

Livet med
demens

NR. 4 | 27. ÅRGANG | NOVEMBER 2017

Tema:

DØTRE OG SØNNER AF DEMENS

Læs også:

- ZARINA: SVÆRT MED FAR PÅ AFSTAND
- BRØDRE VISER KÆRLIGHED MED HUMOR
- 18-ÅRIG HUSKER IKKE MOR FØR DEMENS
- KLUMME AF TAGE FRANDSEN



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
PORTRÆT AF EN FRIVILLIG	11
LANDET RUNDT	12
LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER	14
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
ARTIKLER	SIDE
EN UNGDOM MED DEMENS 18-årig husker kun sin mor med demens	4
VISER KÆRLIGHED GENNEM HUMOR Henrik tackler sin fars demens med humor	6
MAN SKAL PASSE PÅ SIG SELV Zarina bor langt fra sin demensramte far	8
KLUMMEN Tage Frandsen om at støtte	10
ER DIN KOMMUNE DEMENSVENLIG? Vi tager pulsen på kommunernes demenspolitik	15
PER REDDER HVERDAGEN FOR DEMENSRAMT FAMILIE Muligheder i Demensven Match-appen	18

Livet med demens

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Udgives af



Alzheimerforeningen
Løngangstræde 25, 4
1468 København K
Tlf.: 3940 0488

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

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

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, *formand*
Tlf.: 2032 6928 - birgitte@alzheimer.dk
Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 - gresk@profibermail.dk
Lis Therp, *næstformand*
Tlf.: 2021 1691 - listherp@mail.dk
Bente Mogelhøj, *kasserer*
Tlf.: 2263 3990
bentemogelhøj@gmail.com

Udvalgsformænd

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

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

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

Opsætning og tryk

Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen og
Mikkel Bækgaard

Oplag: 13.420

ISSN 1904-3856

Forsidefoto

Zarina Juul Marquardsen

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

Tænk hele familien ind i demensindsatsen

I oktober måned har Alzheimerforeningens TænkeTank igen været samlet på Brogaarden i Strib til det årlige møde, hvor yngre mennesker med tidlig demens og deres pårørende tænker tanker og drøfter hverdagens udfordringer, sorger og glæder.

For Alzheimerforeningen er det helt uundværligt med dette input til foreningens politiske arbejde. Det er hverdagens eksperter, der tager ordet, og vi lytter intenst.

Igen i år har TænkeTanken i sin afsluttende udtalelse understreget, at indsatsen for at støtte mennesker berørt af demens kun giver mening, hvis hele familien medtænkes – altså hovedpersonen, som har en demenssygdom og de pårørende samlet set og hver for sig.

Dette nummer af *Livet med demens* har rollen som datter eller søn som overordnet tema. Der er flere gode grunde til at sætte fokus på både de unge, der bor sammen med en demensramt forælder, og de voksne sønner og døtre. Undersøgelser viser nemlig, at over halvdelen af pårørende til mennesker med demenssygdom er yngre (under 65 år). De fleste pårørende, der i hverdagen har ansvaret for at støtte og hjælpe personer med demenssygdom, er voksne børn – oftest en datter eller svigerdatter, der stadig er på arbejdsmarkedet, har familie, egne børn og måske børnebørn.

Det er derfor vigtigt, at kommunens tilbud til pårørende tager højde for dette. Støtte, rådgivning og hjælp skal være til hele familien – ikke kun til en eventuel ægtefælle til den demensramte.

Som TænkeTanken udtrykker det:

"Vi ønsker, at en demensdiagnose automatisk udløser en familiepakke på samme måde som en kræftdiagnose udløser en kræftpakke. Familiepakken skal være målrettet den enkelte families individuelle behov, og skal blandt andet indeholde en tovholder, som støtter og hjælper familien til at få hverdagen til at fungere på en værdig måde".

For langt de fleste pårørende giver det god mening at hjælpe et familiedlem med demens, men rollen som søn eller datter stiller også den enkelte over for svære følelser og dilemmaer, der er vanskelige at håndtere og tale om – samtidig med at behovet for hjælp til den demensramte forælder stiger i omfang og intensitet.

Man er med andre ord virkelig "på", både følelsesmæssigt og fysisk, og mange har kronisk dårlig samvittighed over ikke at gøre og være nok for personen med demens. I mange tilfælde vil demenssygdom være noget, som man måske ikke har ret meget viden om – ligesom man heller ikke har tilstrækkelig viden om mulighederne for hjælp og støtte fra kommunen.

Det er altså ikke kun de kommunale medarbejdere, der har brug for viden om demens. Det har familien i høj grad også. Allermest har familien brug for at blive mødt imødekomende af de kommunale medarbejdere.

Flere kommuner arbejder på at formulere en "pårørendepolitik". Det lyder i sig selv positivt. I Alzheimerforeningen vil vi være meget opmærksomme på, at disse pårørendepolitikker understøtter den pårørendes rolle som netop pårørende og ikke som arbejdskraft til at dække huller i den indsats, der er og skal være kommunens ansvar.

Med ønsket om en glædelig jul og godt nytår

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Rollen som søn eller datter stiller den enkelte over for svære følelser og dilemmaer.”





En ungdom med demens

18-årige Markus Ingemann Jepsen har svært ved at huske sin mor fra før hun fik konstateret Alzheimers sygdom. I dag er han klar til at give slip.

Af Jon Fiala Bjerre

Første gang Markus oplevede, at der for alvor var noget galt med hans mor, var i sjette klasse, hvor han havde tre gode venner med hjem. Hans mor havde mødt vennerne mange gange før, men pludselig rodede hun rundt i deres navne og virkede ikke rigtigt til

at kunne kende dem. Det var pinligt og føltes mærkeligt, husker Markus, der efterfølgende prøvede at undgå at tage venner med hjem.

I dag er Markus 18 år gammel og går i 2. G på Handelsgymnasiet i Vejlbym-Risskov. Han bor i Lystrup tæt ved Aarhus med sin far, mens hans mor,

der i dag 58 år gammel, har boet på plejehjem de sidste fem år.

-Jeg synes nogle gange, det er lidt svært at huske min mor fra før hun fik demens, fordi det ligesom er kommet krybende over længere tid. Det er jo ikke sket fra den ene dag til den anden, men jeg husker hende altid som lidt glemsom og forvirret, fortæller Markus.



SVÆRT AT FORSTÅ FOR ALLE

Når Markus tænker tilbage på sin tidlige ungdom, dukker der flere skygger op. Situationer, hvor hans mors sygdom har gjort det sværere at nyde et almindeligt ungdomsliv.

- Jeg husker, at vi holdt fødselsdag for min far. Pludselig forlod min mor bordet. Jeg fulgte efter hende, og fandt hende grædende i bryggerset. Jeg begyndte også at græde, da hun fortalte, at hun ikke kunne huske, hvad vi fejrede, fortæller Markus.

Som 12-årig var der ikke mange, Markus kunne tale med sygdommen om. Ud over hans far og en 15 år ældre halvsøster, var der ingen, der helt forstod hans situation:

- Jeg forstod det jo knapt nok selv, så det er klart, at mine venner ikke vidste, hvad de skulle sige.

Markus gik fra at være meget udadvendt i de små klasser, til at blive mere lukket.

- Jeg havde mere brug for at føle tryk ved dem, jeg kendte, og ville helst undgå at tale om min situation derhjemme med fremmede.

VIGTIGT MED NOGEN AT TALE MED
Da Markus kom på efterskole i 10. klasse ændrede hans mors situation sig drastisk:

- Der var en periode på tre måneder, hvor jeg ikke så hende. Da jeg så kom hen på plejehjemmet for at besøge hende, kunne hun pludselig ikke genkende mig mere, og hendes sprog var næsten borte. Siden da, er det som om, at hun mere eller mindre har været væk.

Heldigvis fik Markus på efterskolen flere gode veninder, som var gode at snakke med om de svære følelser.

Og siden har han deltaget i Alzheimerforeningens Ungecamp for andre unge i samme situation:

- Det er rart at tale med andre, der har været igennem det samme. Den forståelse for, hvad det er man oplever, betyder at man ikke behøver at forklare sig på samme måde. Man kan bare være sammen.

HVEM HAR ANSVARET?

Markus oplever, at hans far har været god til at fjerne ansvaret for morens sygdom fra ham. Men alligevel har det været svært, ikke at føle en forpligtelse:

- Jeg har været ked af det, når min mor har kæmpet med sin sygdom, og jeg ikke har kunne hjælpe hende. Det var svært, for jeg kunne jo godt mærke, hvor ked af det hun blev, når hun pludselig ikke kunne lave kaffe eller sætte kontaktlinser i. Det hjalp faktisk en del, dengang hun kom på plejehjem. Så var det ikke længere det første, jeg blev konfronteret med, når jeg kom hjem fra skole.

I dag er Markus mors tilstand dårlig, og det er ikke så tit, at han besøger hende på plejehjemmet:

- Hun kan ikke længere gå, og har ikke noget sprog. Hun skal have hjælp til at spise, og er meget passiv. Det er meget svært at skabe kontakt til hende, og det er som om, hun sidder i sin egen lille verden.

AT KOMME VIDERE

For Markus er det en underlig situation, og følelsesmæssigt er det svært at forholde sig til.

- Jeg tænker, at det gerne snart må slutte, for jeg føler ikke rigtigt, at jeg kan komme helt videre i mit liv, før hun dør. For nu er det som om, hun er her, og ikke er her på samme tid. Sådan har jeg faktisk haft det siden efterskolen. Jeg vil enormt gerne ud at rejse i sommerferien næste år – i fire uger, langt væk. Men jeg føler også, at jeg er bundet af, at skulle være nær min mor, hvis nu der sker noget.

Markus håber, at en afslutning også kan blive en forløsning:

- Jeg har lukket lidt af over for mine følelser – måske fordi det har stået på så længe. Så jeg håber faktisk lidt, at der kommer en følelsesmæssig reaktion, når min mor en dag ikke er her mere. Og så kan jeg forhåbentligt komme videre.



Viser kærlighed gennem humor

Henrik Einlykke og hans to brødre bruger humor til at tackle de svære følelser, der er forbundet med at tage sig af deres demensramte far.

Af Line Hvid

Rollerne i Henrik Einlykkes familie var indtil for halvandet år siden tem-

melig fasttømrede. Det var Henriks mor, der sørgede for, at alle hendes sønner og børnebørn blev samlet til jul, påske og på familieture.

- Da min mor for halvandet år siden døde af kræft, blev der en helt ny verdensorden. Mine to brødre og jeg stod nu alene med min far, der var under udredning for



demens. Det var enormt hårdt at miste vores mor, og vi skulle samtidig opfinde en helt ny rollefordeling i forholdet til min far, fortæller Henrik Einlykke.

Henrik Einlykkes far fik for et år siden konstateret Lewy Body-demens. Familien havde i mange år forinden haft mistanke om, at faren led af demens. Det har været en langsom proces, hvor faren glemte flere og flere ting og fik sværere og sværere ved at overskue hverdagen.

FAR-SØN-FORHOLD BYTTET RUNDT

Det var svært for Henrik at se faren forandre sig fra det familieoverhoved, han engang var, til en mand, der ikke længere kunne huske almindelige hverdagsting. Det gjorde, at

far-søn-forholdet faktisk blev byttet helt rundt.

- Det er trist at se, fordi han på mange områder har været en stærk mand, og nu kan han pludselig ikke så meget mere. Han prøver stadig at bevare kontrollen ved for eksempel at have styr på sine penge, men han har udfordringer med at bevare overblikket over sin økonomi, fortæller Henrik Einlykke.

De tre brødre står nu også for at arrangere de familieture, som moren plejede at planlægge. Selvom det har været en udfordring at omstille sig til det nye, har de tre brødre heldigvis stadig det samme gode forhold til hinanden - også selvom der kommer flere og flere udfordringer. For nylig

blev det for eksempel til en tur til Falster i sommerhus, hvor faren også var med.

- Min far var utrolig træt efter den weekend. Det er svært for ham at deltage i en samtale, når der er mere end to personer. Det bliver for meget for hans hoved, fortæller Henrik Einlykke.

KVINDER OG MÆND TACKLER DET FORSKELLIGT

Henrik beskriver sig selv og sine to brødre som tre følsomme herrer. Alligevel har de svært ved at tale med faren om følelser. Det har de aldrig rigtig gjort.

- Vi kommer nemt til at være meget praktiske omkring min far, og vi har en tendens til at pakke vores følelser ind i humor. Vi driller ham lidt med hans demens, og det kan godt virke groft nogle gange, men det er netop fordi vi pakker vores følelser ind. Samtidigt er den lidt grove humor vores måde at vise kærlighed på. Jeg tror, at kvinder tit er bedre til at få sagt tingene på en god måde, hvor vi måske pakker tingene for meget ind i humor, fortæller Henrik Einlykke.

Lige nu er Henrik Einlykkes far medicineret. Lægerne fortæller, at det holder hans sygdom lidt hen. De advarer samtidig om, at sygdommen godt pludselig kan udvikle sig meget hurtigt, hvis medicinen holder op med at virke.

- Det sidste års tid er det gået rimelig godt med min far, og han har ikke fået det meget værre - sikkert også på grund af medicinen. Jeg ved godt, at han pludselig kan få det meget værre. Jeg ønsker blot, at han har det godt og ikke har mange smerter her i den sidste del af sit liv, fortæller Henrik Einlykke, der også kan fortælle, at faren mødes med sine to brødre hver onsdag og spiller trompet i et band.

- Det band har de altid haft sammen. Det er med til at bevare livskvaliteten for min far. Det er en del af livet, der er, som det plejer at være, slutter Henrik Einlykke.



Man skal passe på sig selv

At have sin far med demens boende flere timers kørsel væk er hårdt, når man gerne vil være der for ham. Så hårdt, at det kan koste dyrt på den personlige front. Det har 39-årige Zarina Juul Marquardsen måtte erkende.



Af Mikkel Bækgaard

Hvis man for alvor vil gøre en forskel og være en god pårørende og støtte, er det først og fremmest nødvendigt at tage sig godt af sig selv. Det er en erfaring, som 39-årige Zarina Juul Marquardsen har måtte gøre sig på allerhårdeste vis.

Hun har som enebarn været nærmeste pårørende til sin far, der i mere end 10 år har været diagnosticeret med Alzheimers sygdom - en far, der er skilt fra hendes mor, og som bor mere end to timers kørsel væk fra Zarinas hjem i Kolding. Derfor har stort set hele opgaven med at tage sig godt af faren ligget på Zarinas skuldre - på trods af afstanden.

Det har været krævende, fortæller hun:

- De første par år, efter han blev syg, ringede jeg til ham fem gange om dagen. Når jeg selv boede i Kolding og han i Frederikshavn, kunne jeg ikke sådan lige komme forbi hver dag. I stedet ringede jeg for at minde ham om, at han skulle huske at spise og tage sine piller og alt sådan noget. Samtidig besøgte jeg ham hver 14. dag, hvor jeg tog mad med til ham til de næste 14 dage.

For Zarina Juul Marquardsen kom farens sygdom dermed til at fylde en meget stor del af hendes liv - faktisk så stor, at det blev for meget for hende.

- Efter et par år begyndte jeg kun at ringe til ham tre gange om dagen, og senere kun en enkelt gang hver aften kl 20.00. Men det var hårdt ikke at være en nær del af hans liv, og det var svært for mig ikke

at have så tæt kontakt til ham - også fordi jeg havde svært ved at følge med i, om han fik den rette behandling og omsorg, fortæller Zarina Juul Marquardsen.

Alligevel begyndte hun at besøge ham mindre regelmæssigt.

- I perioder har jeg kørt to timer hver vej for måske at se min far i fem minutter. Men det kunne jeg ikke blive ved med at holde til. Jeg måtte simpelthen passe på mig selv. Nu kan der godt gå en måned imellem, jeg besøger ham, fortsætter hun.

HAR KOSTET DYRT

Den intense omsorg for faren langt væk har nemlig kostet dyrt på privatfronten. Farens sygdom - sammen med sygdom hos to af hendes børn - har nemlig fyldt så meget, at Zarina Juul Marquardsen i perioder har været gået helt ned med flaget og ikke har kunnet passe sit arbejde.

Derfor har hun måtte lære at passe bedre på sig selv undervejs - også selvom det har været hårdt for hende ikke at være der lige så meget for sin far, som hun gerne ville.

- Jeg har da til tider følt mig som en virkelig dårlig pårørende. Men samtidig har jeg også måtte erkende, at jeg blev nødt til at skære ned på hele. For hvis man ikke formår at være der for sig selv, kan man ikke være der for andre. Så bliver prisen for høj, siger hun.

Udfordringen er nu, at det er svært at holde plejepersonalet i ørerne, som hun udtrykker det. Zarina Juul Marquardsens oplever nemlig ofte, at hun må påpege ting overfor personalet, som de burde gøre anderledes - og som de ofte giver hende ret i.

- Det er virkelig, som om ingen tager ansvar, før jeg siger noget.

Og netop den tætte kontakt til plejepersonalet og kommunen er en stor udfordring, når man bor langt væk. Derfor ønsker hun også, at faren kan flytte til Kolding tæt på hende - et ønske, som hun oplever ikke bliver taget alvorligt.

- Jeg ønsker virkelig at være tæt på ham. Han skal ikke dø alene. Jeg vil være der for ham, selvom det svært, siger hun.



KLUMME

Derfor støtter jeg Alzheimerforeningen

Af Tage Frandsen, frisør

Efter 55 år som frisør, hvoraf de 25 år har været på Frederiksberg, fejrede jeg jubilæum for nylig. I januar 2017 holdt jeg derudover overdragelsesreception af min salon. Og da jeg ikke behøver mere nips, flasker eller blomster, bad jeg gæsterne om at tilgodese Alzheimerforeningen i stedet for.

Men hvorfor lige Alzheimerforeningen?

Svaret er for mig enkelt; fordi jeg slet ikke synes, at Alzheimers sygdom og

andre alvorlige demenssygdomme, får den opmærksomhed, de fortjener. Det sker måske nu, hvor Kongehuset, meget modigt, har meldt ud, at Prins Henrik lider af demens.

På denne sørgelige baggrund kan prinsens sygdom måske være med til at sætte mere fokus på de sygdomme, som omkring 85.000 danskere er ramt af. Det kan måske også blive en hjælp og støtte for de pårørende.

For det er netop ofte de pårørende, der rammes hårdt, når dem de elsker og holder af, forsvinder sammen med

deres demenssygdom, og de (de pårørende red.) står magtesløse tilbage. Min egen mor, der bor i Jylland, lider af begyndende demens, men afstanden gør, at jeg ikke har hendes sygdom inde på livet i hverdagen - og det kan være svært nok.

Men jeg oplever også sygdommen på nærmeste hold, når jeg et par gange om ugen besøger min svigermor på plejehjemmet, hvor hun bor. Min svigermor har også begyndende demens og flere andre omkring hende er hårdt ramt. Det er frygteligt at følge med i, hvor svækkede sygdommen gør dem, og hvor utrygge selv velkendte steder bliver for dem. Det er trist, hvor ulykkelige og frustrerede - og nogle gange vrede - de bliver, når deres behov og følelser ikke længere kan udtrykkes og forstås på samme måde som tidligere.

Jeg har oplevet, hvordan nogle af dem ikke kan finde deres lejlighed, selvom de står foran døren med både navn og billede på. Og hvordan de ikke længere kan huske eller genkende deres egen lejlighed, og derfor går ind til min svigermor og lægger sig i hendes seng. Eller når de tryglende og bedende bønfaller os om at tage dem med "hjem" - for her bor de i hvert fald ikke.

Demens udvikler sig forskelligt fra person til person og sygdom til sygdom, men fællesnævneren er desværre, at det kun går én vej. Og mens "hylsteret" stadig er intakt, forsvinder mennesket indeni lidt efter lidt. Det menneske man kender og elsker! Det kræver stor forståelse og tålmodighed over for dem, der rammes, og et næsten umenneskeligt overskud at håndtere for familien.

Den bedste hjælp for alle er - foruden ro, fred, medfølelse og forståelse - professionel hjælp og vejledning.

Det kan Alzheimerforeningen hjælpe med, og DET støtter jeg hjertens gerne!

Det giver også langt større glæde og tilfredshed for mig, at være med til at gøre bare en lille forskel - i stedet for buketter og flasker til et jubilæum.

Til mit jubilæum indbetalte mine gæster over 80.000 kr. til Alzheimerforeningen, og det gør mig stolt og taknemmelig.



Selvom Lillan lige for tiden er bundet mest til sin lænestol derhjemme på grund af et uheldigt fald med en brækket skulder til følge, så er iPaden inde for rækkevidde og den direkte kanal til omverdenen.

PORTRÆT AF EN FRIVILLIG

Lillan er digital Demensven

Lillan Albeck var blandt de allerførste, der blev uddannet som Demensven-instruktør. I dag bruger hun den viden, hun har tilegnet sig gennem kurset - og via egne erfaringer som nær pårørende - til at udbrede viden om demens igennem mange forskellige kanaler.

Af Vita Stensgård

Da Lillans mand, Henning, blev ramt af Alzheimers sygdom for cirka seks

år siden, oplevede hun en enorm frustration over, hvor svært det var at finde frem til den rigtige hjælp som pårørende til en demensramt.

Derfor har Lillan lige siden nærmest gjort det til sin mission at udbrede viden om demens. På den måde håber hun, at kunne gøre det hele lidt lettere for andre, der bliver berørt af sygdommen.

Sin viden og erfaring har hun blandt andet kunne bruge til at undervise på forskellige uddannelser. Lokalt er Lillan blandt andet aktiv i Pusterummet i Lyngby, der i dag fungerer som en lokalgruppe i Alzheimerforeningen. Her deler hun blandt andet information via den lokale Facebook-gruppe.

DET NYTTER AT DELE DIGITALT

Ud over den lokale Facebook-gruppe, har Lillan meldt sig ind i samtlige demensrelaterede grupper og følger alle relevante sider. Herfra deler hun relevant indhold videre i de forskellige grupper. Endelig har hun sin private Facebook-profil, hvor hun skriver om sine erfaringer og tanker om livet med demens.

Og Lillan har mange konkrete eksempler på, at det nytter at dele viden på denne måde:

- Især på Facebook har jeg oplevet, hvordan selv perifere kontakter har reageret på mine opslag, fortæller Lillan.

For eksempel skrev sangerinden Monique, at hun, blandt andet på baggrund af Lillans beskrivelser, var blevet motiveret til at melde sig som indsamler til Huskedagen.

Også politisk har Lillans opslag haft betydning. Socialborgmesteren i Københavns Kommune, Jesper Christensen, skrev på et tidspunkt til hende, at han på baggrund af hendes indlæg blev mindet om vigtigheden af, at politikerne huskede de pårørende.

Selv om Lillan har et travlt liv med arbejde og alle de frivillige aktiviteter, så oplever hun en stor forløsning i at udbrede viden om demens.

- Jeg føler, at jeg gør noget for Henning og næste generation af demensramte - og jeg får forløst noget af min frustration ved at gøre noget, slutter Lillan.



Huskeuge i Egedal

Ellen Tryg (billedet) var en af de mange indsamlere fra Egedal lokalforening, der var på gaden i forbindelse med landsindsamlingen den 23. september. Indsamlingen var kulminationen på HUSKEUGEN i Egedal, hvor demens var på dagsordenen ved hele syv arrangementer med fin tilslutning.

Mandag fortalte Vibeke Drewsen Bach om "Rejsen til Månen", tirsdag var der besøg af Advodan, der fortalte om arv, testamente, værgemål og fremtidsfuldmagter. Onsdag gjaldt det først "Gode råd til pårørende" ved Ninia Bouet, og om eftermiddagen var der forebyggende stressøvelser i varmtvandsbassin. Om torsdagen var der en opvisning i Erindringsdans om eftermiddagen, og om aftenen blev der disket op med fællesspisning og musikalsk underholdning, samt et indlæg om demens. Fredagen var helliget hvervningen af Demensvenner, og ugen sluttede, som nævnt, af med landsindsamlingen, hvor der var indsamlere fem steder i kommunen.

Dagbogs-grupper i København

Som pårørende til et familiemedlem med demens bliver man ofte kastet ud i et uforudsigeligt og komplekst forløb, hvor der stilles store krav til én. For mange er det en opslidende proces, og derfor er det ekstra vigtigt at passe godt på sig selv. Det kan man blandt andet gøre ved at lære at bruge en dagbog som støtte i hverdagen. Igennem en række skrivelser, arbejder man med at få sat ord på og arbejde med de svære følelser, rollen som pårørende kan medføre. Derfor tilbyder lokalforeningen Københavns omegn nu dagbogs-grupper for pårørende.

Projektet startede op i lokalforening Københavns omegn i oktober i samarbejde med Annette Aggerbeck, der er psykoterapeut og har specialiseret sig i skriveterapeutisk dagbog.

Samvær i Hillerød

Den 22. marts valgtes en bestyrelse til en ny lokalforening af Alzheimerforeningen i Hillerød. Bestyrelsen har siden mødtes en gang om måneden for at skabe samlingssteder for mennesker med demens og deres pårørende. Samlingssteder, der kan skabe livsglæde og overblik over hverdagen og de støttemuligheder, som findes i Hillerød Kommune. Mange ramte og pårørende mangler overskud til at kontakte andre i samme situation, og foreningen håber fremover at kunne hjælpe med dette.

Lokalforeningen vil gerne være synlig i Hillerød, og har allerede været medarrangør på arrangementer som "Tabubrydning" ved Hillerød Slotssøs Byfest og Kulturnatten Hillerød. Foreningen arbejder også på en demenscafé, som byder på samvær, sang og hygge, samt et motionstilbud, hvor man sammen kan deltage i gymnastik med efterfølgende og kaffe og snak.

Foreningen udgiver med jævne mellemrum et nyhedsbrev til de omkring 140 medlemmer i Hillerød. Har man lyst til at høre mere, kan man kontakte Edith Hansen på tlf. 23729238 eller edithahansen@gmail.com.



I hestevogn til Bromme Lillesø

I mange år har Lokalforeningen Vestsjælland arrangeret hestevognsture en eftermiddag i september for deltagerne i "Fristedet", som er mødestedet i Nyrup for pårørende og mennesker med demens. Der er tradition for, at deltagerne mødes hos Pia og Torben i Døjringe, og derfra går turen med Pia som kusk gennem Bromme Plantage til Bromme Lillesø. Turen tager en times tid, og når alle har fået en tur, slutes der af med grillaften i Døjringe. Hestevognsturen er altid en succes, og i år var der igen stor tilslutning med 25 deltagere.



Jubilæum i Nordjylland

Den 11. oktober blev lokalforeningen i Nordjyllands 25 års jubilæum markeret med en reception i lokalerne ved Dansk Sygeplejeråd i Aalborg. 60 glade gæster var mødt frem til arrangementet, der bød på flere taler og et enkelt musikalsk indslag. Lokalformand Gunver Folmand siger på vegne af foreningen tak til alle gæsterne og til Dansk Sygeplejeråd.

Blandt gæsterne, som ses på billedet, var Thomas Krarup, rådmand Aalborg Kommune (tv), Vibeke Andersen, advokat ved Advodan, Hanne Mette Ridder, professor ved Musikterapiuddannelsen, Lasse Rich Henningsen, direktør i Musikkens Hus.

Hygge og inspiration i Sønderjylland

Den 24. august inviterede lokalforening Sønderjylland til deres årlige demenstræf. 150 glade mennesker var indbudt til middag med efterfølgende kaffe og dejlig æblekage på Hellevad Kro. Underholdningen var traditionen tro med Poul Anker og hans dejlige sangerinde Nicole, og der blev danset, hygget og sunget.

28. september var lokalforeningen igen på banen, og havde en bod ved Frivillighedsdagen på Aabenraa Sygehus. Det var en hyggelig og interessant dag, hvor foreningen fik skabt en god dialog med andre patientforeninger og interesserede på sygehuset. Dagen bød blandt andet også på oplæg om frivillighed med professor Klaus Levinsen fra Syddansk Universitet og efterfølgende en spændende paneldebat.

På billedet ses Poul Anker, foreningens kasserer, Kirsten Larsen, og sangerinden Nicole (th).



Afslutningsseminar i Aalborg

Det netop afsluttede projekt "Kommunikation og samvær for mennesker med demens" har givet nye redskaber til at tackle en svær hverdag med demens til en række nordjyske familier. Erfaringerne blev delt på et stort afslutningsseminar den 4. september i Aalborg. Projektet er gennemført i fem nordjyske kommuner for omkring 100 deltagere. I forløbet er pårørende til mennesker med demens blevet klædt på til bedre at kunne kommunikere og skabe nærvær med deres kære med demens, og flere af deltagerne talte om deres erfaringer til seminariet. Alzheimerforeningen vil nu få lavet en rapport, der samler alle erfaringerne fra kurserne, som skal gøre det let for kommunerne at, at adoptere projektet.

Læs mere på Alzheimerforeningens hjemmeside under nyheder.



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



Lokalforeninger og lokale aktører

1: NORDJYLLAND

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

2: MIDTJYLLAND

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

3: ØSTJYLLAND

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

4: MIDT-VEST

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

5: TREKANTSOMRÅDET

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

6: SYDVEST

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

7: SØNDERJYLLAND

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

8: FYN

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

9: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGS- CENTRET FOR DEMENSRAMTE OG PÅRØRENDE

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

10: STORSTRØM

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

11: VESTSJÆLLAND

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

12: ØSTSJÆLLAND

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

13: KØBENHAVNS OMEGN

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

14: EGEDAL

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

15: HILLERØD

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



Er din kommune demensvenlig?

Danmark skal have 98 demensvenlige kommuner. Det står i den Nationale Demenshandlingsplan 2025, som Folketinget præsenterede i januar 2017. Ifølge demenshandlingsplanen skal demensvenlige kommuner have en lokal demensstrategi. Den skal beskrive hvad kommunen vil gøre for at hjælpe mennesker med demenssygdom og deres familier.

Alzheimerforeningen har derfor tjekket de kommunale hjemmesider, for at se hvilke kommuner, der har en demenspolitik eller -strategi. Og den gode nyhed er, at fire ud af ti kommuner allerede i dag har lagt en demenspolitik eller -strategi på nettet. Den dårlige er, at kun fire ud af 98 kommuner har oplyst, at de har inddraget personer med demens i udarbejdelsen af den kommunale demenspolitik.

LYT TIL MENNESKER MED DEMENS

Ifølge den internationale Alzheimerforening, ADI, er forudsætningen for at et lokalsamfund kan blive demensvenligt, at mennesker med en demenssygdom og deres pårørende er aktivt involveret, og at de demensvenlige politikker og konkrete initiativer tager udgangspunkt i demenspatienters stemme. Derfor håber man i Alz-

heimerforeningen, at kommunerne vil tage opråbet om at lytte til mennesker med demens alvorligt:

- Det er hverken Statsministeren, borgmestrene eller mig, der skal afgøre, om en kommune er demensvenlig. Det er de tusindvis af mennesker, der hver dag lever

med sygdommen tæt inde på livet, og som ved, hvad et liv med demens indebærer, fortæller direktør i Alzheimerforeningen, Nis Peter Nissen.

Se hvor demensvenlig din kommune er på: <https://www.alzheimer.dk/kv2017/>

ØNSKER TIL DEMENSVENLIGE KOMMUNER:

1. Lyt til mennesker med demens

Nedsæt en kommunal demens-tænk tank bestående af mennesker med demens og deres familier, som løbende rådgiver kommunen i bestræbelserne på at blive demensvenlig.

2. Støt hele familien

Kommunens demensindsats skal omfatte hele familien – også børn og unge af forældre med demenssygdom.

3. Giv familier med demens en fast kontaktperson

Kontaktpersonen skal hjælpe familien fra den første mistanke til den allersidste stund.

4. Hjælp personer med demens med transport

Personer med demenssygdom skal have samme tilbud om hjælp til individuel transport som personer med et handicap

5. Find flere Demensvenner

Skriv målet om mindst én Demensven pr. person med demens ind i kommunens demenspolitik.

*Formuleret af mennesker med demens og deres pårørende til Alzheimerforeningens TænkeTank 2016 og i The Copenhagen Declaration 2016.

Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien



Demenssygdom rammer hele familien. Åbenhed er grundlaget for samarbejde og sammenhold i familien. Hvis et medlem af familien tager skyklapper på, vil det påvirke alle.

Hvordan hjælper vi bedst?

Min mor har fået at vide, at hun har en blandingsdemens. Det betyder, at hun kan have svært ved at være sammen med mange mennesker på en gang.

Min far er et rigtigt selskabsmenneske, men for min mors skyld, har han stort set trukket sig fra alle sine sociale aktiviteter. Jeg er nu meget bekymret for min far, som virker trist og nærmest deprimeret. Hvordan kan jeg bedst hjælpe dem begge?

Svar:

Det kan være svært i situationen for din far at se, at han ikke er den eneste, der kan støtte din mor - og måske heller ikke altid er den bedste til det. Især ikke nu, hvor han ofte er så trist.

For at kunne ændre på en fastlåst situation, bliver du nødt til at tage bladet fra munden og konfrontere din far med din oplevelse af situationen. Han hjælper ikke din mor ved at fratage sig glæden ved socialt samvær.

Det er vigtigt, at du over for din far holder fast i, at både din mor og din far har brug for et frirum fra hinanden. I må sammen finde ud af, hvordan de kan få et frirum, som kan være til glæde for dem begge. Hvilke tilbud er der i kommunen?

Hvor ofte kan du, eller en anden i familien eller jeres netværk, være hos din mor, så din far kan deltage i det, som kan give ham energi? Hvad med en besøgsven, aktivitetsven eller lignende, som kan gå ture med din mor, eller det hun nu kan glædes ved? Tjek eventuelt Demensven Match, for at få hjælp.

Husk at fortælle din far, at den energi og glæde han får opbygget ude, bringer han med hjem til gavn for din mor.

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

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***Bliver han for udmattet?**

Min mand har en vaskulær demens. Han er i løbet af det sidst halve år blevet tiltagende træt og sover det meste af dagen. Han lever dog op, når der er besøg.

I år skal vi holde jul hos vores søn, og hele familien glæder sig meget. Men jeg er bekymret for, om han kan klare det.

Vil han blive alt for belastet og udmattet af rejsen fra Jylland til Sjælland, og er det for hårdt at blive trukket væk fra de daglige rutiner?

Svar:

Det vigtigste, når I planlægger oplevelser, er at din mand vil få glæde af det. Så længe han lever op og nyder samværet med børn og børnebørn, er det en god idé.

Inddrag din familie i dine overvejelser. De kan måske komme med ideer til, hvordan køreturen kan blive stille rolig og behagelig med små indlagte pauser. Din mand skal under opholdet løbende have mulighed for at få en middagslur, og have et sted at trække sig tilbage til, hvor han kan finde ro.

Du vil nok opleve, at han i samværet med familien lever op og kan mere end derhjemme. Men bagefter vil han nok blive mere træt. Så planlæg det sådan, at der bliver tid til at hvile ud efter juleferien.

De gode oplevelser er guld værd både for ham og dig, og med støtte fra familien skal det nok lykkes.

Få kontakt til en Demensven**www.demensvenmatch.dk eller download Demensven Match-appen på din telefon eller tablet.****Jeg vil ikke lukkes ude**

Min far på 76 år har Lewy body demens. Han har fået stillet diagnosen for ca. et år siden. Min mor og far taler faktisk aldrig om hans sygdom. Når jeg spørger, hvordan det går, siger de begge: "Det går fint".

Jeg ser dog noget helt andet. Både min mor og far virker triste, opgivende og tonen imellem dem er blevet hård, hvor de altid tidligere har haft varme og stor respekt for hinanden.

Jeg oplever at blive lukket ude, og har derfor ikke mulighed for at hjælpe og støtte dem. Det stresser mig meget at se dem få det stadig dårligere uden at få lov til at blive inddraget. Jeg er enebarn, og har ikke andre at tale med.

Hvordan får jeg dem til at forstå, at jeg ikke vil skærmes men inddrages og være en del af familien?

Svar:

De fleste forældre ønsker, at deres børn skånes for alt det svære. Det ændrer sig ofte ikke, selvom børnene for længst er blevet voksne.

Det kan derfor være svært at få italesat problemerne og få lov til at hjælpe. Prøv alligevel at få fortalt, hvor hårdt det er at blive holdt udenfor, og hvor mange spekulationer det skaber for dig.

Måske det er muligt at få lov til at aftale et møde hos dine forældre med deres demenskoordinator, hvor du også deltager.

På mødet kan demenskoordinatoren være med til at få åbnet for inddragelsen af dig. Sammen kan I planlægge den hjælp og støtte, du ønsker at byde ind med og samtidig også få styr på, hvilken hjælp kommunen kan tilbyde.

Du kan også tale med demenskoordinatoren om mulighederne for, at du kan deltage i en pårørendegruppe. Her kan du dele dine tanker og spørgsmål med andre i samme situation og høre om andre måder at tackle problemerne på i familier med demenssygdom.



Per redder hverdagen for demensramt familie

Via Alzheimerforeningens Demensven Match-app har Leon og Helle Houlby fundet hjælp fra en dedikeret Demensven.

Af Jon Fiala Bjerre

For mange er mandag morgen ugens absolutte lavpunkt, men for 65-årige Leon Houlby er det lige omvendt. Mandag formiddag er nemlig tidspunktet, hvor hverdagsrutinen brydes og Per kommer forbi til kaffe og en lang gåtur. 71-årige Per Laursen er Demensven og via appen Demensven Match, har de to fundet hinan-

den med hjælp fra Leons kone, Helle Houlby.

- Det er halvandet år siden, at Leon blev diagnosticeret med Alzheimers sygdom. Det var kulminationen på en række hårde år, hvor Leon mistede sit gode job i økonomibranchen og vi kæmpede for at få hjælp, fortæller Helle Houlby, og kigger over på Leon, som sidder ved siden af hende i en stol i parrets stue i Brøndby.

- Det er ikke nemt, siger Leon Houlby, og nikker med en tænksom mine.

VIGTIGT MED EN MAND

- I dag er situationen den, at jeg går på arbejde og Leon er herhjemme. Sygdommen har især ramt hans sprog, og han kan heller ikke længere læse eller følge med i TV og radio. Så dagene bliver hurtigt kedelige og ensformige for ham, og det er slet ikke optimalt, fortæller Helle Houlby.

Derfor er parret glade for, at de har Per. I ham har de nemlig fundet et match, der både deler interesser og faglig baggrund med Leon. Og så er han en mand.

-Jeg var meget specifik på at finde en mandlig Demensven, da vi gennemgik profilerne på appen. Leon har mig, to døtre og en svigermor på 89, så han mangler noget mandligt modspil. Og blandt vores venner er det mest kvinderne, der kigger forbi. Jeg tror måske mændene har lidt berøringsangst i forhold til demens, og jeg har omvendt heller ikke lyst til, at de skal gøre det af medlidenhed. Derfor er det så godt, at vi har fundet Per, siger Helle Houlby.

ALLE VINDER

For Per Laursen er det en fornøjelse at mødes med Leon, og han ser frem til deres ugentlige gåtur, som oftest går forbi Brøndbyøster Kirkegård:

- Vi elsker begge at gå tur, og får snakket, mens vi går. Jeg lærer en masse om mig selv, og bliver bedre til bare at være i øjeblikket og sætte fokus på de ting man kan, i stedet for begrænsningerne. Leon er for eksempel i god fysisk form og kan også vise mig rundt i området - og så har han et godt humør. Så det er ren win win, siger Per Laursen, der ligesom Leon har en faglig baggrund i økonomi.

Leon kigger over på Per og giver ham en opadvendt tommelfinger. Helle smiler, imens de to mænd går ud i haven, hvor Leon viser rundt.

-Jeg kan let få dårlig samvittighed over, at jeg ikke kan være der for Leon hele tiden. Men omvendt er det også godt for både ham og mig, at han kan gøre sine egne ting. Derfor er vi virkelig glade for denne her ordning, siger Helle Houlby, og kigger med et smil ud i haven.



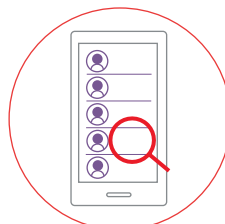
Demensven Match er en gratis service, som Alzheimerforeningen tilbyder. På appen, som både findes til mobiltelefon og computer, har man som demensramt eller pårørende mulighed for at matche med frivillige Demensvenner i sit lokalområde.

Læs mere og opret en profil på www.demensvenmatch.dk

DEMENSVEN MATCH



OPRET PROFIL



SØG



TAG KONTAKT



AFTAL ET MØDE

Fortsætter arbejde med børn og unge

Siden 2015 har Alzheimerforeningen arbejdet for at hjælpe børn og unge til en forældrer med demenssygdom igennem pilotprojektet "Tid til at være ung", som er støttet af VELUX FONDEN. I projektet har Alzheimerforeningen startet tre samtalegrupper for unge i alderen 16-29 år. Erfaringerne fra grupperne blev delt på en konference for 82 fagfolk i september, hvor deltagerne fik en håndbog med gode råd til at starte nye forløb op. Selvom projektet nu er afsluttet, fortsætter grupperne. Samtidig

arbejdes der på at skabe lignende gruppeforløb i kommunerne for at hjælpe de mere end 70 unge, der pt står på venteliste. Indtil videre er der givet sparring til etableringen af otte nye kommunale ungegrupper. Derudover søger Alzheimerforeningen midler til at tilbyde to årlige camps - en for unge i alderen 16-29 år og en for børnefamilier med børn under 15 år.

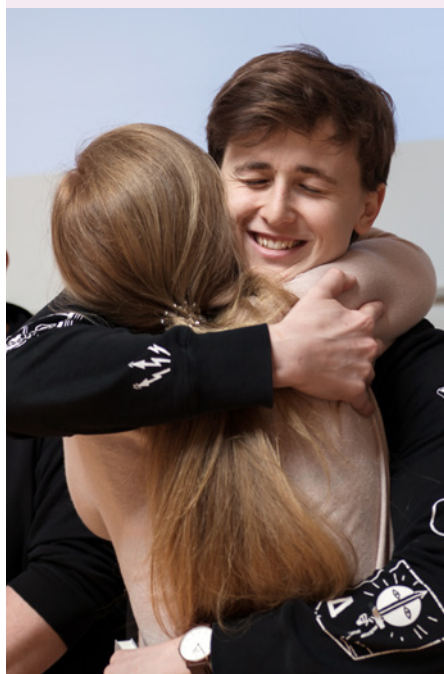
Hvis du har kendskab til et barn eller en ung, der har brug for støtte, så kontakt projektkonsulent Ida Lind på ida@alzheimer.dk.



Flot resultat til landsindsamling

Flere tusinde dedikerede frivillige over hele landet støttede op om Alzheimerforeningens landsindsamling den 23. september. De mange indsamlere, som havde valgt at bruge deres lørdag, var med til at indsamle beløb på 1,5 millioner kr. Landsindsamlingen blev afholdt på gader og stræder i mere end 150 byer og derudover bidrog plejehjem, institutioner, butikker og virksomheder til indsamlingen. Det flotte resultat vækker glæde i Alzheimerforeningen:

- Tusind tak til de mange frivillige, der har ydet en helt formidabel indsats. Indsamlingsresultatet er mere end 50 procent højere end sidste år, hvilket både vidner om et voksende fokus på demens og et fantastisk engagement, siger Alzheimerforeningens formand, Birgitte Vølund.



Har du husket at få skattefradrag for dine bidrag?

Når du støtter Alzheimerforeningen med et bidrag udover dit medlemskontingent, kan bidraget trækkes fra på selvangivelsen - dog maksimalt 15.600 kr. om året.

Det er Alzheimerforeningen, der skal indberette din donation til Skat, og det kræver at vi har dit CPR-nummer. Husk derfor at udfylde CPR-nummer-feltet når du bidrager via vores hjemmeside.

To ildsjæle modtog demenspris

Professor Bente Klarlund og demenssygeplejerske Susanne Rishøj Olsen modtog den 21. september Alzheimer-forskningsfondens to priser á 100.000 kroner, som hvert år uddeles til ildsjæle inden for forskning og klinisk arbejde, der har gjort en forskel på demensområdet.

Bente Klarlund modtog prisen for sin forskning, der har påvist en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og en forbedret hjernefunktion. Den viden kan få afgørende betydning i forsøget på at forbedre muligheden for behandling af Alzheimers sygdom. Susanne Rishøjs pris blev blandt andet uddelt på baggrund af hendes succesfulde Erindringsdans-koncept, som indtil videre har affødt 900 Erindringsdansinstruktører i over 60 kommuner, og skabt utallige gode dansestunder på plejehjemmene.

Det var 15. gang, at fondens priser blev uddelt. På dagen annoncerede Alzheimer-Forskningsfonden også støtte til fire konkrete forskningsprojekter på knap 1,8 millioner kroner.



TænkeTank i Strib

Den 6. – 7. oktober var omkring 60 yngre mennesker med tidlig demens, ægtefæller og andre nære pårørende samt frivillige samlet til den 12. landsdækkende TænkeTank for tidligt diagnosticerede og yngre med demens på Brogården i Strib på Fyn.



På TænkeTanken formulerede deltagerne en række ønsker til politikerne med udgangspunkt i den usikkerhed og utryghed, mange oplever, når familien rammes af en demensdiagnose.

Deltagerne ønsker:

1. En familiepakke, der er målrettet den enkelte families behov
En demensdiagnose skal automatisk udløse en familiepakke på sammen måde som en kræftdiagnose udløser en kræftpakke.
2. Stop for arbejdsprøvnninger og ressourceforløb
Lovgivningen skal ændres, så en demensdiagnose automatisk udløser en førtidspension.
3. Flere meningsfyldte aktiviteter
Alle med demens i den tidlige fase skal have mulighed for at deltage i sociale fællesskaber og meningsfulde

aktiviteter sammen med andre med demens.

4. Kommunerne nedbryder grænserne og samarbejder på tværs

Der skal være tilbud til alle – uanset hvilken kommune man bor i.

5. Ligestilling med handicapgrupper ift. kørselsordninger

Mennesker med demens skal i service-loven ligestilles med fysiske handicappede, så man kan benytte Flextrafik til at deltage i sociale aktiviteter.

6. Et mere demensvenligt land

Der skal mere oplysning og viden om demens i samfundet, så yngre personer og personer med demens i den tidlige fase får bedre muligheder for at blive inkluderet i det omgivende samfund.

Læs mere på Alzheimerforeningens hjemmeside.

SANSE STIMULERING

Tilmeld dig
vores nyhedsmail
på www.protac.dk

Læs faglige indlæg og få
info om vores gratis
temadage

Protac Specialdyne



Protac KneadMe®



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

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

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

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Tips

En perle af en hjemmeside

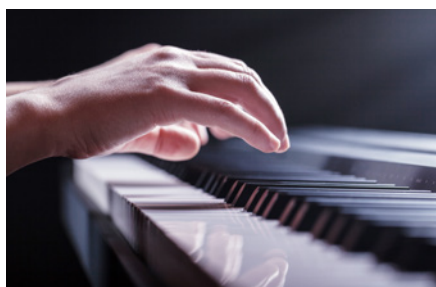
På hjemmesiden www.lev-med-alzheimer.dk, giver Poul Erik Jacobsen læseren en unik indføring i livet med demens - fra hans kone, Gerda, fik stillet diagnosen i 2005 og frem til hendes død i februar i år. På hjemmesiden får man et rørende og ærligt indblik i familiens liv og en masse brugbare råd om alt fra praktiske gøremål som madlavning og indkøb, til hvordan man forholder sig til venner og familie, og hvordan man bibeholder nærheden igennem demensens forskellige faser. Siden er nem og overskuelig at finde rundt på, og der er masser af brugbare råd og anbefalinger, som man vil kunne drage nytte af, hvis man har berøring med demens.

"Vi er ikke selv herre over, hvad livet byder os. Men vi kan gøre os til herre over, hvordan vi håndterer det."

Citat: Fernando Savater: Tanker fra en kanibal – lev-med-alzheimer.dk.



Gør brug af Mozart-effekten



Mange undersøgelser tyder på, at Mozarts klaverkoncerter har en god virkning på hjernens udvikling og præstationer. Og at Mozarts musik og klassisk musik i det hele taget har en gavnlig effekt på den mentale udvikling.

I 1993 foretog tre amerikanske neurobiologer det første eksperiment med at stimulere intelligensen med musik. Forsøgspersonerne var en gruppe studerende, der skulle løse tre opgaver hver især. Inden den første opgave havde de lyttet til henholdsvis Mozarts klaverkoncert K 448 og Sonata i D-mol. Inden den anden opgave havde de lyttet til 10 minutters populært afslapningsmusik og inden den sidste opgave, havde de siddet 10 minutter i stilhed. Den opgave hvor de klarede sig bedst, var den, hvor de havde lyttet til Mozart inden. Forsøget blev gentaget

i 1998 på institut for hjernealdring og demens på University of California, hvor en række Alzheimerpatienter, der havde lyttet til Mozart, på samme vis klarede sig bedre i en test, hvor man skulle folde figurer i papir.

Hvad Mozart-effekten egentlig dækker over, hersker der uenighed om. Men noget tyder på, at musik med en høj grad af langvarige, regelmæssige frekvenser (Mozarts K448) giver genklang i de dele af hjernen, vi bruger, når vi skal løse rumlige opgaver. Altså for eksempel evnen til at genkende et mønster, folde en indviklet papirfigur eller finde vej igennem en labyrint. Derfor er der måske især potentiale blandt demenspatienter, der har svært ved at orientere sig.

Kilde: Larz Thielemann, hjernetips.dk og Johnson JK, Cotman CW, Tasaki CS, Shaw GL



Relabee

Invitér dit netværk til gratis aftale-app

Der er mange praktiske opgaver som venner, familie og nære personer kan hjælpe med for at lette hverdagen med demens. Med Relabee-appen kan man nemt invitere de personer, som skal involveres. Man kan koordinere aftaler, dele viden omkring sygdomsforløbet, fortælle nyheder og give beskeder til alle på én gang. Det er smart, når I er flere inde over et demensforløb. Samtidig får netværket mulighed for at byde ind med hjælp i forhold til praktiske gøremål, som madlavning og kørsel. Appen kan altså hjælpe med til at skabe overblik, samle kommunikation, organisere aftaler og uddelegere opgaver.

Læs mere på www.relabee.com

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Nyheder fra Alzheimerforeningens netbutik



Giv et Demensven-smykke i julegave

Smukke smykkegaver vækker altid lykke! Så hvorfor ikke give et Demensven-smykke i julegave til en du holder af?

I webshoppen finder du et udvalg Demensven-smykker i både sølv og guld. Smykkerne er graveret med et Demensven-logo, og bliver leveret i en flot gaveæske. Alt overskud fra salget går til at finde de næste Demensvenner og til at klæde dem på med mere viden om demens samt gøre en positiv forskel for dem, der er ramt af sygdommen.

JULEN 2017



Elektronisk julehilsen

Støt Alzheimerforeningens arbejde ved at købe vores digitale julesignatur, som du kan bruge i din email-signatur eller slå op på Facebook. Du bestemmer selv dit størrelsen på dit bidrag - dog skal du minimum give 50 kr.

Når du har bestilt signaturen, modtager du en mail med et link til download af signaturen.



Bløde pakker under træet

REMEMBER ME T-SHIRT

T-shirten er lavet i samarbejde med den danske designvirksomhed moshi moshi mind.

moshi moshi mind har en lang tradition for synligt og effektivt at støtte initiativer og foreninger. Nu går virksomheden ind i kampen for at finde en kur mod demens.

T-shirten er unisex og onesize og koster 350 kr., hvoraf de 150 kr. går ubeskåret til Alzheimerforeningen

Læs mere og bestil på alzheimershop.dk



VORES JULEHILSEN

Midt i oktober sendte vi dig en julehilsen med julekort og personlige adressemærkater.

Der var også vedlagt et girokort. Vi håber, du har benyttet girokortet og sendt os en julegave til forskning i demenssygdomme.

Det vil vi gerne takke dig for.

Har du ikke sendt en gave – eller vil du sende en ekstra gave – kan du stadig når det.

Benyt girokortet eller giv os en donation på Alzheimershop.dk



Din personlige
julehilsen fra
Alzheimerforeningen

Luk op og se vores tidlige julegave til dig

Vi håber, at du også vil sende Alzheimerforeningen en julegave til forskning i demenssygdomme.

