

Livet med demens

NR. 3 | 31. ÅRGANG | AUGUST 2021

Tema:

DEMENSVENLIG INDRETNING

Læs også:

- 24-ÅRIGE MALIK BRÆNDER FOR AT ARBEJDE MED DEMENS
- VIBEKE SKABTE OVERSKUD Gennem ENKELTHED
- DEMENSVENLIG INDRETNING MED MUSIK
- KLUMME AF SKUESPILLER THOMAS NICHOLSON



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
VIBEKES VIGTIGST RÅD: "HOLD DET SIMPELT OG OVERSKUELIGT" Parret Vibeke og Christian har indrettet sig demensvenligt	4
INSPIRATION: INDRET DIT HJEM DEMENSVENLIGT Besøg i inspirationslejlighed hos Center for Demens i København	6
AT INDRETTE SIG MED MUSIK Musik har en positiv effekt på livet med demens	8
KLUMME Skuespiller Thomas Nicholson hylder sin mors mod	10
24-ÅRIGE MALIK: "DEMENS ER MIN DEDIKATION" Ung social- og sundhedshjælper vil gøre en forskel	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

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
OBS: Formanden tager kun imod henvendelser om foreningens virke. Andre henvendelser bedes venligst rettes til Alzheimerforeningens sekretariat.

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),
og sekretariatets medarbejdere.

Opsætning og tryk
Nofoprint

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag: 13.500

Forsidefoto
Malik Ahlqvist Kallio –
fotograf: Mikkel Bækgaard

Livet med demens
udkommer fire gange årligt.
Næste gang i november 2021.

Hvad er demensvenlig indretning?

”Et trygt og værdigt liv med demens”. Sådan står der på forsiden af National Demenshandlingsplan 2025, som Folketinget vedtog for fire år siden. Handlingsplanen er en ledetråd for udviklingen på demensområdet, nationalt og kommunalt. Målsætningen er, at Danmark skal være et demensvenligt samfund, der sikrer trygge rammer og vilkår for livet med demens, både for personen med demens og for de pårørende. Det gælder både i det offentlige rum og i hjemmet. Demenssygdom betyder, at personen med tiden vil få sværere ved at orientere sig ude og inde. En demensvenlig indretning kan derfor have afgørende betydning for, at livet med demens kan være trygt og overskueligt, trods demenssygdommens udfordringer.

Mennesker med demens *har* brug for særlige hensyn, og det er samfundet, der må tilpasse sig mennesker med demens – ikke omvendt. Demenssygdommens store udfordringer er netop, at de påvirker personens mulighed for at fastholde, overskue, vurdere og bedømme sine omgivelser både ude og med tiden også hjemme, og udfordringerne bliver særligt store ved flytning til plejebolig. Derfor kommer mennesker med demens nemt til at isolere sig, og til at opleve utrygge og uoverskuelige situationer, hvis omgivelserne ikke er tilpasset den enkeltes mentale udfordringer. De rette demensvenlige hensyn i omgivelserne hjælper til at gøre det muligt at fastholde et aktivt og godt liv trods demenssygdommen. Det må altså være en stærk ambition for kommunerne at sikre, at deres plejeboliger er indrettet til netop at tilgodese de hensyn, mennesker med demens har brug for.

Men hvad er demensvenlig indretning egentlig? Man taler om, at indretningen skal være hjemlig. Hjemlighed er nok vanskeligt at definere klart, men generelt set betyder det, at indretningen skal hjælpe personen til at føle sig tryk og tilpas, at understøtte muligheden for at fortsætte de helt almindelige daglige gøremål, at gøre det nemt at finde rundt og at sikre stimulerende sanseoplevelser både ude og inde.

Hvordan ser det så ud i plejeboligerne i kommunerne? Er plejecentret indrettet, så det rent faktisk inviterer til, at beboerne kan være aktive deltagere i deres eget liv, så godt som de mentale kompetencer tillader det? Det er i Alzheimerforeningens optik et relevant spørgsmål at stille til de politikere, der gerne vil vælges til kommunalbestyrelserne ved efterårets kommunevalg i november. Er politikerne villige til at investere i demensegnet indretning og til at stille de personaleressourcer til rådighed, der skal til for rent faktisk at leve op til den nationale handlingsplans målsætning om demensegnede boliger og mere demensegnede omgivelser? Alzheimerforeningen opfordrer til at stille disse konkrete spørgsmål til de opstillede kandidater og stemme dem ind, som har demensvenlige ambitioner.

Med ønsket om et godt efterår.

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Mennesker med demens har brug for særlige hensyn, og det er samfundet, der må tilpasse sig mennesker med demens – ikke omvendt.”





Vibekes vigtigste råd: "Hold det simpelt og overskueligt"

Siden Vibeke Sonnes mand, Christian, i 2013 fik stillet en demensdiagnose, har Vibeke løbende tilpasset måden parret indretter sig på i hjemmet på Bornholm. Det har givet anledning til mere overskud, og glæde, i hverdagen for Vibeke og mere frihed til Christian.

Af Jon Fiala Bjerre

- Det handler om at skabe succesoplevelser. Simpelthen stille og roligt at overveje, hvad der skal til for at gøre hverdagens situationer mere overskuelige og enkle for Christian. Og selvom det både kan betyde, at man i situationer skal være dominerende eller gå på kompromis, så er det i sidste ende det, der får det hele til at glide og gør hverdagen rarere for os begge.

Sådan lyder konklusionen på de erfaringer 63-årige Vibeke Sonne har gjort sig de sidste otte år, hvor hendes mand, Christian, har været diagnosticeret med Lewy Body demens. Parret var netop flyttet fra Sjælland til Svaneke på Bornholm, da Christian i 2013, i en alder af 65, fik demensdiagnosen, og for Vibeke blev det tidligt klart, at parret var nødt til at indrette deres liv og hjem efter Christians sygdom.

- Jeg kunne jo godt mærke på Christian, når tingene blev uoverskuelige og han blev forvirret. Så ret tidligt blev vi gode til at tilpasse os og justere tingene hen ad vejen. Det har handlet om at få vores hjem til at fungere for Christian. Og når det fungerer godt for ham, så fungerer det også godt for mig, fortæller Vibeke.

Helt konkret har Vibeke fjernet de fleste af de ting i hjemmet, der ikke havde en funktion, for at gøre det overskueligt for Christian at navigere i hjemmet og være selvhjulp.

- Noget af det værste, når man har demens, er at have 10.000 mærkelige nipsting. Enten bliver de pillet ned eller flyttet, eller så ved man ikke, hvad det er. Så det er en god idé stille og roligt at fjerne overflødige genstande lidt efter lidt - men i et roligt tempo, for hvis det går for hurtigt, kan personen med demens opleve det som om, at tingene bliver væk, hvilket kan lede til urolighed, forklarer Vibeke.

Ud over indretningen i hjemmet er Vibeke også meget opmærksom på farvevalg:

- Farver kan give ro og harmoni, så hele soveværelset er for eksempel lavet i et grønt tema med en skov på sengetøjet. Det har både en afslappende funktion, men gør også, at Christian lettere kan genkende, at det er hans seng og dyne. Og med hans tøj har jeg fundet nogle farver, der passer sammen, lige meget hvilken skjorte eller bukser han vælger, så er han altid pæn i tøjet.

LØBENDE TILPASNING

Vibeke oplever hvordan Christians behov hele tiden ændrer sig, og det samme gør behovet for hjælpemidler og overskuelighed:

- Vi havde for eksempel på badeværelset flere typer tandbørster og tandpasta stående fremme. Jamen så satte jeg min tandbørste ned i skabet, så det kun var hans der stod fremme, og så blev det mere overskueligt. Så ved at fjerne nogle af forhindringerne, giver det faktisk ham mere frihed og selvstændighed.

Vibeke opfordrer til, at man er så meget på forkant med brugen af hjælpemidler som muligt, så personen med demens allerede er tryk og bekendt med hjælpemidlerne, når de er længere i deres sygdomsforløb.

- Mit råd til andre er, at lige så snart der opstår noget, som for eksempel dårlig natsovn, så lad være med at slå det hen eller gå direkte til medicin, men undersøg om der ikke er noget, der fungerer. Nu har jeg eksempelvis lige købt sådan en beroligende gyngestol til mennesker med demens, og havde jeg vidst at den eksisterede, så havde jeg anskaffet sådan en for flere år siden. Og det kan da godt være, at sådan en stor klodset stol ikke passer ind i ens interiør, men det handler jo først og fremmest om, at det er rart at være i ens hjem, når man samtidig har andre ting at bokse med, fortæller Vibeke, der ligeledes har haft succes med at introducere en beroligende tyngdedyne og en GPS for Christian tidligt i forløbet.

STRUKTUR PÅ PLEJEHJEMMET

Christian står nu overfor at skulle flytte på plejehjem, hvilket har givet

anledning til nye tanker om indretningen.

- Det er vigtigt, at de her helt lavpraktiske ting, som lys og gardiner, fungerer. Møbler og pynt er nok mere individuelt, men at der er et godt lys, det er det samme behov hos alle mennesker. Derfor har jeg aftalt med plejehjemmet, at vi i Christians lejlighed opsætter de her terapilamper, som sørger for, at man har en ens døgnrytme hele året. Lamperne har seks simple funktioner, fra meget klart lys, blødt morgenlys, til let orange natlys. Derved øges melatoninproduktionen i hjernen naturligt, som regulerer døgnrytmen og gør, at personen med demens ikke "bare" falder i søvn, fortæller Vibeke.

Hun har desuden haft fokus på ikke at genskabe familiens hjem på plejehjemmet, men i stedet gå struktureret til værks og vælge nogle få ting ud, som hun ved, betyder noget for Christian.

- I sidste ende handler det jo om at prøve sig frem, og finde ud af hvad der fungerer og hvad der ikke gør, forklarer Vibeke Sonne.

TRE TIP FRA VIBEKE TIL AT INTRODUCERE NYE TING FOR MENNESKER MED DEMENS

- Aflæs din pårørende (via tale, kropssprog etc.) og se hvad de reagerer positivt og negativt på.
- Gør det overskueligt. I stedet for at præsentere en masse ting samtidigt, så fokuser på at introducere en ting ad gangen (fx en ny trøje).
- Præsenter tingene på en positiv og engagerende måde. Tag din pårørende i hånden og guide vedkommende, så han/hun føler sig inkluderet og hørt.

Inspiration: Indret dit hjem demensvenligt

En demensvenlig boligindretning kan have stor betydning for hverdagen. Vi er taget på besøg i inspirationslejligheden i Center for Demens i København for at samle – ja, inspiration – til både lavpraktiske løsninger og teknologiske hjælpemidler.

Af Louise Bangslund

Struktur og overblik – det er nogle af nøgleordene, når du skal indrette dit hjem demensvenligt, fortæller ergoterapeut i Center for Demens, Sofie Tran, som står for at rådgive besøgende i inspirationslejligheden.

Strukturen handler blandt andet om at have nogle faste vaner og rutiner, som eksempelvis et fast sted til sine nøgler. Og så handler det om at rydde ud i sine ting og kun have det, man bruger, stående fremme.

- Når det er ryddeligt for øjnene, er det også ryddeligt for hjernen, lyder det fra Sofie Tran.

OVERBLIK LETTER HVERDAGEN

En løsning til at skabe overblik er at bruge gennemsigtige beholdere eller glaslåger på skabene, så man tydeligt kan se og finde sine ting.

Det kan også være en hjælp at sætte billeder på skabene eller skilte med tekst, hvor der står, hvad der er i skabet og på de forskellige hylder.

- Det er nogle af de små ting, som er med til at gøre hverdagen lettere og skabe nogle trygge rammer, lyder det fra Sofie Tran.

Overblikket kan gøre, at man undgår konflikter, når man ikke kan finde tingene. Men det har også en anden fordel.

- Det kan måske give personen med demens en uafhængighedsfølelse, at man ikke behøver spørge, hver gang man skal finde noget eller lægge noget på plads, fortæller Sofie Tran.

FARVER HAR BETYDNING FOR HUMØRET

Når man træder ind i inspirationslejligheden i Center for Demens, er det tydeligt, at det er blå og grønne nuancer, der dominerer. Og det er ikke tilfældigt, forklarer Sofie Tran.

- Behagelige farver som blå og grøn virker beroligende og kan skabe ro og tryghed. Derimod kan nogle mennesker med demens opfatte sorte farver som skygger eller sorte huller, og derfor kan det være en farve, man skal undgå.

Hun understreger, at det er meget individuelt med farver – men det er noget, man kan bruge til at gøre hjemmet overskueligt.

- Kontrastfarver kan være en god måde at skille tingene ad visuelt, så de ikke flyder sammen i ét og bliver hvidt i hvidt, fortæller Sofie Tran.

- En hvid væg, et hvidt toilet og et hvidt toiletbræt kan for eksempel være svært at skelne ad for nogle. Med et farvet toiletbræt kan man skabe noget kontrast. Og det kan jo gøres mange ting, siger hun og peger på farvet service som endnu et eksempel.

- Sådan noget som at have en farvet kant på sin tallerken kan gøre det nemmere at se, hvor tallerkenen slutter.

SIMPLE TING KAN VÆRE EN STOR HJÆLP

Udover de lavpraktiske løsninger byder inspirationslejligheden også på et væld af hjælpemidler – fx digitale kalendere med fjernstyring, pilleæsker med alarmer, GPS, nøglefinder, sanseprodukter og en døgnrytme-

lampe, der hjælper med at styre lyset i forhold til, hvornår man går i seng og står op.

Det mest populære hjælpemiddel er dog et af de mere simple, fastslår Sofie Tran – nemlig et digitalt ur, som viser dato, klokkeslæt og hvad tid på døgnet, det er.

- Det tiltaler mange, at det er et simpelt hjælpemiddel, der ikke kræver den store tekniske snilde. Det står egentlig bare og passer sig selv, men det støtter i orientering i tid og dato, som mange giver udtryk for er en udfordring, siger Sofie Tran og konkluderer:

- Nogle gange er det simple ting, der hjælper meget i hverdagen.

Inspirationslejligheden er et åbent tilbud for alle københavnere i Center for Demens. Den er blevet til i et samarbejde med personer med demens, pårørende, demensfaglige rådgivere, udviklere og en arkitekt, som alle har budt ind med typiske hverdagsproblemer og idéer til løsninger.

Der er åbent hus hver fredag fra 12-14, og man kan også bestille tid til et besøg på andre dage på tlf. 23 81 75 75.

Læs mere på demens.kk.dk, hvor du også kan downloade en folder med tips og tricks til demensvenlig indretning.



Farvet kant på tallerkenen.



Mest populære hjælpemiddel - MEMOday digitalt ur.



Overblik med gennemsigtige beholdere til ting.



Billeder på ting.

At indrette sig med musik

Musik har en positiv effekt og kan skabe ro og velvære i både krop og sind - især hvis man har en demenssygdom. Men hvordan indretter man sig, så man bevidst og aktivt bruger musikken? Det talte musikterapeut Hugo Jensen og en gruppe mennesker med demens om på Alzheimerforeningens Familiecamp i juni.

Af Jon Fiala Bjerre

- Der skal ikke ret meget til, at man genkender musikken og ved præcis, hvad det er for et nummer. Det overrasker mig egentligt, og det giver en dejlig følelse i kroppen.

Ordene er Erling Mouritzens. Han er i dag samlet med fem andre mennesker med demens på Alzheimerforeningens årlige Familiecamp lidt uden for Middelfart, hvor de sammen med musikterapeuten, Hugo Jensen, dykker ned i musikkens

forunderlige univers og dens effekt på os mennesker.

- Jeg lyttede meget mere til musik, da jeg var ung, og dyrkede det indgående. Men så kom arbejds- og familielivet snigende, og jeg havde ikke rigtigt tid til at følge



med længere. Så det er først nu, at jeg er ved at genopdage musikken fra min ungdom, siger Erling.

- Bare rolig, musikken er alligevel meget dårligere i dag, så du er ikke gået glip af meget, siger Jens Frederik Skovsgaard Kragholm, og alle omkring bordet griner.

- Men der jo noget rigtigt i det, siger Hugo Jensen og smiler:

- Den tryghed, der ligger i at høre noget genkendeligt musik, den er meget værdifuld. Hvis man bliver stresset mentalt eller i kroppen, så kan det give én ro - både fysisk og psykisk - at lytte til musik, man kender. Det ligger så dybt i os. Og så er der samtidig en masse identitet i, hvad for noget musik, man har dyrket. Det siger noget om, hvem man er.

- Jeg var vild med ABBA og Beatles. Vi gik på diskotek og dansede rundt om på stederne i København, bryder Freddy Lerche ind.

- Jeg kan huske, at vi sjippede til Waterloo, griner Lone Hartz.

Hugo afspiller Waterloo på en medbragt højtaler, og for en stund sidder gruppen og nikker i takt til popklassikeren og synger med på det velkendte omkvæd.

- Man bliver jo glad, siger Jens.

- Lige nøjagtigt, siger Hugo:

- Det er faktisk derfor, jeg har lavet det her skema, siger han, og deler et stykke papir rundt til gruppen:

- Formålet er at inspirere til at bruge musik mere målrettet i familier, hvor der også er en demenssygdom. Hvis man for eksempel ved, at der er noget musik, man bliver i bedre humør af, så kan man bruge det til at løfte stemningen eller sætte det på for at skabe en god morgen eller en rar pause om eftermiddagen. Og det er jo noget andet end bare at tænde for radioen, og så kører der et eller andet. Man bliver mere bevidst om, at musikken gør noget godt for én, forklarer Hugo, mens de andre rundt om bordet kigger på papiret.

- Skemaet er bygget op om, at der er noget musik, som er godt at høre, hvis man ople-

ver en bestemt følelse - eller det kan bringe én i en bestemt følelse. For eksempel kan der være musik, man gerne vil høre, når man er glad, mens andet musik kan gøre én glad, hvis man er nedtrykt. Så musik kan enten være et spejl af, hvordan man har det, eller det kan bringe én i en anden stemning. Og så ved vi desuden, at musik direkte påvirker vores nervesystem, så eksempelvis rolig musik får os ned i gear.

- Hvad gør man så hvis man ikke har nogen musikafspiller?, siger Freddy.

- Så vil jeg foreslå, at du får hjælp til at få en afspiller sat op. Der er efterhånden mange muligheder, og det kan godt være kompliceret at få musikken sat på og komme i gang med at lytte til det, man gerne vil. Så derfor er det vigtigt, at man har nogen omkring sig til at vide, hvad for noget musik, man holder af, og som kan hjælpe én med at sætte det på, hvis man selv får svært ved det. For ellers glider musikken jo bare ud af ens liv, og det ville være trist. Jeg kan jo se, hvordan jeres øjne lyser, bare ved at høre de her gamle numre, siger Hugo og kigger ud på gruppen.

- Hvad for noget musik, jeg slapper af med? Hmm, U2 med 'With or without you', siger Flemming Krogsgaard, mens han kigger på skemaet.

Et øjeblik efter har Hugo fundet musikken på sin iPad, og den pulserende rytme og flydende guitarlyd fra U2's drømmende rock-klassiker vibrerer ud i lokalet.

- Jeg slapper fuldstændigt af nu, siger Flemming et minuts tid inde i sangen.

- Også mig, stemmer Erling i, mens flere af de andre deltagere for længst har lænet sig tilbage i sædet og lukket øjnene.

Navn	Musik
1) Glæde Hvis jeg er rigtig glad, vil jeg gerne lytte til.....	
Musik, der gør mig glad, er...	
2) Tristhed Hvis jeg er ked af det, vil jeg gerne lytte til.....	
Musik, der gør mig trist, er...	
3) Vrede Hvis jeg er vred, vil jeg gerne lytte til.....	
Musik, der gør mig vred, er...	
4) Ro Når jeg skal slappe af, vil jeg gerne lytte til.....	
Musik, der beroliger mig, er...	
5) Energi Når jeg har god og meget energi (og måske vil danse), vil jeg gerne lytte til....	
Musik, der kvikker mig op, er...	

Skema til indsamling af musikpræferencer, Hugo Jensen

Her får du Hugos guide, som er målrettet mennesker med demens:

- Skriv ned, hvad for noget musik, du godt kan lide. Og gerne lidt nuanceret - hvad for noget musik slapper du af med, hvad gør dig glad og hvad er rart at danse til?
- Del listen med din omgangskreds og nærmeste, så de kender din smag og kan hjælpe med at sætte musikken på.
- Anskaf en musikafspiller, som er let og overskuelig at gå til. Lav evt. forskellige spillelister på forhånd, der understøtter dit humør.
- Vær bevidst om, hvilke situationer musikken kan gøre en forskel i - fx for at komme godt i gang med dagen, til at tage en pause om eftermiddagen eller falde i søvn om aftenen. Undgå at musikken bliver til baggrundsstøj, og husk at man kan opleve det samme stykke musik forskelligt, alt efter hvordan man lige har det den dag.

Du kan læse mere om, hvordan du indretter dig og bruger musik i livet med demens i Musikbiografien udviklet af Aase Marie Ottesen på Aalborg Universitet. Den kan findes på Internettet her: www.manual.musikogdemensrehabilitering.aau.dk/brug_sang_musik/musikbiografi



Foto: Ashley Ross/Ashley Ross Studios.

KLUMME

Min mor er den modigste, jeg kender

Af Thomas Nicholson

Min mor er den modigste, jeg kender.

Da hun blev diagnosticeret med tidlig Alzheimers i 2012, i en alder af 58 år, var det givet, at resten af hendes liv og ægteskab med min far ville være fyldt med hjertesorg, frustration, ensomhed, arrigskab, frygt og vrede. Men ud af diagnosen viste sig også et ukueligt livsmod, som jeg ikke havde bemærket før. Mine forældre flyttede ud af deres hus og i en mindre lejlighed og rejste og rejste, indtil de ganske enkelt ikke kunne mere.

Med Alzheimers i lommen var de på besøg hos mig i Vancouver, på Old Trafford i Manchester, i Caribien med min søsters familie og på utallige andre ture. Ifølge min far var deres måske bedste af 40 år sammen omkring et år efter diagnosen og to år frem. Fyldt med eventyr, fyldt med latter, fyldt med kærlighed, fyldt med livsmod.

Min mor er den modigste, jeg kender.

Havde jeg ikke fundet ud af det, havde jeg næppe fundet modet til at forfølge min egen årelange skuespildrøm med en ukuelighed, jeg ikke anede, jeg havde. Vi har alle drømme. Nu tør jeg forfølge, udleve og oprigtigt nyde min. Jeg har gjort min ønskedrøm til virkelighed.

Min mor er den modigste, jeg kender.

Også min far er blevet smittet med hendes livsmod. Efter 40 års ægteskab tør han stadig livet, selvom hans hustru ikke har været en kæreste i årevis. Han tør finde ud af, om hans nye kæreste måske er hans nye livs kærlighed.

Det kommer ikke til at give genlyd i Danmarkshistorien, når Kirsten Nicholson dør. Før Alzheimers sendte

hendes personlighed på en uforudsigelig rutsjebanetur, var hun en stille og konfliktsky kvinde, der helst ikke ville skabe uro. Før hun fik stillet den mest skræmmende diagnose i verden, vidste jeg ikke, at min mor er den modigste, jeg kender.

Min mor er den modigste, jeg kender.

Besøger man hende på Huset Nyvang, kan man hurtigt vurdere, at Alzheimers vandt over hende. Men jeg synes ikke, den vurdering er ubetinget sand. Alzheimers åd hendes hjerne, stjal hendes sprog, tvang hende i kørestol og gjorde hende på mange måder uigenkendelig. Men hun gav sit livsmod videre til os omkring hende, før det kom så vidt. Lærte os på sin stille måde, hvad der virkelig gælder i livet, og at det gælder **nu**. Min tak til min mor og min gave til hendes eftermæle er at leve mit liv med samme livsmod, som hun viste mig.

For min mor er den modigste, jeg kender.

Thomas Nicholson er en dansk skuespiller fra Randers bosiddende i Vancouver, Canada. Han har blandt andet spillet roller i serier som 'X-Files', 'Supernatural', 'Virgin River', 'The Haunting of Bly Manor', 'Motherland: Fort Salem', 'Riverdale' og senest i rollen som David Bowie i 'DC's Legends of Tomorrow'.

“
Min tak til min mor og min gave til hendes eftermæle er at leve mit liv med samme livsmod, som hun viste mig.”

Thomas Nicholson



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG JESSIE VIL UDBREDE VIDEN OM DEMENS

Jessie er Demensven og har demens tæt inde på livet. De redskaber, som Jessie har fået igennem Demensven, bruger hun i sit arbejde i REMA 1000, hvor hun sørger for at klæde sine kollegaer på til at møde mennesker med demens. Det er meget lidt der skal til, og det er guld værd, når man hjælper andre mennesker, siger Jessie.

Af Joachim Werner

- Når jeg har holdt oplæg for mine kollegaer om demenssygdomme og ser, hvordan de hjælper personer med demens, så bliver jeg meget mere tryk ved tanken om personer med demens, der færdes i det offentlige rum, siger Jessie Klitten Mønster, der er 32 år og kasseassistent i REMA 1000 i Karup J.

Jessie er årsag til, at personalet i REMA 1000 i Karup er blevet Demensvenner. Hendes motivation for at gøre butikken til Demensvenner kom, da Jessies far blev diagnosticeret med demens. Kort efter diagnosen begyndte hun at blive bekymret for sin far, når han

var ude i offentligheden alene og eksempelvis skulle handle ind. Hun bekymrede sig om, hvorvidt folk ville hjælpe ham.

Derfor opsøgte hun viden om demens hos Alzheimerforeningen og ville udbrede sin viden om demens på sin arbejdsplads i REMA 1000.

DET KRÆVER IKKE MEGET AT HJÆLPE

- Det er så lidt, der skal til for at hjælpe mennesker med demens. Det giver mig virkelig meget, hver gang jeg hjælper en person med demens. Så får jeg et kram på armen eller et lille klem i kinden. Så er min dag blevet så meget bedre, og det samme gælder jo for vedkommende, der

bare behøvede lidt ekstra hjælp. Det er bare guld værd for mig, siger Jessie.

Som pårørende til en far med en demenssygdom er det vigtigt for hende at opsøge viden om demens og give den videre til alle andre.

- Da min far blev syg med demens, vidste jeg intet om demenssygdomme. Men igen, nem Alzheimerforeningen og Demensven fandt jeg ud af, hvad det er der skal til, for at det blev bedre. Jeg har nu brugt et års tid som Demensven-ansvarlig i REMA 1000 i Karup på at hjælpe kollegaer, hvordan man håndterer personer med demens, siger Jessie, der hver dag gør sit bedste for at hjælpe mennesker med demens.



Hvorfor er demensfællesskaber vigtige?

Af: Ida Kornerup og Laust Sørensen.

At være en del af et fællesskab er en vigtig del af alle menneskers liv. Det er her vi opdager os selv, lærer af hinanden og værdsættes for det, vi bidrager med til fællesskabet. Vi er noget, når vi bliver set og anerkendt af andre.

Når man som familie eller par rammes af demens, ændres balancen ofte i både de nære, men også i de perifere fællesskaber.

Som pårørende står man med et større ansvar og kan godt opleve sig alene med ansvaret for den andens øgede behov for hjælp i dagligdagen. Men selvom balancen og hverdagsopgaverne langsomt ændres, er det væsentligt for de berørtes værdighed og selvopfattelse, at bevare følelsen af at høre til og at have en betydning. Som en demensramt sagde på et tidspunkt: "Det vigtigt for mig at føle, at jeg stadig bliver værdsat. Og stadig at kunne bidrage til fællesskabet med min mening".

De mennesker der kommer i Demensfællesskabet Gentofte, som er et samarbejde mellem Alzheimerforeningen og Gentofte Provsti, er alle sammen hjemmeboende med demens, der oplever, at hverdagen har forandret sig. Ofte oplever deltagerne, at de har behov for at møde andre, som lever med de samme udfordringer. I Demensfællesskabet arbejdes der med at skabe 'øjeblikke' og ved at have primært fokus på at skabe betydninger for hinanden, at opleve glæde ved at møde andre og ved være med til at skabe muligheder for andre.

Deltagerne med demens deler blandt andet deres livshistorier. Mange fortæller om et betydningsfuldt arbejdsliv, hvor andre har været afhængige af én, og gennem historierne lærer gruppen hinanden bedre at kende, og får større forståelse for hinanden.

Samtidig mødes de pårørende i et fælles forum, hvor man kan få hjælp af hinanden eller blot dele de oplevelser og udfordringer, man gennemgår. Det er en mulighed for at følge med i hinandens liv, men også i respekt for, at alle har noget at sige, som vi gerne lytter til. Det giver mulighed for at bidrage, men også for bare at være med som en legal deltager.



Repremiere efter Corona

1. juni startede motionsholdet i Lokalforeningen Ege-dal op i fin stil. Der var stor glæde over atter at kunne mødes i kommunens motionscenter.

Nu krydser foreningens medlemmer fingre for at kunne mødes til efteråret i alle deres øvrige aktiviteter - måske endda uden at skulle medbringe pas.

Café 'Husker Du' starter den 30. august med fuld musik, idet *Star Dust Swing Band* åbner sæsonen, og allerede 14 dage efter er der busudflugt på programmet. Af øvrige aktiviteter, der starter op i efteråret er lokalforeningens spiseklub og Candlelight Dinner som tænder lysene i *Huskeugen* i uge 38.





Musik og mad i Mariehaven

Efter en lang pause i Torsdagscafeen tog Lokalforeningen Trekantsområdet, i højt humør, på tur til Rie og Helge Engelbrechts oase og spillested Mariehaven i Ansager i Vestjylland. Her nød gruppen en lækker frokost, og oplevede dejlig musik og livsbekræftende underholdning - blandt andet fra selveste Helge Engelbrecht.



Ny energi i Østjylland

Lokalforeningen Østjylland har været på et ophold for pårørende "Få ny energi efter Corona" på Pindstrup Centret ved Ryomgård. De besøgte blandt andet Sostrup Slot, lavede pileflet, var til revy, fik ordnet negle, så film og deltog i det populære foredrag "Stjernestunder" med Karin Torp. Derudover har der været pølsevognsarrangementer seks forskellige steder i Østjylland. Nogle steder med musik og isvafler.



Mindfulness i Demensfællesskabet

Demensfællesskabet Østjylland har - i samarbejde med MBSR-instruktør og yogalærer Mette Bahnsen og læge og billedkunster, Lærke Egebjerg - gennemført et forløb for mennesker med demens under 70 år. Forløbet har haft fokus på strategier til at håndtere hverdagen med hjælp fra principper inden for kreativitet og mindfulness. Forløbet har været bygget op omkring temaerne; 'kroppen', 'nuet', 'stress' & 'forankring'. Alle gange er blevet afsluttet med en fælles frokost, hvilket har inviteret til både løs snak samt følelsen af samhørighed.

Generalforsamling og juraforedrag i Dianalund

Den 21. september kl. 18 holder Lokalforeningen Vestsjælland generalforsamling på Sømosevej 44, 4293 Dianalund. Der serveres en let anretning og efterfølgende fortæller advokat Lotte Lindahl Andreasen om de juridiske problematikker, der kan opstå i forbindelse med en demenssygdom. Tilmelding sker til Mette Abrahamsen - se kontaktinfo på næste side.

Generalforsamling og foredrag i Viborg

Lokalforeningen Midtjylland holder generalforsamling mandag den 4. oktober kl. 19 i Sct Kjeldsgården, Asmild Dal 1 - 8800 Viborg. Til forsamlingen, der har været udsat pga. COVID-19, skal der vælges ny bestyrelse og derudover kommer landsformand, Birgitte Vølund, og taler om at finde nyt liv i livet med demens. Tilmelding sker til Kirsten Brøchner - se kontaktinfo på næste side.

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



Lokalforeninger

1: NORDJYLLAND

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

2: MIDTJYLLAND

Formand: Kirsten Brøchner Jensen
Tlf.: 2146 9861
kirstenbroechner@gmail.com

3: ØSTJYLLAND

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

4: MIDT-VEST

Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.kaergaard@hotmail.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: FYN

Helge Krog Rasmussen
Tlf.: 4081 9730
helgekrog@gmail.com

8: STORSTRØM

Formand: Birgit Parkdal
Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605
parkdalbirgit@gmail.com

9: VESTSJÆLLAND

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

10: ØSTSJÆLLAND

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

11: KØBENHAVN, FREDERIKSBERG OG OMEGNSKommunerne

Formand: Laust Sørensen
Tlf.: 4014 9908
laustgadegaard@gmail.com

12: EGEDAL

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

13: HILLERØD

Formand: Edith Hansen
Tlf.: 2372 9238
alzheimer.hillerod@gmail.com

VIDEN-SIDEN

Den seneste viden fra
Nationalt Videnscenter for Demens



Indretning kompenserer for funktionstab

Hjernen ændrer sig løbende under en demenssygdom. Indretning af hjemmet kan kompensere for nogle af de funktionstab demens medfører.

Af Karen Tannebæk og Rebekka Falsing

Demenssygdom indebærer nedsat kognitiv funktion. Det har både indflydelse på evnen til at klare almindelige daglige gøremål, og hvordan omgivelserne opleves. Enkle og støttende tiltag i hjemmet kan kompensere og gøre det lettere at leve med demenssygdom i hverdagen.

UDE AF ØJE

Hukommelsen, der ofte er påvirket tidligt i et demensforløb, er nødvendig for indlæring og binder hverdagen sammen. Svækket hukommelse kan blandt andet betyde, at man hver dag oplever verden som ny og ukendt. Det, der er ude af øje, er ude af sind, hvilket vil sige, at ting, der ikke er synlige, kan blive glemt.

Derfor er det vigtigt, at de fysiske omgivelser er overskuelige og genkendelige, samt at ting, man skal bruge ofte, for eksempel nøgler og mobil, er synlige og har en fast plads.

ORIENTERING I OMGIVELSERNE

Rum- og retningsproblemer, der hyppigt ses ved demenssygdom, påvirker evnen til at orientere sig i omgivelserne. Det kan man afhjælpe ved eksempelvis pejlemærker, man kan orientere sig efter - noget genkendeligt ved indgangen til boligen, et skilt på toiletdøren eller bare det, at alle døre ikke er ens, men for eksempel har forskellige farver.

I dagligdagen bombarderes vores sanser med indtryk. Det gælder



Kontrastfarver er en måde at gøre indretning mere demensvenlig på. Illustrationen er fra hæftet "Sikkerhed og tryghed i min hverdag" fra Værktøjskassen. Den og meget mere kan du læse om på www.videnscenterfordemens.dk. Illustration: Nationalt Videnscenter for Demens/Tea Bendix

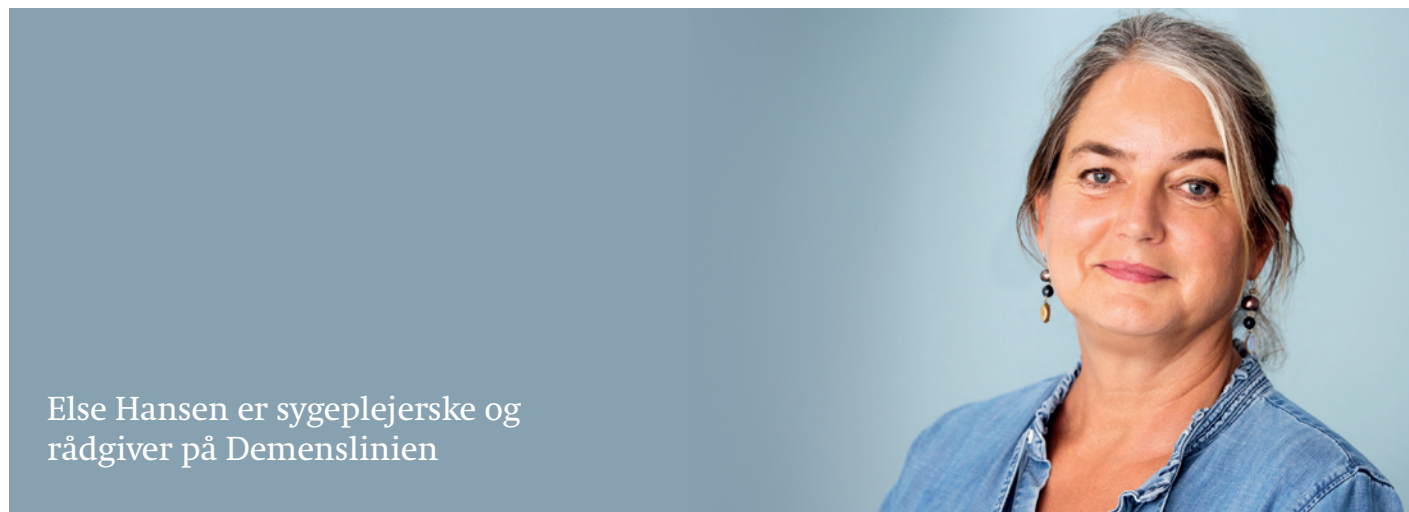
for eksempel syn, hørelse, smag, lugt, berøring og balance. Sanserne er centrale for at forstå og kunne færdes i hjemmet. Når man får en demenssygdom, får man ofte svært ved at rumme mange sanseindtryk og bearbejde dem rigtigt.

Det kan være svært at opfatte dybden af ens omgivelser, man kan måske ikke længere genkende sit eget spejlbillede, mørke farver på tæpper

eller skygger kan opfattes som huller og blanke overflader som våde. Det kan skabe uro, rastløshed og stressen unødigt.

Alle mennesker er forskellige, og både typen af demenssygdom og sygdomsgrad har indflydelse på, hvordan vores hjem kommer til at fungere bedst. Men det er selvfølgelig individuelt, hvilken konkret indretning der er bedst for den enkelte.

Spørgsmål & svar fra Demenslinien



Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien

At indrette sig på et liv med demens er en nyindretning både på det psykiske såvel som det fysiske plan. Ofte er man dog ikke opmærksom på, at de fysiske rammer har stor betydning for trivslen hos et menneske med demenssygdom, da indretningen kan være med til at understøtte en aktiv, overskuelig og mere selvstændig hverdag.

Det er en god ide at være på forkant med indretningen, så tilvænningen til det nye sker gradvis og samtidig huske på løbende at indtænke justeringer, da behovene vil ændre sig i løbet af sygdommen.

Det hele går i skuddermudder

Min mor, som har demens, bor alene. Jeg er begyndt at blive bekymret, da hun husker dårligere og dårligere. Hun glemmer aftaler og lever derfor et meget passivt liv. Hun vil gerne opleve noget og være sammen med andre, men tager ikke initiativ til noget. Jeg oplever, at hun bliver mere og mere passiv og samtidig opgivende og trist. Hvad kan jeg gøre for at hjælpe hende?

Svar:

Overblik og initiativ er netop to områder, som er svære, for ikke at sige umulige, på grund af din mors demenssygdom. Da din mor samtidig har svært ved at huske, bliver det meget svært for hende at overskue sin hverdag, og hun trækker sig.

Hun har brug for hjælp til struktur, faste rutiner og planlægning af dagene. Ofte kan en helt almindelig lavpraktisk kalender være en stor hjælp. Hvis hun ikke er vant til at benytte en kalender, kan en anden mulighed være at få sat et stort whiteboard op i f.eks. køkkenet eller et andet rum, hvor hun ofte befinder sig. På tavlen skrives en dags- eller ugeplan op overskueligt med tidspunkter for aktiviteterne.

Tag kontakt til din mors demenskoordinator, da vedkommende kan være med til at finde den bedste løsning for din mor - enten med andre hjælpemidler eller inddragelse af hjemmepleje, en aktivitetsven eller lignende. Her kan du finde flere mulige hjælpemidler: <https://hmi-basen.dk/r4x.asp?linktype=654>

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

Se flere spørgsmål og svar i brevkassen på www.demenslinien.dk

DEMENSLINIEN

– Ring til Demenslinien på 5850 5850 eller gå ind på demenslinien.dk

Demenslinien har åbent mandag & torsdag klokken 9.00 - 19.00
og øvrige hverdage klokken 9.00 - 15.00

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

Det er svært at finde ro

Min hustru har altid været en urolig sjæl og med demenssygdommen, er dette blevet forstærket. Især hen på eftermiddagen kan hun ikke finde ro. Hun har også svært ved at falde i søvn om aftenen. Ofte farer min hustru rundt i huset og flytter rundt på tingene, placerer dem mærkelige steder og skælder samtidig ud. Jeg står ofte tilbage med en kæmpe oprydning, som kan være helt uoverskuelig, da jeg er dårligt gående.

Skal hun have beroligende medicin?

Hvad kan hjælpe hende - og mig?

Svar:

Din hustru har altid været en aktiv kvinde, som er vant til at holde sig i gang. Dette er ikke ændret med demenssygdommen. Det, som er ændret, er, at hun nu har svært ved at fastholde sig i og overskue, hvad hun er i gang med og måske også glemmer, hvordan tingene skal gøres. Derfor opstår der meget rod. Hun føler nok selv at hun, som hun altid har gjort, får noget fra hånden og forstår ikke, når du forsøger at bremse hende i dette. Beroligende medicin er en rigtig dårlig løsning, da det

er forbundet med mange bivirkninger og øger risikoen for fald. Din hustru har tydeligvis brug for at være aktiv i løbet af dagen. Planlæg derfor i samarbejde med jeres demenskoordinator, at hun kommer ud og gå nogle ture hver dag eller på anden måde er fysisk aktiv - helst i samvær med andre.

Sørg for at rydde op i huset, så der ikke er alt for meget at flytte rundt på. Lad dog enkelte ting stå fremme, så hun har noget at flytte på og holde sig beskæftiget med, uden at det skaber for meget rod. Hjælp hende med at få en støveklud eller støvsuger i hånden, så hun faktisk kan hjælpe til med rengøringen.

Når din hustru bliver urolig sidst på dagen, hvor hun måske også er træt, kan en gyngestol være med til at skabe ro for hende. Lyt gerne til beroligende musik og giv hende et tyngdetæppe over benene. Det kan være med til at skabe 'grounding' og dermed ro.

For at skabe en god nattesøvn, kan det være godt at dæmpe belysningen i løbet af aftenen. I soveværelset kan mørklægningsgardiner være gode i sommerhalvåret og en tyngdedyne kan få hende til at falde til ro. Varm mælk med honning kan også være en vej til at finde ro.

Find inspiration til indretningen her:

<https://demens.aalborg.dk/media/8783629/demensvenligt-hjem-inspirationskatalog-aak.pdf>
<https://demens.kk.dk/vores-tilbud/inspirationslejlighed>

Tingene bliver væk

Min mand har altid elsket at tilbringe tid i køkkenet med både at lave mad, rydde op og tage opvasken. Han er blevet ved med at være køkkenskriver, selv nu to år efter at han har fået stillet diagnosen. Han laver ikke så meget mad længere. Det gør vi sammen, og det har faktisk givet os nogle hyggelige stunder. Han har nu fået svært ved at finde rundt i køkkenet og åbner og lukker skabe i ét væk, da han ikke kan huske, hvor tingene står. Han bliver frustreret, og det ender ofte med, at vi kommer op at skændes. Jeg har lyst til at sige, at han ikke længere skal arbejde i køkkenet, men det vil han nok blive ked af. Hvad gør jeg?

Svar:

Du fortæller, at din mand altid har nydt at være i køkkenet, nu har han mistet overblikket og bliver frustreret over ikke at kunne finde tingene. Fornemmelsen af at arbejde i køkkenet er værd at fastholde for din mand, da det helt sikkert giver ham en følelse

af hjemlighed, fællesskab og mening. Prøv i stedet for at indrette køkkenet så han får lettere ved at overskue rummet. En løsning kan være at sætte sedler med skrift eller piktogrammer uden på skabslågerne. Så kan han, uden at åbne lågerne, se hvor kopper, glas og andet befinder sig.

En mere indgribende måde at løse problemet på kan være at sætte glaslåger op eller helt at fjerne lågerne. Samtidig er det en god ide at tynde ud i køkkenet, så der kun er de vigtigste ting, der bliver tilbage - altså det I bruger til dagligt.

Hvis der er plads på køkkenbordet, kan du lave en bakke med de hyppigst brugte remedier til f.eks. kaffebrygning, så skal han ikke lede efter det. Sørg dog for at bakken fremstår overskuelig. Når I laver mad sammen, så find tingene frem før I går i gang, gerne i rigtig rækkefølge, og med de redskaber der skal benyttes.

Tænk enkelt og overskueligt. På den måde kan I begge koncentrere jer om selve opgaven og ikke på en frustrerende leden efter tingene.



24-årige Malik: “Demens er min dedikation”

Allerede som 24-årig har Malik Ahlqvist Kallio fundet sit faglige kald: Han vil arbejde med og hjælpe mennesker med demens. Og selv som helt nyuddannet social- og sundhedshjælper har han allerede erfaring med mennesker med demens, som han elsker at skabe trygge rammer for.

Af Mikkel Bækgaard

- Der er noget helt særligt over at arbejde med personer med demens. De er umiddelbare på et helt andet niveau end mange andre mennesker. Og hvis jeg kan være der for dem, vise dem omsorg, give dem et kram og være med til at sikre en tryk og god hverdag, så betyder det meget.

Sådan lyder det fra Malik Ahlqvist Kallio. Han blev i foråret 2021 færdiguddannet som social- og sundhedshjælper, og allerede nu har han fundet sit fokus for sit professionelle liv: Han vil arbejde med mennesker med demens, og som han vil gå langt for at give et godt og værdigt liv.

- De er herlige at være sammen med. For på trods af deres sygdom, så er det fantastisk at mærke mennesket bag og alle de historier, de bærer rundt på – noget, jeg kan være med til at finde ind til. Det er jo en grund til, at man taler om ‘mennesker

med demens’ og ikke bare ‘demente’ – de er så meget mere end deres diagnose. Derfor elsker jeg at være sammen med dem. Og jeg har erfaret, at man kommer rigtigt langt sammen med dem med et glimt i øjet og masser af humor. Det holder de også af, kan jeg mærke, siger Malik Ahlqvist Kallio.

FANDT HURTIGT SIT FAGLIGE FOKUS

Selvom Malik Ahlqvist Kallio er helt nyuddannet, er det at arbejde med mennesker med demens ikke nyt for ham. I studietiden har han nemlig fokuseret benhårdt på demens, som han hurtigt fandt ud af, skulle have hans faglige fokus – og her kort efter sin uddannelse har han også fået arbejde på plejehjemmet Baunehøj i Lyngby.

- I mine praktikker var jeg både ude på et plejehjem og i hjemmeplejen. Her fandt jeg hurtigt ud af, at jeg i hvert fald ikke ville arbejde i hjemmeplejen. Det stærke fokus på tidsplaner kunne jeg slet ikke holde ud. Her fandt jeg meget mere mening ved at være på et plejehjem, hvor der boede mange med demens, forklarer den unge social- og sundhedshjælper.

Det var dog en person, han besøgte i hjemmeplejen, som vakte hans interesse for demensområdet:

- Der var den her kvinde, som jeg skulle forbi, som virkelig vækkede min interesse og ramte mig dybt. Jeg kunne sige de samme ting til hende tyve gange, og hun kunne ikke huske det – og jeg blev samtidig interesseret i, hvorfor hun talte så ubehøvet til mig. Men det var jo ikke hendes skyld – det var sygdommen, der gjorde det. Og så fik jeg virkelig lyst til at dykke mere ned i demens og lære mere om det, siger han.

“

De er herlige at være sammen med. For på trods af deres sygdom, så er det fantastisk at mærke mennesket bag og alle de historier, de bærer rundt på.”

Malik Ahlqvist Kallio

DET KAN GÅ SÅ HURTIGT

Under studietiden var studiet og praktikken ikke nok for Malik Ahlqvist Kallio. Han blev også frivillig som Demensven i Alzheimerforeningen og lærte herfra også en masse, han siden kan bruge i sit arbejde.

Og for Malik Ahlqvist Kallio er det en faglig og en menneskelig interesse i at omgås og hjælpe mennesker med demens

- Det her med at se, hvor hurtigt et menneske udvikler sig, og hvor hurtigt det kan gå med sådan en sygdom – og hvordan man skal kunne håndtere det – det har min faglige interesse. Og på det menneskelige plan giver det bare så meget mening at hjælpe og støtte dem, der har allermest brug for det. Her føler jeg virkelig, at jeg – både på grund af min uddannelse og min åbenhed overfor andre mennesker – kan gøre en forskel, siger Malik Ahlqvist Kallio.

“

Hvis jeg kan være der for dem, vise dem omsorg, give dem et kram og være med til at sikre en tryk og god hverdag, så betyder det meget.”

Malik Ahlqvist Kallio

Medlemmer inviteres til Alzheimerforeningens Demensråd/ Repræsentantskabsmøde

Programmet er spækket med spændende oplæg fra nogle af de mest markante stemmer på demensområdet, når Alzheimerforeningen afholder sit årlige Demensråd på Hotel Comwell i Middelfart 9. oktober.

Der er lagt op til en spændende og inspirerende dag, når Alzheimerforeningen slår dørene op for sin årlige temadag for alle foreningens medlemmer, aktive og engagerede Demensvenner og frivillige i Danmark. Under temaet 'Bedre liv med demens – i dag og i morgen' retter Demensrådet sit fokus på livet og hverdagen for de mere end én million danskere, som enten selv har demens eller har tilknytning til et menneske med demens.

JOURNALISTEN OG FORSKEREN

Dagen igennem præsenteres deltagerne for en lang række spændende oplæg med fremtrædende personer inden for demensområdet, og bliver også inviteret til selv at komme med

inputs på forskellige målrettede seminarer. Blandt hovedtalerne er journalist og pårørende Kasper Frische, der fortæller om, hvordan man kommer styrket igennem et demensforløb som familie. Og hjerneforsker og professor Ruth Frikke-Schmidt kommer og fortæller om, hvad man kan gøre for at holde sin hjerne sund og potentielt set udsætte eller stoppe udviklingen af demenssygdom.

Derudover afsløres og hyldes modtageren af Årets Demensvenpris 2021 - en person der har gjort en ekstraordinær indsats for at gøre Danmark mere demensvenligt. Sidst men ikke mindst byder Alzheimerforeningen på en god middag om aftenen for alle der har lyst.

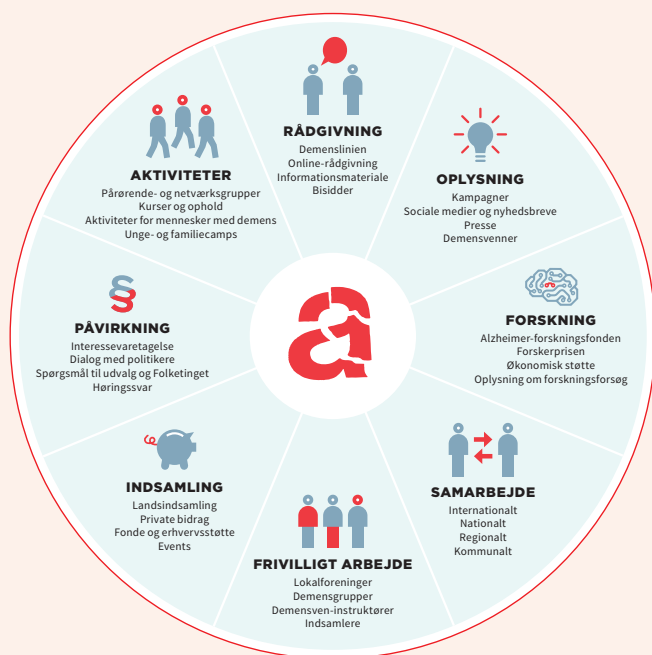
DELTAG ELLER STIL OP TIL REPRÆSENTANTSKABSMØDET

Efter Demensrådet afholder Alzheimerforeningen det årlige repræsentantskabsmøde, som alle er velkomne til at overvære. Her afholdes også valg til repræsentantskabet. Ved tilmelding til Demensrådet, bliver du bedt om at tage stilling til, om du ønsker at stille op til repræsentantskabet. Fristen for at melde sit kandidatur er den 01.09.2021.

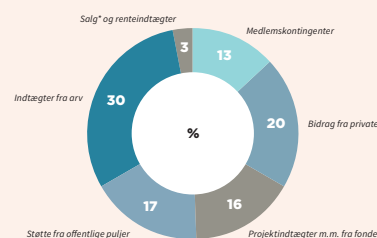
Alzheimerforeningen åbner for tilmelding midt i august 2021. Du vil modtage en ny mail med det endelige program og link til tilmelding. Det er gratis at deltage. Dog skal du selv afholde transportudgifter og evt. udgifter til overnatning.

Tak fordi du er medlem

Din støtte som medlem er med til at gøre alle Alzheimerforeningens indsatser mulige. Se hvordan Alzheimerforeningen arbejder og hvor midlerne kommer fra nedenfor. Læs mere på alzheimer.dk/om-os/organisation/aarsregnskaber-og-beretninger

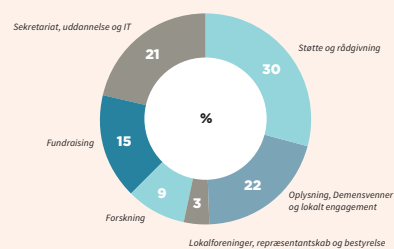


HER KOM INDTÆGTERNE FRA



* Inkluderer brugerbetaling og kursusafgifter

SÅDAN BRUGTE VI PENGENE



(Renteudgifter m.m. udgjorde i 2020 0,1%)

Demenssymbolet er populært, men betydningen bag mærket skal stadigvæk tydeliggøres

I maj måned blev det nye symbol til mennesker med demens tilgængeligt i Danmark. Demenssymbolet, som skal gøre det lettere for mennesker med demens at færdes i offentligheden, er populært, men der er for få der kender dets betydning, lyder kritikken.

Af Malthe Graungaard Bech

Det nye demenssymbol er udviklet af Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark, som Alzheimerforeningen er en del af, og det skal være med til at gøre det mere trygt for demensramte at færdes i det offentlige rum, samt hjælpe omverdenen med at udvise tålmodighed og hjælpsomhed.

Her små fire måneder efter symbolet blev tilgængeligt, er der blevet sendt knap 5000 symbol-kits ud.

- Symbolet er indtil nu en kæmpe succes, og det er gået langt over forventning. Men det er et nyt symbol i en verden af symboler, så vi skal blive ved med at være ihærdige, siger Lone Harlev, som er sekretariatschef i Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark.



IDÉEN BAG SYMBOLET FUNGERER

Formålet med demenssymbolet er at gøre demens mere synligt og skabe forståelse for de problemer, folk med demens kæmper med. En af dem, som lever med demens, er 74-årige Klavs Hjort Kristensen. Han blev for fem år siden diagnosticeret med Lewy Body Demens, og han er en af dem, som benytter sig af det nye symbol.

- Klavs er meget åben, og han ved godt, han har en demenssygdom. Han vil derfor gerne fortælle om det, og han synes, det er meget værdifuldt, at man med symbolet kan se, at han har en demenssygdom, fortæller Mona Bjørknæs, som er Klavs' hustru.

SYMBOLET SKAL UDBREDES MERE

Problemet, som Klavs tit støder på, er, at det langt fra er alle, der ved, hvad det nye symbol med hænderne betyder. Det vil ægteparret gerne have gjort noget ved.

- Der er nogle som spørger, hvad Klavs' mærke betyder. Og det er jo positivt. Men vi mener, der er behov for mere offentlig snak om symbolets betydning. Folk skal have sådan nogle ting at vide rigtig mange gange, før de ved, hvad det betyder, siger Mona yderligere.

Denne problematik er Lone Harlev helt enig i, og derfor arbejder de i Folkebevægelsen nu fokuseret på at få symbolets betydning bredt mere ud i det danske samfund blandt andet via digital annoncering, opsættelse af plakater og fokus på de brancher, som mennesker med demens støder på i deres hverdag.

Demenssymbolet kan fås i Alzheimerforeningens webshop: <https://alzheimershop.dk/p/demenssymbol/>

Få ro på sanserne i naturen

Protac SenSit®
Nature



Protac SenSit® Nature er en sanse-stimulerende stol med kugler i sæde, ryg og vinger og fungerer som et pusterum fra stress og vanskelige situationer. Stolen er fremstillet i et slidstærkt, vand- og vindtæt materiale.

- Sanseintegration gennem dynamiske og dybe tryk
- Stolens vinger omslutter kroppen og giver ro
- Reducerer fysisk og psykisk uro

- Få mere information på www.protac.dk
- Vores terapeuter sidder klar med vejledning på tlf. 8619 4103

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Tips



Bo bedre med demens

Center for Demens – Træning og rådgivning i Københavns Kommune har udviklet en liste med konkrete tips til at indrette sig mere demensvenligt. Vi har samlet nogle af rådene her - læs mere på: www.demens.kk.dk

ENTRÉ & STUE

- Anskaf farvede nøglekæder til dine nøgler. Så bliver dine nøgler lettere at finde.
- Sæt et skilt på indersiden af din hoveddør med tekst og billeder af det, du skal huske, før du går ud ad døren, fx pung, nøgler og mobil.
- Brug LED-stearinlys i stedet for levende lys. Det forebygger brandulykker.
- Anskaf et farvet cover til din mobil/tablet. Så bliver den mere synlig.
- Sørg for tydelige farveforskelle på døre og vægge, gerne beroligende nuancer som grønne og blå. Undgå generelt provokerende farver som rød og sort.

KØKKEN

- Sæt billeder eller skilte med tekst på skabslåger, skuffer og patent-

glas. Så ved du, hvor dine køkken-ting er placeret.

- Saml de ting, der hører sammen, ét sted, fx til kaffebrygning.
- Hæng en stor fælles oversigtskalender et synligt sted, eller hav en almindelig kalender liggende på køkkenbordet. Det skaber et bedre overblik over dagens aftaler og gøremål.
- Brug knive og skærebræt i matchende farver. Fx kan brødkniven med grønt skaft bruges til det grønne skærebræt. Så ved du, hvad de forskellige knive og skærebrætter skal bruges til.
- Brug farvet service/farvede kanter på service. Det gør servicet lettere at se og finde.

SOVEVÆRELSE

- Organiser dit tøj med farvede tøjbjørler, så dit tøj, der har samme farve, bliver lettere at finde rundt i.
- Læg dit tøj frem før sengetid, eller inden du skal i bad. Så skal du ikke bruge tid på at finde det frem en travl morgen, eller når du står og fryser efter et bad.
- Hav de vigtigste ting liggende på en fast plads på dit natbord,

fx piller, et glas vand, briller og vækkeuret.

- Sæt mørklægningsgardiner op. De kan hjælpe dig til at styre din døgnrytme, så du ved, hvornår det er dag og nat.
- Brug en vinterdyne. En vinterdyne er tungere end en almindelig dyne og tyngden kan hjælpe dig til at sove dybere og bedre.

BADEVÆRELSE

- Brug farvede håndklæder eller sæt små skilte over knagerækken, som beskriver, hvad de skal bruges til, eller hvem de tilhører.
- Udskift toiletsædet til et med farve, hvis saniteten og væggen er hvid. Undgå sort farve, da sort kan minde om et hul.
- Opbevar dine toiletartikler i genomsigtige beholdere, så du kan se, hvad der er i dem.
- Hav de mest brugbare toiletartikler stående fremme på et rullebord eller en hylde. Resten gemmes væk i skabe og skuffer.
- Brug vasketøjskurve i forskellige farver til at sortere dit vasketøj.

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



LANDSINDSAMLINGEN – HUSKEDAGEN D. 25. SEPTEMBER 2021

Lav en digital indsamling til Huskedagen og fortæl din egen historie

Lea Fackmann lavede sidste år en digital indsamling på Facebook til Landsindsamlingen, hvor hun fortalte sin egen historie om sin far, der har Alzheimers sygdom. Hun endte med at samle 9200 kr. ind og modtog positiv respons fra venner, familie og mennesker fra hele sit netværk.



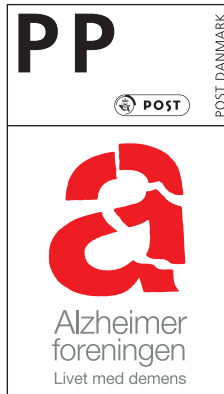
”Sidste år valgte jeg, i stedet for at gå på gaden, at lave en digital indsamling på Facebook - og det var super let. I teksten til indsamlingen fortalte jeg om, at min far har Alzheimers. Jeg ville gerne aftabuisere sygdommen ved at skrive åbent og ærligt om min situation. Jeg tror, min historie rørte mange i mit netværk på Facebook, og mange fik forståelse for, at vi skal gøre noget ved denne forfærdelige sygdom – og jeg tror, det er derfor mange valgte at donere til min indsamling. Gennem hver enkelt donation fortæller de mig, at de støtter min familie.”

Læs hvordan du gør på www.huskedagen.dk

Støt os på Huskedagen gennem vores webshop

Har du ikke mulighed for at gå på gaden og samle ind, kan du via www.alzheimershop.dk støtte Landsindsamlingen ved at donere et beløb til Huskedagen.





LÆS MERE OG TILMELD
DIG PÅ HUSKEDAGEN.DK

ALZHEIMERFORENINGENS
LANDSINDSAMLING 2021
LØRDAG DEN 25. SEPTEMBER

MELD DIG SOM INDSAMPLER



Giv 3 timer af
din tid og gør en
forskel for den
halve million
mennesker, der
er berørt af
demens.

DE INDSAMLEDE MIDLER
GÅR TIL AT SKABE HÅB OG
STØTTE GENNEM FORSKNING,
RÅDGIVNING OG OPLYSNING.
LÆS MERE PÅ **HUSKEDAGEN.DK**

