

Livet med demens

NR. 3 | 29. ÅRGANG | SEPTEMBER 2019

Tema:

RESSOURCER I LIVET MED DEMENS

Læs også:

- LARS GLEMMER SIN DEMENS, NÅR HAN LAVER MAD
- KONCEPT FOR INDDRAGELSE DANNER SKOLE
- SAMVÆR MED MORMOR PÅ EN NY MÅDE
- FÅ TJEK PÅ ANTIPSYKOTISK MEDICIN



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
"MENNESKER VOKSER, NÅR DE FÅR ANERKENDELSE OG ANSVAR"	4
Om at inddrage og lytte til mennesker med demens	
LARS GÅR TIL HÅNDE OG ARRANGERER MADKLUB	6
Glemmer sin sygdom for en stund	
STADIG MORMOR	8
Barnebarn finder samvær på en ny måde	
BOGUDDRAG	10
Tøsne og forsyntia – Thomas Bredsdorff	
CHRISTIAN OG VIBEKE FOKUSERER PÅ MULIGHEDERNE	18
Lever aktivt på trods af demens	

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

ISSN 1904-3856

Alzheimerforeningens formål er at virke for bekæmpelse af Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme samt forbedring af vilkårene for mennesker med demens og pårørende.

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, *formand*
Tlf.: 2032 6928 – birgitte@alzheimer.dk
Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 – gresk@profibermail.dk
Bente Møgelhøj
Tlf.: 2263 3990 – bentemogelhoej@gmail.com
Kristian Steen Frederiksen
Tlf.: 2685 8356
– Kristian.Steen.Frederiksen@regionh.dk
Kaj Nielsen
Tlf.: 6185 1176 – ujuut@os.dk

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

Oplagstal: 14.500

Forsidefoto

Lars Kudsk –
fotograf: Louise Bangslund

Livet med demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i december 2019.

At være nogen – og noget - også med en demenssygdom

Efteråret står for døren, og aftenskolekatalogerne og andre tilbud om efterårs- og vinteraktiviteter frister os til at deltage og udfylde tiden med alskens underholdning og aktivitet. Mange af os er frivillige i en eller anden forening. Om vi vælger et være deltager eller aktiv frivillig, så ender det alligevel med det samme: Vi deltager aktivt i vores eget og andres liv og gør det, som vi hver især finder mening i. Det samme behov har også mennesker med en demenssygdom.

Jeg vil dog påstå, at demenssygdom som hovedregel forstås i et perspektiv, der ikke handler om selvvalgte aktiviteter og mulighed for fortsat at være aktiv medspiller i fællesskabet. Mennesker med demens bliver oftest set i den logik, at det udelukkende handler om forfald og afmagt for den person, der har sygdommen. Og ja, ingen tvivl om at demens er sygdomme, der betyder et langsomt og uigenkaldeligt tab af funktioner. Men er det nu også kun det?

I Alzheimerforeningens mange aktiviteter og i Rådgivnings- og Aktivitetscentrene ser vi også en anden virkelighed. Vi ser, hvor meget det betyder for mennesker med demens at være fysisk, socialt og mentalt aktive. Vi ser, hvordan et liv med demenssygdom fuldt af håbløshed, sorg og angst for fremtiden kan ændres til et liv fuldt af glæde, selv-værd, meningsfulde aktiviteter og venner. Tjaa... man kunne ganske enkelt kalde det: Et godt liv med demens.

Store ord vil man måske sige – og ja, træerne vokser som bekendt ikke ind i himlen, men i Alzheimerforeningen står vi på solid grund, når vi uden bæven kan sige, at der også er glæde og håb at hente i livet med demens. Et håb, der næres af, at man kan være noget for og med andre. At man bliver betragtet som et ligeværdigt menneske, der kan og vil bidrage til sit eget og til andres liv, fordi det at kunne bidrage til fællesskabet netop er det fundament, som det gode liv er bygget af. At være noget, fordi man kan noget, har noget at byde på og bliver betragtet som et helt og værdifuldt menneske på trods af de vanskeligheder, en demenssygdom medfører.

Derfor er det helt afgørende for et godt liv med demens, at alle dele af civilsamfundet medvirker til at give mennesker med demenssygdom en chance for at være en aktiv medspiller - i stedet for at blive sat ud på et sidespor i nytteløshed og meningsløshed. I dette nummer af 'Livet med demens' kan du læse en række eksempler på, hvorfor og hvordan det er muligt at leve et godt og aktivt liv med - og på trods af demenssygdom. Rigtig god læselyst i det hyggelige efterår.

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

I Alzheimerforeningen står vi på solid grund, når vi uden bæven kan sige, at der også er glæde og håb at hente i livet med demens”



”Mennesker vokser, når de får anerkendelse og ansvar”

Demenssygdom kan gøre det sværere at deltage i aktiviteter og beslutninger på lige fod med andre. Men det betyder ikke, at vi skal stoppe med at inddrage mennesker med demens, lyder det fra Ulla Thomsen, der i årevis har arbejdet med netop det.

Af Jon Fiala Bjerre

Egentlig er det logisk nok. Alle mennesker har et behov for at blive hørt og set. Det giver os en følelse af værdi og af at høre til. Vi vil gerne byde ind med noget og helst ikke være til besvær.

Men når mennesker bliver ramt af en demenssygdom, kan det, i takt med sygdommens udvikling, være en udfordring at bevare det samme niveau af involvering som tidligere – både for den, der har sygdommen, og dem omkring personen.

- Personen med demens vil typisk få sværere ved at forstå komplekse ting og bevare overblikket. Vedkommende vil ofte skulle bruge mere tid på at formulere ønsker og behov, og de kan have brug for støtte og hjælp til at komme på banen, forklarer Ida Lind, der er antropolog og lige nu er i gang med en erhvervs-ph.d., hvor hun undersøger, hvordan mennesker med demens i den tidlige fase oplever at leve med sygdommen.

- Flere med demens oplever at blive koblet af og talt hen over hovedet på af mennesker omkring dem, som i omsorg måske forsøger

at skåne dem fra at skulle forholde sig til komplekse ting, der kan lede til et nederlag og skabe forvirring. Og det kan også være en virkelig svær balance at vurdere, hvor meget personen med demens kan og skal involveres i. Men ud fra de observationer, jeg har foretaget, kan konsekvensen desværre være, at personen med demens føler sig misforstået og isoleret, forklarer Ida Lind.

”HVOR VAR PATIENTERNE HENNE?”

Sygeplejerske Ulla Thomsen nikker genkendende til oplevelsen af, at mennesker med demens let bliver koblet af. I 1995 blev hun konsulent for Alzheimerforeningen efter at have arbejdet i psykiatrien i mange år.

- I psykiatrien gik jeg rundt med en konstant undren. For hvor var patienterne henne, når der skulle tages beslutninger om deres liv og hverdag? Da jeg kom ind på demensområdet, var det den samme oplevelse, der ramte mig. Mennesker med demens blev ikke inddraget i mange af de aspekter, der vedrørte deres liv, på trods af at min oplevelse var, at de både mente og kunne rigtig meget, fortæller Ulla Thomsen.

De kommende år arbejdede Ulla intenst for at skabe rammerne for et tilbud, hvor mennesker med demens selv kom mere på banen, og i år 2000 slog rådgivnings- og aktivitetssenteret Kallerupvej dørene op i Odense. Fokus var at skabe et tilbud for yngre med demens i den tidlige fase, hvor deltagerne selv satte rammerne for, hvad der skulle ske.

Ulla Thomsen har i årevis arbejdet for at få mennesker med demens på banen.





Aktiv Højskole er et af de projekter, som er kommet op at stå på baggrund af indsatser fra mennesker med demens.

- Jeg blev enormt overrasket over, hvor meget deltagerne rent faktisk selv kunne, når de blev mødt af den rette støtte og anerkendelse i de rette rammer – uanset hvor syge de var. Men det blev også klart for mig, at man kan deltage og give udtryk for sine ønsker og behov på mange måder. Og deltagerne var enormt gode til at støtte og inspirere hinanden på tværs af stadier og udfordringer i sygdomsforløbet, fortæller Ulla, der var leder for centret frem til 2016, hvor hun gik på pension.

INSPIRATION TIL INDDRAGELSE
Kallerupvej kom hurtigt til at danne skole for, hvordan man inddrager mennesker med demens – både i Danmark, hvor centret har været model for de 13 nye rådgivnings- og aktivitetscentre for mennesker med demens og deres pårørende, og internationalt i Holland, hvor Kallerupvej har dannet grundlag for skabelsen af

11 demenscentre ved navn Odense-huis.

- Mennesker vokser, når de får anerkendelse og ansvar. Og på Kallerupvej kom det til udtryk på et hav af måder. Nogle var kulturinteresserede og lavede en klub, der tog i teatret og på kunstudstillinger. Andre var samfundsinteresserede og skabte Alzheimer-avisen. En tredje gruppe lavede et motionshold, og sådan blev der ved med at opstå nye ting, fortæller Ulla Thomsen.

I 2005 ledte en idé fra Kallerupvej til den første TænkeTank, hvor mennesker med demens mødes over en weekend for at tale om deres ønsker til demensområdet. Ønsker, der bliver givet videre til politikere og andre aktører på demensområdet. Det har blandt andet resulteret i, at Alzheimerforeningen i 2010 lancerede Aktiv Højskole, hvor mennesker

med demens mødes en uge og dyrker deres interesser med andre i samme situation. Men møderne har også påvirket politikerne i spørgsmål om transport, GPS og den første nationale demenshandlingsplan i 2016. Og den udvikling glæder Ulla Thomsen:

- Der er i samfundet generelt en forfæjlet opfattelse af, at hvis man har en demenssygdom, så kan man ikke noget. Intet kunne være mere forkert, for selv i den svære fase har mennesker med demens noget at byde ind med. Men det kræver, at man møder dem, der hvor de er, og det kan være svært. For ofte kræver det meget tålmodighed, og at vi accepterer, at vedkommende ikke kan overskue de samme ting som tidligere. Behovet hos personen med demens for at deltage, yde omsorg og føle sig værdifuld er dog som regel det samme som altid, forklarer Ulla Thomsen.

Lars går til hånde og arrangerer mandeklub: ”Det er vældig lækkert, at man skal noget”

56-årige Lars Kudsk arrangerer mandeklub og hjælper til på Rådgivnings- og aktivitetscenter Viborg. Det gør, at han glemmer sin Alzheimers sygdom for en stund – og for centeret er det en stor hjælp.



Af Louise Bangslund

Der er dækket op til kaffe, da jeg møder Lars Kudsk på rådgivnings- og aktivitetscenteret i Viborg.

Og sådan skal det helst være.

- Hver gang, jeg kommer, siger jeg: 'Skal vi starte med have noget kaffe?' Så drikker vi kaffe i en time, siger Lars med et smil – og tager en tår kaffe.

Lars er 56 år og har Alzheimers sygdom. Indtil for nylig var han ansat to timer om ugen i et skånejob på centeret, hvor han hjalp med praktiske ting, da det skulle bygges op og indrettes.

Nu går han til hånde og hjælper til, hvor og når der er brug for det.
- Hvis jeg ikke havde dét, ville jeg nok sidde

hjemme og se fjernsyn eller sådan noget. Men det er vældig lækkert, at man skal noget, siger han.

GØR EN FORSKEL FOR CENTERET

Lars har en mangeårig baggrund i hotelbranchen, og det skinner tydeligt igennem.

Han er typen, der springer til og hjælper. Det har han altid gjort, når der manglede en opvasker i hotelkøkkenet, eller en tjener var syg – og det gør han, når der skal ryddes op, tømmes skraldespande eller laves (og drikkes) kaffe på centeret.

- Det, at Lars har lyst til at komme og bruge sin tid her, betyder jo alverden. Vi er meget taknemmelige for det, siger Bettina Bunch, projektleder for Rådgivnings- og aktivitetscenter Viborg.

LÆRER MÆNDENE AT LAVE MAD

Igennem sine år i hotelbranchen har Lars stået meget i køkkenet, og han har altid elsket at lave mad. For et par måneder siden fik han den idé at lave en mandeklub på centeret.

- Der har vi mange hyggelige timer, hvor vi laver mad sammen og får et lille glas vin. Alkoholfri, lyder det fra Lars.

- Det er sjovt. Man griner og har det godt.

Menuen har stået på frikadeller med persillesovs, hakkebøf med bløde løg – og næste gang skal de lave smørrebrød.

- Det er godt for dem at lære, hvordan man for eksempel laver frikadeller, så de kan lave det til deres koner, som er hårdt pressede i forvejen. Jeg vil være glad, den dag nogen kommer og siger: 'Nu har vi lavet mad derhjemme,' siger Lars.

FØLER SIG HJEMME I ET KØKKEN

Selvom det begynder at knibe med at finde ud af ovnen, og opskrifterne ikke længere sidder på ryggraden, så er det i køkkenet, at Lars føler sig allermost hjemme.

- Så har jeg det godt. Så glemmer jeg jo alting. Så er det kun køkkenet og maden, siger han.

Lars står for at arrangere mandeklubben sammen med Kirsten Brøchner Jensen, som er frivillig på centeret

og næstformand i Alzheimerforeningens lokalforening i Midtjylland.

Og hun mærker tydeligt, hvordan kokken kommer op i Lars, når de står i køkkenet – sygdommen til trods.

- Det med at røre frikadellefars og få den formet, det er bare så perfekt. Og ligesådan var hakkebøfferne simpelthen så gode – og alle sammen ens i størrelsen, fortæller hun.

“

Når jeg laver noget, spekulerer jeg jo ikke over den sygdom, jeg har”

GLEMMER SIN SYGDOM FOR EN STUND

For fem år siden gik Lars ned med stress, som udartede sig i depression og angst. Der begyndte han at lægge mærke til, at noget var galt.

I januar 2018 fik han beskeden om, at han havde Alzheimers sygdom.

- Der blev jeg ked af det. Og jeg kan stadigvæk godt blive ked af det ind imellem, siger han.

At kunne hjælpe til hos Rådgivnings- og aktivitetscenteret Viborg gør, at Lars glemmer sin sygdom for en stund. Og det er da heller ikke kun til mandeklubben, at han har en finger med i spillet. Han har også taget initiativ til en engelsklub, hjælper med at ringe sponsorgaver hjem til den årlige julebanko og deltager flittigt i centerets øvrige aktiviteter.

- Når jeg laver noget, spekulerer jeg jo ikke over den sygdom, jeg har, siger Lars.

Og selvom sygdommen begynder at spænde ben, vil han fortsætte, så længe det er muligt.

- Så vidt jeg kan, vil jeg hjælpe med alt, hvad jeg bliver spurgt om.





Stadig mormor

Signe Raun forstod ikke ret meget, da hendes mormor, Anne Nørlund, for seks år siden fik diagnosen Alzheimers sygdom. Men som sygdommen skred frem, fandt nu 14-årige Signe nye måder, de kunne være sammen på, så de stadig begge har stor glæde af besøgene.

Af Gertrud Baun

- Hej mormor!
- Hej min skat, det er længe siden, jeg har set dig ... så jeg er glad for, jeg ser dig nu. Og her er ... det hele er ... ligesom ... den dér”, siger Anne og rækker armene op mod den blå sommerhimmel med lysende øjne og viser tydelig begejstring over at se sit barnebarn.

Signe er 14 og Anne er 74. Anne fik konstateret Alzheimers sygdom i 2013 og har svært ved at huske eller sige Signes navn. Hun er for nylig flyttet fra Nyborg til en skærmet enhed på et plejehjem i Herlev tæt ved sin datter. Hun skal have hjælp til alt nu.

- Sikken fin kjole, mormor.
- Eeej, synes du ... det er bare... sådan, svarer Anne og giver Signe et trutkys på kinden.

Signes mor, Kia Raun, er med. De tre sidder på en bænk i plejehjemets have og krammer lidt, før Signe og mormor hånd i hånd går på havevandring og rører ved friske granskud og små, umodne æbler og dufter til urter fra et bed.

BILLEDLOTTERI MED SÆRLIGE REGLER

- Det, at hun er glad, gør det selvfølgelig nemmere at være sammen. Hvis hun slog og spyttede, ville det ikke være en rar si-

tuation at besøge mormor, og mine børn skal selv bestemme. Signe går tit herover. Hun er fantastisk til at omgås min mor. Hun leder samtalen, så de får grinet, og de synger, går tur og spiller billedlotteri med regler, som Signe laver, så mormor ikke lider nederlag. Man kan sige, at de er 'vokset sammen' i årene, fra Signe var lille og til nu, hvor sygdommen er fremskreden. Men det er ikke rosenrødt, siger Kia og verfer hurtigt en tåre af kinden.

Familiens venner bemærker Signes særlige forståelse for mormors sygdom. Det er Kia stolt af og mener, det skyldes deres åbenhed om sygdommen. Den kommer dels af, at Kia er



sygeplejerske, men også af, at hun selv har oplevet det modsatte.

- Da min mormor fik demens, sagde min mor og hendes søskende, at vi børnebørn ikke skulle besøge hende, men huske hende, som hun var. Jeg var 25, da hun døde efter mange år på plejehjem. Jeg så hende, kort før hun døde. Det var mærkeligt at begrave én, man næsten ikke havde set i 10 år. Der har jeg grebet det anderledes an med mine to børn. De skal se deres mormor, hvis de har lyst, på et oplyst grundlag om sygdommen.

FRYGTER FOR FREMTIDEN

Det gør ikke Signe noget, at mormor ikke kan hendes navn. Men hun frygter, at mormor en dag ikke kan mærke, hvem hun er. Eller omvendt.

- For min mormor har sådan en skøn personlighed, får hun trods klumpen i halsen.

Annes personlighed kommer tydeligt frem, da de to spiller billedlotte-ri. Signe råber op på sin rolige måde, og mormor tager sommetider

“

Det gør ikke Signe noget, at mormor ikke kan hendes navn. Men hun frygter, at mormor en dag ikke kan mærke, hvem hun er. Eller omvendt.”

en brik. Hun ved ikke, hvor den skal hen. Sammen sætter de ord på billederne og lægger dem ned. Når Signe får en brik, kommer der nogle mormor-agtige udbrud fra Anne som ”Æææj, du er fræk” og ”Hov, hov, du snyder ikke, vel?”, mens hun laver ansigter. Der bliver grinet og krammet. Ludo er det slut med. Anne blev vred og frustreret. Så guidede Kia sin datter til at stoppe helt. Og sådan har Signe hen ad vejen fornemmet

og taget til sig, hvordan det er bedst at omgås mormor.

MORMOR SKAL HAVE DET GODT I NUET

- Som barn var noget af det, jeg blev ked af ved sygdommen, at vi ikke længere kunne gå tur langs skinnerne ned og købe is. Så jeg har prøvet mig frem med andre ting, vi kunne lave sammen. En dag testede jeg at lave perler. Det ville hun gerne. Og vi synger og ser billeder. Jeg har også lært, at det er bedst ikke at spørge mormor, om hun kan huske dit og dat. For det kan hun jo ikke, og så bliver hun ked af det. I stedet genfortæller jeg, at vi gik tur langs skinnerne, og så lyser hun op og bliver glad. Selvom man føler sig lidt fjollet, når man siger det samme igen. Men hun skal have det godt i nuet, så hvorfor ikke besøge hende, når man har det hyggeligt?, siger Signe.

Da Kia sætter flødeboller på bordet, støder mormor og Signe deres sammen og siger i kor: Skål – og skide være med det. Det er ikke spor svært at forstå, at det både gør godt og ondt stadig at besøge mormor.



BOGUDDRAG

Tøsne og forsyntia – Noget om livet med Alzheimers

Med udgangspunkt i magasinet's tema bringes her to uddrag af professor i Nordisk Litteratur og forfatter Thomas Bredsdorff's personlige beretning 'Tøsne og forsyntia' om konen Lenes demensforløb.

Af Thomas Bredsdorff

Hugo Jensen er organist ved den lille rundkirke i De Gamles By på Nørrebro. Han er også stud.mag. i musikterapi ved Aalborg Universitet og skal i praktik i løbet af den kommende vinter. Han er blevet knyttet til Klara-hus og har holdt til i dets filial Huset

i et stykke tid. Han har udvalgt Lene som en af dem han vil opøve sine terapeutiske evner på.

[...]

Hugo har fået at vide at Lene tjente penge som kirkesanger ved Mariakirken i Istedgade i hele sin studietid. Nu fører han hende tilbage til tiden som gelænderlærke. Det går godt.

Senere, ved flyglet, får han hende til at spille Bent Fabriks melodi til Ribbjergs digt om duerne der 'flyver hen over byen,/ ingen ved rigtig hvorfor'. Han sætter sig ved siden af og følger hende i en ny runde med en basstemme. Så sker miraklet. Lene gider ikke en tredje gang og slår i tangenterne. Hugo svarer med et par tjat. Nu svarer hun igen, ikke med slag, men med en lille melodi, som han straks griber til gensvar. Lene, der aldrig i hele sit liv er blevet grebet i at improvisere, spiller nu en helt og holdent improviseret dialog med organisten. Replik, medsvar, ny replik. Dialogen varer det meste af et minut.

Det var midt på dagen, det tidspunkt hvor Lene fungerede bedst. Da vi havde spist frokost, kom deres næste generation til, samt tredje generation, lille Louis, tre år. Vi havde siddet og snakket om verdens problemer. Når vi gør det, falder Lene gerne hen, bliver bedrøvet, indadvendt eller bare fraværende. Hun kan ikke være med.

Da lille Louis gjorde sin entré, blev hun lysvågen. Louis blev ligeså opmærksom på hende som hun på ham. Øjenkontakten formelig sugede de to sammen. Drengen løb rundt om bordet, ignorerede resten af os og smøg sig op ad hende. Han har kun set hende en enkelt gang før, for længe siden. Det er ikke et bekendtskab der forklarer kontakten. Det må være radiokontakten på den fælles bølgelængde, barnet der vokser opad, den voksne der vokser nedad. Som to skibe der telegraferer med hinanden i den korte tid hvor deres kurser krydses.

Vi andre befandt os langt væk fra de to, inde på landjorden, hvor vi har vores ubegrænsede bevægelsesfrihed. Vi kan nå hinanden med sproget, men ikke de to, der til gengæld kan nå hinanden uden ord. Man samler på de små eksempler på noget der vindes midt i alle tabene.

Fotograf: Robin Skjoldborg

Anna Nielsen startede Facebook-gruppen 'Unge til en forælder med demens'.



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG EN LILLE INDSATS MED EN STOR FORSKEL

Siden Anna Nielsens far døde af demens for fem år siden, har hun været aktiv ved Alzheimerforeningens landsindsamling - både som indsamler og koordinator. Ved at lægge få timers arbejde i opgaverne er hun nemlig med til at gøre en stor forskel og møder tilmed mange med samme oplevelser, som hun selv har haft.

Af Mikkel Bækgaard

Da Anna Nielsens far som kun 62-årig blev diagnosticeret med frontallapdemens i 2012, følte hun sig meget alene. Som ung under 30 oplevede hun ikke, at hun som pårørende havde megen hjælp og støtte at hente fra det offentlige.

- Det fik mig til at starte Facebookgruppen 'Unge til en forælder med demens', og den blev begyndelsen på mit frivillige engagement i Alzheimerforeningen, fortæller Anna Nielsen, der i dag er 34 år og bor i Aarhus-forstaden Viby med sin kæreste og to små børn.

Og især efter, hendes far døde i 2014,

beslattede Anna Nielsen sig for at gøre en indsats for at hjælpe andre i samme situation. Det fik hende til at melde sig som indsamler til Alzheimerforeningens årlige landsindsamling, hvor hun tilmed de sidste tre år har været indsamlingskoordinator i Viby.

- I virkeligheden kræver det ikke den helt store indsats at være indsamlingskoordinator - og alligevel oplever jeg, at det gør en stor forskel. Jeg får nogle lister fra Alzheimerforeningen over de tilmeldte indsamlere, og så fordeler jeg dem på de forskellige indsamlingssteder. Samtidig laver jeg aftaler med butikker, centre og lignende om, at vi må samle ind hos dem. Og på selve dagen møder jeg op og byder folk velkomne og fordeler arbejdet - ligesom jeg samler pengene ind efter indsamlingen og går i banken med dem, siger Anna Nielsen.

Ud over at være med til at skaffe penge til Alzheimerforeningens arbejde, er det også givtigt for Anna Nielsen at møde andre med demens tæt inde på livet.

- Det er rart at opleve, at jeg ikke er alene, og det giver meget at høre andres historier, siger hun.

Derfor håber hun også, at mange andre vil melde sig som indsamlere til landsindsamlingen den 21. september.

- Det er så lidt, det kræver, at være med til at gøre en forskel, mener Anna Nielsen, der glæder sig over at både hendes mor og søster også samler ind hvert år.

Vil du også være med til landsindsamlingen d. 21. september 2019? Så tilmeld dig på Huskedagen.dk. Hvis du også ønsker at samle ind i et område, hvor vi ikke har et mødested, kan vi sende indsamlingsmaterialet til din hjemmeadresse. Skriv til indsamling@alzheimer.dk, hvis du ønsker denne løsning.



Strengespil i 'Café Husker du'

Den nye sæson i 'Café Husker du' startede 26. august, og caféen har som sædvanlig åbent mandage i ulige uger fra kl. 12.30. Af programpunkter i denne sæson kan nævnes Jeannet Ulriksholm, der synger og spiller på cello, lut og guitar. Ved siden af madlavningshold og spisehold om onsdagen starter der i september et fitness- og motionshold, der træner hver tirsdag og lørdag. Ring til Svend Josephsen på telefon 6064 4815 og hør nærmere.



Sommerfrokost i Pusterummet

Demens holder ikke sommerferie, og derfor nød de pårørende i Pusterummet i Lyngby-Taarbæk kommune at mødes til fælles sommerfrokostarrangement.

En pludseligt opstået situation gjorde det i sidste øjeblik nødvendigt at flytte arrangementet fra Stubbekøbing til hjemlige omgivelser hos en af deltagerne. 14 pårørende indtog stue, havestue og have og havde nogle dejlige timer sammen fyldt af godt humør, sang, snak, fællesskab og solskin.



Seniorfolkemøde i Viborg

25. juni var der seniorfolkemøde på Sønæs i Viborg, hvor Alzheimerforeningen Midtjylland havde en stand. Der kom mange besøgende, som spurgte ind til Alzheimerforeningen. Flere af de besøgende var selv berørt af demens og fik gode råd med på vejen fra de frivillige pårørende.



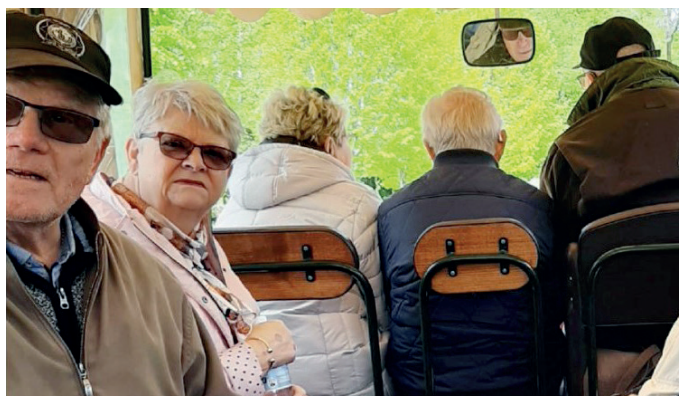
Wellness i Østjylland

Lokalforeningen i Østjylland arrangerede i juni måned et lækker kulturog wellnesophold. Opholdet bød blandt andet på morgenbadning i havet, massage, zoneterapi, ansigtsbehandlinger, pedicure og en tur i åben sportsvogn. Derudover var der besøg af en læseguide, lykkehjul, sansekasser og masser af frisk luft, sang, dans og musik.



Saunagus i Espergærde

På initiativ fra Grith Rugaard Boye-Møller satte Espergærde Badelaug i juni fokus på hjernen - og alle, der er ramt af demens - med en Hjernesund Dag. Det gjorde de for at vise deres opbakning til Ditte Sigsgaard, som er med i badelaug og fik diagnosen Alzheimers sygdom i en alder af 48 år. Dagen bød på masser af bevægelse, saunagus, havdyp, læring, fællesskab og hjernesunde snacks. Gennem deltagergebyr og donationer blev der samtidig samlet næsten 10.000 kroner ind til Alzheimerforeningen.



Udflugt til andelslandsby

Alzheimerforeningens lokalafdeling Hillerød har budt på flere arrangementer i foråret. Udover de faste arrangementer bød maj på en busudflugt til Andelslandsbyen Nyvang, hvor 17 personer deltog. En dejlig dag med gode oplevelser, hvor deltagerne kom trætte, men glade hjem. Den 21. maj talte psykolog, Henrik Brogård om "Udfordringer i et liv med demens - hvordan holder vi fast i en aktiv og meningsfuld tilværelse?". Fokus var på åbenhed og tog udgangspunkt i udtalelser fra mennesker med demens og pårørende.



Foredrag om berøring

En sprudlende Charlotte Voetmann gjorde deltagerne fra lokalforening Nordjylland kloge på værdien af berøring, når man har mistet sproget og forståelsen. Begrebet 'hudsult' krøb ind under huden på de fremmødte, der måtte rykke sammen på sofa-pladserne, for at alle kunne være der. Charlotte Voetmann er på programmet igen til april på Saxild Strand til "Ide Forum 2020" for de jyske lokalforeninger. Kontakt din lokalforening for nærmere info.



Demensvenligt feriecenter i Nordjylland

100 medarbejdere på Skallerup Seaside Resort er blevet Demensvenner for at sikre et lettere og mere trygt ferieophold for mennesker med demens og deres familier. Det var lokalforeningen i Nordjyllands to bestyrelsesmedlemmer Tove Jensen fra Frederikshavn og Nadine Gridelet fra Aalborg, der stod for at undervise medarbejderne. Feriecentret er det andet i landet, der kan pryde sig med titlen 'demensvenligt feriecenter'.

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: Rikke Berg Christensen
Tlf.: 2511 7096
bergchristensendk@yahoo.dk

3: ØSTJYLLAND

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

4: MIDT-VEST

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

5: TREKANTSSOMRÅDET

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

6: SYDVEST

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

7: FYN

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

8: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGS- CENTRET FOR DEMENSRAMTE OG PÅRØRENDE

Formand: Centerleder Anja Kajberg
Tlf.: 6619 4091
Kallerupvej58@gmail.com

9: STORSTRØM

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

10: VESTSJÆLLAND

Formand: Mette Abrahamsen
Tlf.: 5364 7435
mette@abrahamsen.it

11: ØSTSJÆLLAND

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

12: KØBENHAVN, FREDERIKSBERG OG OMEGNSKOMMUNERNE

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

13: EGEDAL

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

14: HILLERØD

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

VIDEN-SIDEN

Den seneste viden fra
Nationalt Videnscenter for Demens



Antipsykotisk medicin til personer med demens

En ud fem personer med demens får udskrevet antipsykotisk medicin. Behandling med antipsykotisk medicin kan være nødvendig, men selv en kortvarig behandling kan give bivirkninger – også bivirkninger, der kan være særligt alvorlige for personer med demens.

Af Mette Tandrup Hansen, Nationalt Videnscenter for Demens



På trods af risikoen for alvorlige bivirkninger bruges antipsykotiske lægemidler relativt ofte til behandling af psykiske symptomer som uro, aggression og andre adfærdsændringer hos personer med demens.

Demenssygdom kan medføre ændringer i personlighed, men ofte skyldes adfærdsændringer noget andet. For eksempel en infektion, smerter, delir, problemer med syn/hørelse eller ændringer i medicin. Det kan også være, at personen har udækkede psykiske behov, som gør, at han/hun bliver utryg eller udadreagerende.

FORBRUGET AF ANTIPSYKOTISK MEDICIN SKAL HALVERES

I den nationale demenshandlingsplan 2025 er ét af de tre nationale mål at halvere forbruget af antipsykotisk medicin til mennesker med demens. Behandling med antipsykotisk medicin kan ofte erstattes af pleje og omsorg eller en anden type medicin.

Styrelsen for Patientsikkerhed har produceret en kort film, der sætter fokus på, hvad man som pårørende skal være opmærksom på, når en person med demens får behandling med antipsykotiske lægemidler. Som

pårørende kan man nemlig give vigtige oplysninger videre til lægen eller plejepersonalet, da man er den, som kender personen med demens bedst.

I filmen understreges det, at det er vigtigt at finde ud af, *hvorfor* personen med demens ændrer adfærd. Måske har du som pårørende lagt mærke til forandringer, som lægen kan hjælpe med at undersøge nærmere. Nogle gange kan ændringerne skyldes forstoppelse eller blærebetændelse – og så er det disse tilstande, der skal behandles. Det kan også være, at personen ændrer adfærd på grund af anden medicin, eller at han/hun simpelthen ikke magter det samme som tidligere. Her kan man ofte prøve sig frem med pædagogiske tiltag, ændringer i plejen og måden, man kommunikerer på.

I de tilfælde, hvor det er nødvendigt med behandling med antipsykotisk medicin, skal lægen lægge en plan for opfølgning, hvor man vurderer, om personen stadig har brug for behandlingen. Vær især opmærksom på, om der er en plan, hvis personen med demens har været indlagt på hospital.

Se filmen her:

www.stps.dk/da/borgere/demens

Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien



At have betydning for andre, at kunne få lov til at yde omsorg og at hjælpe andre er vigtigt for os alle. Når man får en demenssygdom, er det ofte svært at fastholde den del af det menneskelige samvær. Med sygdommen følger behovet for selv at få hjælp og støtte, men på trods af sygdommen er det vigtigt at fastholde, hvem man er og har været i forhold til andre, og fortsat skabe mulighed for også at være omsorgsnyder.

Hvordan kan vi få et godt samvær?

Vores familie har altid været velfungerende, og jeg har nydt samværet med hele familien, når vi har været samlet. Min mor har altid været kittet, der bandt os sammen, så nu, efter at hun har fået en demenssygdom, er der opstået uenighed og konflikt i familien. Min søster hopper og springer for min mor og er samtidig vred over, at jeg laver for lidt. Jeg oplever derimod, at min mor gerne vil hjælpe til, men ikke får lov af min søster. Når jeg er alene på besøg hos min mor, serverer hun mad for mig, og hun virker glad for, at hun kan sørge for mig. Det går da nogle gange galt, maden brænder på eller hun har glemt noget – så bliver hun ked af det. Hvem af os har ret? Hvordan kan vi få det bedre i familien?

Svar:

I har vel begge to ret – men det handler nok ikke så meget om hvem, der har ret, men mere om, hvad jeres mor har brug for. I som søskende oplever jeres mor forskelligt og opfatter situationen gennem jeres egne briller – sandheden ligger nok et sted midt imellem. Prøv engang at lytte og være nysgerrig på, hvad den anden oplever. Din søster har så travlt med at hjælpe din mor, at hun glemmer at aflæse din mors signaler. Din mor har lyst til at blive medinddraget og ønsker ikke at blive handlet hen over hovedet på. Du har så travlt med at lade din mor tage styringen, at hun kommer ud i situationer, som hun ikke kan overskue. Det gør hende ked af det, når hun møder sin egen uformåen – her skulle du måske inddrages i opgaven og forhindre, at det går galt? Så I kan begge lære af hinanden, og hvis I slipper kampen om at have ret, vil det komme til glæde og gavn for jeres mor og stemningen i familien.

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

Få kontakt til en frivillig Demensven på www.demensvenmatch.dk

DEMENSLINIEN

– Ring til Demenslinien på 5850 5850

Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00.

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

Hvad kan jeg gøre for at holde mig aktiv?

Jeg er 59 år og har netop fået stillet diagnosen Alzheimer. Jeg magter ikke længere mit arbejde som sygeplejerske - et arbejde, jeg ellers altid har elsket. Så nu er jeg i gang med at søge førtidspension. Jeg er meget bekymret for, hvad jeg skal fylde min tid ud med, og hvordan jeg kan holde mig aktiv. Jeg føler, at jeg fortsat har så meget at give og gøre.

Jeg turde i første omgang ikke ringe til Demenslinien, da jeg var nervøs for, at jeg ikke kunne formulere mig og gøre mig forståelig. Ordene har det nemlig med at forsvinde, men jeg havde brug for et råd, så jeg overvandt min usikkerhed.

Svar:

Det er rigtig godt at høre, at du nu bruger energi på at finde ud af, hvordan du skaber et aktivt liv med dine nye livsvilkår. Som sygeplejerske har du sikkert haft en travl hverdag og ydet megen omsorg for andre - nu er det tid til, at du mærker efter, hvad du har lyst til. Alzheimers sygdom kan betyde, at du nu, modsat tidligere, vil mangle initiativ til at holde dig i gang. Derfor kan det være en god ide, at du allierer dig med venner og familie og beder dem om at være med til at skubbe dig i gang og simpelthen laver aftaler om at mødes om forskellige aktiviteter og oplevelser.

En anden vigtig allieret er kommunens demenskoordinator, som kan hjælpe dig med at komme i gang med de tilbud, som findes i nærheden af dig. Mange steder i landet findes rådgivnings- og aktivitetscentre for personer med demens i en tidlig fase. Her er der ofte også mulighed for at være med til at påvirke, hvilke aktiviteter der findes i centeret. Udover, at du selv kan holde dig i gang, vil du helt sikkert også kunne være med til at støtte og hjælpe andre i samme situation bare ved at være den, du er.

Godt, at du tog kontakt til Demenslinien. Jeg håber, at du vil være med til at sprede budskabet om, at det er godt selv at opsøge hjælp, også selvom det kan være svært at finde ord og holde tråden. Det kan man nemlig få hjælp til.

Er det mig, der skal arbejde med mig selv?

Min mor har haft Alzheimers sygdom i mere end 10 år, og hun er for to år siden flyttet på plejehjem. Hun har i en lang periode været glad, når jeg kom på besøg, men gennem det sidste halve års tid har hun virket meget urolig og ked af det. Sidst, jeg var på besøg, blev jeg mødt af et smil fra min mor. Jeg blev dog noget stødt og vred over at se, at personalet havde givet hende en demensdukke, som hun sad med i favnen. Da hun var i gang med at drikke sin kaffe, så jeg mit snit til at fjerne den. Jeg synes, det er uværdigt, at hun skal sidde med en dukke. Hun er jo voksen. Da jeg skulle gå, blev hun urolig, søgende og ked af det. Jeg fandt dukken frem og min mor sagde: "Nå, der er du, lille du". Hun var nu helt optaget af dukken og reagerede faktisk ikke på, at jeg gik. Jeg synes, det er svært at se min mor med en dukke - men er det mig, der har et problem?

Svar:

Ja, det er det nok. Din mor oplever åbenbart glæde og tryk ved at have fornemmelsen af at tage vare på en "lille du". Jeg forestiller mig, at din mor har fundet stor glæde ved at yde omsorg for dig, dine søskende og sine børnebørn. Nu er hun på plejehjemmet blevet sat i en situation, hvor hun hele tiden er den, der modtager omsorg og aldrig får mulighed for selv at give omsorg til andre. Det passer dårligt med den person, hun har været hele livet, og det billede, hun har haft af sig selv. Så se din mors glæde ved at have følelsen af at være omsorgsgiveren, og glem dig selv lidt. Måske kan du endda finde en vej til, at hun kan give dig omsorg også? Det allervigtigste må være, at din mor føler sig tilfreds og tilpas.



Christian og Vibeke fokuserer på mulighederne

På trods af demens og Parkinsons sygdom lever 72-årige Christian Sonne et aktivt liv. Det skyldes i høj grad den støtte og hjælp, han får fra sin kone og lokalsamfundet.

Af Jon Fiala Bjerre

- Jeg synes, det er vigtigt, at man understøtter alle, der er ramt af demens, så man kan bevare kontakten til livet uden for sygdommen.

Ordene er Christian Sonnes og falder, lige før han begiver sig ud på sidste del af løbet Etape Bornholm. Han er 72 år gammel og har de

sidste fem år levet med diagnoserne Parkinsons sygdom og Lewy body demens. Løbet er hans 15. og på trods af hans demenssygdom, som blandt andet rammer bevægeapparatet, så kæmper han for at blive ved med at kunne gøre de ting, han holder af.

- Jeg har altid været aktiv og vil meget gerne kunne blive ved med at være det, lyder det fra den garvede sportsmand, som

i årevis har holdt sig i gang med løb og dans og som fodboldtræner.

Christian har dog måttet erkende, at han ikke længere kan klare sig uden hjælp. Han kan ikke orientere sig og glemmer flere og flere ting. Men med den rette guidning og godt humør er der mange ting, han stadig kan. Derfor får han også hjælp af en frivillig løber til at gennemføre det

fem etaper lange løb over forskellige områder på Bornholm.

- Det betyder rigtig meget for mig, at vi har det samarbejde, siger Christian Sonne.

Og det gør det også for hans kone, Vibeke Sonne:

- Jeg er så stolt, og det giver os begge to en stor glæde, at Christian kan blive ved med at være en del af noget og gøre nogle af de ting, der gør ham glad – også selvom det er på et helt andet niveau end tidligere.

FRONTALT SAMMENSTØD MED DEMENS

Sygdommen ramlede brutalt ind i familien efter et weekendophold i sommeren 2013. Christian, der dengang arbejdede som jurist i København, havde virket stresset og udkørt i en periode, men det var først på turen hjem fra en ferieweekend i Jylland, at det gik op for Vibeke, at der var noget helt galt:

- Da vi skulle dreje af til Solrød, svingede Christian pludselig bilen op ad en cykelsti i stedet for vejen. Der skete ikke noget, men det var et kæmpe chok for mig, fortæller Vibeke Sonne.

Et halvt år efter fik Christian stillet diagnoserne Parkinsons sygdom og Lewy body demens.

- Jeg græd, da vi gik ud fra neurologisk afdeling. Christian græd om aftenen. Men morgenen efter besluttede vi os for at gå til sygdommen med en positiv tilgang. Vi lavede en usynlig kommode og læsede alle de ting i, vi gerne ville nå i vores liv sammen, for det var for sent. De vigtigste ting i de øverste skuffer.

STØTTE OG ÅBENHED SKABER MULIGHEDER

Kort før sygdommen meldte sin ankomst, havde parret solgt deres hus i Solrød og var flyttet væk fra familie og venner for at nyde deres seniorliv på Bornholm.

- Vi havde ikke regnet med at få denne her sygdom med som blind passager i flyttelæsset, og pludselig virkede det hårdt at rykke væk fra hele sit netværk. Men vi faldt hurtigt til, og fordi vi har været åbne om sygdommen – blandt andet ved



at Christian bærer et skilt, hvor man kan se, at han har demens – er vi blevet mødt af hjælpsomhed over alt. Og det betyder faktisk, at Christian kan blive ved med at gøre mange ting, fortæller Vibeke Sonne.

Både Christian og Vibeke mener, det er vigtigt, at han kan blive ved med at deltage i ting uden for hjemmet. Og selvom Christian i dag er så langt henne i sit sygdomsforløb, at han er i aflastning en uge om måneden, er han stadig aktiv med sport og dans og andre aktiviteter uden for hjemmet.

- Han ville ikke kunne klare sig alene i et døgn, men når han får den rette hjælp og opbakning, opstår der situationer, der minder os begge to om, at han jo stadig er Christian, fortæller Vibeke Sonne.

BEVAR POSITIVITETEN I DE MØRKE STUNDER

Det hele kan godt komme til at lyde lidt rosenrødt, men Vibeke erkender, at der også er svære dage.

- Christian bliver jo gradvist dårligere, og han kæmper blandt andet med dårlig søvn og hallucinationer. Han har det svært med tanken om plejehjem, selvom den dag nærmer sig. Og det er enormt

hårdt og trist at være en del af, fortæller Vibeke Sonne.

“

Uanset hvor ondt det gør, og hvor svært det er, så tror jeg, det er afgørende at bevare den positive tilgang som pårørende.”

Alligevel holder hun fast i den positive tilgang og opfordrer andre pårørende til at gøre det samme – også selvom der ikke er mange formildende omstændigheder eller opløftende ting at sige om livet med demens:

- Jeg har isoleret mig meget, efter Christian er blevet syg, og gemmer ofte min sorg lidt væk. For jeg hjælper ham ikke ved at være ulykkelig. Det gør jeg ved at finde mulighederne og ved at prøve at lade være med at blive vred på andre mennesker omkring os, som for eksempel familie eller det pleje- og sundhedspersonale, som vi møder. For ofte er det vores afmagt, der kommer til udtryk i de situationer. Så uanset hvor ondt det gør, og hvor svært det er, så tror jeg, det er afgørende at bevare den positive tilgang som pårørende, konstaterer Vibeke Sonne.



Pårørendekursus: 'Sammen hver for sig – når din partner skal i plejebolig'

Det er svært, når ens ægtefælle eller partner skal flytte i plejebolig, og det er svært at blive alene. På pårørendekurset behandler vi både de praktiske og de følelsesmæssige udfordringer, man står overfor, når man tager beslutningen om, at ens ægtefælle eller samlever skal flytte i plejebolig. Kurset er også for dig, som allerede har en ægtefælle i plejebolig, eller som er blevet alene efter mange år med sygdom inde på livet.

På pårørendekurset vil der være oplæg af psykologer, jurister og pårørende. Desuden vil der være rig mulighed for at stille spørgsmål og snakke med andre pårørende i samme situation.

Pårørendekurset bliver afholdt den 23. - 24. oktober 2019 på Brogården i Middelfart. Der er stadig få pladser tilbage, men du skal skynde dig. Tilmeld dig under 'Aktiviteter' på www.alzheimer.dk eller kontakt Janne Jakobsen på mail: janne@alzheimer.dk eller tlf.: 52 10 19 34 for mere information.



Penge indsamlet til Alzheimerforeningen ved DM

Under to ridestævner i foråret i Vodskov i Nordjylland, hvor der blandt andet blev afholdt DM i dressur og paradressur, var der indgået et velgørende samarbejde, der havde til formål at støtte og samle ind til Alzheimerforeningen.

Til begge stævner blev der doneret 10 kroner per solgt entrebillet, og derudover blev der oprettet en online indsamling, hvor man kunne støtte forskningen i demens. Alzheimerforeningen var repræsenteret med en stand ved begge stævner, hvor frivillige fra lokalforeningen i Nordjylland hjalp de besøgende med at blive Demensvenner.

Til afslutningen kunne Helene Buen Lindegren fra Equitour Denmark, der stod for arrangementerne, overrække Klavs Lund-Sørensen fra Alzheimerforeningen en check på 53.500 kr.

Den populære rytter Cathrine Dufour, der blandt andet modtog en ærespris ved årets DM, har fortsat en indsamling, som man kan støtte på indsamling. alzheimer.dk/projects/rideforacure

Indsamlingsprojektet er en del af projekt 'Ride for a Cure', som blev startet i 2016 ved DM i dressur på Broholm Slot på initiativ fra stævneleder og kammerdame Anne Lütken, der selv har mistet en mand til demens.



Alzheimerforeningen afholder familiecamp 1.- 3. november

Familiecampen er et weekendophold på Brogården i Middelfart for familier med mindst ét hjemmeboende barn, og hvor den ene forælder har en demenssygdom.

På campen bliver der sat fokus på, hvordan livet som børnefamilie påvirkes, når en forælder udvikler en demenssygdom. Deltagerne taler om de udfordringer, som sygdommen medfører, men også om de muligheder, der er, for at kunne fortsætte hverdagen og have det godt sammen som familie. Samtidig giver opholdet deltagerne en chance for at møde andre familier i samme situation. Man vil blive mødt af et børne- og ungefagligt personale og af fagpersoner med stor viden og erfaring inden for demensområdet. Programmet på campen består af mange sociale aktiviteter og en blanding af fællessamtaler og samtaler i grupper. Desuden er der planlagt en masse sjov.

Man kan læse mere og tilmelde sig på Alzheimerforeningens hjemmeside under 'Aktiviteter' – 'Familiecamp'.

Demensvenlige virksomheder vælter frem

Antallet af foreninger og virksomheder, der tager socialt ansvar og klæder deres medarbejdere på som Demensvenner er de seneste år vokset markant. I dag er der mere end 450 demensvenlige virksomheder i Danmark.

- Der er en del borgere i byen, der har demens. Derfor synes jeg, det er vigtigt at vise forståelse og respekt og vide, hvad man kan gøre, hvis der opstår en situation, fortæller Birgitte Hvenegaard Nielsen, der er indehaver af Sportigan i Nørre Nebel i Vestjylland.

Hun har derfor valgt at gøre sin forretning demensvenlig ved at deltage i Alzheimerforeningens Demensven-føreløb, hvor man klædes på med viden om demens og om, hvordan man kan hjælpe mennesker med demens.

- Det kan være svært at spotte nogen med demens, men på kurset lærer man, hvordan man kan være mere opmærksom og hjælpe, hvis vi får besøg af nogen i forretningen, fortæller Birgitte Hvenegaard Nielsen.

VIDEN SKABER FORSTÅELSE

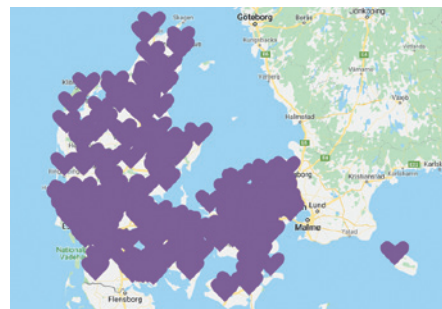
Og det gør en forskel, at Birgitte og andre forretningsdrivende vælger at

sætte sig ind i demens, lyder det fra projektleder for Alzheimerforeningens Demensven-projekt, Maria Fisker Ringgaard:

- Når vi spørger mennesker med demens og deres pårørende, hvad der er vigtigst for dem i hverdagen, er svaret næsten altid mere forståelse fra omverdenen. Og her kan Demensvenner gøre en forskel.

På mødet lærer deltagerne blandt andet, at demens handler om meget andet end at miste hukommelsen, og man får et indblik i, hvordan dagligdagsting som at handle eller tage bussen kan være udfordrende for dem, der lever med sygdommen.

- Ofte skal der faktisk ikke særlig meget til for at gøre en forskel. Det kan være nok blot at være ekstra tålmodig ved kassen eller spørge lidt ind til folk, siger Maria Fisker Ringgaard.



BRUG FOR HJÆLP

Som med et førstehjælpskursus er det ikke sikkert, at man nødvendigvis kommer til at få brug for det, man har lært som Demensven. Men Birgitte Hvenegaard Nielsen har faktisk måttet hjælpe en person med demens i sin forretning:

- Der kom en dame ind i butikken, som ville købe en græsslåmaskine. Det kunne hun selvfølgelig ikke, fordi det er en sportsforretning. Hun blev lidt forvirret, da jeg fortalte, at hun skulle i en anden butik, men at den havde lukket nu. Vi fik os en god snak og aftalte, at hun hellere måtte gå hjem. Jeg blev stående og holdt øje med, om hun gik i den rigtige retning, så hun kom sikkert hjem, fortæller Birgitte Hvenegaard Nielsen.

Hvis du vil se, hvilke demensvenlige virksomheder der er i dit lokalområde, så gå ind på demensven.dk/ demensvenlig, hvor du kan finde et interaktivt kort.

Velfærdsteknologi til demente borgere skaber ro og tryghed

Resultater fra Pilotprojekt:

- Reducerer fysisk og psykisk uro med 60%
- Øger trygheden og bidrager med bedre søvn
- Mindsker både dørsøgende adfærd og udadreagerende adfærd
- Protac Granulatdynen™ og Protac MyFit® indgik i pilotprojektet og er udvalgt til videre implementering.

Pilotprojektet "Velfærdsteknologi til demente borgere" er udarbejdet af Center for Velfærdsteknologi, Aarhus Kommune

- Få gratis vejledning af vores terapeuter
- Se mere på protac.dk eller ring på 86 19 41 03

Pilotprojektet dokumenterer den beroligende virkning af Protacs produkter hos demente borgere

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Tips



Bog: Min historie

'Min historie' er en sanse- og erindringsbog skabt til mennesker med en demenssygdom.

Bogen giver mulighed for at få genoplevet og fortalt sin livshistorie til familie, venner og fagpersoner. Det betyder en styrkelse af identiteten og giver samtidig anledning til gode samtaler om det levede liv.

Bogen er enkel og let at bruge - enten alene eller i samarbejde med andre. Der er plads i bogen til at indsætte foto, udklip eller andet, som styrker fortællingerne. 'Min historie' kan blive et vigtigt værktøj gennem livet med demenssygdom til styrkelse af selvværd, selvforståelse og trivsel såvel som sociale relationer.

Bogen kan købes i Alzheimerforeningens webshop for 250 kr.



Gratis lydbøger

Vidste du, at hvis du har demens og svært ved at læse trykt tekst, kan du gratis få adgang til 50.000 lyd- og e-bøger gennem Nota. Du skal blot have en underskrift fra din læge og indmelde dig ved at udfylde en blanket, som findes på nota.dk/content/andre-handicap.



Bog

Nina Harboe: I morgen er en ny dag

Bogen bygger på Nina Harboes oplevelser som ægtefælle gennem et langt sygdomsforløb. Hun deler meget ærligt ud af sine tanker, tvivl, sorg og erfaringer, men giver samtidig læseren plads til refleksion og eftertanke, idet der er plads i bogen til at nedfælde egne tanker og overvejelser. At skrive dagbog har været et vigtigt overlevelses-værktøj for forfatteren, og ved at have skabt denne brugsbog gives ikke blot erfaringer og råd videre, men også en metode til at kunne håndtere en svær og belastet hverdag. Kan købes i Alzheimerforeningens webshop for 199 kr.

Assistance og aflastning i hverdagen til dig eller dine pårørende

Mariannes Seniorhjælp tilbyder hjælp til en bred vifte af praktiske opgaver i hjemmet, samvær og ledsagelse, hjælp ved gæstebud, lettere havearbejde samt hjælp til den digitale verden.

Uafhængig af kommune, ingen visitation. Du bestemmer.

NB: Kører i Storkøbenhavn og Nordsjælland.



MARIANNE'S SENIORHJÆLP
- det handler om dig

www.mariannesseniorhjelp.dk
Tlf. 3074 0134



Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Arv og Testamente

Det er blevet lettere at støtte et godt formål via sit testamente



Alzheimerforeningen har sammen med 35 velgørende organisationer skabt Det Gode Testamente, som sammen med flere advokatforeninger tilbyder rådgivning om arv og testamente. Vi er gået sammen for at være bedre til at hjælpe og støtte dem, der overvejer at testamentere til velgørenhed. Hvis du har besluttet dig for at donere en del af din arv til Alzheimerforeningen, dækker vi de omkostninger, der er forbundet med udfærdigelsen af dit testamente (op til 5.000 kr.).

Du kan læse mere her: www.detgodetestamente.dk eller kontakte Partnerchef hos Alzheimerforeningen: Klavs Lunding-Sørensen, Tlf.: 33410413 eller mail: klavs@alzheimer.dk

Nyheder fra alzheimershop.dk



**Katten Billy
Demenskat
490 kr**

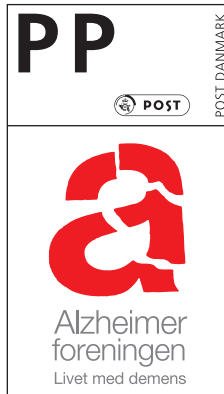


**Golden retrieveren Rufus
Demenshund
730 kr**



**Hunden Bådsmand
Demenshund
730 kr**

Demenshunde- og katte kan have en positiv effekt på mennesker med demens. De vækker følelser og er gode til at skabe kontakt og kan virke beroligende. Det kan hjælpe til at opfylde det behov, mange mennesker med demens har for at vise omsorg.



**MELD DIG SOM
INDSAMLER**

**ALZHEIMERFORENINGENS
LANDSINDSAMLING 2019**
LØRDAG DEN 21. SEPTEMBER

**HUSK
MIG**

Husk dem der glemmer

TILMELD DIG PÅ **HUSKEDAGEN.DK**

