

A close-up portrait of a woman with long, wavy, light brown hair and blue eyes, wearing black-rimmed glasses. She is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a plain, light grey.

Livet med demens

NR. 4, 21. ÅRGANG, DECEMBER 2011

TEMA

Når hjem bliver til bolig

...læs også

Klumme af digter Pia Tafdrup
Pårørende er guld værd



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
AKTIVITETSKALENDER	12
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
NÅR MOR SKAL PLEJEHJEM To døtres oplevelser	4
SÅDAN KAN PÅRØRENDE AKTIVERE BEBOERE MED DEMENS Ofte er det de små ting, der bringer stor glæde	7
LIVET SKAL VÆRE MENINGSFULDT UANSET HVOR MAN BOR Kirsten Suhr har selv valgt det plejehjem, hun vil bo på	8
MIT LIV MED DEMENS Digter Pia Tafdrup fortæller om sin fars demenssygdom	10
PÅRØRENDE ER GULD VÆRD FOR SAMFUNDET Pårørendes pleje og omsorg er mange milliarder kroner værd	15
TAK FOR I ÅR Tusind tak til alle der støtter Alzheimerforeningen	18

Livet med demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

Udgives af



Alzheimerforeningen
Ny Kongensgade 20,
st. tv.
1557 København V
Tlf. 3940 0488
post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

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

Foreningens ledelse

Anne Arndal, *formand*
Tlf.: 7542 1131 – anne.arndal@dadlnet.dk
Steen Hasselbalch, *næstformand*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
Peter Thorup, *næstformand*
Tlf.: 4566 3320 – pmt@ekas.dk
Peter Reventlow, *kasserer*
Tlf.: 3321 4522 – peter@reventlows.dk

Udvalgsformænd

Gunhild Waldemar, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 2580
gunhild.waldemar@rh.regionh.dk
Dorthe Buss, *Retsudvalget*
Tlf.: 3539 7541 – dorthe.buss@mail.dk
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787 – kibsgaard@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Laura Gundorff Boesen (red.) og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Kirsten Suhr

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
7.000

ISSN 1904-3856

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i marts 2012.

Justering af sundhedsloven – er forhåbentlig på vej

Sundhedsloven har i sin nuværende udformning en ufravigelig regel: det er ikke tilladt at behandle nogen, der modsætter sig behandling i ord eller handling.

Det gælder også mennesker med demens, der ikke er i stand til at overskue deres egen situation. Og vi ved, at det har ført til, at mennesker med en demenssygdom er blevet ladt i stikken, så de ikke har modtaget den optimale behandling, når de blev syge.

Alzheimerforeningen har i nogen tid sammen med Lægeforeningen, LEV og FOA arbejdet for at ændre dette, så man i visse situationer kan få lov at fastholde mennesker med demens, mens man foretager den nødvendige behandling.

Nu har Det Ethiske Råd vurderet problemstillingen i en meget grundig rapport. Rådet er enig i, at sundhedsloven ikke er hensigtsmæssig i forhold til demente mennesker, der ikke længere selv kan tage stilling. Men Rådet gør også opmærksom på, at loven skal udformes, så den ikke giver anledning til overflødig eller overdreven magtanvendelse.

Alzheimerforeningen hilser Det Ethiske Råds udtalelse velkommen. Og vi kan i det store og hele tilslutte os rådets anbefalinger, som vi mener, vil kunne sikre mennesker med demens en værdig behandling.

Man skal i enhver situation sikre sig, at den pågældende rent faktisk ikke selv er i stand til at tage stilling. Behandling skal kun finde sted, når det er strengt nødvendigt og til patientens bedste. Det er det lægelige personale, der skal tage bestemmelsen og de pårørende, værger eller en anden læge skal give deres "ja" til behandling. Endelig skal alt dokumenteres.

Vi håber, at den ny sundhedsminister Astrid Krag meget snart vil sætte gang i arbejdet med en nødvendig ændring af Sundhedsloven.

Anne Arndal
Landsformand, Alzheimerforeningen

**"Alzheimerforeningen
hilser Det Ethiske Råds
udtalelse velkommen"**



Foto: Thomas Kønn

Når mor skal på plejehjem

af Laura Gundorff Boesen

Det er sjældent nemt at få sin forælder til at forlade sit hjem for at flytte i plejebolig. Udfaldet kan dog være forskelligt. Mød to kvinder med hver deres historie.

Fra tynd og trist til tyk og glad

- Gyda Skat Nielsens historie

- Man kan kalde det en "happy ending", siger Gyda Skat Nielsen om forløbet, fra hendes mor kom på plejehjem, til hun døde tre år efter.

- Jeg havde forventet, at hun ville blive alene inde på sit værelse hele tiden, husker Gyda. Men opholdet blev bedre, end hun nogensinde havde drømt om.

SPISTE KODYMAGNYLER SOM SLIK

Det var en tynd og trist kvinde, der med sin datter Gyda mødte op på et plejehjem i Virum i 2005. Fem år forinden var Gyda begyndt at opsnappe de første tegn på sin mors demens.

- Hun huskede dårligere. Og mor, der altid har været en meget proper kvinde, fik problemer med at holde sit hjem og sig selv ren, fortæller Gyda. En læge på demensklinikken i Gentofte slog fast, at moderen havde fået Alzheimers sygdom.

Moderen begyndte at modtage hjemmehjælp hver dag, men hun fik det alligevel dårligere.

- Hun blev meget tynd, fordi hun glemte at spise. Og hun købte underligt ind – en masse mælk og ymer, som bare stod og rådne bagefter, fortæller Gyda, der diskret smed de sure kartoner ud.

Hun og hendes mand begyndte også at skrue knapperne på komfuret af, så moderen ikke kunne tænde.



72-årige Gyda Skat Nielsen frygtede det værste, da hendes mor skulle på plejehjem. Men nu sidder hun kun tilbage med gode minder fra den tid.

- For hun glemte jo at slukke igen, siger Gyda, der blev mere og mere bekymret for sin mor.

Moderen klagede over ondt i ryggen og gik ofte på apoteket, hvor hun købte masser af kodymagnyler.

- Og så spiste hun dem som slik, hvilket ødelagde hendes mave, fortæller Gyda.

MIDLERTIDIGT OPHOLD BLEV PERMANENT

Til sidst kunne den tilsynsførende sygeplejerske fra hjemmeplejen se, at det ikke gik længere. Gyda var enig. Plejehjem var det næste skridt, men moderen afviste.

- På et tidspunkt skulle der laves ny facade på den bygning, mor boede i, fortæller Gyda. - Og på grund af larmen fra byggeriet fik jeg mor med til at komme på en aflastningsplads på et plejehjem i Virum.

Hvad moderen troede skulle være et midlertidigt ophold, blev dog efter Gydas beslutning til et permanent. Hun fik en fast plads til sin mor på plejehjemmet og begyndte at afvikle moderens lejlighed.

- Det var slet ikke spor sjovt. Jeg følte mig rigtig usympatisk. Men det var til hendes egen fordel. Der var ikke andre muligheder, slår Gyda fast.

LIVEDE OP OG BLEV GLAD

Moderen var ikke glad for at være på plejehjemmet. Hver gang Gyda kom på besøg, sad moderen parat med sin taske på skødet og bad sin datter om at komme væk.

En dag hørte Gyda, at plejehjemmet ville oprette en

demensafdeling. Hun var heldig at få en plads til sin mor. Dét blev et vendepunkt.

Gyda fik indrettet et værelse med moderens egne ting.

- Vil du se noget? spurgte hun en dag sin mor, der nikkede. Gyda kørte hende i kørestolen fra det almindelige afsnit over på demensafsnittet. Åbnede døren til værelset og afventede spændt moderens reaktion...

- Neej, hvor er her fint! udbrød moderen.

- Kunne du tænke dig at bo her? spurgte Gyda.

- Ja, DET vil jeg gerne! smilede moderen.

Og hun blev ved med at smile resten af sine dage:

- Mor lavede op. Fra at være tynd og trist blev hun buttet og glad. Hun blev meget social og elskede samværet med de andre beboere og personalet. Og lige til det sidste bevarede hun sin humoristiske sans – det var nok det, der gjorde hende så vellidt på plejehjemmet, siger Gyda.

Hun syntes dengang ikke, at plejehjemmet var den optimale ide for hendes mor:

- Men det viste sig at være den ideelle løsning. Jeg tænker tilbage på den tid med glæde.

Vi pårørende kunne ikke mere

- Hanne Borch-Christensens historie

En arm i hver side af dørkarmen. Skrig. Højlydte protester.

Sådan reagerede Hanne Borch-Christensens mor, da hun en kold februar-dag i 2009 blev hentet af en sygetransport for at skulle på plejehjem.

Hannes søster Lis måtte gribe fat i moderens arme og holde dem ind mod moderens krop, og mændene fra sygetransporten måtte spænde hende fast til kørestolen.

- Det var frygteligt, husker Hanne. - Men nødvendigt. Min søster og jeg kunne ikke mere.

EN SVÆR TID

Årene forinden havde været meget opslidende for Hanne og Lis. I starten af det nye årtusinde begyndte moderen at vise tegn på demens. Hun tabte sig og så nusset ud – glemte simpelthen at spise og tage bad. Og hun kimedede Hanne og Lis ned.

- Nogle gange ringede hun ti gange på to timer, fortæller Hanne.



Solen begyndte at skinne på 52-årige Hannes og hendes mors forhold, efter moderen kom på plejehjem.

"Hvad dag er det i dag?" spurgte moderen. Eller: "Jeg har ikke noget mad," hvorefter Hanne henviste hende til køleskabet, som Lis havde fyldt op med varer dagen før. Lis stod for madindkøb to-tre gange om ugen, mens Hanne ordnede vasketøj og gjorde rent to gange om ugen.

Moderens mange opkald var hårde for hendes døtre - men blev hendes redning. En decemberdag i 2008 havde hverken Hanne eller Lis hørt fra deres mor – alarmklokkerne ringede for fulde gardiner. Bevæb-



Hanne og hendes mor juleaften 2008 på Herlev Amtssygehus - to måneder inden, moderen kom på plejehjem.

net med en boltsaks tog de op til hendes lejlighed og klippede kædelåsen op.

Moderen var faldet og lå gennemkold på entregulvet. Nu var det nok for Hanne og Lis. Moderen – der altid pure havde nægtet at tage til eller få besøg af lægen – kom med en ambulance til Herlev Amtssygehus. - Men hun skreg og protesterede, fortæller Hanne.

Under sin månedlange indlæggelse stillede lægerne den diagnose, som Hanne og Lis selv var kommet frem til for mange år siden: Alzheimers sygdom.

KRÆFTERNE SLAP OP

Hanne og Lis havde i flere år opfordret moderen til at flytte i beskyttet bolig. Hun nægtede kategorisk hver gang.

- Men i løbet af den måned, mor lå på hospitalet, mistede hun næsten alle sine kognitive evner såsom at skære sin mad ud eller tale i telefon, fortæller Hanne. Hospitalspersonalet opfordrede moderen til at flytte på plejehjem. Svaret var nej – hun ville hjem!

Det kom hun – men for en kort bemærkning. Moderen fik hjemmehjælp seks gange i døgnet, men var blevet så svag, at hun hverken kom på toilettet eller fik mad, når hjemmehjælperne ikke var der.

- De ringede til mig om natten, fordi mor skreg, når de skulle gå. Hun var utryg og ville have, de blev, fortæller Hanne.

Hun og Lis havde ikke flere kræfter at tære på.

- Vi fandt et godt plejehjem og fik mor en plads i løbet af en måned, fortæller Hanne.

SAMVÆRET BLEV BEDRE

Moderen følte sig aldrig hjemme på plejehjemmet – hvilket hun ofte fortalte Hanne, når hun var på besøg.

- Jeg har flere gange kørt tudende hjem i bilen, fordi jeg følte mig som en ond person, der havde tvunget min mor på plejehjem, siger Hanne.

Alligevel holder hun fast i, at det var den rette beslutning:

- Vores samvær blev meget bedre. Det bedste var, at jeg på plejehjemmet kunne holde mor i hånden, hygge og synge med hende, fortæller Hanne. - Det havde jeg ikke gjort rigtigt i flere år, fordi jeg altid måtte vaske tøj og støvsuge, når jeg var hos hende i lejligheden.

Der blev også overskud til mere fysisk kærlighed:

- Da hun stadig boede hjemme, havde jeg til sidst ikke lyst til at kysse eller kramme hende, fordi hun var snavset og lugtede. Men på plejehjemmet var hun ren og velsoigneret, og jeg fik igen lyst til at omfavne hende, fortæller Hanne. - Jeg følte, at jeg nu kunne VÆRE der for mor.

Moderen døde om sommeren sidste år – meget tynd og afkræftet. Trods hendes varige ønske om "at komme hjem" – ergo væk fra plejehjemmet – føler Hanne også, at opholdet dér var det bedste for hendes mor:

- En dag spurgte jeg hende, hvordan hun havde det på plejehjemmet. Og så svarede hun, at hun kunne mærke, at hun havde fået ro i sit hoved. |

Sådan kan pårørende aktivere beboere med demens

af Johnna Baggers, demenskoordinator

Pårørende kan gøre meget for at aktivere deres forælder eller ægtefælle i plejeboligen. Ofte er det små ting, der bringer stor glæde – for både dement og pårørende.

At have en demenssygdom kan opleves som at blive væk for sig selv. Og jo mere en demensramt føler dét, jo vigtigere er det, at han/hun oplever at blive set, oplever nærvær, får lov at bruge sine ressourcer og være aktiv.

Lige så vigtigt er det, at den pårørende får brugbar viden og redskaber til at være sammen med sin demente forælder eller ægtefælle, da det ofte er den pårørende, der oplever den største belastning.

Det vigtigste er nærvær og bevidstheden om, at det ikke er aktivitetens størrelse eller længden, det afhænger af. Og husk at det aldrig er for sent at prøve noget nyt – for eksempel at male.

TAG UDGANGSPUNKT I LIVSHISTORIEN

Det er altid godt at tage udgangspunkt i den demente persons livshistorie og graduere aktiviteten i forhold til demensen. Er det en mand, der tidligere har spillet meget golf, men nu ikke kan det mere, kan man sammen se golf i tv, låne bøger om golf, læse et stykke højt og tale om dét eller om billeder fra bogen - eller egne billeder fra golfdagene.

Har en kvinde tidligere interesseret sig for håndarbejde, men nu ikke kan sy, så brug bøger og billeder. Og man kan stadig glæde sig over at have noget farvestrålende uldgarn – så stimulerer man samtidig sanserne.

Er man glad for musik, er det måske dejligt stadig at gå i operaen eller til koncert - men man kan også



Johnna Baggers laver tæppe med Jytte Jensen, en dement beboer på Plejeboligen Østervang på Frederiksberg.

nyde at høre det sammen hjemme i tv eller på CD. Gør ligesom, hvis I skulle ud; sæt jer godt et uforstyrret sted, nyd et glas sammen og få lidt lækkeret at spise bagefter.

CODE TIPS TIL DEN LILLE FORSKEL

- Mange med demens har langt hen i forløbet stadig deres paratviden, så brug ugebladenes forskellige quiz'er, eller tag dem ud til senere brug – Danmarksquiz, Quiz om kongehuset, Påskequiz m. fl.
- Lokalblade er gode at læse op som udgangspunkt for genkaldelse og samtale.
- Lån bøger på biblioteket, gerne Ove Dahls "Kan du huske", "Danskernes egen historie" og lignende.
- Læg et spil kort frem, brug ordsprog, dagens avis eller gå en tur.
- Det er også vigtigt at huske, at når man som pårørende kommer på besøg på plejehjemmet, så besøger man en person i eget hjem. Det er derfor i orden at gøre de samme ting som hjemme - er man vant til at sætte sig med benene oppe, så er det også dét, man gør på plejehjemmet. |

Litteratur af Johnna Baggers med forslag til aktiviteter med demente

- "Håndbog i aktiviteter" fra forlaget Munksgaard med forord af Hanne Reintoft
- "Demens på rette vej" fra forlaget Zalamanca med forord af læge Carsten Vagn-Hansen

Livet skal være meningsfyldt, uanset hvor man bor

af Nis Peter Nissen

Kirsten Suhr har selv valgt det plejehjem, hvor hun engang skal bo.

For mange er tanken om en dag at flytte på plejehjem skræmmende. En tung og svær beslutning, der udskydes til sidste øjeblik. Men for Kirsten Suhr er det anderledes. Hun har i en alder af 47 allerede besluttet sig for, hvor hun skal bo, når hun ikke længere kan bo hjemme.

Og den dag kommer nok tidligere for Kirsten end for de fleste af hendes jævnaldrende. Kirsten lider nem-

lig af Alzheimers sygdom. Hun fik i selskab med sin mand Jens Karl stillet diagnosen i 2008.

- Da vi fik stillet diagnosen, var vi utroligt stille, husker Kirsten. - Jeg var så bange for, hvad der skulle ske, at jeg ganske enkelt ikke kunne holde ud at sige navnet på sygdommen.

TAGER SELV ANSVAR

Kirsten har siden fået mere styr på tankerne om, hvad sygdommen indebærer – for eksempel at hun en dag skal flytte på plejehjem. Men tankerne om, hvor hun skulle bo i fremtiden, gjorde hende utryg.

- Jeg kunne simpelthen ikke få ro, før jeg fik konkrete billeder på hvordan, der ser ud dér, hvor jeg skal bo, forklarer Kirsten. - Jeg følte, at jeg måtte tage ansvar for mit eget liv, når jeg nu har fået stillet diagnosen i en tidlig fase af sygdommen.

Kirsten begyndte derfor at surfe på internettet for at lede efter oplysninger om plejehjemmene i kommunen. Hun snakkede også med kommunens demenskoordinatorer og med sin mand om sine overvejelser.

- I starten ville Jens Karl slet ikke tale om, at jeg en dag skal flytte på plejehjem. Men nu har han vænnet sig til tanken og synes, det er en god ide. Det giver jo ikke mening, at han kører sig selv helt ned, fordi han ikke magter at passe mig.

NOGET FRA KLUNKETIDEN

Kirsten har også sammen med andre yngre demente besøgt forskellige plejehjem. Men det gjorde hende ikke ligefrem glad. Der var mange meget gamle og svage mennesker. Og indretningen lignede noget fra en fjern fortid.



Kirsten Suhr har allerede besluttet, at hun vil bo på OK-centret i Betty Sørensen Parken i Vejle.

- Plejehjemmene var som regel meget gammeldags. Jeg havde simpelthen svært ved at se mig selv sidde i en stue fra klunketiden og kalde det mit nye hjem.

FØLTE SIG VELKOMMEN

Efter noget tid fandt Kirsten frem til OK-centret Betty Sørensen Parken i Vejle.

- Da jeg besøgte OK-centret for første gang, lagde jeg mærke til, at medarbejderne smilede og var glade. Jeg følte mig velkommen og vidste med det samme, at jeg havde fundet det rette sted for mig.

VÆRELSE MED UDSIGT

OK-centrets plejeboliger er helt nye. De ligger på toppen af skrænten ned til Vejle Fjord. Alle boliger har store vinduer med udsigt til skov, natur og vandet. I det fjerne kan man se bilerne køre over Vejlefyordbroen. Det virker beroligende. Som en slags meditation.

- Naturen og de fysiske omgivelser betyder meget for mig. Det giver ro i sjælen, når jeg kan sidde i min stue og kigge ud i naturen, siger Kirsten.

KIRSTENS PLEJEHJEM

Det er afgørende for Kirsten, at medarbejderne på plejehjemmet interesserer sig for beboerne. Plejen



Da Kirsten var på besøg på OK-centret, sad Souschef Ebbe Nørgaard Pedersen ved flygelet og spillede.

og omsorgen skal tage udgangspunkt i den enkelte og ikke være skåret efter en stiv og ensartet plan.

- Det vigtigste for mig er, at personalet kender mig og interesserer sig for, hvem jeg er. De skal have tid til at snakke med mig og møde mig der, hvor jeg er, siger Kirsten.

Medarbejderne skal også have blik for hvilke aktiviteter, der kan motivere beboerne, så de tør lidt mere end bare at sidde og vente, synes Kirsten:

- Livet skal være meningsfyldt, uanset hvor man bor. Mit højeste ønske er derfor, at personalet kan se mig og hvilke muligheder, jeg har. De skal kunne hjælpe mig med at få mening med mit liv - også selvom jeg lider af Alzheimers sygdom og bor på et plejehjem. |



Kirsten får udsigt ud over Vejle Fjord, når hun en gang flytter på plejehjem.

Mit liv med demens

Mit liv med demens

Mit liv med demens

Pia Tafdrups far havde en demenssygdom.

Efter hans død skrev hun digtsamlingen *Tarkovskijs heste*.

Det eneste, der kom ud af min pen, var "FAR"

af digter Pia Tafdrup

Min far havde mange år før sin død ønsket, at jeg skulle tale ved hans begravelse – det sværeste han nogensinde har bedt mig om. Da døden var indtrådt, begyndte jeg at skrive talen, som blev til i ét stræk. Hvad jeg ikke vidste, var, at jeg lukkede op for noget langt større ved at skrive om ham.

Min far døde 4. juni 2005. Det havde et år i forvejen været arrangeret, at jeg skulle bo en måned i Berlin i juli 2005 for at skrive. Det eneste, der kom ud af min pen, var "FAR..." Så jeg lagde det manuskript til side, jeg havde troet, jeg skulle arbejde på, og skrev i stedet i turbo det meste af udkastet til *Tarkovskijs heste*. Da jeg først gav mig selv lov til at skrive om hans sygdomstid, væltede digtene frem.

Temaet i *Tarkovskijs heste* er tab. Bogen omhandler min fars tiltagende demens, død og tankerne omkring tab. Den kan læses som en lille fortælling, der strækker sig i tid, fra min far kom på plejehjem i september 2004 til hans død.

Der er tale om to slags tab i bogen; dels det, der sker for min far i form af glemsel, dels det, jeg som hans datter oplevede, fordi man på en måde mister sin far, mens han endnu er i live. Og alligevel ikke, for det er blot nye sider, der dukker op.

Det var altid godt at besøge ham. Jeg plejede at læse højt for ham, som han havde gjort det for mig hele min barndom. Det var, som om han glemte, at han var dement. Han frydede sig over visse sætninger, kommenterede indholdet, så jeg ofte tænkte: Det her ville lægerne næppe tro var muligt! Det forunderlige er, at berører man de rette emner eller interesser, kan man en tid løfte den demente ud af sygdommen. En sand glæde for begge parter. |



Pia Tafdrup og hendes far, Finn Tafdrup, i Dyrehaven for at fejre hendes fødselsdag den 29. maj - en uge før hans død.

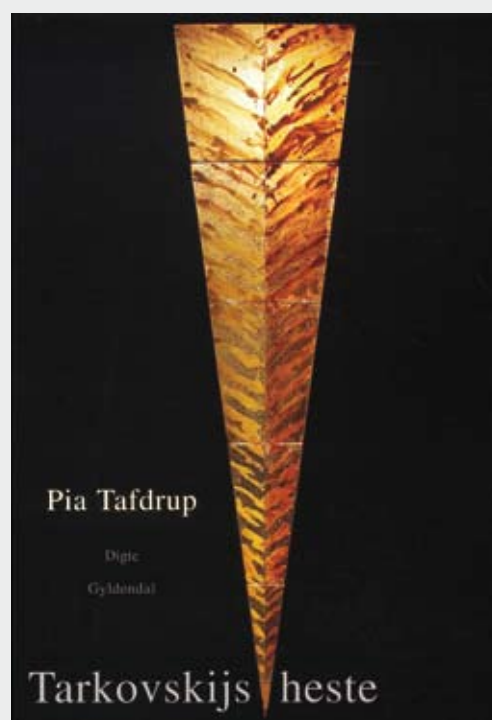
Mit liv med demens Mit liv med demens Mit liv med demens

Digt fra *Tarkovskijs heste*

AF ET LIVS VÆRDIGHED

Kun en enkelt nøgle er tilbage
af et livs værdighed,
nøglen
til det sidste værelse må lækkes
i en kæde til bukselommen.
Armbåndsuret
glemmer min far at trække op,
viserne peger
mod evig og altid.
Kalenderblade
skyder umærkeligt
genveje til mørket,
hvis ikke de vendes af plejerne.
Radioen,
der helst skal spille Bach,
er tapet fast
på kanalen med klassisk musik,
for at tonerne ikke skal forsvinde
syv programmer væk.
Forseglet i nuet indtager jeg
min drømmedosis —
lytter til lange monologers
aldrig ligegyldige
vildnis,
nøgent vidende,
at blodet sortner.
At der på denne svimlende
jord
er givet en deadline.

fra *Tarkovskijs heste* 2006



Bogen kan købes
i alle landets boghandlere.
Vejl. pris: 150 kroner.

AKTIVITETSKALENDER



REGION

NORDJYLLAND

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

Rådgivning – åben for alle

- Den første torsdag i måneden
kl. 18:45 – 20:30.

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej,
9900 Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale,
tlf.: 98 48 61 65.

Pårørendegruppe eller samtale

De Frivilliges Hus, Boensgade 4A,
9900 Frederikshavn.

Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 98 48 61 65.

Fast træffetid for demente og pårørende

- Den sidste onsdag i måneden
kl. 16:00 – 18:00.

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

Patienter og pårørende kan komme og
mødes med ligestillede.

Der er altid en person fra Alzheimerfor-
eningen til stede, som kan svare på spørgs-
mål og give gode råd.

Foredrag om at være pårørende

- Søndag den 12. februar klokken
14:00 – 16:00.

Sct. Olai Sognegård, Skagensvej 210,
9800 Hjørring.

Jytte Thomsen, som har en dement mor,
holder et billedforedrag om sine erfaringer
og oplevelser som datter i forhold til, da
moderen var hjemmeboende hos sin ægte-
fælle, og da hun senere kom på plejehjem.
Der gives gode råd og svares gerne på
spørgsmål.

Nyt værested for yngre demente

- Hver tirsdag kl. 14:30 -16:30.

Fynsgadecenteret, Fynsgade 25,
9000 Aalborg.

Værestedet åbnede i november. Her foregår
aktiviteter med socialt samvær, motion,
kunst, spillested m.m.

Pårørende, familie og venner kan komme
forbi og få råd og vejledning, netværks-
grupper.

For mere info, kontakt Jette Paulin,

tlf.: 99 31 59 02, mail: jpa-ae@aalborg.dk

eller

Gitte Østerlin, tlf.: 99 31 59 04, mail: go-ae@
aalborg.dk



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midt-Vest
Formand: Inger Marie Allerup Jensen
Tlf.: 9717 5205 / 9717 5822
imj@mail.tdcadsl.dk

Kig på lokalforeningens aktiviteter på
www.alzheimer.dk under Lokalforeninger
MidtVest eller kontakt formand Inger-
Marie Allerup Jensen.

Lokalforeningen Østjylland
Formand: Conny Flensborg
Tlf.: 2872 5108
conny@oncable.dk

For aktiviteter i Hedensted - se under
Trekantsområdet.

Pårørendeskole i Fauerskov

Se nærmere på Alzheimerforeningens hjemme-
side under Lokalforening Østjylland.

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

Foredrag om frontallapsskader

- Tirsdag den 13. marts kl. 19.00.

Skovbakkehjemmet, Skovbakken 89,
7800 Skive.

Rolf Bang Olsen, overlæge ved gerontopsy-
kiatrisk afdeling på Middelfart sygehus,
fortæller om diagnose, pleje, omsorg,
pårørende og plejepersonale.

Generalforsamling

- Tirsdag den 17. april kl. 19.00.

Skovbakkehjemmet, Skovbakken 89,
7800 Skive.

Lokalforeningen Trekantsområdet
Formand: Grethe Skovlund
Tlf.: 7685 7558
gresk@profibermail.dk

Torsdagscafe i ulige uger

(se datoer nedenfor)

Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, Vejle (salen i
stueetagen.)

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 76 81 71 00
(Gulkrog.)

Datoer:

- Torsdag den 8. december
kl. 15:00 – 17:00.

Julehygge med julekage og en julehistorie.

Hedensted Kommune: Cafe for demente og pårørende

- Hver anden onsdag i lige uger fra
kl. 16:00 – 18:00.

Huset, Ny Skolegade 4, 8723 Løsning
(Hedensted Kommune.)

For at få et program med aktiviteterne, ring på
tlf.: 21 96 61 00 eller 51 28 34 40.

Lokalforeningen Sydvest
Formand: Hanne Knuksen
Tlf.: 7519 5039
hhhe@knuksen.mail.dk

Foredrag

- Den 7. februar kl. 19:00.

I Helle Hal.

"Kunsten at bevare glimtet i øjet og spro-
get" v/socialpædagog Karin Torp.
Kommunikation er en væsentlig faktor for
at skabe god trivsel. Vores sprog og krops-
sprog smitter både negativt og positivt.
Oplægget vil på en humoristisk måde tage
udgangspunkt i dagligdags eksempler og
give bud på, hvad vi skal være opmærk-
somme på i det, vi siger og ikke siger.

Generalforsamling

- Den 22. februar kl. 19:30.

Afholdes i Vindrosen lokaler,
Jernbanegade 8, 6740 Bramminge.
Dagsorden ifølge vedtægter.

Lokalforeningen Sønderjylland
Formand: Lillian Bernth Thomsen
Tlf.: 7462 5125
lillian.bt@youmail.dk

Cafe for demente og pårørende i Haderslev Kommune

- Den første torsdag i hver måned
kl. 15:00 -17:00.

Aktivitetsscentret Poulshøj, Glentevej 39, 6500 Vojens.
 Demenskoordinatorer og frivillige afholder cafe for demente og deres pårørende, hvor man kan møde ligesindede. Cafeen er startet af to demenssygeplejersker.
 For mere info, kontakt Jette Paaske, tlf.: 51 24 34 61 (træffes kun torsdag kl. 07.30 - 08.30.)

Generalforsamling

- Den 21. marts 2012 kl. 19.
 på Aabenraa Sygehus lokale 1

Lokalforeningen Fyn
Formand: Jutta Storm
Tlf.: 5137 1573
juttastorm@gmail.com

Rådgivning eller støtte?

Har du brug for rådgivning og støtte til livet med demens, og har du lyst til at deltage i forskellige interesseltilbud? Så kontakt Rådgivnings- og kontaktsentret for demensramte og pårørende: Kallerupvej 58, Odense, tlf.: 66 19 40 91. Åbent mandag - torsdag kl. 10:00 - 16:00, fredag efter aftale. Telefontid: Mandag - torsdag kl. 8:30 - 10:00 og torsdag også kl. 14:00 - 15:30. E-mail: kallerupvej@post.tele.dk

Cafe-eftermiddag i Bakkehuset, Middelfart

- Torsdage ulige uger kl. 14:30 - 16:30 (medmindre andet er anført nedenfor.) Assensvej 100, Middelfart. Kaffe: 20 kr.

Datoer:

- Den 8. december: Juleafslutning med spil og julekage: Glædelig jul og godt nytår.
- Den 19. januar: Lasse fortæller og spiller

- på guitar til fællessang.
- Den 2. februar: Oplæsning ved Birgit.
- Den 16. februar: Fællessang og hygge.

Hvis du har brug for kørsel, kan du henvende dig til Jutta Storm, tlf.: 51 37 15 73.

Teknologibibliotek for demensramte

Har du brug for teknologisk hjælpemiddel til at få hverdagen til at glide? Så har du mulighed for at afprøve og låne disse via Teknologibiblioteket. Vil du vide mere, kontakt Ulla Thomsen, tlf.: 66 19 40 91.

Sjov motion for demensramte familier

Vi tilbyder hold for yngre demensramte, pårørende og ægtepar. Har du lyst til at prøve, så kontakt os på tlf.: 66 19 40 91.



REGION
SJÆLLAND

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

Psykiatrisk rådgivning

- Onsdage i lige uger kl. 16:00 - 18:00. Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo.
- Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning.
- Kontaktperson: Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Cafe Nyt Liv

- Tirsdage i ulige uger kl. 10:00 - 13:00. Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo.
- Alle er velkomne til at kigge indenfor til en snak.
- Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05.

Støttegruppe i Sundby

- Sidste mandag i måneden fra kl. 18:30 - 20:30. Lokalcentret, Linde Allé 50, Sundby, Nykøbing F.
- Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning.
- Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05.

Patientforeningernes Netværk

- Mandage kl. 17:00 - 19:00. Frisegade 25, Nykøbing F.
- Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen, tlf.: 40 87 90 74 / 54 43 90 74.

Patientforeningernes info-sted

- Tirsdage i lige uger kl. 14:00 - 16:00. Forhallen, Storstrømmens Sygehus, Ringstedgade 61, Næstved.
- Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 55 72 36 51.

Morten Reenbergs Café, Stege

- Sidste torsdag i måneden fra kl. 15:00 - 17:00. Morten Reenbergs gård (ved Stege Kirke).
- Der vil være lidt sang og musik eller anden underholdning. Alle er velkomne.
- Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05 eller Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Cafe i Haslev

- Anden mandag i måneden fra kl. 15:00 - 17:00. Grøndalscentret, Grøndalsvej 8, Haslev.
- Alle er velkomne.
- Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05 eller Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Støttegruppe, Haslev

- Første mandag i måneden fra kl. 13:00 - 15:00. Haslev Bibliotek, Jernbanegade 62, Haslev.
- Alle er velkomne.
- Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05 eller Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Generalforsamling

- Lørdag den 17. marts kl. 12:00 - 16:00. I VUC Vordingborg, Næstvedvej 3, 4760 Vordingborg (indgang via Kuskevej, handi-capadgang.)
- Efter spisning og generalforsamling vil der

"Demens - den anden frekvens" - en inspirerende julegave

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

"Demens - den anden frekvens" handler om, hvordan pårørende kan møde et menneske med en demenssygdom på dennes præmisser. Få en unik indføring i livet med en demenssygdom og få gode råd til det gode samvær med en dement. Kassetten indeholder: En CD, en DVD, en bog og en digtsamling.

Pris medlem: 319 kr. - andre 339 kroner

Køb den nu på www.alzheimershop.dk



være foredrag/underholdning.
Det er gratis for medlemmer.
Tilmelding senest den 12. marts til:
Erik Kjørup Andersen, tlf.: 54 43 90 74 /
40 87 90 74 eller email: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk
eller Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 /
24 84 89 40 eller email: dorthenhennings@gmail.com

Fastelavnsfest, Dalgården

– Mandag den 5. marts kl. 11:30 – 16:00.
Aktivitetscenter Dalgården, Thujavej 19, Rønnede.
Frokost inkl. 1 øl/vand. Tøndeslagning og præmier til kattekonge og -dronning. Kaffe/the med småkager. Underholdning. Pris pr. person: 135 kroner.
Husk bindende tilmelding senest den 29. februar med navn, adresse, tlf. og antal personer til:
Erik Kjørup Andersen, tlf.: 40 87 90 74 eller e-mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk
eller Dorthe Hennings, tlf.: 24 84 89 40 eller e-mail: dorthenhennings@gmail.com

Fastelavnsfest, Nykøbing F.

– Tirsdag den 6. marts kl. 10:30 – 15:00.
Seniorklubbernes Hus, Poul Martin Møllersvej 22, 4800 Nykøbing F.
Formiddagskaffe med boller. Tøndeslagning og præmier til kattekonge og -dronning. Frokost inkl. 1 øl/vand. Underholdning.
Pris pr. person: 135 kroner.
Husk bindende tilmelding senest den 29. februar med navn, adresse, tlf. og antal personer til:
Erik Kjørup Andersen, tlf.: 40 87 90 74 eller e-mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk
eller Dorthe Hennings, tlf.: 24 84 89 40 eller e-mail: dorthenhennings@gmail.com

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

Fristedet

Mødested for personer med demens og pårørende – rådgivning, undervisning og hygge.
(På de nedenstående datoer foregår arrangementerne kl. 14:00 – 17:00, hvis ikke andet er nævnt.)
Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup.

Datoer:

– Onsdag den 14. december:
Vi julehygger med gløgg, æbleskiver og lidt forskelligt underholdning.

Program for første halvår 2012: Se hjemmesiden eller ring til Anna Grete Refsgaard Jørgensen på tlf.: 57 80 4747.

Teateraften

– Torsdag den 1. december kl. 18:00 – 21:00.

Kulturkasernen, Kasernevej 43, 4300 Holbæk.
Teatergruppen Absolut Forum opfører forestillingen "Glemmer du...?" Det er en interaktiv forestilling om demens sponsoreret af Holbæk Kommune og planlagt i samarbejde med kommunens demenskonsulenter og den lokale afdeling af Alzheimerforeningen.

Generalforsamling 2012

Se hjemmesiden eller ring til Aase Stær på tlf.: 59 18 93 77.

Lokalforeningen Østsjælland
Formand: Birthe Rasmussen
Tlf.: 5626 6036
br24@ofir.dk

Pårørendemøde i Roskilde

Information og mødested, kontakt:
Birthe Rasmussen, tlf.: 56 26 60 36.

Aktiviteter i efteråret 2011

Information og mødested, kontakt:
Birthe Rasmussen, tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i Stevn

Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken 76, 4652 Hårlev.
Kontaktperson: Birthe Rasmussen,
tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

– Den 3. onsdag i måneden
kl. 14:00 – 16:00.
Hvalsø Eldrecenter, dagligstuen,
Roskildevej 11, 4330 Hvalsø.
Kontaktpersoner:
Karen Christiansen, tlf.: 40 70 85 70.
Birthe Rasmussen, tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i Solrød

– En onsdag om måneden.
Aktivitetscentret, Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand.
Demenskoordinatorerne i Solrød Kommune holder gruppemøder for pårørende til demensramte.
For mere info om konkrete datoer, kontakt demenskoordinator Anne-Mette Engelbrecht, tlf.: 56 18 24 41. Mail: ame@solrod.dk

Rådgivning i Køge

Bor du i Køge Kommune og har brug for rådgivning eller vejledning?
Kontakt DemensTeam Køge på tlf: 56 56 56 43 eller demenssteam@koege.dk.
Yderligere information findes på Køge kommunes hjemmeside.

Netværkscafe i Roskilde

– Hver mandag kl. 9:00 – 14:00.
OBS: Vi har fået ny adresse: Kornerup

Vænge 4 (inde i gården), 4000 Roskilde.
For mere information, kontakt Birthe Rasmussen, tlf.: 56 26 60 36, mail: br24@ofir.dk



REGION

HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København
Formand: Kiddy El Kholy
Tlf.: 5037 5554
kiddyelkholy@hotmail.com

Rådgivning og information

Lokalforeningen i Københavns Kommune tilbyder individuel rådgivning og information til pårørende og demente.
Tlf.: 30 26 29 58 eller e-mail: alzcp@yahoo.dk

Cafémøde

– Sidste onsdag i hver måned
kl. 19:00 – 21:00.
(Dog bortset fra juni, juli, august og december måned).
Alle interesserede er velkomne.
Emnerne annonceres på Alzheimerforeningens hjemmeside www.alzheimer.dk - se under lokalforeninger/København.
Cafémøderne afholdes på skift i de lokale demenscentre i bydelene og i samarbejde med Københavns Kommunes demenskoordinatorer.
Der udsendes invitation til medlemmerne til hvert møde.

Aktiviteter for demensramte under 65 år

Har du lyst til at lave fysiske, kreative, kulturelle og hyggelige aktiviteter med andre yngre demensramte og frivillige? Lokalforeningen København og Klarahus Pleje- og Demenscenter er gået sammen om et nyt projekt. Det foregår eftermiddage og aften i hverdage i vores lokaler på Nørrebro eller på ture ud af huset.
For mere info, kontakt projektleder
Katrine Bøgh Sørensen: Tlf.: 26 10 50 44 eller mail: zu1r@suf.kk.dk

Julearrangement

– Onsdag den 7. december
kl. 16:00 – 19:00.
Festen foregår i Huset, Thit Jensensvej 6 i De Gamles By.
Der afholdes som sædvanligt en hyggelig julefest sammen med Husets Venner. Alle er meget velkomne. Der synges julesange og spilles Kinesisk Lotteri med mange gevinster. Der kan købes kaffe, te, sandwich, gløgg og æbleskiver. Se yderligere information på Alzheimerforeningens hjemmeside.

Lokalforeningen Københavns Omegn
Formand: Grethe Koudahl
Tlf.: 5322 1480
koudahl@cqnet.dk

Kontakt lokalforeningen

– Mandag og onsdag kl. 9:00 - 11:00.
 Telefonisk rådgivning og information.
 Tlf.: 53 22 14 80 eller e-mail: koudahl@cqnet.dk

Pårørendegruppe

Lokalforeningen Københavns Omegn har en pårørendegruppe for ægtefæller til demente over 65 år. Gruppen mødes en gang om måneden. For yderligere oplysninger, se Alzheimerforeningens hjemmeside under Lokalforening Københavns Omegns støttegrupper.

Cafeaftener for mennesker med demens og deres pårørende

– Første onsdag i hver måned kl. 18:30 - 20:30.
 Cafe Palmehaven på Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.
 Cafeen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre, der er i en lignende situation.
 Der er mulighed for at købe kaffe/te, øl og vand.
 Kontakt: Jytte Rasmussen, tlf.: 45 85 29 26.

"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende

– Torsdage i lige uger kl. 15:00 - 17:00.
 Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup.

Program fremsendes.
 Kontakt: Gunhild Schrøder, tlf.: 32 50 21 28 eller Hans Dehnfeldt, tlf.: 32 50 87 37.
 (Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem kl. 8:00-9:00.)

Temadag om at arbejde aktiverende i demensomsorgen

– Den 29. februar kl. 8:15 - 16:00.
 Medborgerhuset i Herlev, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev.
 Temadagen henvender sig til alle, der har kontakt med "livet med demens". Oplæg ved Mette Søndergaard, som er ergoterapeut, demenskoordinator og forfatter med mange års erfaring med demens.
 Dagen vil give teoretisk indsigt i og konkrete værktøjer til et aktivt hverdagsliv, små aktiviteter, identitet og kommunikation i mødet med personer med demens.
 Der udleveres kursusbevis.
 Pris: 450,- inkl. forplejning
 Tilmeldingsfrist: 20. februar. Skriftlig tilmelding til: Gunna Bloch Johansen, Vejlesøparken 7, 1. tv., 2840 Holte
 eller e-mail: gunna.bloch@gmail.com.
 Tilmelding er gældende, når bekræftelsen er modtaget.
 Evt. spørgsmål: Grethe Koudahl, tlf.: 53 22 14 80 (mandag og onsdag kl. 9:00-11:00.)
 Ved tilmelding fra institution oplys venligst inst. adresse og EAN-nr.

Ordinær generalforsamling

– Onsdag den 21. marts kl. 19:00 - 21:00.
 Frivilligcenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.
 Hermed indkaldes til generalforsamling via dette blad og på lokalforeningens

hjemmeside - se www.alzheimer.dk Lokalforeninger Københavns Omegn.

Lokalforeningen Frederiksberg
Formand: Mette Lunde
Tlf.: 2178 4644
mette.lunde@benedikte.dk

Ny cafe for hjemmeboende demente og pårørende

Lokalbestyrelsen har længe villet oprette en café for medlemmerne af Alzheimerforeningen. Det er nu blevet muligt i forbindelse med ombygningen af Dronning Anne Marie Centret.
 Tanken med cafeen er, at den skal være et fristed for medlemmerne af Alzheimerforeningen, hvor den demensramte og pårørende får mulighed for socialt og hyggeligt samvær med ligestillede.
 Vi startede op den 21. september. Fremover vil Cafeen være åben den tredje onsdag i hver måned (undtaget juli, august og december) fra kl. 17.00 til kl. 19.00.
 Drikkevarer og mad koster penge, men underholdning og foredrag betales af foreningen.
Cafeen vil altså være åben på følgende datoer:
 – Onsdag den 18. januar
 – Onsdag den 15. februar
 – Onsdag den 21. marts
 – Onsdag den 18. april
 – Onsdag den 16. maj
 – Onsdag den 20. juni
 På Dronning Anne Marie Centret, Solbjerghave 7, 2000 Frederiksberg.

Pårørende til frontotemporal-demente på Sjælland

– Den 9. december kl. 15:00 – 18:00

Østervang Plejecenter, skolestuen
 (ligger i indgangsporten),
 Godthåbsvej 83, 2000 Frederiksberg.

I gruppen for pårørende ægtefæller til demensramte med diagnosen FTD kan man møde lige-stilede. I fællesskab med dem og gruppelederen - som er gerontopsykolog med stor kendskab til demenssygdomme - kan man støtte hinanden og i fællesskab drøfte, hvordan man håndterer hverdagens problemer.

Vi mødes en gang månedligt og aftaler mødetider for et halvt år ad gangen.
 Alle fra hele Sjælland er velkomne.

Betaling er 70 kroner pr. gang
 – der serveres kaffe/te med brød og ost

Man kan tilmelde sig hos gruppeleder Ingrid Lauridsen på tlf.: 39 18 31 69 aften/weekend eller mail: ingrid_lauridsen@secret.dk

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien

Foto: Thomas Rønn

Mange forestiller sig, at dét at flytte på plejehjem er forfærdeligt. Men mange har aldrig været på et plejehjem, eller også er det mange år siden. Nogen har desværre haft dårlige erfaringer med pårørende på plejehjem. Har man oven i købet lovet sin pårørende, at der aldrig bliver tale om at komme på plejehjem, er det særdeles svært at takke ja til en plejhjemsplads.

Heldigvis arbejder rigtigt mange ildsjæle landet over på at skabe gode hjem, hvor man kan få den individuelle pleje, man har behov for.

Første snak om plejehjem

Min hustru har en demenssygdom.

Det går stadig fint med at klare os i vores hjem med lidt hjælp fra hjemmeplejen, men jeg ved også, at der er grænser for, hvad jeg kan klare, da jeg selv har en kronisk sygdom. Det er rigtig svært at få taget hul på snakken om fremtiden og plejehjem - hvad gør jeg?

Svar:

Det kan være en god ide at tage emnet op ud fra dine egne tanker om, hvordan det skulle være, hvis du SELV skulle flytte på plejehjem: Hvor kunne du tænke dig at bo? Hvilke krav ville du stille? Introducér dét at flytte på plejehjem som en mulighed, når det ikke længere er muligt for dig at klare dig i hjem-

met. Prøv efterhånden at få din hustru til at deltage med HENDES tanker om plejehjem. Forsøg at tale åbent og positivt om det. Foreslå, at I sætter jer for at undersøge, hvilke muligheder der er. I kan gå på internettet, hvor kommunen eller plejhjemmene selv har hjemmesider, hvor de fortæller om sig selv og deres idegrundlag. Snak måske med kommunens demenskoordinator eller boligvisitator om mulighederne. Vælg et par stykker ud og tag på besøg efter aftale. Mærk efter, hvordan ånden og stemningen er. Hvis din hustru føler sig forstået, og det giver mening for hende, er der ikke så lang vej til at kunne acceptere at skulle flytte på plejehjem, når det bliver nødvendigt.

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

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

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

God indflytning på plejehjem

Min mand flytter på plejehjem om 14 dage. Jeg fortryder beslutningen hver anden dag, men ved også, at jeg ikke længere magter opgaven med at passe ham, da han er meget urolig - også om natten. Hvordan kan jeg gøre indflytningen så god og skånsom som mulig både for ham og mig?

Svar:

Det lyder, som om beslutningen er taget. Derfor er det vigtigt, at du også får det afklaret med dig selv. Prøv at minde dig selv om, at din mand godt nok flytter i en plejebolig, men at det også er hans hjem og dermed også dit. Det skal gøres så hjemligt som muligt med de ting, han holder af, men også med ting, du

holder af og føler gør det til et hjem for dig. Aftal med personalet, at du vil betragte det som dit hjem, indret det og gør det til jeres. Foretag dig dét, du ville gøre derhjemme, og gør det hjemligt for jer begge med velkendte lyde og lugte: Lav mad, så det dufter. Sy på symaskine, så det giver den velkendte lyd. Stil bøger på reolen, læs højt af dem. Hæng billeder op. Overnat der. Tag bad. Spil musik og læs avisen. Ved at tænke på det som hans hjem og dit ekstra hjem og ikke som en institution, kan det være meget lettere at holde ud. Husk dog også på, at der er en grund til, at han bliver nødt til at flytte; nemlig at du får et frirum til at være dig selv og lade op, så du kan blive ved med at være noget for ham.

Vil du vide mere?

Har du lyst til at læse mere om juraen og økonomi i forbindelse med indflytning på plejehjem?

Så find vores blad nr. 4 fra december 2008 på vores hjemmeside www.alzheimer.dk under "Magasinet Livet med Demens," hvor temaet også omhandlede indflytning på plejehjem.

Plejehjem eller plejebolig?

Plejehjem er efterhånden et uddøende ord. I stedet bruger man ordet plejebolig.

Der er dog to typer plejeboliger:

Plejeboliger med hjemmehjælp og plejeboliger med fast personale. Sidstnævnte svarer til et plejehjem.

Pårørende er guld værd for samfundet

af Alzheimerforeningens redaktion

Værdien af pårørendes pleje og omsorg for demente beløber sig til mere end 20 milliarder kroner om året.



Det er ikke kun demente, der sætter pris på de pårørendes indsats på hjemmefronten. Hele det danske samfund er rigtig godt tjent med den uformelle pleje og omsorg, pårørende giver demente. Værdien af de pårørendes indsats kan opgøres til mellem 20 og 28 milliarder kroner om året.

Det fremgår af en netop offentliggjort undersøgelse af sygdomsbyrden for pårørende, som Alzheimerforeningen i samarbejde med Cowi A/S og Pfizer Danmark har gennemført.

- Vi vidste godt, at pårørende yder en kæmpe indsats over for mennesker med en demenssygdom, siger direktør i Alzheimerforeningen Nis Peter Nissen.
- Men nu kan vi sætte kroner og ører på deres indsats. Budskabet til politikerne er derfor enkelt: Pas godt på de pårørende – uden deres indsats bliver en i forvejen meget stor økonomisk udfordring i at passe og pleje det stigende antal demensramte helt uoverskuelig.

FEM TIMER OM DAGEN

I gennemsnit bruger de nærmeste pårørende – ægtefæller og samlevere – fem timer om dagen på at pleje og passe deres demente familiemedlemmer. Andre pårørende som døtre eller søskende bruger i gennemsnit én time om dagen.

Hvis denne indsats skulle erstattes af en offentligt ansat social- og sundhedsassistent på overenskomstmæssig gennemsnitsløn, ville det koste kommunen ca. 1.200 kroner ekstra om dagen - knapt en halv million kroner om året. Til sammenligning koster en plejehjemsplads mellem 350.000 og 500.000 kroner for en gennemsnitskommune i Danmark.

- Denne undersøgelse viser med al tydelighed, at kommunerne gør klogt i at sætte alle sejl til for at støtte pårørende, der passer en dement samlever hjemme, påpeger Nis Peter Nissen.

- En lille besparelse det forkerte sted kan få enorme økonomiske konsekvenser, hvis det betyder, at den pårørende ikke længere magter at passe den demente hjemme.

**LÆS MERE OM UNDERSØGELSEN
PÅ WWW.ALZHEIMER.DK**

15 minutters jagt på gemte ting

Undersøgelsen er gennemført blandt 1.000 tilfældigt udvalgte husstandsmedlemmer af Alzheimerforeningen. Opgørelserne viste, at pårørende i gennemsnit bruger:

- ca. 3 timer om dagen på opsyn og nattevagt
- 50 minutter på at lave mad og hjælpe den demente med at spise
- ca. en halv time på at hjælpe med toiletbesøg, vask og påklædning
- og godt 15 minutter hver dag på at finde ting, den demente har forlagt

Tak for i år

2011 har igen været et godt år for Alzheimerforeningen. Tusind tak til alle jer, der støtter foreningen, og for den indsats, I har gjort rundt omkring i landet med demenscaféer, foredrag og andre arrangementer.

Her er nogle af højdepunkterne fra året, der gik:

INTERNATIONAL ALZHEIMERDAG

- FRIVILLIGE MARKEREDE HUSKEDAGEN

Flere hundrede frivillige, medlemmer og andre ildsjæle satte fokus på Huskedagen den 21. september med uddeling af huskesedler og en flashmob på hovedbanegården i København. De sang "Glemmer du, så husker jeg", alt imens de holdt en blomst i vejret.

BRØDRENE PRICES HUSKEKAGE

Frivillige foran Føtex' og Bilkas butikker opfordrede Dansk Supermarkeds kunder til at købe brødrene Prices Huskekage: 40.923 Huskekager blev der solgt – 2.000 flere end sidste år! Kagen fik også flot omtale i medierne: Af alle Dansk Supermarkeds produkter er Huskekagen den mest omtalte i 2011.

AKTIV HØJSKOLE

- DANS, SANG OG HYGGELIGT SAMVÆR

Godt 40 mennesker med en demenssygdom har med succes danset til zumba-rytmer og sunget i kor på Hadsten og Brandbjerg Højskole.

FERIEKURSER FOR ÆGTEPAR

Tornøes Hotel i Kerteminde lagde i foråret og efteråret igen hus til Alzheimerforeningens succesrige feriekurser for 13 ægtepar, hvor den ene har en demenssygdom.

FORSKNINGSPRIS

Alzheimer-Forskningsfonden uddelte i september 100.000 kroner til professor på Århus Universitet, Anders Nykjær, og overlæge på Roskilde Sygehus, Peter Høgh, for deres forskningsindsats inden for demenssygdomme.



Tre højskoleophold i 2012

Da Alzheimerforeningens projekt om Aktiv Højskole gik i gang i 2010, var målet, at der i 2014 skal være et højskoleophold for demente i hver af landets fem regioner. Foreningen er ved at nå målet - i 2012 bliver der tre højskoleophold:

- Gerlev Idrætshøjskole på Sjælland fra 16. - 20. april
- Hadsten Højskole i Midtjylland fra 21. - 25. maj
- Brandbjerg Højskole i Sydjylland fra 22. - 26. oktober

Hold øje med ansøgningsskemaer og foldere for hvert enkelt ophold på www.alzheimer.dk.



Ledsagerkort giver rabat på transport og museer

Vidste du, at demente personer kan få et ledsagerkort fra Brugerservice?

Med et ledsagerkort kan en dement person og en ledsager køre på børnebillet på alle bus- og togrejser hos selskaber, der udfører offentlig service trafik. Et ledsagerkort giver også rabat for ledsageren til en række kulturinstitutioner og attraktioner.

Bevægelseshæmmede og psykisk handicappede kan ansøge om ledsagerkortet, der koster 100 kroner. Når du ansøger – eller ansøger på din demente pårørendes vegne – skal en fagperson på plejehjemmet

skrive under på, at ansøgeren har en demenssygdom, der gør det at finde rundt selv vanskeligt. Hvis ansøgeren bor hjemme, skal den praktiserende læge skrive en lægeerklæring – og vær opmærksom på, at det koster penge.

Klik ind på www.ledsagerkort.dk

– her kan du downloade ansøgningsskemaet og se listen over, hvilke transportmidler og kulturinstitutioner, ledsagerkortet giver rabat til.

Fest og efterårsfarver i lokalforeninger

Alzheimerforeningens lokalforeninger er gode til at stable arrangementer, ture og fester på benene til glæde for foreningens medlemmer.

Læs mere om to af efterårets arrangementer her:

I Lokalforeningen Sydvest blev medlemmerne inviteret til fest i den lokale Glejbjerg-hal:

- Det var et rigtigt godt demenstræf, hvor alle hyggede sig og havde det sjovt. Først lavede vi gymnastik og slog til balloner med fluesmækkere. Det fik smilet frem på alle. Dernæst fik vi en god frokost, og så spillede vores ni mand store husorkester op til dans. Alle dansede og havde det sjovt i nuet, fortæller formand Hanne Knudsen.

Lokalforeningen på Østsjælland havde arrangeret et ferieophold på Musholm Bugt Feriecenter. To af deltagerne var Ulla og Kaj Nielsen fra Roskilde:

- Vi nød at gå ad de gode stier i den dejlige natur ved vandet. Det gav appetit til den dejlige mad. Det var ren afslapning og samvær. De kulturelle indslag omfattede besøg på lokale museer. På Overfartsmuseet fik vi en dejlig rundvisning med et skelet og minder fra færgetrafikken.



Til medlemmer: Husk CPR-nummer og PBS

CPR-nummer: Alzheimerforeningen har med taknemmelighed modtaget bidrag fra rigtig mange mennesker i årets løb. HUSK, at vi skal have dit cpr-nummer for at indberette bidrag til Skat, så du opnår fradrag efter gældende regler. Er du bidragsyder – og er du i tvivl, om du har oplyst dit cpr-nummer – så ring til os på 3940 0488.

PBS: Alzheimerforeningen sparer både tid og penge, hvis dit kontingent eller faste bidrag er tilmeldt Betalingsservice. Du kan tilmelde dig til Betalingsservice via din bank eller ved at ringe til os og oplyse cpr-nummer samt registrerings- og kontonummer.

TIPS til livet med demens

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

Har du et godt råd...

... hører vi gerne fra dig. Så kan flere få glæde af dine gode forslag.
Skriv til post@alzheimer.dk

Vennekredsen leverer hverdagens flødeskum

af Laura Gundorff Boesen

Plejhjemmets venner. Støtterne. Vennekredsen.

Landets støtteforeninger for plejehjem har forskellige navne, men samme funktion: De er krydderiet, der forsøder tilværelsen for plejhjemmenes beboere. En af dem er Vennekredsen i Ringkøbing-Skjern Kommune.

Tæt ved Vesterhavets bølger ligger Rindum Plejehjem & Holmegaard Ældrecenter, der begge har et demensafsnit. På skødet af beboerne går Mandy og Nelly på skift – to demensdukker. De kan give trøst og skabe ro hos de demente beboere, der bliver urolige og utrygge.

Var det ikke for plejhjemmets støtteforening Vennekredsen, havde demensafsnittene måske aldrig fået de to små ekstra gæster.

- Personalet ønskede sig demensdukkerne til beboerne, fortæller Birte Sørensen, der er sekretær i Vennekredsen, som derfor købte dukkerne til plejhjemmet.

SANGAFTENER OG SKUBBETURE

- Vennekredsen betyder, at vores beboere kan få ting, som vi ellers ikke har ressourcer til eller har mulighed for selv at arrangere, siger plejhjemmets leder Karina Sørensen.
- De er flødeskummet, det ekstra krydderi i hverdagen.

Udover at give økonomisk hjælp – som Vennekredsen får råd til ved hjælp af deres medlemskontingenter og loppemarkeder – stabler de også aktiviteter på benene.

- Vi afholder sang-eftermiddage, hvor der bliver spillet klaver, og beboerne selv kan ønske sange. Vi afholder også spisning, hvor der kommer et orkester og spiller. Personalet fortæller os, at de demente beboere især nyder godt af disse aftener, fortæller Birte Sørensen.

De sygeste beboere får også glæde af Vennekredsen:
- En af vores nye aktiviteter er "skubbeture" med de beboere,



Her har Vennekredsen taget beboerne med på italiensk restaurant.

der sidder i kørestole, siger Birte Sørensen. – Så kommer de udenfor.

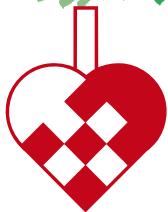
GIVER GODT ARBEJDSMILJØ

Før hang plejhjemmets planter en gang imellem.
- Men nu passer Vennekredsens frivillige blomsterne, fordi personalet ikke har tid. Det betyder rigtigt meget for plejhjemmet, at der er smukt og frodigt, siger Birte Sørensen.

- Vennekredsen betyder også meget for os som personale, siger leder Karina Sørensen. - Deres arbejde giver et godt arbejdsmiljø for os, fordi beboerne har det rart – og det betyder meget for mig som leder.

Arbejdet bærer lønnen i sig selv, siger et gammelt mundheld. Sådan har Birte Sørensen det også.

- Man skaber glæde for andre. Selvfølgelig er det dejligt, når det bliver påskønnet, men det giver også en glæde i sig selv.



Julegaveideer fra Alzheimerforeningens webshop

Danske Revy legender



Pris medlem
75 kr.

Pris andre 99 kr.

Køb 60 uforglemmelige numre som "Ta og kys det hele fra mig" og "Man binder os på mund og hånd" sunget af de mest populære danske revykunstnere som Liva Weel og Osvald Helmuth.

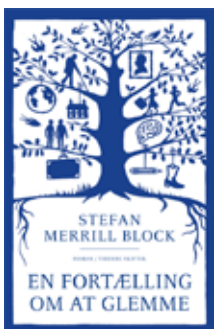
Bogen "En fortælling om at glemme"

- Den amerikanske debutant Stefan Merrill Block imponerer med den tankevækkende og fremragende "En fortælling om at glemme".
- Johnny Harboe, Jyllandsposten

Pris medlem
219 kr.

Pris andre 239 kr.

"En fortælling om at glemme" er en rørende og tankevækkende historie om den afmagt og fortvivelse, der følger med Alzheimer-diagnosen. Bogens hovedperson Seth er 17 år gammel, da hans mor rammes af Alzheimers sygdom.



Demens dukker

- kan give tryghed



Pris medlem
440 kr.

Pris andre 469 kr.

Forskning i både Danmark og udlandet viser, at dukker kan give mennesker med en demenssygdom tryghed og samtidig opfylde deres behov for selv at vise omsorg. Dukken Nelly er ca. 65 cm. høj og vejer et kilo.

Tastatur med billeder



Pris medlem
329 kr.

Pris andre 400 kr.

For nogen er det nemmere at huske ansigter end telefonnumre. Med billeder af familiemedlemmer og venner kan det blive nemmere for et menneske med en demenssygdom selv at ringe op. Tastaturet sættes til den eksisterende telefon.

Få flere julegaveideer på www.alzheimershop.dk

OBS: Husk at bestille din gave på Alzheimerforeningens hjemmeside senest d. 16. december, hvis gaven skal nå frem inden d. 24. december.

Hjælp flere demente og pårørende

- bestil pjecen
"Støt Alzheimerforeningen"

Alzheimerforeningen hjælper mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.

Men vi vil gerne hjælpe mange flere.

Derfor har vi brug for dig og din indsats.

Bestil 20-30 eksemplarer af pjecen "Støt Alzheimerforeningen" og læg dem i receptionen på dit arbejde, på biblioteket, hos tandlægen, lægen eller del dem ud, der hvor du bor.

Pjecen fortæller kort om foreningens arbejde og har en indmeldelsesblanket, man kan sende ind til Alzheimerforeningen. Portoen er betalt.

Tak for din hjælp!

Bestil pjecen på
www.alzheimer.dk,
post@alzheimer.dk
eller ring 39 40 04 88.

