÅRGANG, JUNI 2015

TEMA

Demens indefra

...læs også

- At sætte sig i den dementes sted
- Klumme af Astrid Krag



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

	DET FASTE	SIDE
	LEDER	3
	AKTIVITETSKALENDER	11
	SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
	KORT NYT	20
	TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

	ARTIKLER	SIDE
OM AT DELE HOVED MED EN DEMENSSYGDOM	Anni og Jens tager os med ind i deres verden	4
NÅR ORDENE GÅR TIL GRUNDE	Hvor forsvinder ordene hen, når demensen rammer?	6
MENNESKET BAG SYGDOMMEN	Marte Meo metoden hjælper med at forstå mennesket med demens	8
KLUMMEN	Astrid Krag deler sine tanker om livet med demens	10
AT SÆTTE SIG I DEN DEMENTES STED	Sådan sætter skuespilleren Bente Eskesen sig ind i rollen	18

Livet med demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

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.voelund@gmail.com
Steen Hasselbalch, *næstformand*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.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
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787 –
lenabaungaard@gmail.com

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, *direktør*

Redaktion

Hanne Heinrichas (red)
og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Bente Eskesen

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag: 11.250

ISSN 1904-3856

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i september 2015.

At stille ind på demensfrekvensen

At se ind i et andet menneske for at forstå mere - hvem har ikke af og til drømt om at kunne det? Og måske især for at komme tættere på det, vi ikke forstår ved det andet menneske. Det er ofte i de situationer, hvor vi ikke når hinanden igennem nærværet og samtalen, at sådanne ønsker og fantasier kan opstå.

Når en demenssygdom yderligere stiller sig i vejen for den gensidige forståelse imellem demenspatienter og nærtstående eller professionelle, ville det være rart at have indsigt i demenspatientens tanker og følelser. Og det er ikke svært at forestille sig, at det ville være en god hjælp at vide lidt mere, end det er muligt.

Viden om den enkelte demenspatients livshistorie, hverdagsliv, vaner og personlige præferencer sammen med solid viden om demenssygdommene er de midler, vi har til rådighed. Med den viden kan vi hjælpe og støtte bedst muligt til et aktivt og meningsfuldt hverdagsliv for demenspatienter.

Vi ved med sikkerhed, at det gør en kæmpe forskel. Vi ved, at denne nødvendige viden hjælper til at undgå mange misforståelser og dermed kan vi kommunikere, hjælpe og støtte sådan, at hverdagen leves bedst muligt med demenssygdom.

En af udfordringerne ved demenssygdom er imidlertid, at mange demenspatienter ikke selv ser sygdommen. Det er et af sygdommenes udbredte symptomer. Men det gælder ikke alle. Derfor er det en stor gave, at vi i dette nummer af *Livet med demens* kan læse demenspatienters personlige, beredvillige og åbne fortællinger om deres liv med en demenssygdom.

I kunstens verden kan vi også blive klogere på livet med demens, når dygtige skuespillere arbejder benhårdt for at leve sig ind i rollen som demenspatient, som i filmen, "Jeg er stadig Alice", hvor skuespiller Julianne Moore vandt en velfortjent Oscar for sin rolle som Alice. Og når skuespiller Sonja Oppenhagen på sin turné med forestillingen "I al stilhed" nænsomt og indfølelsevis viser os mormor Margrete. Eller som vi kan læse her i magasinet om skuespiller Bente Eskesens forberedelser til rollen som Margrethe med demens.

Vi kan altså blive klogere på livet med demens, set indefra - uden at kunne se ind.

God læselyst.

Birgitte Vølund
Landsformand, Alzheimerforeningen

"Når en demenssygdom stiller sig i vejen for den gensidige forståelse imellem demenspatienter og nærtstående eller professionelle, ville det være rart at have indsigt i demenspatientens tanker og følelser."



Om at dele hoved med en demenssygdom

af Jon Fiala Bjerre

Et stort sort hul, hvor alting forsvinder ned i, en lyskæde, hvor nogle af pærerne begynder at svigte eller et livsforløb på en tavle, der langsomt bliver visket ud. Demens er med tiden blevet beskrevet med et utal af farverige billeder. Men hvordan opleves det egentlig indefra, når ordene, retningssansen og genkendelsen pludselig svigter?

- Det gør i hvert fald ikke ondt – i det mindste ikke fysisk, siger 62-årige Jens Søndergaard, der er kommet til et møde i projekt Nye Spor for yngre demente i København. Han retter lidt på sit ærme og sender et indforstået smil ud i lokalet til sine otte jævnaldrende kumpaner, der er kommet for at tale om deres hverdag med demens. Der bliver stille for en stund. Det er et svært spørgsmål, for hvordan beskriver man det, der ikke er der? Det der forsvinder? Selv hvis man ikke lider af demens, hvordan sætter man så egentlig billeder på øjeblikket, hvor man taber tråden eller et særligt ord har forputtet sig?

DEN UVORNE HJERNE

I bogen "Stadig Alice" beskriver den demente Alice oplevelsen med følgende ord: "Jeg ved, hvad det er, jeg leder efter, min hjerne kan bare ikke finde det. Det er som, hvis du besluttede at ville have et glas vand, men din hånd ikke ville tage det op. Du beder den pænt om at gøre det, men den nægter at samarbejde. Måske lykkes det til sidst at få den til at bevæge sig, men så tager du saltbøssen i stedet for, eller vælter glasset, så alt vandet løber ud på bordet. Eller behovet i den tid det tog dig at føre glasset op til munden, er forsvundet, og du ikke længere har lyst til et glas vand. Du er ikke længere tørstig".

EN STOR ENERGISLUGER

- Det er der ikke hele tiden, siger Anni Bengtsson og bryder tavsheden i lokalet hos projekt Nye Spor.

- Nogle dage mærker jeg det næsten ikke, andre dage vågner jeg op, og føler det som om halvdelen af min hjerne er trykket sammen, og alt er fjernt og tåget.

Hun tager hånden op og presser ned mod højre halvdel af sin isse, for at vise hvordan det føles.

Der er enighed om, at demens nok opleves forskelligt fra menneske til menneske. Men alligevel kender mange af deltagerne til følelsen af at miste overblikket og af, at skulle bruge enormt meget energi på at koncentrere sig om nogle af de ting, der for mange kommer som en selvfølge.

- Man bliver hurtigt træt, siger Jens Søndergaard.

Efter et liv med bøger og en mangeårig tradition for at løse Soduko, har han måtte omstille sine vaner:

- Jeg har ikke læst en bog eller løst en Soduko i tre år. Det falder lidt sammen for øjnene af mig, og jeg taber tråden.

I stedet lytter han nu til lydbøger på sin discman – gerne bøger, han tidligere har læst. Samtalen går lidt død igen. Det er en hård erkendelse at miste sine tillærte evner i omvendt rækkefølge, men demenssygdomme har det desværre med at være meget lidt hensynsfulde.

DEN SVÆRE BALANCE

Nogle dage senere inviterer Anni Bengtsson på kaffe hjemme hos sig selv i Søborg.

- Jeg har mistet noget af lysten til at komme ud blandt andre mennesker. Hvis der er larm og råb og skrig, så bliver det hurtigt for meget for mig. Det hele bliver til sådan en dunken i hovedet, forklarer hun og hælder kaffe op.

- Det synes jeg er meget hæmmende og trist, siger den 62 årige kvinde, der i mange år har arbejdet som kok og været vant til at have mennesker og liv omkring sig.

- Min nieces to børn på to og fem har svært ved at forstå, at der er ting jeg ikke kan mere, og det kan samtidig også være svært for mig at sige fra, når de kommer på besøg og vi skal lege. Det er i det hele taget svært at omstille sig til hele tiden at miste ting, fortæller Anni Bengtsson, der nu har levet med Alzheimers sygdom i to år.

Hun forklarer, at det stadig er vigtigt for hende at være social, men det er en svær balance at finde, og det handler i høj grad om at være åben om sygdommen.

- Jeg har en god gammel veninde, som kommer og besøger mig rigtig tit. Hun er virkelig én, jeg kan læne mig op af og være åben overfor. Som hun siger: "Når du tager et skridt, så tager jeg to, men så tager jeg bare et tilbage, og så når vi sgu nok lige hurtigt frem".

Anni Bengtsson smiler med øjnene. Der er nok ikke noget entydigt svar på, hvordan demens opleves indefra. Men der er ingen tvivl om, at det både kræver styrke, tålmodighed, åbenhed og en lille portion humor at dele hoved med en demenssygdom.



Anni Bengtsson føler nogle gange sin demenssygdom som en trykken i højre side af hjernen.

Når ordene går til grunde

af Jon Fiala Bjerre

Hvis man lider af en demenssygdom kender man formentlig til følelsen af pludselig at miste et ord eller en hel sammenhæng. Men hvad sker der egentlig inde i hjernen i det øjeblik, hvor tråden går tabt?

- Det er faktisk et meget komplekst spørgsmål, forklarer Kasper Jørgensen, der er neuropsykologisk fagkonsulent ved Nationalt Videnscenter for Demens.

For hjernen er en sammensat størrelse, og man kan i grunden slet ikke tale om et signal, der går tabt, eller et center i hjernen, der er blokeret. For at forstå, hvor det er, ordene forsvinder hen, når man lider af demens, er man nødt til at vide nogle basale ting

om, hvordan hjernen hænger sammen, og hvordan for eksempel Alzheimers sygdom rammer.

DET STORE NETVÆRK

- I den raske hjerne arbejder neuronerne (hjernecellerne red.) sammen i omfattende, komplekse netværk. Neuronerne kommunikerer med hinanden ved hjælp af en række signalstoffer, hvilket er noget af det, demenssygdomme kan påvirke, forklarer Kasper Jørgensen:

- Ved Alzheimers sygdom, der er ansvarlig for cirka 50-70 procent af alle demenstilfælde, sker der en skadelig ophobning af proteinstoffer i hjernen. Som sygdommen skrider frem, er ophobningen med til at forringe hjernecellernes funktion, og i sidste ende får de dem til at gå til grunde. Hjernecellerne rammes dels indefra – blandt andet via ophobning af tau tangles (sammenfiltringer inde i nervecellerne red.) – dels udefra via ophobning af plaques, der er udfældninger af et særligt protein, beta-amyloid, mellem hjernens celler. Derudover rammes hjernecellerne også på deres indbyrdes kommunikation via mangel på signalstoffer – især acetylkolin, der er vigtigt i styringen af hukommelsen og koncentrationsevnen.

ORDETS MANGE VEJE

Hjernecellerne er altså under angreb fra alle fronter, når man rammes af Alzheimers sygdom. Men det står stadig lidt uklart, hvad det skyldes, når ordene pludselig får sværere ved at finde vej ind og ud af "harddisken" på et menneske med en demenssygdom:

- Ordmobilisering er formentlig baseret på, at ord skal hentes frem fra en slags hukommelseslager eller 'leksikon' i hjernen. Hukommelseslageret ligger ikke et bestemt sted i hjernen, men er fordelt over større områder af hjernen,



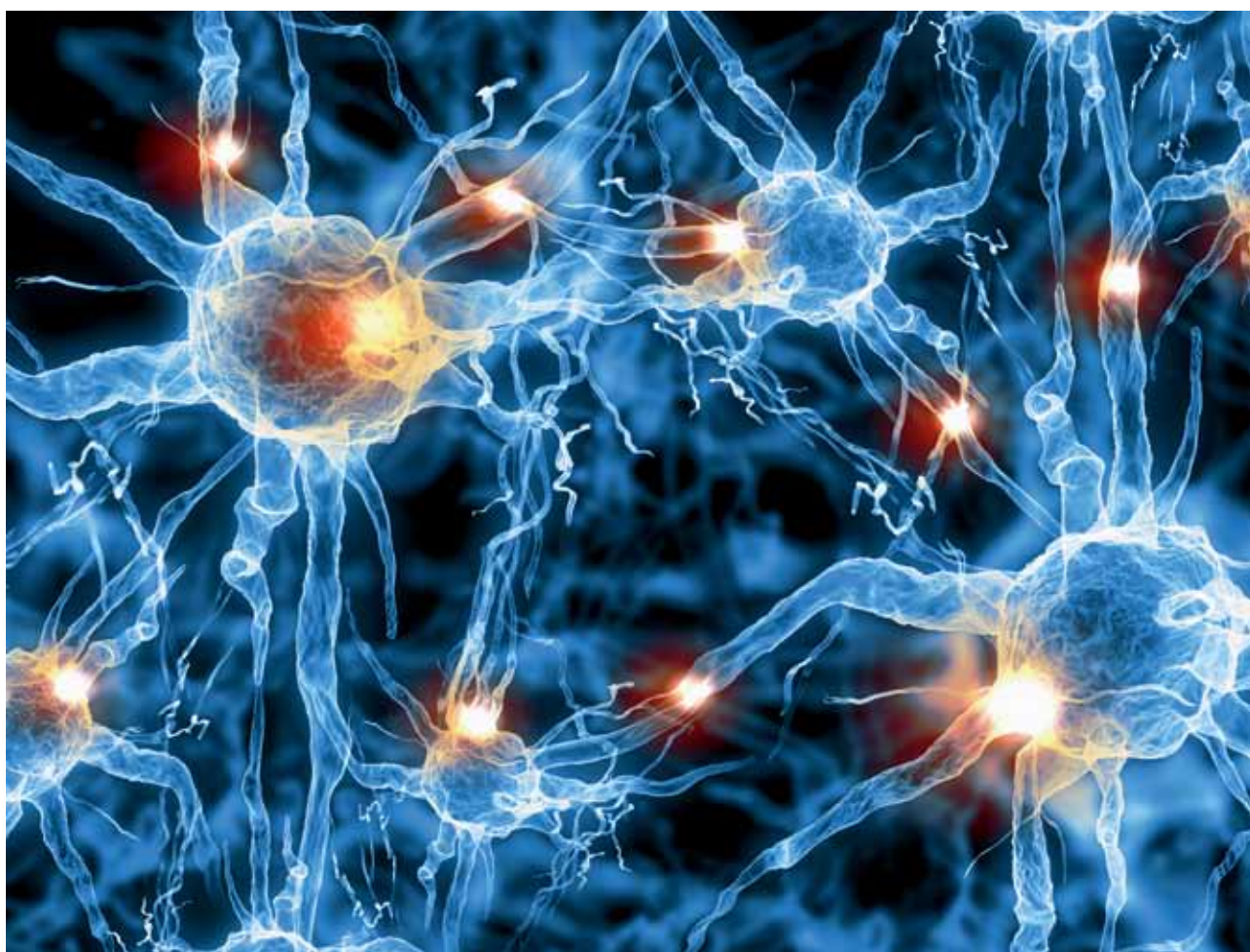
Kasper Jørgensen er neuropsykologisk fagkonsulent ved Nationalt Videnscenter for Demens.

forklarer Kasper Jørgensen og tilføjer, at der højst sandsynligt skal aktiveres flere forskellige neurale netværk, når et ord skal finde vej frem over læberne.

- Venstre temporallap (tindingelap red.) er afgørende for aktiveringen af de neurale netværk, der understøtter ord-mobilisering. Det drejer sig dels om hippocampus (en søhe-steformet struktur i hjernen), der er involveret i episodisk hukommelse (erindringer af personlige oplevelser red.) og dels om andre områder i tindingelappen, der er involveret i såkaldt semantisk hukommelse (almen viden og kendskab til betydningen af ord og begreber samt brug og forståelse af genstande red.). Derudover er frontallappen (pandelap-pen) involveret i den mentale styring af processen, fortæller Kasper Jørgensen.

Så man kan altså ikke tale om, at et signal går tabt et bestemt sted i hjernen, hvis man som menneske med en demenssygdom lige pludselig ikke kan komme på et ord. Der er snarere tale om en form for massevirkning, hvor man får stadigt sværere ved at sætte gang i de nødvendige netværk i hjernen, fordi hjernecellerne både bliver sløvere og med tiden helt forsvinder.

Videnskaben arbejder i disse år på højtryk for at blive klogere på de mange komplekse forbindelser i hjernen og de endeløse mængder af informationer, der strømmer rundt mellem dens hjerneceller. Forhåbentligt kommer der i en nær fremtid gennembrud, som både kan være med til at øge forståelsen og forhindre nogle af de sygdomme, der rammer universets mest komplicerede organ, hjernen.



Hjernen er universets mest komplicerede organ.

Mennesket bag sygdommen

af Jon Fiala Bjerre

I et projekt i Nordjylland arbejder pårørende på at leve sig mere ind i deres demente ægtefællers verden – målet er at skabe mere nærvær og møde hinanden gennem sygdommen.

En ældre mand sidder i en sofa sammen med sin demente ægtefælle og ser på gamle ferie billeder.

- Kan du huske det? spørger manden, mens han kigger på billedet, der viser ham selv med konen og deres to børn på en mark med en flok heste. Konen kigger forvirret rundt uden at svare, og manden ser væk fra hende med et bedrøvet udtryk.

- Det er et godt eksempel på, hvordan demens kan ændre samspillet mellem mennesker, fortæller Bente Weber-skov, der er sygeplejerske, Marte Meo terapeut og

underviser på projektet Kommunikation og samvær, som Alzheimerforeningen driver i Nordjylland.

- Konen har ikke længere denne her faktaviden eller evnen til at se ferie billeder i en sammenhæng. Hun kan ikke huske, at det var i 1988 og at det var på Djursland. Derfor må fokus flyttes til at se billeder på en ny måde sammen, forklarer hun.

NYE ROLLER

Vi er tilbage i sofaen med manden og konen og ferie billeder. Denne gang kigger manden sin kone i



Pårørende bliver klædt på til at skabe bedre nærvær.

øjnene. Han følger hendes blik ned til fotografiet.

- Det er da vist en hest vi står og kigger på der, siger han og kigger på hende.

De er stille i lidt tid. Pludselig kommer hun på banen og begynder at fortælle om hestene på marken ved siden af deres sommerhus, hvor de var på ferie mange somre i træk. Han smiler til hende, og hun smiler tilbage og kigger på ham. Samtalen fortsætter.

- Det betyder rigtig meget for kommunikationen at se, hvilke initiativer den demente tager, og så følge dem. I det her tænkte eksempel ser vi, hvordan manden følger sin kones blik og tager sig tid til at lade hende reagere. Det kan være med til at åbne op for minder og give anledning til, at man får talt om andre ting, fortæller Aase Marie Ottesen, der også er sygeplejerske, Ph.d. og underviser på projektet. Hun forklarer, at det er vigtigt, at man som pårørende er parat til at ændre sin rolle som eksempelvis ægtefælle.

- Hvor man før har været sammen om alt, er det nu op til den pårørende at sætte rammen og strukturen for samværet – vi kalder det positiv ledelse. Men man skal samtidig også have tålmodighed til at kunne følge den dementes initiativ i stedet for bare at tage helt over. Det er en svær, men vigtig balance, fortæller Bente Weberskov.

HJEMMEVIDEO HJÆLPER

For at gøre det hele konkret og brugbart, tager de to undervisere udgangspunkt i Marte Meo metoden, der er baseret på observation og analyse af videooptagelser af almindelige dagligdags samspilssituationer. Deltagerne i projektet får, med hjælp fra deres lokale demenskoordinator, filmet nogle udvalgte situationer. Bagefter mødes de pårørende og kigger på filmene sammen, og Aase Marie og Bente vejleder i, hvad de pårørende kan gøre for at støtte deres ægtefæller bedst muligt i situationen. Der tages udgangspunkt i de videoklip, hvor tingene lykkes, så fokus er positivt. De gode råd prøves af i endnu en videooptagelse, så det bliver endnu mere klart, hvad der fungerer.

- Filmen er rigtig god til at vise, hvordan små ændringer kan skabe en meget positiv reaktion for begge parter. Det kan være rigtig svært at se, når man selv står midt i det, forklarer Aase Marie Ottesen.

De fem Marte Meo principper:

- at følge den andens initiativer (herved erkender vi den anden)
- at positivt bekræfte den anden (herved anerkender vi den anden)
- at vi sætter ord og struktur på initiativerne (herved strukturerer vi samspillet)
- at vi laver turtagning (herved skaber vi dialog i samspillet)
- at vi laver positiv lederskab (dette baserer sig på gode stemninger og udviklingsstøttende struktur)

POSITIVE STUNDER

- Som dement reagerer man meget på konkrete ting. Så hvis man som pårørende virker usikker eller forstyrret, så vil den demente reagere ligesådan. Men hvis man er positiv og smilende, så vil den demente også spejle sig i det, fortæller Bente Weberskov og vender tilbage til eksemplet med parret og fotoalbummet:

- Hvis nu konen havde kigget væk fra billederne og ud af vinduet, så havde det været dét handleinitiativ, manden burde reagere på. Det ville helt sikkert skabe en mere positiv situation, end hvis han begyndte at rette på hende og sagde, at "nu ser vi altså på billeder". For situationen handler jo i grunden mere om at skabe positive stunder end at se på billeder.

Men fordi man som pårørende jo også blot er et menneske med følelser og behov, kan det være rigtig svært altid at holde fast i metoden, indrømmer Aase Marie Ottesen:

- Man bliver ikke verdensmester af det her, men man får nogle idéer til, hvordan man kan ændre på sin kommunikation, samvær og væremåde og få en positiv oplevelse.

Projektets første hold afsluttes til maj og Alzheimerforeningen følger herefter op på deltagernes reaktioner. Projektet løber frem til 2017. For mere information kontakt: Gunver Folmand på tlf. 2124 3901 eller mail: gunver.folmand@gmail.com

Astrid Krag indvier os i sine tanker om livet med demens og tager os med til Erindringsdans.



Lykke er nøgleordet

af Astrid Krag

90.000 danskere lever lige nu med demens. Det er en udfordring, både for samfundet og for de 400.000 pårørende. For demens er en forfærdelig sygdom: man mister den man elsker, mens man stadig har ham eller hende foran sig. Og for den ramte kan det blive et liv med bekymringer, forvirring, angst og forpinte timer.

Derfor skal vi udvikle vores indsats i forhold til demente og deres pårørende og fortsat sætte midler af til området.

Men én ting er at sikre ressourcerne til en værdig og fagligt kvalificeret pleje af demente. Noget mere grundlæggende er, hvilket syn vi har på livet med demens.

For mig er det afgørende ord her: lykke. Det kan virke modstridende i forhold til en sygdom, der stjæler så meget fra den enkelte, ja til med evnen til at genkende de mennesker man har delt de lykkeligste stunder med og selve erindringen om det første kys, den første kæreste, brylluppet, da man blev forældre, bedsteforældre og så videre.

Men jeg tror at selv for de sværest demente, har det stor betydning for trivsel generelt, at der sættes på at skabe glimtvis lykke, små øer af trykke og glade

stunder, med latter og sang, musik og dans, aktiviteter med mening for den enkelte.

Jeg har haft lejlighed til at se den indsats flere steder efterhånden. Og det gør mig glad hver gang jeg kommer på et plejecenter hvor man prioriterer, at der skal være rigeligt med lejligheder til at finde festtøjet og perlerne frem og få håret sat op.

For mig står en helt konkret dans i Næstved som et af de bedste billeder på, hvad vi kan og skal skabe for demente. Min dansepartner var en svært dement ældre herre, der ikke var til at slå mange ord af – men da musikken startede, kunne han hvert eneste ord i 'Smilende Susie', snakkede om de skønne piger til bal i Præstø og nussede mig på ryggen – og sluttede det hele af med at give mig et lille klem i bagdelen. Da musikken sluttede, var han ligeså fåmælt som før – men det øjeblik, vi havde delt, havde varig værdi. Ikke bare for mig, der har taget det med mig som et kært minde, men også for ham. Trods det, at han blot kort tid efter formentlig ikke huskede det.

Tanken om at sørge for at demente kan få lov at lave det, der har gjort dem lykkelige igennem livet, og være en del af fællesskaber med latter og godt humør, må være en del af visionen, der bærer den gode pleje for demente.

AKTIVITETSKALENDER

Se også kalenderen på alzheimer.dk for flere arrangementer.



REGION NORDJYLLAND

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

Rådgivning i Frederikshavn

Den første torsdag i måneden kl. 18.45-20.30.

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900 Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale, tlf.: 9848 6165.

Pårørendegruppe eller samtale

Kontakt Tove Jensen, Frederikshavn og aftal tid. Tlf.: 9848 6165.

Café Hyggen

Den første mandag i måneden kl. 15-17. De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn.

Kontakt: Tove Jensen, tlf.: 9848 6165 eller demenskoordinator Åse Jensen, tlf.: 9845 5910.

Rådgivning i Aalborg

Den sidste mandag i måneden kl. 13-15. Undtagen juli og december.

Aalborg Sygehus Syd (i forhallen), Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg.

Juridisk rådgivning

ved Advodan A/S, Mølleå 1, 9000 Aalborg. Advodan tilbyder gratis møde af ½ times varighed.

Kontakt Advodan for nærmere aftale, tlf.: 9631 3300 og mail: aalborg@advodan.dk. Dokumentation for medlemskab skal medbringes.

Rådgivning i Hadsund

Kontakt: Lene Nielsen, lokalforeningens repræsentant i Mariagerfjord området - tlf.: 9858 5732.

Nærværende kommunikation og samvær med meningsfyldte aktiviteter

Kursus for personer med demens og deres pårørende begynder den 1. september i Hjørringområdet. Er du interesseret, venligst tag kontakt til din demenssyge-

plejerske i Frederikshavn eller Hjørring kommuner eller Gunver Folmand, mail: gunver.folmand@gmail.com.

Ønsker du at modtage vores lokale nyhedsbrev, så oplys venligst din mailadresse til jytte.thomsen@gmail.com.



REGION MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Østjylland
Formand: Conny Flensborg
Tlf.: 2872 5108
flensborgconny@gmail.com

Natur og Wellness for personer med demens og deres pårørende

Den 22.-26. juni på Saxild Strand.

Sammen skal vi nyde den smukke natur ved Saxild Strand, høre om naturen og de mange forskellige planter man kan finde på Saxild Strands store grund. Vi skal også lytte til musik, danse og slappe af. Et detaljeret program for opholdet kan ses på hjemmesiderne fra maj:

www.alzheimer-oasen.123hjemmeside.dk

www.alzheimer.dk og www.saxild-strand.dk.

Du kan også bestille programmet på tlf.: 8655 4055.

Omkring Demens

Den 17. september (aften)

Professor Steen Hasselbalch holder foredrag i Hedensted Multicenter, Stauby. Hold øje med lokalavisen for flere oplysninger.

Ophold på Pindstrupcentret for demens og deres pårørende

Ankomst den 4. september kl. 9.30. Afrejse den 5. september ca. kl. 16.00.

Johs. F. la Cours Allé 1, Pindstrup, 8550 Ryomgård.

Program følger på hjemmesiderne:

www.alzheimer.dk og

www.alzheimer-oasen.123hjemmeside.dk/

Favrskov Kommune

står for et arrangement i samarbejde med Alzheimerforeningen Østjylland den 21.-22. september. Nærmere oplysninger fås

hos demenskonsulenterne i Favrskov og på kommunens hjemmeside samt i lokalaviserne.

Samvær med demente

Den 6. oktober (eftermiddagen)

Psykolog Anna Åmand fra Ældrepsykologisk klinik i Ebeltoft holder foredrag i Galten.

Hold øje med lokalvisen for yderligere oplysninger.

Lokalforeningen Midtjylland
Formand: Anni Andersen
Tlf.: 9756 4150
Anniniels01@gmail.com

Motion for demente

Vi har motion for demente hver mandag og torsdag eftermiddag i Skive.

Kontakt: Anni Andersen tlf.: 9756 4150 eller demenskoordinator Katrine Eberhardt tlf.: 9915 6346 for flere oplysninger.

Café Solstrejf

Café Solstrejf er åben hver onsdag kl. 13.30-16.30. Kom og vær med.

Sundhedshuset Resenvej 25, Skive. Vi glæder os til at se dig.

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte: Anni Andersen tlf.: 9756 4150 eller demenskoordinator Katrine Eberhardt tlf.: 9915 6346.

Lokalforeningen Midt-Vest
Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.midtvest@hotmail.com



REGION SYDDANMARK

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

Torsdagsture (gåture) i lige uger i Vejle
Turene udgår fra Gulkrogcentret 9, 7100 Vejle kl. 10-12 og arrangeres af frivillige

under Alzheimerforeningen Trekantområdet.

For program og nærmere oplysning kontakt
Grethe Skovlund: tlf. 2512 2621.

Torsdagscafé i ulige uger i Vejle

Afholdes i Gulkrogcentret, Gulkrog 9, 7100 Vejle fra kl. 15-17 medmindre andet er nævnt.

Kaffe og brød koster 25 kr.

For program og nærmere oplysning kontakt:
Grethe Skovlund, tlf. 2512 2621 Gulkrogcentret.

Obs: Ferietur til Hotel Sinatur/ Skarrildhus i dagene 10.-13. august.

**Vi mødes igen i caféen efter sommerferie
torsdag d. 27. august.**

Hedensted Kommune: Café for demente og pårørende

Hver anden onsdag i lige uger kl. 16 til ca. 18.30.

Centret ved Løsning Plejecenter, Sneppevej 30, 8723 Løsning (Hedensted Kommune).
Kontakt: Solveig Petersen: tlf.: 5128 3440 for
yderligere information og program.

Lokalforeningen Sydvest
Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 2162 1011 / 7519 5039
hhhe@knudsen.mail.dk

Hygge Café i Grindsted

Torsdage i lige uger kl. 14-16.

Magion, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted, Billund Kommune.

Hyggecaféen er for borgere med demens eller med mistanke om demens, samt pårørende eller en nær ven.

Hvis du ønsker flere informationer, kan du kontakte Annelise Iversen på tlf.: 2336 1925 eller a.f.iversen@gmail.com.

Demenscafé i Esbjerg for demente og pårørende

Vi mødes anden mandag i måneden kl. 15 i Ældresagens lokaler, Kongensgade 121, Esbjerg.

Der er kaffe og kage. Ingen tilmelding mød bare op.

Lokalforeningen Sønderjylland
Formand: Birthe Simonsen
Tlf.: 7467 8086
b.simonsen62@gmail.com

Caféeftermiddage i Borgerhuset i Tinglev

Anden mandag i hver måned kl. 16-18.

Kontakt: Christina Jørgensen tlf.: 7483 3763
og mail: cj2@toender.dk eller Traute Tranekær:
tlf.: 7473 4389 og mail: traudet@gmail.com.

Demenstræf på Hellevad Kro

Underholdning med "Fars Grise" for demente, pårørende og personale den 27. august kl. 10.30-13.30.

To retters middag med kaffe, arrangementet er gratis.

Sidste tilmelding 21. august til Kirsten Larsen
tlf.: 2261 6673 eller mail: kihc@stofanet.dk.

Selvhjælpsgruppe i Gråsten

Mandage i lige uger kl. 19 i Ahlmannsparken.

Ved Willy Hans Gøtze Henriksen,
mail: willi.h@hotmail.dk og tlf.: 4073 0365.

Café for demente og pårørende

v/demenssygeplejerskerne og frivillige i Haderslev Kommune

Første torsdag i hver måned kl. 15-17 på aktivitetscentret Poulsbjerg, Glentevej 39, 6500 Vojens.

Selvhjælp Haderslev v/Mette Panum
Have Grupperne mødes i Frivillig Centret, Storegade 80, 1. sal, Haderslev. Første gang:
Kontakt Mette P. Have, tlf.: 3058 0320 eller
mepa@haderslev.dk.

Madklubben

For ægtefæller og samlevende til demensramte på plejecentrene. Madklubben mødes 4. onsdag i hver måned kl. 16-19. Pris 50 kr.

Demenscafé i Haderslev

Caféen er for borgere med demens og pårørende/bekendte til demente den 3. torsdag i hver måned kl. 14-16.

Onsdagsklub i Haderslev

Klubben er for tidligt demensramte og deres pårørende, onsdage i lige uger kl. 10-12.30.

Viften - Gruppe for tidligt demensramte

Mødes hver tirsdag kl. 13-16.

Pårørendetilbud hos Selvhjælp Haderslev

Mødes onsdage i lige uger kl. 13-15.

Selvhjælp Sydvest

tilbyder "Netværksgruppe for mennesker med lettere demens."

Mandage i ulige uger kl. 9 til 12.30 i Fristedet, Hovedgaden 19, Agerskov.
Leder Laura Stubkær, tlf.: 7475 1035 eller
www.selvhjaelpsydvest.dk.

Demenscafé

2. torsdag hver måned kl. 10-12 i Tønder - Seniorcenter.

4. torsdag hver måned kl. 10-12 Toftlund ved biografen.

Ved spørgsmål kontakt Randi Jespersen,
tlf.: 2018 4382 mandag til fredag kl. 7-13.

Ny selvhjælpsgruppe "Netværkshuset"

Palmosthuset, Palmose 14, Dybbøl, 6400 Sønderborg.

Kontakt: Tine Kjeldsen tlf.: 2887 6607
(gerne efter kl. 16) mail: tine.kjeldsen@mail.dk.

Hver onsdag kl. 14-16. Mød op til en snak og en kop kaffe. Spille et spil? Efter sommerferien er der "motion for sjov" kl. 15-16, herefter en kop kaffe.

Madpakketur til Nørreskov

Den 16. august kl. 11. Pak madkurven. Vi sørger for brød til kaffen.

Tilmelding til Tine senest den 13. august.

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

Demenscafé Nordfyn

Nordfyns Kommune og Alzheimerforeningen inviterer demensramte og pårørende til demenscafé, Vesterbro, Sønderød kl. 14.30-16.30.

Der er Cafédage den 8. juni, den 10. august, den 14. september, den 12. oktober, den 9. november og den 14. december.

Kaffe og kage: 25 kr. Se programmet på alzheimer.dk. Tilmelding 2 dage før til Birthe Øxenber, tlf.: 6485 1461/2158 3411, mail birthe@oexenberg.dk eller Lone Jensen, tlf.: 2334 5718, mail: loje@nordfynskommune.dk.

Torsdagscafé for demensramte

i Østergades forsamlingshus, Store glassal i Middelfart. Torsdage ulige uger kl. 14.30-16.15 i Østergade 33 i Middelfart.

Kaffe: 25 kr. Se programmet på vores hjemmeside.

Har du problemer med transport, så kontakt
Hilda Ebdrup 6177 6581.

Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende

Har du brug for rådgivning og støtte til livet med demens? Så kontakt Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende: Kallerupvej 58, 5230 Odense, tlf.: 6619 4091.

Åbent mandag - torsdag kl. 10-16, fredag efter aftale.

Telefontid: Mandag - torsdag kl. 8.30-10 og torsdag også kl. 14-15.30.

Mail: kallerupvej58@gmail.com.

Sjov motion for yngre, der har demens

Onsdage kl. 11-13. Bus fra Centret kl. 10.30.

Sjov motion for pårørende

Torsdage kl. 9.30 - 11.30.

Sjov motion for ægtepar og demensramte over 70 år

Torsdage kl. 10.30 - 12.30 på Stadionvej 50, Odense. Instruktør Preben Rasmussen fra SIKO med frivillige motionsvenner.

Tilmelding tlf.: 6619 4091.

Teknologibiblioteket for demensramte

På teknologibiblioteket rådgiver vi om de

forskellige teknologiske hjælpemidler, som du kan låne med hjem og afprøve. Onsdage kl. 9-15 eller efter aftale. Kontakt teknologibibliotekar Mette Mundt Andersen på tlf.: 5362 8091.

Byhøjskolen for deltagere, der har demens. Tema Din by og dine historier. Uge 18 til uge 25, mandage og fredage kl. 10-14.30 i Sikos lokaler, Stadionvej 50. 10 deltagere pr. daghøjskoleforløb. Ring til Mette Mundt Andersen og hør nærmere tlf.: 5362 8091.

Åben netværkscafé for pårørende i Odense Mandage i lige uger kl. 13-15 i seniorhuset, Toldbodgade 5-7. Tredje tirsdag i måneden kl. 18-20 på Kal-lerupvej 58, 5230 Odense. Kontakt Inge Rasmussen på tlf.: 2078 6085 eller Ulla Thomsen på tlf.: 6619 4091.

Historiens vingesus Højskolecafé for demensramte, deres fami-lier, netværk og andre interesserede. Sommerfrokost den 9. juni kl. 14-16.30. Munkebjerg kirkes menighedssal, Øster-bæksvej 87, 5230 Odense M. Ring: 6619 4091 og få programmet.

Billeder og deres mangfoldighed - Kunstkursus Den 3. og 10. juni kl. 10-13. Underviser Karin Hald, billedkunstlærer, og Mette Østman, filter. Tilmelding tlf.: 5364 6091.

Musik og energi i hverdagen Idebank seminar for pårørende hvis ægtefælle bor i plejebolig, frivillige og fagpersoner. Den 26. og 27. august på Brogården i Strib. Kontakt Ulla Thomsen på tlf.: 5364 6091.

Et demensvenligt samfund Landsdækkende Tænketaank for tidligt demensramte og ledsagende pårørende, 10 års jubilæumsseminar fredag og lørdag 25. og 26. september på Brogården i Strib. Mere info på tlf.: 5364 6091.



REGION
SJÆLLAND

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

Psykiatrisk rådgivning Tirsdage i lige uger kl. 16-18.

Juni og juli ferielukket. Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårds-pladsen 1 A, 4800 Nykøbing F. Kontaktperson: Dorte Hennings, tlf.: 5444 1645/2484 8940.

Café Nyt Liv Tirsdage i ulige uger kl. 10-14. Ferielukket til den 25. august. Frivilligcenter Lolland, Søndre Boulevard 82 A, 4930 Maribo. Kontaktperson: Birgit Parkdal på tlf.: 5581 3682/2849 9605.

Patientforeningernes Netværk 3. mandag i måneden kl. 17-19. Juli ferielukket. Frisegade 25, 4800 Nykøbing F. Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen, tlf.: 4087 9074.

Patientforeningernes info-sted Tirsdage i lige uger kl. 12-14. Forhallen, Næstved Sygehus, Ringstedgade 61, 4700 Næstved. Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 5572 3651.

Støttegruppe, Munkebocentret, Næstved Ferielukket til den 18. august. Onsdag den 19. august, 16. september kl. 16.15-18.15. Munkebocentret, Farimagsvvej 52, 4700 Næstved. Kontaktperson: Dorte Hennings, tlf.: 5444 1645/2484 8940.

Gnisten, Nakskov Anden torsdag i måneden kl. 14-16. Juli ferielukket. Sundhedscenteret, Hoskiærsvvej 17, 4900 Nakskov. Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 5581 3682/2849 9605.

Patientforeningernes Netværk Telefonisk rådgivning alle hverdage kl. 11-19 på telefon 5049 5455.

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

Fristedet Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup. Møderne foregår på nedennævnte datoer kl. 14-17, hvis ikke andet er nævnt. Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen tlf.: 5780 4747/2097 4757 eller veddebedste@mail.dk.

Sundhedsdagen i Holbæk på Ahlgade Lørdag den 20. juni kl. 10-14.30. Tema: "Aktiv - hele livet" Deltagere: Patientforeninger, Holbæk

Kommune og Region Sjælland. Mød os og kommunens demenskonsulenter.

Ferie/kursusophold
Musholm Bugt Feriecenter Mandag den 22. juni - torsdag den 25. juni. For demensramte og deres ægtefælle/samlever. Tilmelding og nærmere oplysninger: Anna Grete Refsgaard Jørgensen, tlf.: 5780 4747/2097 4757. Læs mere på www.alzheimer.dk/Vestsjælland.

Lokalforeningen Østsjælland
Formand: Birthe Rasmussen
Tlf.: 5626 6036
br24ra@gmail.com

Ferieture Den 13.-16. september på Musholm Bugt Feriecenter i Korsør. Yderligere information: Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038 og Birthe Rasmussen på tlf. 5626 6036. Den 27.-30. september på Musholm Bugt Feriecenter i Korsør. Yderligere information: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036.

Støttegruppe for voksne børn af forældre med en tidlig demensdiagnose Det ændrer hverdagen når far eller mor får stillet en demensdiagnose. Behovet for at tale med andre unge om de tanker og følelser, som man gennemlever er stort. Vi mødes om aftenen med 2 fagpersoner fra Alzheimerforeningens lokalforening. Onsdag den 10. juni 2015 kl. 18.30-21 på Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde. Yderligere informationer: Birthe Rasmussen br24ra@gmail.com tlf.: 2334 0894 eller Else Berg Hansen elseogjohs@mail.dk tlf.: 2276 8038.

Klubaften for yngre personer med demens Vi mødes og hygger os med lidt mad, går tur, spiller, synger, danser eller hvad vi finder på. Annas Hus, Hundige Bygade 49, 2670 Greve. Yderligere informationer: Nancy Joensen, tlf.: 3043 0512 eller Else Berg Hansen, tlf.: 2276 8038.

Netværkscafé i Roskilde For yngre med en demenssygdom. Hver mandag og onsdag kl. 10.00-14.00 på Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde. Kontaktpersoner: Birthe Rasmussen, tlf.: 5626 6036 og Mie Danielsen på tlf: 4638 3789.

Pårørendemøde i Roskilde Informationer om møderne og mødested kan du få oplyst hos Birthe Rasmussen, tlf.: 5626 6036.

Pårørendegruppe i Stevn Sted: Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken

76, 4652 Hårlev.

Kontaktperson: Birthe Rasmussen,
tlf.: 5626 6036.

Køge Kommune tilbyder gennem DemensTeam Køge

Klubber 2 x ugentlig med indhold som brugerne og Nationalt Videnscenter for Demens anbefaler.

- DemensSkole
- Undervisning, rådgivning og vejledning.
- Der tilbydes pårørende grupper for ægtefæller, yngre eller voksne børn i samarbejde med DemensTeam Køge.

Information om undervisning, rådgivning og selvtræning kan du få ved at kontakte os på demenssteam@koeg.dk eller tlf. 5656 5643.

Se yderligere på Køge Kommunes hjemmeside.



REGION

HOVEDSTADEN

Projekt Nye Spor

Projekt Nye Spor laver aktiviteter for hjemmeboende mennesker med demens, som er under 65 år. Du skal selv sørge for transport til og fra aktiviteterne. Deltagelse kræver ikke visitation.

For mere information kontakt projektleder Katrine Bøgh Sørensen på tlf.: 2610 5044 eller mail: nyespor@alzheimer.dk

Lokalforeningen København Omegn

Formand: Anne Arndal

Tlf.: 2325 4175

Anne.arndal@dadlnet.dk

Pårørendegruppe

Lokalforeningen Københavns Omegn har en pårørende gruppe for ægtefæller til demente over 65 år. Gruppen mødes en gang om måneden.

Kontakt: Annette Kviesgård Zagal
mail: akviesgaard@hotmail.com

Caféaften for mennesker med demens og deres pårørende. Herlev og omliggende kommuner.

Onsdag den 5. august, den 2. september og den 7. oktober, alle dage kl. 18.30 til 20.30. Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.

Caféen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre ligestillede i hyggelige og trygge omgivelser.

Kontakt: Mie Allentoft tlf.: 4492 0277 eller mail: miefrank@mail.dk

"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende. Tårnby og omliggende kommuner.

Torsdag den 3. september, den 1. oktober og den 5. november. Alle dage kl. 15-17 i Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup. Klubben giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med ligestillede i hyggelige og trygge omgivelser. Program fremsendes. Kontakt: Pia Lykke Ingemann Lund, tlf.: 2233 3316. eller mail: plu.plpyr.sf@taarnby.dk

Busudflugt til Køge Miniby 25. august

For yderligere informationer:

www.alzheimer.dk/events/ eller ring: 2325 4175/2065 5734.

Andre aktiviteter i Region Hovedstaden

Aktiv med Andre

Motionstilbud for mennesker med demens og deres pårørende.

Lørdag kl. 10-12 i Forebyggelsescenter Amager og Sundhedshuset Vanløse indtil den 20. juni.

Opstart igen den 22. august.

Kontakt: Katrine van den Bos, katrinevdb@alzheimer.dk eller 3940 0488.

Nordic Huntington konference

den 18.-19. november

DGI-byen i København

Konferencen er for fagfolk og andre aktører, som arbejder med borgere og patienter med Huntingtons som sygdom.

Program og tilmelding på
nordichuntington.com

Sæt i kalenderen

Hjælp os på Huskedagen lørdag den 19. september og støt mennesker med demens og deres pårørende.



Kontakt Katrine van den Bos på
katrinevdb@alzheimer.dk
eller 3940 0488 for at høre mere.

Det digitale hjørne

Sådan opleves demens indefra: På nettet er der flere steder produceret indhold for og af mennesker med en demenssygdom:

Alzheimer-avisen

Projekt Alzheimer-avisen er en netavis for demensramte – produceret med støtte fra frivillige og faglige ressourcepersoner. Alzheimer-avisen udgør en internetbaseret Info-avis, om muligt suppleret med en årlig papiravis. Net-avisen bliver som udgangspunkt opdateret én gang om måneden.

Se mere på:

www.alzheimer-avisen.dk



Demensnet

Demensnet er Alzheimerforeningens netværk på internettet. Her er der blandt andet mulighed for at danne grupper med andre, f.eks. med andre som har en demenssygdom. Der er også mulighed for at dele tanker og erfaringer om livet med demens igennem vores blog. Vi har blandt andet modtaget dette indlæg, som er skrevet af Solvejg, som selv har en demenssygdom:



Se flere indlæg her:

<https://www.demensnet.dk/blogs>

“SÅDAN ER DET JO”

Hovedet bliver træt på en helt speciel måde. Det er som om, man ikke kan tvinge det til at tænke. Leif sagde, da han begyndte at mærke sygdommen, at hjernen ryger ned i et hul. Det genkender jeg, og det er ret ubehageligt, mens det står på. Jeg kan ofte mærke, at det er på vej til at ske. Hvis jeg overhovedet når at få tænkt, oplever jeg, at hjernen trækker sig tilbage fra sin funktion, og så står man der med hul i sin hukommelse – jo mindre panik, des bedre. Jeg må prøve roligt og langsomt at kalde hjernen til orden.

Det dur ikke at fortsætte med noget, hvis man er blevet for træt (når man er mig i hvert fald). Så kan det flyde på skrivebordet, og kalenderen kan have det så godt.

Det er ganske vist lidt deprimerende, at alting tager så lang tid. Det bliver absolut ikke bedre, hvis nattesøvnen bliver for kort. Jeg tænker på mange ting, jeg har gjort forkert i mit lange liv, men hvor er jeg også glad for alle de dejlige mennesker, der hjælper mig så godt, både med gode ord og hjælp til praktiske ting.

Det er jo herligt at kunne sidde her som et erfarent menneske og tro, at man er rigtig klog. Så skidt med, at tingene tager lang tid. Det er altså ikke deprimerende alligevel.

“Sådan er det jo”!

Kærlige hilsener fra
Solvejg

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Hvordan kan vi opnå et godt samvær? Det er det sværeste - og samtidig det letteste. For det handler om at være mere og gøre mindre: At pejle sig ind på, hvor vedkommende er nu og her. At tage personen alvorligt og være interesseret. At lytte til både det sagte og usagte. At spørge mindre - og at gøre noget sammen.

Er min søster ulykkelig?

Min søster er i gang med udredning for demenssygdom, så det er ganske nyt for mig. Gang på gang er min søster ikke dukket op til vores aftaler. Når jeg så ringer til hende, er det som om, hun helt har glemt aftalen, og hun er i gang med noget helt andet. Nu er jeg blevet meget bekymret for, at hun sidder og er ked af at have glemt aftalen. Hvad kan jeg gøre for at hjælpe?

Svar:

Du fortæller, at det er som om, hun helt har glemt, at I har haft en aftale. Og din fornemmelse er ganske sikkert rigtig. Et af symptomerne på demens er netop, at korttidshukommelsen bliver påvirket, så aftaler og nye beskeder ikke bliver lagret i hukommelsen, og derfor ofte er helt væk. En god måde at forestille sig det på, er at forestille sig hjernen

som en arkivmappe, hvor alle de nye oplevelser bliver arkiveret til senere brug. Når man har en demenssygdom, er der opstået et hul i arkivmappen, så dokumenterne forsvinder ned i hullet, når de skal gemmes. I starten af sygdommen er det kun få dokumenter, som forsvinder, men i takt med at sygdommen skrider frem bliver hullet større og større og flere oplevelser forsvinder helt væk.

Det er ikke sandsynligt, at din søster sidder og er ked af, at aftalerne er glippet. Men det betyder, at hun går glip af gode oplevelser. Det lyder som om, at din søster er dér i sin sygdom, hvor hun har behov for noget mere støtte. Det kunne være at hjælpe hende med at få skrevet aftalerne ned i en kalender, at ringe op lige før det aftalte tidspunkt eller simpelthen at komme forbi og hente hende. På den måde kan I stadig få gode oplevelser sammen.

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00 og torsdag fra 9.00 til 18.00.

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

Den svære accept!

Min hustru, som har haft Alzheimers sygdom igennem mindst 10 år, er nu flyttet på plejehjem. Da jeg besøgte hende i går, gik hun rundt med en dukke på armen og snakkede løs. Hun virkede glad og afslappet, men det var svært for mig at se min elskede hustru, som er veluddannet og altid har været bredt favnende og den samlende i familien, nu være optaget af en dukke. Min første reaktion var at tage dukken fra hende og stille den væk. Men det var nok forkert, da hun blev urolig og ked af det. Var min reaktion forkert? Hvad er jeres holdning til en demensdukke?

Svar:

Du oplevede intuitivt at demensdukken var god for din hustru, men samtidig bød det dig imod. Det er en meget almindelig reaktion, da du har et stort ønske om at se din hustru, som hun var, og du forsøger derfor at fastholde hende i dette. Det kan være utroligt svært at acceptere, at sygdommen har ændret din hustru og dermed også hendes behov.

Helt grundlæggende har vi et behov for ikke blot at modtage omsorg, men også at yde omsorg. En demensdukke giver netop mulighed for at få lov til at yde omsorg.

For din hustru har det at være mor været en vigtig del af hendes liv og en kilde til stor glæde. Dukken kan være med til at få disse positive følelser til at fylde og dermed give hende glæde og ro.

Det vil være til stor gavn for din hustru, hvis du kan nå frem til, at det vigtigste for din hustru er, at hun føler sig tilpas og tilfreds, og her er dukken et godt redskab. Så din accept er vigtig!

Store konflikter

Min far, som har en blandingsdemens, får mere og mere behov for støtte og hjælp i hverdagen, men han ser det ikke selv. Dette er kilde til evig konflikt os imellem. Jeg er nu ved at køre helt træt. Hvad gør jeg?

Svar:

Sygdommens karakter gør, at erkendelse af sygdommen er rigtig svær. Man glemmer så at sige, hvad man har glemt. Det er vigtigt at tage udgangspunkt i din fars opfattelse af situationen og ud fra dette skal hjælpen give mening. Det kan være en svær balancegang, og det kan være en rigtig god idé at få hjælp til at finde vejen i samarbejde med en demenskoordinator eller anden demenskyndig person.

At sætte sig i den dementes sted

af Vita Stensgård

Skuespillerinden Bente Eskesen har haft demens tæt inde på livet. Bentes mor, som hun var knyttet til, havde en demenssygdom. Det er især den nære kontakt med moren Bente har kunnet trække på i rollen som den demensramte Margrethe.



For at sætte sig ind i rollen som Margrethe brugte Bente også tid på at være til stede sammen med og iagttage mennesker med demens.

TEATER BRUGT SOM SPEJL

Selvom Bente nok er bedst kendt som den humoristiske revyskuespillerinde, har hun med stor succes spillet den mere alvorlige rolle som Margrethe, der har en demenssygdom. Igennem Absolut Forums tre forestillinger møder publikum Margrethe på forskellige tidspunkter i hendes demensforløb, og på hver sin måde tager forestillingerne det svære spørgsmål op: Hvordan lever man bedst muligt med demens?

Stykkerne er baseret på interviews med mennesker med en demenssygdom og deres pårørende og er

interaktivt teater, hvor tilskuerne kommer med input undervejs, og hvor teaterstykket former sig herefter. Størstedelen af tilskuerne er mennesker med demens og pårørende.

Ideen med Forumteater er, at skuespillerne spejler tilskuernes hverdag, og at de, ved at se genkendelige situationer udefra, får en bedre forståelse for deres eget liv.

ROLLEN SOM DEMENS RAMT

I forbindelse med morens sygdom involverede Bente sig aktivt i Alzheimerforeningens lokalforening i Roskilde. Her overvejede hun, om der kunne være andre måder at formidle viden om demens på. Fra teatermiljøet kendte Bente instruktøren Teis Bayer fra Absolut Forum - og så opstod samarbejdet. Det var egentlig ikke meningen, at Bente selv skulle spille Margrethe, for hun var på det tidspunkt i dyb sorg. Men Teis fik hende overtalt. Hun havde jo via sit tætte forhold til sin mor oplevet sygdommen på nærmeste hold og kendte reaktionerne så godt.

Arbejdet med rollen var en hård proces og blev næsten en form for terapi for Bente. Hun gennemlevede mange af de situationer, hun havde oplevet med sin egen mor igen.

Jeg prøvede at have huller i min hukommelse. Jeg prøvede at finde ind til den følelse, der opstår, når man pludselig ikke kan huske. Og så prøvede jeg at mærke, hvordan man reagerer. Eller hvordan det føles, hvis man pludselig ikke kan finde ud af noget længere. Jeg prøvede at gennemleve situationen og finde de følelser, der ligger i den. Det kan være angst og aggressioner eller utryghed. Og det var hårdt. Jeg græd ofte, når vi øvede. Det var en rolle, der krævede noget ekstra, fortæller Bente.



En scene fra forestillingen "Mon du elsker mig stadig?" på Hotel Prinsen i Roskilde.

Men det hårde arbejde, viste sig at være det hele værd. Efter stykkerne kom der mange kommentarer fra publikum. Både fra dem, der selv havde sygdommen og fra de pårørende. De kunne tydeligvis genkende så meget fra deres eget liv i stykkerne. Og så kom alle historierne. Stykkerne fik dem til at se på deres eget liv med nye øjne og fik dem til at åbne op.

- Det var fantastisk, fortæller Bente.

VI FANDT HINANDEN I HUMOREN

På trods af stykkernes alvorlige karakter gjorde Bente også brug af sin humor i skuespillet:

- Humoren ligger lige om hjørnet. For der er ikke langt fra tragik til komik. De ligger lige op og ned af hinanden. Og det er også det, der er så dejligt, at man kan sidde og græde, og så kan man grine bagefter eller omvendt, konstaterer Bente.
- Og det er også det, jeg har prøvet som skuespiller; at finde en humoristisk vej også. For ellers er det ikke til at holde ud at se på. Der skal være et håb for alle.

I løbet af Bentes mors sygdom fandt Bente også ud af, at humoren kunne bruges som en form for nøgle til at løse konflikter.

- Det er noget med at prøve at ramme ind til et eller andet, hvor man kan få vendt en situation, som måske er gået i hårdknude, forklarer Bente.

De kunne grine sammen over de lidt pudsige situationer, som nogen gange opstår som følge af sygdommen. På den måde blev humoren også et sted, hun kunne møde sin mor og en måde at sætte sig i hendes sted.

Kunne du tænke dig at få Absolut Forum til at spille i dit lokalområde?

Absolut Forum har nu udviklet et sammendrag af de tre stykker, som blandt andet skal opføres i Lyngby/Taarbæk til juni. Kontakt Teis Bayer på teater@absolutforum.dk eller tlf.: 51 29 02 15.

De tre stykker, som Absolut Forum tidligere har turneret med i hele landet, er:

'Glemmer du...?'

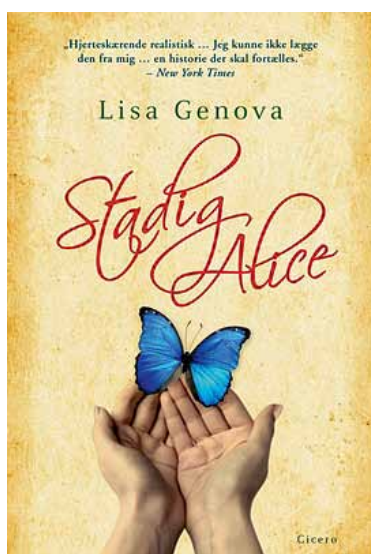
'Mon du elsker mig stadig...?'

"Du er ikke alene"

Bøger

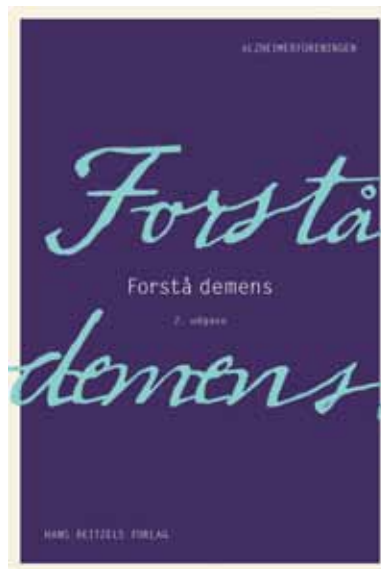
Flere bøger beskriver, hvordan det opleves at have en demenssygdom. Her er et par bud, de tre første kan købes i Alzheimerforeningens webshop: alzheimershop.dk.

Stadig Alice



En skønlitterær bog om den 50 årige professor Alice, der får konstateret Alzheimers sygdom. Vi oplever Alices egen angst, hendes forsøg på at tackle forandringerne og hendes tilpasning til de nye livsvilkår.

Forstå Demens



En fagbog der giver en større forståelse for, hvad demenssygdomme er og giver indblik i, hvad det vil sige at have en demenssygdom.

Demens - Den Anden Frekvens

Bog og DVD



"Et af de mest inspirerende projekter jeg har været med i længe",
Jørgen Leth, digter og filminstruktør.

Demens – den anden frekvens handler om hvordan pårørende kan møde et menneske med en demenssygdom på dennes præmisser. Få en unik indføring i livet med en demenssygdom og få gode råd til det gode samvær med en person med demens.

Se, hvad der sker!



ET MARTE MEO PROJEKT FRA AALBORG

Inspiration til hvordan man får en bedre kvalitet i samværet med personer med demens. Materialet består af en bog og dvd og henvender sig både til pårørende og personale. Materialet kan bestilles for 150 kroner plus forsendelse hos: Tinna Klingberg, Videnscenter for demens Aalborg. Tlf.: 9982 3505, mail: tin-aeh@aalborg.dk.



KORT NYT

Vi vil gerne høre jeres mening

I juni laver vi en spørgeskemaundersøgelse for at høre, hvad vores medlemmer synes om Livet med demens. Med jeres besvarelse kan I være med til at præge Livet med demens. I kan læse mere om undersøgelsen og besvare spørgeskemaet på alzheimer.dk/magasin/læserundersøgelse.

Der bliver trukket lod om
3 x 2 flasker vin blandt deltagerne.
Vi håber, at I vil deltage.

Deltag på Aktiv Højskole

Fra den 21. til den 25. september er der Aktiv Højskole i Brandbjerg. Formålet med højskoleopholdet er at motivere deltagerne til at være mere aktive med kroppen, sjælen og hjernen. Og målet er, at deltagerne tager hjem med succesoplevelser, som de efterfølgende kan bruge i hverdagen. Der er ansøgningsfrist den 21. juli.

Læs mere og find ansøgningsskemaet på alzheimer.dk/aktiviteter eller ring til Ida Lind på tlf.: 8844 0420.



Trone Gyngestol

Gyngestol som er ideel til plejehjem, sanserum, som redskab for ergoterapeuter eller til din dagligstue.

Det er dokumenteret, at den vuggende gyng bevægelse er god for blodomløbet og koncentrationen samt virker beroligende for brugeren af stolen.

Priserne er inklusiv levering og montering. Stolen fås i flere stel-farver, samt forskellige farver betræk og materialer. Læs mere og bestil på alzheimershop.dk



Pris medlemmer:

6.695 kr.

(inkl. moms).

Pris andre:

7.365 kr.

(inkl. moms).

TIPS til livet med demens

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

Har du et godt råd...

... hører vi gerne fra dig. Så kan flere få glæde af dine gode forslag.

Skriv til post@alzheimer.dk

Årstidens blomster

Om sommeren bugner marker, enge og mange haver med farvestrålende og duftende blomster. Blomster er tit gode til at vække minder om ferie i det danske sommerland, forårets første buket i en lille barnehånd og højtider. Derfor kan det være en god idé have en buket friske blomster i stuen.



Gratis hjælpemiddel



Scan How er en gratis prisvindende app til smartphones og tablets, der kan hjælpe med at huske konkrete arbejdsgange i og uden for hjemmet. Appen er oprindeligt udviklet til mennesker med autisme, men kan også være med til at give større selvstændighed for mennesker med demens i den tidlige fase. Appen kan downloades gratis i App Store og på Google Play.

Læs mere om appen på scanhow.com

Bestem over dit liv

Udfyld et plejetestamente, så du beslutter hvordan dit liv skal leves. Du kan læse mere på

alzheimer.dk/vaer-forberedt

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Alzheimerforeningens netbutik

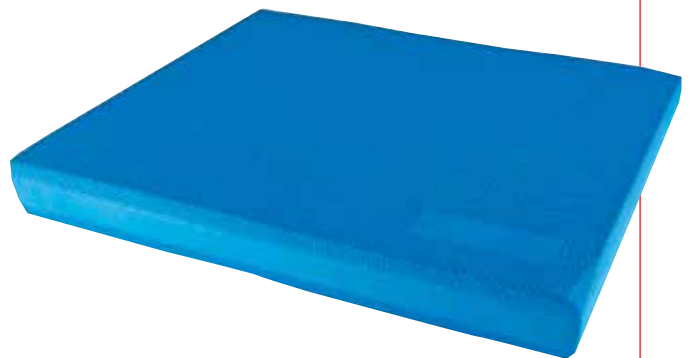
ID-armbånd fra 2BE Found



ID-armbåndet kan hjælpe til nem, hurtig og sikker genforening med din kære. Skulle uheldet være ude, sender den, der kommer i kontakt med den bortkomne person, en SMS med en kode, der er påtrykt armbåndet. Få sekunder senere modtages retursvar per SMS, som indeholder kontaktoplysninger.

Medlemspris 76 kr. + porto
Andre betaler 89 kr. + porto

Balancepude-Tress



Balancepuden bruges til at forbedre koordinationen og forstærke evnen til at reagere. Dette er med til at optimere din holdning. Kan benyttes til gymnastik under balancetræning, afspænding og udstrækning.

Blå, 40 x 48 x 6 cm.

Medlemspris 360 kr. + porto
Andre betaler 490 kr. + porto

Læs mere og køb produkter på alzheimershop.dk

Lav din egen indsamling og gør en forskel

Opret nemt en indsamling til fordel for Alzheimerforeningens arbejde, hvis du eksempelvis skal holde fødselsdag, jubilæum, barnedåb, bryllup eller deltage i en stor sportsbegivenhed.

BETTERNOW

Saml ind via betternow.dk

På betternow.dk kan du gratis starte din egen indsamling til fordel for Alzheimerforeningen.

Få hjælp til at komme i gang

Kontakt BetterNow på dk-support@betternow.org eller 7734 0886, og de kan hjælpe dig i gang.



Nye måder at støtte Alzheimerforeningen på!



Tank billigt og støt os

Med et OK-benzinkort støtter du Alzheimerforeningen med 6 øre hver gang du tanker benzin eller diesel. Kvit og frit.

Læs mere om, hvordan du kan oprette dit eget OK-benzinkort på:

alzheimer.dk/stoet-ok

Eller ring: 7873 1154.

Gør en god gerning

Med SupportEnergi fra SEF støtter du Alzheimerforeningen, når du køber el og/eller naturgas. Støtten optjenes i takt med, at du anvender el og/eller naturgas.

Helt konkret får du el og naturgas til attraktive priser, og vi modtager 2 øre/kWh el og 10 øre/m³ naturgas.

Se hvordan på:

alzheimer.dk/stoet-supportenergi

Eller ring: 6220 1120.

