

Livet med demens

NR. 2 | 29. ÅRGANG | JUNI 2019

Tema:

DET LOKALE ENGAGEMENT

Læs også:

- OM CAFÉEN, HVOR DET ER OK AT DUMME SIG
- ALZHEIMERFORENINGENS LOKALE RYGRAD
- BETTINA PALLE VIL GØRE EN FORSKEL
- KLUMME AF LARS AP FRA 'FUCKING FLINK'



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
	LOKALFORENINGERNE ER ALZHEIMERFORENINGENS RYGRAD Om betydningen af den lokale indsats	4
	"HER TALER VI SJÆLDENT OM SYGDOMMEN" Reportage fra café i Gulkrog Centret i Vejle	6
	DEMENSGRUPPER GØR DET LET AT GØRE EN FORSKEL	8
	RÅDGIVNINGS- OG AKTIVITETSCENTRE UDFYLDER HUL I DEMENSINDSATSEN	9
	KLUMMEN Lars AP fra 'Fucking Flink'	10
	"FOR MIG ER DET EN MÅDE AT PRØVE AT GØRE EN FORSKEL" Bettina Palles om sin mors demens	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
Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 – gresk@profibermail.dk
Bente Møgelhøj
Tlf.: 2263 3990 – bentemogelhoej@gmail.com
Kristian Steen Frederiksen
Tlf.: 2685 8356
– Kristian.Steen.Frederiksen@regionh.dk
Kaj Nielsen
Tlf.: 6185 1176 – ujuut@os.dk

Udvalgsformænd

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

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

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

Opsætning og tryk

Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen
Mikkel Bækgaard
Helga C. Theilgaard

Oplag: 15.000

Forsidefoto

Lena og Henning Petersen –
Gulkrog Centret – fotograf:
Mikkel Bækgaard

Livet med demens

udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i september
2019.

Alzheimerforeningens lokale engagement og 100.000 Demensvenner

Alzheimerforeningens andet Demensråd er netop afviklet i Middelfart 4. maj. Som formand for Alzheimerforeningen er jeg stadig fyldt op af glæde og stolthed over samværet med så mange medlemmer om en fælles, inspirerende dag. En dag, der bekræfter alt det, vores forening er, kan, gør og står for - ikke mindst i kraft af det store engagement og de mange aktiviteter, som lokalforeninger, Demensven-instruktører og lokale demensgrupper står for.

Alzheimerforeningens nye strategi for 2019 – 2022, 'Tættere på livet med demens', sætter fokus på de temaer, vi over de næste tre år skal arbejde særligt med i vores bestræbelser på at hjælpe og støtte familier, der er berørt af demens. Hensigten er, at vi både i landsforeningen, lokalforeningerne og de lokale demensgrupper skal videreudvikle vores rådgivning, aktivitet og støtte, så vi er *lige der*, hvor livet især udfordrer de berørte. Vi sætter fokus på 'overgangene' i livet med demens: Fra mistanke til diagnose, fra let til svær demens, fra hjem til plejebolig og fra pårørende til efterladt. Vi ved, at de 'overgange' ofte er sorgfulde og svære at håndtere for både den syge og for familien. Ideen er at styrke mulighederne for støtte og hjælp med ny inspiration og nye tilbud, blandt andet i det lokale arbejde, hvor de mange engagerede og dygtige frivillige i forvejen gør en stor og vigtig indsats. Vi vil arbejde for, at nye muligheder kan udvikles i tæt samarbejde med både kendte og nye aktører, for eksempel de 13 rådgivnings- og aktivitetscentre rundt omkring i landet. Derfor har Alzheimerforeningen ansat en medarbejder, der primært arbejder med at styrke samarbejdet imellem lokalforeningerne og imellem lokalforeningerne og landsforeningen.

Apropos engagement har vi endnu en trumf i ærmet. På Demensrådet 4. maj kunne vi nemlig fejre, at vi har nået vores mål, **100.000 Demensvenner** i Danmark, og endda før tid. Det er helt fantastisk at se store organisationer og virksomheder som eksempelvis Rema 1000 og DGI gribe handsken og gøre medarbejdere og frivillige til Demensvenner, så de bidrager til at inkludere mennesker med demens i et aktivt hverdagsliv. Uden de mere end 400 Demensveninstruktører i hele landet var vi ikke nået i mål. Stor tak for indsatsen. Og vi fortsætter: Det næste mål er stort, 500.000 Demensvenner, men vi tør godt, for vi har brug for, at endnu flere ved, hvad demens er, og rækker en venlig hånd frem, så livet med demens er værd at leve.

Rigtig god læselyst og god sommer.

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

4. maj kunne vi fejre, at vi har nået vores mål, 100.000 Demensvenner i Danmark.”





Lokalforeningerne er Alzheimerforeningens rygrad

Alzheimerforeningens 14 frivillige lokalforeninger bobler af aktiviteter og nærvær. Det er dér, man som medlem bliver mødt med forståelse, og hvor hovedsekretariatet henter inspiration til den overordnede demensindsats.

Af Jon Fiala Bjerre

- Det er smilet, varmen, trygheden, nærværet og kendskabet til både sygdommen og lokalsamfundet, der gør vores 14 lokalforeninger fuldstændigt uvurderlige.

Den prompte melding kommer fra udviklingskonsulent i Alzheimerforeningen, Anne Kaehne, der til dagligt arbejder med det lokale engagement:

- De frivillige ildsjæle i lokalforeningerne er ofte de første mennesker, medlemmerne møder, når de melder sig ind i Alzheimerforeningen. Dermed er lokalforeningerne på mange måder også den vigtigste kontaktflade, vi har til medlemmerne. Det er især lokalt, at vi får føling med, hvad det er, der rører sig på demensområdet, og hvor vi henter inspiration til vores indsats i Alzheimerforeningen, forklarer Anne Kaehne.

ET UTAL AF AKTIVITETER

Hvis man tager et kig på listen over lokale aktiviteter på Alzheimerforeningens hjemmeside, kan man nemt tabe pusten. For mængden af arrangementer er overvældende. Alt fra foredrag, middage, motionshold, undervisning og rådgivning i demens, pårørendegrupper, udflugter, caféer, sociale arrangementer og meget mere finder sted over hele landet.

- Vi gør meget ud af at skabe et let tilgængeligt tilbud, hvor folk føler sig hjemme. Vi skal være et pusterum fra en svær hverdag, hvor man bare kan slappe af og være sammen med andre, der forstår ens situation, fortæller Gitte Kærgaard, der

er formand for Alzheimerforeningen Midt-Vest.

For mange bliver lokalforeningen en vigtig livsnerve og et afbræk i en hverdag, hvor demenssygdom fylder rigtig meget.

- Mange af dem, der kommer her, oplever at være meget isolerede i deres hverdag. Enkelte fortæller endda om, hvordan tidligere venner og bekendte går over på den anden side af fortovet, når de møder dem, fordi de ikke ved, hvordan de skal tackle sygdommen. Så det betyder rigtig meget at have noget socialt med andre, der forstår dem, forklarer Flemming Ignjatovic, der er formand i den lille, men meget aktive lokalforening i Egedal.

NOGET FOR ALLE

Et fælles mål for lokalforeningerne er at have en god bredde på deres tilbud, så der er noget for alle, der er berørt af sygdommen, lige meget hvad deres situation er:

- Vi gør rigtig meget for at nå ud i alle hjørner af vores område og har både arrangementer for pårørende og mennesker med demens. Det er også vigtigt, at alle har mulighed for at deltage, så det er meget sjældent, at en aktivitet koster over 40 kr., fortæller Birgit Parkdal, der er formand for lokalforeningen Storstrøm.

Hun understreger, at det er vigtigt, at alle arrangementerne ikke handler om sygdom, men at der skal være plads til glade og bekymringsfri stunder.

EN KÆMPE OPGAVE

Ud over de mange tilbud og arrangementer har lokalforeningerne i mange kommuner også en central rolle i forhold til at byde ind med rådgivning og støtte, når der for eksempel oprettes nye aktivitetscentre, skabes demensenheder på plejehjem og sygehuse, laves lokale indsamlings- og oplysningskampagner eller etableres nye Demensven-partnerskaber.

- Mange af vores lokale ildsjæle bruger 15-20 timer om ugen eller mere på at arbejde for sagen. Og de gør det frivilligt. Alt det arbejde udgør rygraden af Alzheimerforeningen, og vi ville aldrig kunne løfte opgaven alene uden den store lokale indsats. Så det er vi meget taknemmelige for, forklarer Anne Kaehne.

Gitte Kærgaard fra Midt-Vest medgiver, at der går rigtig mange timer med det lokale foreningsarbejde:

- Men det hele giver mening, når man går fra et arrangement og kan mærke, at det har gjort en forskel. Jeg får fyldt noget i bægeret, og det gør andre også - og det er da dejligt.

Har du tips og ideer til, hvordan det lokale arbejde kan blive endnu bedre? Eller har du lyst til at engagere dig i dit eget lokalområde? Så kontakt udviklingskonsulent Anne Kaehne på telefon 8844 0428 eller mail anne@alzheimer.dk

“Her taler vi sjældent om sygdommen”

Hver anden torsdag mødes personer med demens og deres pårørende til café i Plejecenter Gulkrog i Vejle. Her er der kaffe, hygge og musik, og selvom de fremmødte sjældent taler om sygdom her, betyder det meget at kunne mødes med ligesindede tæt på, hvor de bor.



Der er kaffeduft, kagefade og klappen i takt denne torsdag eftermiddag i Vejle. Omkring 100 mennesker har indfundet sig i salen, hvor Bjerghankens Caberet - to damer i skiftende kostumer og en mand bag et keyboard - underholder med viser, fællessang og masser af godt humør. Og der er livlig snak og masser af latter, da musikken stopper, og det er tid til hygge og samvær bagefter.

Vi er i Plejecenter Gulkrog i Vejle, hvor Alzheimerforeningens lokalforening i Trekantsområdet hver anden torsdag inviterer personer med demens og deres pårørende til torsdagscafé. Her dukker der masser af lokale op, som nyder tilbuddet om samvær og hygge med ligesindede tæt på, hvor de bor.

- Det er 18. år i år, at vi afholder denne café, som bliver til udelukkende ved hjælp af frivillige kræfter. Og vi har mange - både par og enlige - der kommer her hver gang. Det giver dem et holdepunkt i tilværelsen og noget at glæde sig til, fortæller Grethe Skovlund, der er demenskoordinator i Vejle Kommune og formand for Alzheimerforeningen i Trekantsområdet. Hun er uden for arbejdstiden med til at arrangere caféen hver anden torsdag.

FLYTTET TÆT PÅ CAFÉEN

Og caféen betyder meget for livskvaliteten, fortæller 76-årige Gerda Bøtke, som er diagnosticeret med Alzheimers sygdom og kommer til caféen hver gang, den bliver afholdt:

- Det giver samvær og oplevelser at komme herhen. Vi taler ikke så meget om sygdommen her, men det er bare dejligt at være sammen med ligesindede, siger Gerda Bøtke, der under hele arrangementet sidder med et smil på læben og klapper ivrigt til musikken.

“

For mig som pårørende betyder det virkelig meget at mødes med andre i samme situation.”



64-årige Lena Petersen nyder at være sammen med andre, der forstår hendes mands sygdom.

Gerda Bøtke bor alene, men det afholder hende ikke fra at komme til torsdagscaféen, der ligger i gåafstand fra hjemmet - et hjem, hun i øvrigt er flyttet ind i for at være tættere på torsdagscaféen.

- Når det er tid til torsdagscaféen, ringer der en frivillig til Gerda og siger, at nu er det tid til at komme afsted. Og så holder vi øje med, at hun dukker op, forklarer Grethe Skovlund.

SAMMEN MED LIGESINDEDE

Torsdagscaféen er et vigtigt pejlemærke i dagligdagen og en god mulighed for at lave aktiviteter sammen - også som par. Det fortæller 64-årige Lena Petersen, som i 45 år har været gift med 77-årige Henning Petersen, der for godt tre år siden fik en Alzheimerdiagnose.

De følges ad hver gang til caféen ti kilometer væk fra hjemmet for at være sammen - både med hinanden og med andre i samme situation. For her til torsdagscaféen nyder både hun og Henning at være sammen med andre, der forstår, hvad det vil sige at have en demensdiagnose - også selvom sygdommen ikke nødvendigvis fylder meget i samtalerne omkring bordet.

- For mig som pårørende betyder det virkelig meget at mødes med andre i samme situation. Det er skønt at snakke med nogen, der også har demens tæt inde på livet. Og så får vi også skabt et godt netværk. Der er for eksempel et par, som vi af og til har kørt hjem, og så er vi blevet inviteret indenfor hos dem. Den slags betyder meget.

OK AT DUMME SIG

Det samme synes Henning Petersen, der også nyder muligheden for at være sammen med folk, som forstår de udfordringer, han selv står med.

- Det er rart, at vi er mange, der er i samme båd. Så gør det ikke noget, hvis man dummer sig eller ikke kan huske noget, griner han og bliver bakket op af Gerda Bøtke, der oplever meget af det samme.

- Lige da jeg havde fået diagnosen, græd jeg meget, men nu handler det om at få det bedste ud af det. Jeg vil leve mit liv og leve i nuet. Det kan jeg blandt andet ved at være med her og til de andre aktiviteter, som de frivillige arrangerer her - for eksempel udflugter, ferieture og fysiske aktiviteter, siger hun.

TORSDAGSCAFÉ I VEJLE

Hver anden torsdag afholder Alzheimerforeningen i Trekantsområdet torsdagscafé for mennesker med demens og deres pårørende på Plejecenter Gulkrog i Vejle. Caféen bliver arrangeret af frivillige kræfter, der sørger for kaffe, kage og underholdning. Ofte er der musik. Lokalfdelingen i Trekantsområdet arrangerer også årlige udflugter og ferieture, fysisk træning og sågar en årlig 'candle light dinner', så par kan hygge sig i romantiske rammer, da det kan være udfordrende at tage ud på restaurant.



Demensgrupper gør det let at gøre en forskel

Alzheimerforeningen har skabt et støttekoncept, der gør det nemt og fleksibelt at række en hjælpende hånd til mennesker med demens og deres familier.

Af Anne Kaehne

Snakken går typisk flittigt henover bordet og maden, når støttegruppen HAND (HIV-associeret neurokognitiv lidelse) mødes i den gamle villa på Frederiksberg sidste torsdag i hver måned. Gruppen består primært af mennesker, der har en HIV-relateret demens. I gruppen er der mulighed for at møde andre i samme situation og mulighed for at dele det, der er svært, og udveksle erfaringer, følelser og handlemuligheder.

HAND er en af Alzheimerforeningens demensgrupper. En demensgruppe er et fællesskab af personer, der ønsker gøre en aktiv forskel i hverdagen for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.

FÆLLESSKABET ER I FOKUS

I en demensgruppe er fællesskabet i fokus, og man kan samles om det, man gerne vil samles om. Det kan for eksempel være en demenscafé, hvor man mødes og er sammen om foredrag, musik eller andet inspi-

FAKTA OM DEMENSGRUPPER:

- I kan samles om det, I gerne vil samles om. For eksempel gåture, dans og socialt samvær i form af demens-cafeer eller netværksgrupper.
- I bestemmer selv hvordan, hvor og hvor ofte I mødes.
- Enhver, der er medlem af Alzheimerforeningen, kan starte en Demensgruppe.
- I kan få økonomisk tilskud fra Alzheimerforeningen til opstart og drift af gruppen.

rerende, eller en pårørendegruppe, hvor man mødes over en kop kaffe og udveksler erfaringer om livet med demens. Man kan også være sammen om en aktivitet, for eksempel en vandrekлуб eller dans. Eller fællesskabet kan handle om en fælles udfordring for personer med en specifik demenssygdom, for eksempel frontallapsdemens eller Lewy body demens. Det vigtigste er, at det er demensgruppen selv, der bestemmer, hvad man mødes om, og hvor ofte man mødes.

ALLE KAN VÆRE MED

Man behøver ikke være medlem af Alzheimerforeningen for at være med i en demensgruppe. Dog skal mindst én person i demensgruppen være medlem af Alzheimerforeningen og påtage sig at være kontaktperson for demensgruppen. Alzheimerforeningen giver et økonomisk tilskud til nye demensgrupper, så gruppen kan komme godt i gang, og hjælper også gerne med at gøre opmærksom på den nye gruppe via foreningens forskellige kommunikationskanaler.

Ønsker du at høre mere om demensgrupper eller starte din egen, kan du kontakte udviklingskonsulent Anne Kaehne på anne@alzheimer.dk eller læse mere på www.alzheimer.dk/demensgrupper

Rådgivnings- og aktivitetscentre udfylder hul i demensindsatsen

Med udgangspunkt i brugerinddragelse og tanken om samarbejder på tværs er der siden 2018 åbnet 13 nye rådgivnings- og aktivitetscentre fordelt over hele landet. Centrene er for mennesker med demens og deres pårørende og er en del af de 23 initiativer i Demenshandlingsplanen 2025.

Af Janni Lund Hansen

Når man får en demenssygdom, må man indstille sig på ændringer i sin hverdag. Mange familier oplever, at de har brug for at finde nye fællesskaber, hvor man kan møde andre i samme situation og deltage i fælles aktiviteter, oplevelser og socialt samvær. Demensfællesskabet Østjylland, som er et samarbejde mellem Aarhus, Odder, Favrskov og Syddjurs Kommune samt Alzheimerforeningen, skaber rammerne for, at sådanne fællesskaber kan opstå. Nogle af dem, der benytter sig af Demensfællesskabet Østjyllands tilbud, er ægteparret Anne og Peter Hjorth. Peter har Alzheimers sygdom, og sammen med sin kone, Anne, synger han hver tirsdag i Demensfællesskabets kor, der kalder sig Koret på Hjørnet.

- Det giver glæde at kunne synge frit sammen med andre i samme situation, og det er dejligt, at vi kan have det som fælles oplevelse. Vi har mødt nye venner, og hjerteligheden og det gode humør i koret er livsbekræftende, fortæller Anne Hjorth.

FÆLLESSKAB OM ANDET END DEMENSSYGDOM

Demensfællesskabet Østjylland og de øvrige centre er et åbent tilbud for mennesker med demenssygdom i det tidlige sygdomsstadie og deres pårørende. Her kan man komme anonymt, og det kræver ingen visitation. I centret er der fokus på brugerinddragelse, så man har indflydelse på, hvilke aktiviteter der skal foregå.



- Centralt for alle aktiviteter i Demensfællesskabet Østjylland er, at man mødes om noget andet end demenssygdom, men samtidig har en fælles forståelse for de udfordringer, der følger med. Det giver tryghed for både dem, der har sygdommen, og for de pårørende, lyder det fra projektleder, Janni Lund Hansen.

Demensfællesskabet Østjylland og dets deltagere har allerede kalenderen fyldt med gode tilbud. Tilmelding til de forskellige aktiviteter sker via Demensfællesskabet Østjyllands hjemmeside (www.demensfællesskabet-ostjylland.dk). Man kan for eksempel melde sig til skønne natur-gåture i Syddjurs, være med i fredagscaféer, synge i kor, deltage i endags-udflugt med sejltur på M/S Dagmar på Skanderborg sø eller være aktiv på et motionshold, der træner til DHL-stafetløbet i Aarhus i august.

FAKTA:

- De 13 rådgivnings- og aktivitetscentre er alle etableret i løbet af 2018, og udviklingen fortsætter indtil videre til udgangen af 2019.
- Der er givet økonomisk støtte til centrene af Sundhedsstyrelsen som et led i Demenshandlingsplanen 2025. Puljebevillingen udløber ved udgangen af 2019, men Alzheimerforeningen arbejder målrettet for at forankre de 13 centre som et fast tilbud, så de kan blive videreført de kommende år.
- På Alzheimerforeningens hjemmeside kan du finde en oversigt over alle deres samt henvisninger til centrenes hjemmesider.



KLUMME

Et godt grin stjæler billedet

Af Lars AP – Stifter af Fucking Flink

Hvordan får man folk til at engagere sig? Tvinger man dem? Siger, at de burde? Eller forsøger man at gøre det så meningsfuldt og sjovt, at folk ikke kan lade være?

Jeg tror mest på den sidste. Men også, at det er nemmere sagt end gjort.

For ni år siden skrev jeg bogen og startede bevægelsen Fucking Flink. Siden

da har jeg, sammen med en håndfuld andre dedikerede folk, arbejdet på fuld damp for, at vi danskere – nogle af verdens lykkeligste mennesker – også skal blive verdens flinkeste.

Der er alle tænkelige argumenter for, hvorfor vi skal blive flinkere. Det styrker sammenholdet. Nedsætter ensomhed. Styrker vores mentale helbred og gør os i bedre humør. Og så er det bare rarere at leve i en flink verden. Ikke sandt?

Trods de gode argumenter dukker engagementet ikke frivilligt op. Folk vil gerne være flinke. Men de har brug for anledninger for at være det. Og efter godt otte års indsats har jeg gjort mig to indsigter om, hvad det kræver at få folk af huse.

Den ene er, at det er nemmest at få folk med, hvis de også selv får noget ud af det. Tag nu den 94-årige Keith Davison fra Minnesota i USA. Han mistede sin kone til kræften – og efter 66 års samliv var stilheden i hjemmet ved at få Keith fra snøvsen. Det fik ham til at gøre noget spøjst. Den 94-årige fik udgravet en swimmingpool i sin forhave. Ikke for selv at svømme i den, men så alle nabolagets børn kunne komme og bade. På dén måde byttede han stilheden ud med larm og hvin fra glade unger. Sådan fik både Keith og nabolagets unger noget ud af løsningen.

Den anden indsigte, jeg har fået, er, at det er nemmere at få folk med, hvis det også er sjovt. Så sent som for et par uger siden mærkede jeg endnu engang, hvor stor en effekt humor har på os. Jeg var blevet inviteret til at fortælle om Fucking Flink ved Alzheimerforeningens Demensråd i Middelfart. Da jeg stod foran salen fuld af gode folk, startede jeg med at spørge ud: "Må jeg lige høre jer først – er I flinke?"

"JAAAAHH!", lød det entusiastisk. (Og det må jeg sige: Folk var også virkelig søde den dag).

Midt i det kollektive 'ja' rejste en gråhåret mand sig op.

"Jeg ikke bare er flink, jeg hedder Flinker", sagde han.

Hele salen klukkede. Men manden satte sig ikke. I stedet fortsatte han: "Og ved du, hvad min kone hedder: Hun hedder Suhr. Og det er ikke engang løgn."

Hele salen brød sammen i latter. Selv om jeg forsøgte at holde så godt et oplæg som muligt, var det umuligt at leve op til dén indledning.

For et godt grin stjæler billedet – og får folk med.

Hver gang.

Annette Kjerside fra Orø fik indsamlet et rekordstort beløb med over 3.000 kr. i indsamlingsbøtten.



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG **”JEG SYNES BARE,** **AT MAN SKAL SPRINGE** **UD I DET”**

Ved Alzheimerforeningens landsindsamling sidste år formåede Annette Kjerside selv at etablere en succesfuld indsamling på Orø. Som indsamler var hendes håb, at hun kunne bidrage til, at der en dag kommer en kur mod demens.

Af Vita Stensgård

Selvom Annette sidste år gik og var trist og ked af det som følge af hendes mands sygdom, besluttede hun sig for at melde sig som indsamler.

- Jeg havde læst om indsamlingen på Facebook, og så havde jeg gået og tøvet med, om jeg ville være med, for på det tidspunkt havde jeg det ikke så godt med mig selv. Jeg var ked af det. Men jeg blev enig med mig selv om, at jeg måtte

tage mig sammen, fortæller Annette Kjerside.

Og da Orø, hvor Annette bor, ikke var på listen over indsamlingssteder, tog hun initiativ til selv at oprette en indsamling på øen.

- Jeg meldte mig, fordi jeg håber på, at man en dag finder en kur mod Alzheimers og demens. For det er en forfærdelig sygdom. Også for pårørende. Jeg er godt klar over, at det ikke hjælper min mand, men så kan det måske hjælpe fremtidige generationer. Det er mit håb, konstaterer Annette Kjerside.

Indsamlingsdagen gik over al forventning. Annette havde forud for indsamlingen aftalt med den lokale Brugs, at hun kunne stå der. Annettes mand deltog i det omfang, han kunne, og de fortalte åbent og ærligt til dem, de kom i snak med, at han havde Alzheimers sygdom. Og ægteparret oplevede en stor imødekommethed og forståelse.

- Jeg tror ikke, man ved, hvor slemt det er at blive ramt af den sygdom, for man selv har siddet i situationen. Så ved man, hvor hårdt det er, og hvor ondt det gør. Så ind imellem måtte jeg tage mig lidt sammen for ikke at komme til at græde. Men det gik. Så jeg var lidt stolt af mig selv. Og da jeg så kom hjem og fik talt pengene op – så var jeg jo endnu mere stolt, fortæller Annette Kjerside og fortsætter:

- Jeg skulle lige over den hurdle at stå med en raslebøsse, men det kom jeg lynhurtigt. Det er jo en god ting at samle ind til. Jeg kan helt klart anbefale andre at være med. Jeg synes bare, man skal springe ud i det, for det er en kanongod sag, slutter Annette Kjerside, som har planer om at være med igen i år.

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



Inspiration i Saxild

Traditionen tro var deltagere fra lokalforeningerne i hele Jylland i foråret samlet to dage i Saxild ved Odder for at dele erfaringer og lytte til spændende oplæg. Der var 55 deltagere, og oplæggene handlede om alt fra rollen som ægtefælle, svære beslutninger og mulighederne i musikterapi. Om aftenen var der middag og underholdning.



Michèle Bellaiche i Sydvest

I alt 400 deltagere slog vejen forbi Ribe Fritidscenter, da Michèle Bellaiche 23. marts og igen 8. april holdt et forrygende godt foredrag om at være pårørende til en person med demens. Den tidligere TV-vært fortalte om sin mors sygdom, og om hvordan hun og familien tacklede situationen. Hun fortalte også hvor svært det er at være pårørende, og hvor svær kommunikation kan være, og gav en række gode råd til, hvordan man kan være sammen i nuet med en demensramt.



Månerejse i Struer

Det tidlige forår bød på et spændende foredrag i Struer med Vibeke Drewsen Bach om 'Rejsen fra jorden til månen'. Det var lokalforeningen Midtvest, der stod for arrangementet, som 225 tilhørere dukkede op til. Tilbagemeldingerne fra deltagerne lød, at det var en magisk aften.



Demensvenligt feriecenter i Nordjylland

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



Donation til livshistorie

Alzheimerforeningens lokalforening i Midtjylland modtog i foråret en check på 2000 kr. fra Bo Kandborg Jørgensen, der er ejendomsmægler hos DanBolig. Lokalforeningen er glad for donationen, der skal bruges på at lave en workshop om at skrive livshistorie i samarbejde med demenskonsulenterne.



Fest i Østjylland

Tilbage i julemåneden inviterede Alzheimerforeningen Østjylland til et tre dages Advent-ophold. Opholdet bød på festaften med DJ, drinks og dans til 60'er og 70'er-musik. Der blev også tid til banko, hjemmelavet julepynt, dekorationer og småkagebagning. Alt i alt et rigtig hyggeligt ophold at tænke tilbage på her i den lyse tid.



Motionscafé i Sorø

Alzheimerforeningen og Sorø Kommune oprettede for to år siden et tilbud til personer med demens, hvor fokus er på motion og socialt samvær. Der er 8-10 deltagere og fire frivillige, som mødes hver torsdag i skønne lokaler lige ned til Sorø Sø. Møderne starter altid med sang og sjov. Så bliver der nydt madpakker og delt gode historier og erfaringer fra hverdagen. Den omkringliggende natur bliver brugt til motion og pulstræning, og træerne, bænke og den nærliggende petanque-bane indgår alle i træningen. Når vejret er dårligt, benytter deltagerne motionsrummet i stedet, og når det er godt, slutter de dagen af med kaffe og kage på roklubbens terrasse.



Café Husker Du i Korsbæk

En donation fra Bente Doris Pedersen og Peter Petersen Sandals Fond gjorde det muligt at afslutte foråret med en bustur. Denne gang gik turen til en mindre by i Nordsjælland, hvor de 52 glade café-gæster indtog en dejlig frokostenretning på Jernbanecaféen. Efter frokost var der lejlighed til at kigge lidt nærmere på byen, som i øvrigt hedder Korsbæk. Sidst på eftermiddagen gik turen atter hjemad gennem den nyudsprungne bøgeskov. Caféen holder åbent alle mandage i ulige uger fra kl. 12.30-14.30 i HEP-Huset i Stenløse.

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



Lokalforeninger og lokale aktører

1: NORDJYLLAND

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

2: MIDTJYLLAND

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

3: ØSTJYLLAND

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

4: MIDT-VEST

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

5: 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 DEMENS RAMTE OG PÅRØRENDE

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

10: STORSTRØM

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

11: VESTSJÆLLAND

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

12: ØSTSJÆLLAND

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

13: KØBENHAVN, FREDERIKSBERG OG OMEGNSKOMMUNERNE

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

14: EGEDAL

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

15: HILLERØD

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

VIDEN-SIDEN

Den seneste viden fra
Nationalt Videnscenter for Demens



Styrk hjerne og velvære med socialt samvær

Forskning peger på, at det mest effektive, man kan gøre for at styrke sin hjerne, er at lave mange forskellige aktiviteter og gerne i selskab med andre mennesker.

Af Mette Tandrup Hansen, Nationalt Videnscenter for Demens



Mange af de tiltag, der i forskningen viser en god virkning, er aktiviteter, som foregår i sociale sammenhænge. Det kan for eksempel være kognitiv stimulationsterapi, reminiscens, samtalegrupper med ligestillede og lignende aktivitetstilbud.

ALSIDIG AKTIVERING AF HJERNEN

Kognitiv stimulationsterapi er en anerkendt metode, der bruges systematisk i mange lande, og den er også på vej til at blive udbredt i Danmark.

Metoden bygger netop på en alsidig aktivering af hjernen. Det foregår typisk ved, at personer med demens mødes i grupper på omkring 5-7 personer et par gange om ugen sammen

med to professionelle gruppeledere. Møderne følger en fast struktur, som er beskrevet i en manual. Metoden omfatter en bred vifte af aktiviteter, der sigter mod at stimulere tænkning, koncentration, hukommelse med videre. For eksempel drøfter man aktuelle emner eller store begivenheder, og på forskellig vis inddrages orientering i tid og sted, ordlege, spil, musik og andre kreative aktiviteter.

Forskning viser, at kognitiv stimulationsterapi kan være med til at fastholde eller måske endda forbedre deltageres funktionsniveau, særligt de sproglige evner, og at metoden bidrager til øget trivsel og velvære hos deltagerne.

HJERNENS NETVÆRK

Når man er aktiv og forholder sig til andre mennesker, aktiveres flere af hjernens netværk samtidigt. Forskning viser, at dette er den mest effektfulde måde at stimulere hjernen på. Det gælder, både hvis man gerne vil forebygge demens, og hvis man allerede har en demenssygdom.

Ud over den brede stimulation af hjernen kan socialt samvær have en positiv sidegevinst i form af motivation. Det er ganske enkelt nemmere at tage initiativ til at komme ud ad døren, når man har forpligtet sig over for andre, hvilket er med til at skabe en positiv spiral.

TILPAS TIL DEN ENKELTE

Ved demens er det vigtigt også at tænke individuelt. Det er forskelligt, hvad man har lyst til og interesserer sig for – og ikke mindst, hvad man kan mestre. Det gælder både i forhold til den konkrete dagsform og i forhold til, hvor påvirket man er af demenssygdommen.

Derfor bør man løbende tilpasse fysiske og sociale aktiviteter og udfordringer til den enkelte.

For mange mennesker med demens bliver det med tiden svært at være i større og komplekse sociale sammenhænge. Derfor er tilbud tilpasset mennesker med demens – for eksempel i den lokale Alzheimerforening eller et kommunalt tilbud – ofte nemmere at mestre og få udbytte af.

Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Heldigvis er der kommet mere fokus på demens, og heldigvis er der rigtig mange, ofte frivillige, ildsjæle rundt omkring i landet, som arbejder hårdt med at skabe gode aktiviteter og oplevelser for mennesker med demens og deres familier. Men desværre er det ofte svært at overtale familierne til at bruge tilbuddene. Så giv det en chance, se mulighederne – og sig ja tak!

Vi har brug for ferie!

Min mand, der har Alzheimers sygdom, og jeg er ved at køre sur i hverdagen. Der opstår mange store og små konflikter. Vi trænger til at komme lidt væk og opleve noget nyt. Vi har altid været gode til at holde ferie sammen, men jeg magter ikke at stå for planlægning og være den, der skal stå for alt på ferien – så er det ikke ferie. Bare tanken stresser mig. Jeg er nervøs for, at det bare vil blive endnu hårdere og mere belastende at tage af sted hjemmefra end at blive hjemme. Vi har ingen børn og har ingen andre at støtte os til. Hvordan kan vi komme væk, få gode oplevelser og virkelig slappe af sammen, som vi tidligere har gjort på vores ferier?

Svar:

Hvis det udelukkende er det at skulle stå for planlægningen, som du synes er uoverskueligt, findes der mange tilbud om pakkerejser. Her er der en rejseleder, som står for alt det praktiske. Forhør dig hos rejseselskabet om, hvilke rejser de kan anbefale, når man har brug for, at alt er planlagt, så man kan få slappet mest muligt af. Det er vigtigt at sikre rejseforsikringen, især hvis I rejser udenlands.

Det er afgørende, at du overvejer, hvor meget din mand kan tage del og i det hele taget magter, før ferien planlægges.

Er der behov for mere støtte og mere skærmede forhold, findes der efterhånden flere demensfaglige personer, som tilbyder ferierejser, blandt andre www.Careinmind.dk, www.demensrejser.dk og Alzheimerforeningens feriekurser.

Læs mere om ferie på:

<https://www.alzheimer.dk/temaer-om-demens/ferie-med-demens/>

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

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

DEMENSLINIEN**– Ring til Demenslinien på 5850 5850****Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00.***Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien***Hvordan kan jeg få min far til at være aktiv igen?**

Min far har altid været meget aktiv og udadvendt, men efter at han har fået demenssygdommen, er han blevet initiativløs, inaktiv og siger nej til alt. Når han har været ude og få nye oplevelser, liver han op, så jeg er sikker på, at han vil få det bedre både fysisk og psykisk, hvis han kunne komme noget mere op og væk fra lænestolen. Hvad gør jeg?

Svar:

Netop det at være initiativløs og usikker på det ukendte er noget, som ofte følger med demenssygdommen. Din far har derfor brug for, at andre tager initiativet for ham, giver et kærligt skub og hjælper ham i gang med en aktivitet. Det kan være en god ide, at du tager med til aktiviteten de første par gange, indtil kontakten er blevet etableret og trygheden fundet.

Du har ret i, at det er gavnligt for din far med et aktivt liv fysisk såvel som socialt. Flere undersøgelser peger i retning af, at det kan have betydning for udvikling af demensen på den måde, at han vil kunne fungere bedre i længere tid.

Du kan starte med at finde ud af, hvilke tilbud kommunen har, og hvad der ellers findes af aktivitetsmuligheder lokalt. Tal med din fars demenskoordinator. Vedkommende har helt sikkert viden om, hvad der findes af tilbud, og kender samtidig din far, så han kan få tilbudt aktiviteter, som er meningsfulde for ham.

Måske kan du også forhøre dig hos din fars venner om, hvorvidt de kunne have lyst til at tage din far med til fælles aktiviteter. Ofte er det godt at spørge direkte. Endelig er der mulighed for via www.demensvenmatch.dk at finde en frivillig aktivitetsven.

Hvor kan vi møde andre?

Efter at min kone har fået Alzheimers sygdom, er vores omgangskreds skrumpet meget ind. Det er delvist vores egen skyld, fordi vi har sagt fra til mange sociale arrangementer, da vi ikke kunne overskue det. Men det skyldes også, at vennerne har haft svært ved at finde ud af at være sammen med os og gradvist har trukket sig. Jeg føler mig meget alene og har det svært med at være så isoleret i hjemmet sammen med min kone. Nu er der gået et par år, siden diagnosen blev stillet, og vi kravlede i 'flyverskjul', og jeg oplever nu et stort behov for at komme ud blandt andre mennesker - gerne andre i samme situation som os. Hvordan bryder vi isolationen?

Svar:

Det er fint, at du nu er nået til en erkendelse af, at det kunne være godt at komme ud af 'flyverskjulet'. Det er første skridt frem mod et mere socialt liv for jer begge. Du kunne måske starte med at tage kontakt til de venner, I selv gradvist har afvist. Vær ærlig og fortæl, hvorfor I ikke har magtet at være sammen med andre i en periode. Vær også ærlig omkring, hvor meget I magter nu. Er det at ses til en kop kaffe, tage på en gåtur i skoven eller noget helt tredje. Ofte er gamle venner der stadig, hvis man rækker hånden ud.

Flere og flere bliver Demensvenner, og det gælder også idrætsforeninger som DGI. Det betyder, at det er lettere at deltage i aktiviteter på lige fod med alle andre, da der tages lidt ekstra hensyn. Prøv at kontakte jeres lokale idrætsforening for at høre, hvilke tilbud de har.

En anden mulighed er via Alzheimerforeningens lokalforening eller kommunernes aktivitets- og rådgivningscentre at møde andre i samme situation og deltage i aktiviteter her. Spørg jeres demenskoordinator om, hvilke tilbud der findes lokalt. Hold jer orienteret på www.alzheimer.dk/aktiviteter



”For mig er det en måde at prøve at gøre en forskel”

Bettina Palle ville gerne selv have vidst mere om demens, da hendes mor fik sygdommen. I forbindelse med, at hendes far, boksepromotoren Mogens Palle, fyldte 84 år, lavede hun derfor en indsamling til fordel for Alzheimerforeningen - i håb om, at der kan komme mere information og oplysning.



Det var tilbage i december 2008.

I dag er Bettina Palles mor på plejehjem. Og det har været 11 hårde år for familien Palle, som i deres professionelle virke har skabt nogle af de største danske boksenavne og arrangeret et utal af boksekampe. Men den hidtil sværeste kamp har været uden for bokseringen – mod en sygdom, der ikke kan knockoutes.

- Man føler, at man er havnet i... ja, det har faktisk været ret meget et helvede, synes jeg. Og det er svært at håndtere, fordi min mor ikke selv er klar over sin sygdom og bliver aggressiv, fortæller Bettina Palle.

Det kom som lidt af et chok, da hendes mor fik Alzheimers sygdom.

- Min mor har altid været den sunde. Det var hende, der spiste flest grøntsager, og hun gik ture hver dag for at holde sig frisk. Det har også altid været min mor, der har kunnet huske og finde ting. Så det kom bag på mig, at det var hende, der blev ramt.

MEGET MERE END HUKOMMELSESTAB

Fordi familien Palle har levet et offentligt liv i sportens verden, og moren ikke selv har vidst, at hun var syg, har de i mange år tøvet med at stå frem med deres historie.

- Min far var bange for, at hun skulle læse det i avisen. Men til sidst var han godt klar over, at hun ikke kunne læse en avis. Så vi fortæller vores historie for at få udbredt kendskabet til sygdommen, siger Bettina Palle.

- Der er ikke nogen, der ikke har hørt om brystkræft, men der er mange, der ikke kender til demens, andet end at man ikke kan huske. Men det er næsten det mindste af det – i hvert fald i vores tilfælde.

For Bettina Palle har det sværeste ved morens sygdom nemlig ikke været hukommelsestab.

Det har været ændringen i morens personlighed og de mange hallucinationer.

- Det har været meget ubehageligt. Hun kunne ringe på alle mulige tidspunkter, både til mig og min søn, og fortælle mærkelige ting, som: 'Der står fire mænd inde

på morfars kontor. Hvad skal jeg gøre ved dem?' Eller ringe og spørge, hvorfor jeg var kørt uden børnene, selvom jeg ikke havde været der, fortæller Bettina Palle.

- Hallucinationerne er næsten det værste. For tænk nu, hvis der var noget, der var rigtigt på et tidspunkt.

INDSAMLING FOR MERE OPLYSNING OG FORSKNING

Bettina Palle ville selv ønske, hun havde vidst mere om demens.

Derfor valgte hun at oprette en indsamling til fordel for Alzheimerforeningen i forbindelse med sin fars 84-års fødselsdag.

- Jeg synes, der skal være mere oplysning om demens, så man ved, hvordan man kan få hjælp, og hvad man skal gøre. Og hvis man kan forske sig frem til noget, der kan hjælpe, vil det være fantastisk, siger Bettina Palle.

- For mig er det en måde at prøve at gøre en forskel. Det kommer ikke til at hjælpe min mor nu, men det kan måske hjælpe nogle andre.

Og for Bettina Palle handler det om mange bække små:

- Jeg ved jo godt, at min lille indsamling ikke hjælper det store, men hvis der er flere, der samler ind, kan alt hjælpe, siger hun og tilføjer, at hun godt kunne forestille sig at lave en indsamling igen.

- Jeg håber, folk får øjnene op for denne her sygdom. At der bliver brugt nogle flere penge på området, så man kan opspore det noget før og få hjælp tidligere.

FAKTA

- Du kan også starte din egen indsamling og være med til at støtte Alzheimerforeningens arbejde for mennesker med demens og deres familier.
- Det er enkelt at oprette din egen indsamlingsside, hvor du kan fortælle, hvad dit mål er, og følge med i, hvem der giver et bidrag.
- Start din egen indsamling på websiden indsamling.alzheimer.dk.

Af Louise Bangslund

Det var under en samtale med en ven, hvis far havde demens, at Bettina Palle første gang tænkte, det var dét, hendes mor havde.

- Min mor gjorde nogle små, besynderlige ting, og da jeg stod og talte med ham og hørte det, han fortalte, tænkte jeg 'Shit. Det er det, mor også har,' fortæller hun.

“

Jeg synes, der skal være mere oplysning om demens, så man ved, hvordan man kan få hjælp, og hvad man skal gøre.”



21-årig er Årets Demensven 2019

Med åbenhed, hjertevarme og overskud har Thea Bruun Jensen brugt en stor del af sin fritid på at klæde omverdenen på med viden om demens, samtidig med at hun har fungeret som primær kontaktperson for sin demensramte far. Derfor er hun Årets Demensven 2019.

- Som et ungt menneske med demens tæt inde på livet har årets Demensven-modtager formået at vende en meget sårbar situation til frugtbare aktive handlinger til gavn for mange mennesker.

Sådan sagde formand for Alzheimerforeningen, Birgitte Vølund, da hun overrakte prisen som Årets Demensven 2019 til en stolt og overrasket Thea Bruun Jensen til Alzheimerforeningens Demensråd 4. maj.

21-årige Thea blev kendt i hele Danmark, da hun sidste år i TV 2 dokumentaren 'Alt for ung' stod hudløst ærligt frem og fortalte om livet som ung og datter til en far med demens.

Siden dokumentaren har Thea turneret landet rundt og fortalt sin historie til skoleelever og andre unge med demens inde på livet. Hun har også klædt sine tidligere kollegaer i en legetøjsforretning på med viden om demens, da de ofte havde besøg af bedsteforældre med demens, der kom for at købe legetøj. Og så har hun været ambassadør for demenssagen på både de sociale medier og til Alzheimerforeningens landsindsamling, hvor hun sidste år var indsamlingskoordinator.

Thea, der til hverdag bor i Give nær Vejle, blev indstillet til prisen af sin mor, sin kæreste og sine tidligere kollegaer i Toys'R'us.

Pårørendekursus

Sæt kryds i kalenderen. Den 23.-24. oktober 2019 afholder Alzheimerforeningen kursus på Brogården i Strib for pårørende, som står overfor beslutningen om flytning af ægtefælle på plejehjem og for pårørende, som har taget beslutningen og nu bor alene. Find programmet og oplysninger om tilmelding på alzheimer.dk.



Formand modtager ridderkorset

I forbindelse med Alzheimerforeningens protektor Hendes Kongelige Højhed Prinsesse Benediktes 75-års fødselsdag var Alzheimerforeningens formand, Birgitte Vølund, inviteret til Amalienborg for at modtage ridderkorset af Dannebrogordenen. Hun modtog ordenen for sin store indsats for Alzheimerforeningen og demenssagen i Danmark.

- Det er en kæmpe ære og glæde og virkelig en anerkendelse af Alzheimerforeningen, sagde en smilende Birgitte Vølund efter mødet med prinsessen.

100.000 Demensvenner fundet

Alzheimerforeningens store Demensven-kampagne rundede en vigtig milepæl, da målet om at finde 100.000 Demensvenner blev nået under Demensrådet 4. maj.



- Det har været en fantastisk rejse, og det er virkelig stort, at vi i dag runder de 100.000 Demensvenner. Det skaber håb for fremtiden, sagde Alzheimerforeningens formand Birgitte Vølund til afsløringen.

FRA BUSSE TIL BODEGAER

Siden Demensven-kampagnen blev lanceret i 2016, har konceptet taget mange former. I dag kan mennesker med demens blandt andet blive mødt af demensvenlige supermarkeder, apoteker, busselskaber, idrætsforeninger, kultursteder, børnehaver og sågar en demensvenlig bodega. I alt er der opstået mere end 450 lokale partnerskaber rundt om i landet.

- Det er fantastisk at opleve den energi, kreativitet og opbakning, som Demensven-kampagnen er blevet mødt med. Overalt i landet har folk vist hjertet frem og været med til at bryde tabuet om demens, og det er imponerende, at vi nu er 100.000 Demensvenner, fortæller Maria Fisker Ringgaard, der er projektleder for Demensven-kampagnen.

DEMENSVEN PÅ FLERE MÅDER

At være Demensven kræver ikke andet, end at du er åben og har lyst til at få mere viden om demens. Men hvis man har lyst, er der flere muligheder for at gøre mere, og det er noget, mange Demensvenner har taget til sig. I dag er der 231 digitale ambassadører, der er med til at sprede viden om demens på de sociale medier, 432 er blevet uddannet til frivillige Demensven-instruktører, og endelig er der mere end 500 Demensvenner, der har tilmeldt sig Demensven-Match.

- Vi er dybt taknemmelige for det engagement, folk viser. Der er 100.000 måder at være Demensven på, og når summen af alle gode gerninger lægges sammen, har Demensvennerne allerede været med til at gøre Danmark til et mere demensvenligt sted, siger Maria Fisker Ringgaard.

Der er i dag mere end 16 millioner Demensvenner på verdensplan. Næste mål i Danmark bliver at finde 500.000 Demensvenner – én for hver person, der er berørt af demens.

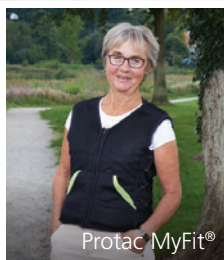
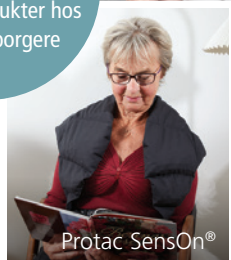
Det blev regnet som meget ambitiøst, da Alzheimerforeningen i forbindelse med sit 25-års jubilæum i 2016 lancerede Demensven-kampagnen med målet om at finde 100.000 Demensvenner. Den 4. maj kunne Demensvenner over hele landet så med stolthed pudse deres lilla hjerte, for målet var nået. Det blev blandt andet fejret på Alzheimerforeningens årlige Demensråd i Middelfart, hvor over 200 medlemmer var mødt op til den store afsløring.

Sansestimulering

- giver ro og tryghed



Pilotprojekt dokumenterer den beroligende virkning af Protacs produkter hos demente borgere



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.

■ Få et gratis konsulentbesøg af vores terapeuter

■ Se mere på protac.dk eller ring på 86 19 41 03

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Tips



Sjov animationsfilm om demens

Det kan være svært at tale med børn om demens, uden at det hurtigt bliver tungt og trist og måske en smule abstrakt. Men animationsfilmen 'Coco' fra Pixar tager både demens og døden op og behandler begge emner med lige dele humor og kærlighed. I filmen følger vi den mexicanske dreng MIGUELS rejse ind i dødens rige, musikens magi og hans demensramte oldemors minder. Rejsen byder både på overraskelser, spænding og en bedre forståelse af, hvad vores minder betyder for os. Brug filmen til at tale om demens og familierelationer. Den er god både for børn og voksne.

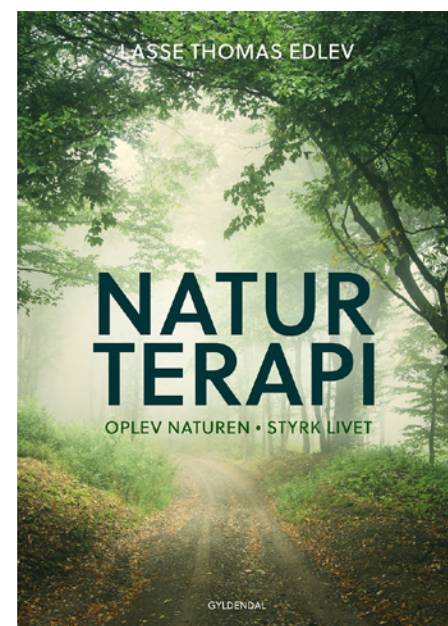
FOTO: Disney Pixar

FTD-gruppe på Facebook

Frontallapsdemens (FTD) medfører ofte store forandringer i personligheden med adfærdsforstyrrelser, evnen til at tale (afasi) og psykiatriske symptomer.

Sygdommen betyder, at hævninger og situationsfornemmelsen efterhånden forsvinder, og det stiller ofte de pårørende i en svær situation.

Er du pårørende til én med FTD, kan du dele dine erfaringer og finde støtte i den lukkede Facebook-gruppe: "Pårørende til personer med frontallapsdemens". Søg på gruppens navn på Facebook, så finder du frem til den.



Brug naturen

Sommeren er over os, og hvilken bedre anledning findes der til at gå ud og bruge naturen? Der er nemlig meget, der peger på, at oplevelser i naturen er med til at give os velvære og ro i hoved og krop - hvilket er noget, man ind imellem godt kan trænge til, når man står midt i et demensforløb. Find eventuelt inspiration i Lasse Thomas Edlevs bog 'Naturterapi', der ved hjælp af øvelser, filosofi og videnskabelig dokumentation præsenterer en vifte af måder at opleve naturen på, som ifølge forfatteren fremmer fysisk og psykisk sundhed.

Assistance og aflastning i hverdagen til dig eller dine pårørende

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

Uafhængig af kommune, ingen visitation. Du bestemmer.

NB: Kører i Storkøbenhavn og Nordsjælland.



MARIANNE'S SENIORHJÆLP
- det handler om dig

www.mariannesseniorhjelp.dk
Tlf. 3074 0134



Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Lav din egen mindeindsamling

Alzheimerforeningen har nu gjort det muligt at oprette en personlig mindeside, hvor du har mulighed for, sammen med andre, at mindes eller hylde en person, som er gået bort, samtidig med at du samler penge ind til Alzheimerforeningen. Læs mere om, hvordan du gør her: <https://mindegave.alzheimer.dk>



Der er ikke meget, der giver mening, når man mister en af sine kære. Men det kan give mening at holde personens minde levende ved at give lidt tilbage for de mange gode år.

Nyheder fra alzheimershop.dk



**DEMENSVEN
ØRERINGE OG
ARMBÅND**

**KOMBINERET PAKKE
BESPARELSE: 99 kr.**

**Guld 499 kr.
Sølv 449 kr.**



**DEMENSVEN
ARMBÅND**

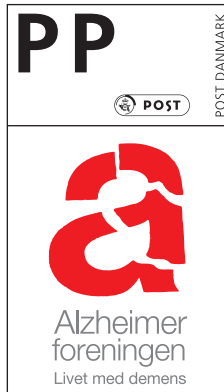
**Guld 269 kr.
Sølv 249 kr.**



SMYKKEPIN

**Guld 199 kr.
Sølv 179 kr.**

Giv en håndsækning til mennesker med demens ved at købe et Demensven-smykke. Al overskud fra salget går til at finde de næste Demensvenner og til at klæde dem på til at vide noget mere om demens samt gøre en positiv forskel for dem, der er ramt af sygdommen. Smykkerne fås i både 100% sterlingsølv og belagt med 14 karat guld. Levering i gaveæske.



**MELD DIG SOM
INDSAMLER**

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

**HUSK
MIG**

Husk dem der glemmer

TILMELD DIG PÅ HUSKEDAGEN.DK

