

1 Livet med demens

NR. 2, 22. ÅRGANG, JUNI 2012

TEMA

Hvordan holder man sig i gang?

...læs også

Klumme af politiker Lykke Friis

Giv et gratis medlemsskab



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
AKTIVITETSKALENDER	11
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
ARTIKLER	SIDE
DEN RØDE TRÅD ER FÆLLESSKABET Motion handler ikke kun om fysisk træning	4
LÆN HOVEDET TILBAGE OG HØR EN HISTORIE Højtlesning styrker hukommelsen og så er det hyggeligt	6
NATUREN ER MIT LIV Poul Henrik Harritz fortæller om sin ø – Strynø	8
KLUMMEN Politiker Lykke Friis slår et slag for at støtte forskning	10
VIRKER FYSISK TRÆNING PÅ ALZHEIMERS SYGDOM? Forskningsprojekt søger deltagere	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
Søren Sørensen, *Retsudvalget*
Tlf.: 2142 5216 – ssoer@aarhus.dk
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787 – kibsgaard@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Jorunn Lande Messel (red.) og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Preben Rasmussen

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
7.000

ISSN 1604-1968

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

Sparetider i kommunerne

Det er sparetider i kommunerne – det mærkes også i plejesektoren. Der skæres ned på personale, både i dagtiden og om natten, og enheder lægges sammen, så der spares ledere. Der bliver mindre tid til andet end den basale pleje. Og mindre tid til uddannelse af personalet.

Ind i dette scenarie kommer så Ældrekommissionens rapport: "Livskvalitet og Selvbestemmelse på Plejehjemmet".

Der er mange gode intentioner i rapporten. Meget er allerede realiseret på progressive plejehjem og derfor ikke særligt nyt. Og meget af det, der foreslås, for eksempel deltagelse i madlavning og huslige sysler, støder mod virkelighedens verden, som er, at langt hovedparten af beboerne på plejehjem i dag er meget svage og skrøbelige. Ofte har de flere legemlige sygdomme. Og for langt hovedparten er der tale om mennesker med en demenssygdom.

Der er derfor behov for at se på om personalets sundhedsfaglige kompetencer vedrørende behandling, medicinering og lignende, er i orden og holdes ved lige. Kort sagt bør der være fokus på personalets efteruddannelse. Og det er der ikke i rapporten.

Der er også nogle anbefalinger om forholdet mellem personale og pårørende, hvor der lægges vægt på dialog og synlig ledelse. Fra henvendelser til Demenslinjen og til foreningen ved vi, at dialogen kan være vanskelig at etablere og at der let kan opstå misforståelser. Lederne er ofte svære at komme i kontakt med, når misforståelserne skal ryddes af vejen. Og det vil jo ikke blive bedre, når lederne kommer længere væk fra det daglige arbejde.

Alzheimerforeningen har i forbindelse med et høringssvar til Socialministeriet gjort opmærksom på, at demenssygdomme skal have større fokus. Vi har endvidere sat forholdene for demente i plejebolig til debat på vores repræsentantskabsmøde i maj. Hensigten er, at Alzheimerforeningen i højere grad skal kunne påvirke den offentlige debat og beslutningsproces fremover.

Vi forsøger også i praksis at skabe bedre forhold for pårørende og demente på plejehjemmene. I slutningen af august holder Alzheimerforeningen således et seminar for pårørende til beboere på plejehjem med henblik på at forbedre forholdene og styrke samarbejdet mellem pårørende og personale.

Anne Arndal

Landsformand, Alzheimerforeningen

"Forholdene for demente i plejebolig skal til debat."



Foto: Alzheimerforeningen

Den røde tråd er fællesskabet

af Jorunn Lande Messel

Hold hjernen i gang. Dyrk en halv times motion om dagen.
Budskabet er klart fra alle forskere: dyrk motion, vær aktiv og opnå større livskvalitet. Men hvordan kommer man i gang, og hvad skal man lave? Mød ildsjæle på de næste sider, der på hver deres måde laver aktiviteter for mennesker med en demenssygdom.

UARGHHHH! Brølene er høje, grinene mange og tempoet højt, når Preben Ramussen hver uge laver motion for mennesker med en demenssygdom.

- Jeg brænder jo for idræt. Jeg tror på, at idræt kan give en højere livskvalitet. Og det er jo det, vi prøver at gi' deltagerne her. De glæder sig til at komme, og de får det bedre, når de har været her. Og det er det, der er formålet, fortæller Preben Rasmussen, som er træner på motionsholdet "Motion for demente".

DET HELE MENNESKE

Preben Rasmussen er sekretariatsleder på Samvirkende Idrætsklubber i Odense, til daglig forkortet SIKO. Her ligger Ældreidrættens Hus, hvor Preben tre

gange om ugen har et motionshold for mennesker med en demenssygdom og pårørende. Sin undervisningsform kalder han for "bevægelseskommunikation", og det handler om det, han kalder "det hele menneske":

- Det kommer hurtigt til at lyde så langhåret, men vi er jo hele mennesker – også selvom vi har en sygdom. Vi har nogle behov. Behov for at være sammen med andre mennesker. Vi har behov for at grine, for at røre os, for at bruge kroppen og have kontakt – også fysisk – til andre mennesker. Det er noget, der er givet fra naturen af. Og det er så den ramme, jeg skaber – sammen med mine kursister – og det er jeg overbevist om, er med til at give dem en højere livskvalitet.



En kombination af styrketræning, fysisk kontakt og koordination er kendetegnende for mange af øvelserne.



Preben instruerer en deltager

FÆLLESSKABET

Den røde tråd i Prebens undervisning er fællesskabet, og de fleste øvelser er med til at understrege det:

- Vi har mange samarbejdsøvelser. To og to, tre og tre eller alle mod alle. Vi løber for eksempel rundt hånd i hånd på kryds og tværs, og kunsten er at undgå at løbe ind i hinanden. Det er også sjovt, når man kommer til at løbe ind i et andet par. Vi kigger også på hinanden. Vi løber ind mod hinanden og skal hver gang finde en ny at kigge på. Så spiller man øjnene op, og det ser jo komisk ud. Det skaber glæde, og den glæde forplanter sig til hjernen, fortæller Preben.

Et andet vigtigt element er lyden. Musikken er typisk taget fra Dansktoppen. Flere deltagere kender sangene og synger højt med på dem, mens de motionerer. Andre lyde er også en del af øvelserne:

- I dag skulle vi gøre hinanden forskrækket, mens vi løb rundt ved lige pludselig at sige UAGGHH til den vi møder! Det er jo en sjov leg, som også vækker grin og glæde.

EFFEKTEN

Motionsprojektet kører for fjerde år i træk og er nu fast etableret. Preben Rasmussen mener, at succesen skyldes, at bevægelseskommunikation frigør sig fra de traditionelle motionsformer, hvor der primært er fokus på det fysiske.

- Ikke et ondt ord om traditionelle motionsformer som fodbold og styrketræning. Det er også godt. Men dér er der kun fokus på det fysiske. På mine hold er der fokus på fællesskabet. Øvelserne giver på én gang motion og udfordrer hjernen og samtidig skaber de glæde. Det får du ikke i et motionscenter, hvor du træner alene.



UARGHHH – der bliver også brølet på motionsholdet.

Preben er glad for at være en del af projektet, der er afhængig af frivillige kræfter. Han fortæller, at de gør en stor indsats:

- De står klar med saftvand, kaffe, boller og en hjælpende hånd, når der er en øvelse, deltagerne ikke forstår. Det er fantastisk at være med til, og se at det går så godt. Og at det er fællesskabet, der gør, at alle har lyst til at komme igen og igen, er jeg slet ikke i tvivl om. |

Tip

Kontakt din demenskoordinator, og hør om der er motionshold for mennesker med en demenssygdom og pårørende i din kommune.



Grinene er høje, når det gælder om at finde en ny at få øjenkontakt med



I mange af øvelserne holder man hinanden i hånden.

Læn hovedet tilbage og hør en historie

af Jorunn Lande Messel

Et aktivt liv handler ikke kun om at dyrke motion.
Højtlesning giver fælles oplevelser,
kan skærpe hukommelsen og få minderne frem.

... "Han smed spaden op i en nærliggende pram. Han havde ganske vist tidligere bemærket sølvmågernes øjne (...)".

Stemningen er rolig og koncentreret, mens læsegruppeleder Nanna Holm læser højt fra "På Kanten af himlen" af Sven Holm. Indtil hun bliver afbrudt af én af tilhørerne, der siger: "Ja, man har jo altid på fornemmelsen, når man ser en måge, at den har regnet det hele ud". Nanna stopper med at læse, og de snakker om oplevelser med måger fra den gang

tilhøreren - både som barn og voksen - sejlede på havet.

LÆSERGRUPPERNES SUCCES

Situationen er fra ét af de mange læsegruppemøder, som Demens Caféen i Århus har holdt for mennesker med en demenssygdom og som fortsætter i maj og juni i år. Nanna er læsegruppeleder fra Læseforeningen og assisteres af Karin Hjort Jensen, der arbejder på Demens Caféen til daglig.



Nanna læser højt for deltagerne.

- Læsegruppemøderne er baseret på en bestemt læseform, som alle kan få noget ud af. Fokus er på en vekselvirkning mellem læsning af teksten og en refleksion af teksten set i lyset af sit eget liv og egne erfaringer, forklarer Nanna.

Læsegrupper for bestemte grupper af mennesker er inspireret af en engelsk forening The Reader Organisation, der med succes har haft læsegrupper for blandt andet psykisk syge, indsatte i fængsler og mennesker med en demenssygdom. Metoden er baseret på højtlesning foretaget af en læsegruppeleder, som har valgt dagens tekst.

OPLEVELSEN I FÆLLESSKAB

Til forskel fra andre læsegrupper hvor man læser hver for sig og så efterfølgende mødes for at diskutere teksten, sker læseoplevelsen her i fælleskab.

- Vi oplever det sammen her og nu. Vi griner over de samme ting og bliver overrasket i fællesskab, fortæller Nanna.

Læsegruppemøderne har netop fået bevilliget penge fra Alzheimerforeningens projekt "Motion, kultur og demens".

- De penge vi har fået fra Alzheimerforeningen betyder, at vi nu kan fortsætte med endnu 10 omgange af læsegrupperne. Og det er til stor fornøjelse for deltagerne, fortæller Karin, der er med på alle læsegruppemøderne.

VI ER ALLE LIGE

Dem, der før har kunnet læse, men ikke længere kan, er i samme situation, som de raske deltagere - her Karin og Nanna. Hvor Nanna er den, der styrer forløbet i læsegruppen, er Karin den gennemgående person, som deltagerne kender fra dagligdagen på Demenscafeen:

- Jeg deltager på lige fod med de andre. Og jeg er hverken bedre eller klogere end dem. For eksempel læste vi et digt, som jeg ikke forstod. Så "trøstede" en af deltagerne mig: det skulle jeg ikke være ked af - det gjorde han heller ikke, siger Karin.

Læsegruppen er baseret på en metode, der hedder "Guidet fælles læsning". Læsegruppelederen læser først et afsnit af dagens tekst - en novelle eller et digt - som man snakker om. Dernæst breder man samtalen ud til deltagernes egne private oplevelser - når de vel og mærke har lyst til at byde ind med noget. Man skal nemlig ikke sige noget.

- Nogle har læst meget, andre ikke, men i og med at vi oplever sammen, så har det ikke nogen betydning. Vi sidder ikke og "Kloge-Åge'er" os på teksten. Vi går direkte til oplevelsen.



Karin er med på alle læsegruppemøderne.

Læsegruppemødet slutter altid af med en kop kaffe og her fortsætter snakken ofte:

- For eksempel laver vi nogle gange en slutning på en novelle, hvis den har haft en åben slutning. Så digter vi selv videre, fortæller Karin.

HØJTLÆSNING SKÆRPER HUKOMMELSEN

Både Nanna og Karin er overbeviste om, at læsegrupperne har en positiv effekt for mennesker med en demenssygdom. Men de får også selv noget ud af læsegrupperne:

- Der er altid én, der siger noget om teksten, som jeg ikke har tænkt på før. Og det viser, mener jeg, at denne måde at læse på åbner op for deltagerne og den rige verden, de har indeni, siger Nanna.

KARIN SUPPLERER:

- På ét af møderne, efter at Nanna har læst op af en novelle, udbryder en deltager: "Den minder om den, du læste om dem, der var på cykeltur på Samsø". Da var det 14 dage siden, vi havde læst den. Jeg får stadig kuldegysninger, når jeg fortæller det. Det er da flot. |

Du kan læse mere om
Læseforeningens arbejde
og arrangementer på
www.laeseeforeningen.dk.

Naturen er mit liv

Jeg har en demenssygdom. Hvis jeg bare havde siddet og kigget ud af vinduet, var det aldrig gået godt. Det er der for mig ingen tvivl om.

af Poul Henrik Harritz

Jeg fik konstateret min sygdom i april sidste år, og store del af mig gik fra hinanden. Fra den ene dag til den anden måtte jeg, der ellers er superaktiv og rask på mange områder, erkende, at jeg havde fået en diagnose, som jeg skulle lære at leve med.

Jeg bor på en af Danmarks småøer, Strynø. Øen ligger i Det Sydfynske Øhav, syd for Fyn.

ØEN

Jeg havde i ti år været præsident i Danmarks Naturfredningsforening, og da min hustru og jeg valgte at flytte til Strynø, valgte vi øen til. En ø som vi deler med andre. Vi er omkring 210-220 beboere, og her er på mange områder en helt særlig måde at ordne tingene på.



Selv var jeg meget i tvivl om, hvorvidt jeg skulle offentliggøre min sygdom. Jeg gik og spekulerede på det længe, men i erkendelse af, at "min ø" også rummer folk, der er nysgerrige, har jeg valgt at gøre min sygdom offentligt til kende.

Der er umuligt at forklare, hvad der gør livet på en ø så særegent, som det er.

Samhørigheden er stor. Vi kender alle hinanden, vi mødes til fællesspisning på skolen, hvor voksne og børn er med. Støjniveauet er højt, så længe det varer. Så går vi hver til sit.

En ø kan mestre en kaskade af oplevelser. I modsætning til storbyen, kommer ø-boen hen og hilser på. På øerne kan man også ofte se en tindrende klar mælkevej og tilbringer man tilligemed en nat på en ø, kan man opleve et mørke, som man sjældent har set.

NATURENS OVERRASKELSER

Naturen er mangfoldig, og forskning viser, at en tur ud i det grønne, gør dig gladere, mere afslappet og tilmed får du oplevelser, som du måske aldrig selv ville finde frem til. Sådan virker det også på mig.

Jeg er en vandrer. Min diagnose medfører, at jeg i langt højere grad end før, vandrer på øen. Jeg bruger naturen til at få styr på mine tanker. Da jeg fik diagnosen, reagerede jeg ved at blive indadvendt. Jeg gik lange ture for at få fred og være mig selv. Det er dejligt at gå nye ture, men fantastisk at gå den samme tur igen og igen. Så ser jeg, hvordan farver og lys ændrer sig alt efter årstiden. Og jeg bemærker ændringerne i dyrelivet. Især fuglene.

FUGLELIVET PÅ STRYNØ

Jeg er ihærdig amatørornitolog.

Naturen er for mig en øjenåbner, og jeg kan næsten dåne ved lyden af den første klyde og den kvidrende sanglærke, der er i fuld gang med at producere unger.

For slet ikke at tale om min helt egen yndlingsfugl, "Havternen". Den dato, hvor den lille fugl ankommer, noterer jeg straks i min fuglebog. I år var det den 12. april, at jeg hørte den snerrende lyd fra denne lille fugl.

MIT EGET PARADIS

Mit eget lille paradis på Strynø, finder jeg på øens vestkyst. Der ligger en lille betonmole, og stedet emmer af kulturhistorie. En stor, men for længst afvik-



Poul Henrik foran møllen på Strynø vestkyst.

let mølle knejser, og går man få skridt kan man med gode øjne se en række øer og holme.

Blæser der østlige vinde, så kan man finde varmen, roen og idyllen vest for øen.

Er der koldt på øens østkyst, så er der til gengæld lunt og dejligt ved Møllen på vestkysten! Jeg vil opfordre alle til at finde deres eget paradis. Hvad enten det er via en tur i naturen, i parken eller i haven. Kom udenfor, få frisk luft og se forandringerne i naturen. Det bliver man glad af. |

Klummen

Politiker Lykke Friis' forældre havde begge Lewy Body demens. Her slår hun et slag for at støtte forskning i demenssygdomme.

Fortalt til Jorunn Lande Messel

Jeg tabte både næse og mund, da jeg læste min fars obduktionsrapport. At han var død som følge af den samme demenssygdom, som min mor gjorde 11 år tidligere.

Forløbene var ellers meget forskellige. Min mor "forsvandt" et år før hun døde. Og da jeg først havde vænnet mig til og accepteret, at hun var "væk", så var det ikke så hårdt at besøge hende. Så "klappede

vi kage" og kørte en tur i kørestol. Min far derimod var bevidst om, at han var syg, og han kunne genkende mig til det sidste.

Vi vidste, at min mor havde en demenssygdom, men ikke hvilken. Hun døde på et plejehjem og i dødsattesten står der, at hun døde af lungebetændelse. Det kunne vi jo ikke bruge til noget. Hvilken demenssygdom er hun død af? Er den arvelig? Det tænkte min bror og jeg jo også på. Og min bror har tre børn. Er det en tikkende bombe det her? Men især synes jeg, det var vigtigt af hensyn til forskningen. Vi kommer jo aldrig videre med demenssygdomme, hvis man bare er død af lungebetændelse. Så hvilken demenssygdom døde hun af? Og her kom det bag på mig, at det var så vanskeligt at få min mor obduceret. Det var noget lettere med min far. Han døde på et hospital. Om det er derfor, det var lettere, ved jeg ikke.

Det er faktisk en opfordring, jeg gerne vil give videre. Sørg for at få en obduktion, så vi kan blive klogere på demenssygdomme. Det er selvfølgelig individuelt, om man ønsker klarhed over, hvad ens pårørende er død af. Det skal jeg huske at sige. Men vi kommer jo ikke videre, hvis der ikke er noget forskningsmateriale.

Det var uvirkeligt at få at vide, at de begge døde af den samme sygdom. Vi vokser jo alle op med klichéen om, at "Ulykken rammer naboen". Så jeg synes da, at det var så uretfærdigt, at jeg skulle rammes af en "dobbeltulykke". Men jeg har valgt at fokusere på, at mine forældre havde et rigt og godt liv. Det med det arvelige kan jeg ikke afvise - det sidder i baghovedet. Men jeg har nu genvundet perspektivet. Igen klichéen om, at "du kan blive kørt over af en bus i morgen". Så det er ikke noget, jeg har gravet yderligere i. Man ved jo ikke, hvad der sker i morgen, så jeg fokuserer på her og nu. |



Lykke Friis. Foto: Peter Warming

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.

konstatere, at der ikke var basis for at
lokalforeningen kunne fortsætte.
Den afgående bestyrelse takker alle vore
medlemmer og øvrige samarbejdspartner
for et godt samarbejde gennem mange år,
og ønsker alt det bedste for jer alle.

På den tidligere bestyrelses vegne

Tidligere 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



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midt-Vest

Formand: Inger Marie Allerup Jensen

Tlf.: 9717 5205 / 9717 5822

imj@mail.tåcadsl.dk

Lokalforeningen Midtvest nedlægges

Kære medlemmer og samarbejdspartner

Ved generalforsamlingen den 28. marts
2012 havde jeg som bestyrelsesformand
gennem mange år, valgt ikke at genopstille
på grund af private årsager.

De øvrige medlemmer i bestyrelsen øn-
skede heller ikke at genopstille, så vi måtte



REGION

SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 7685 7558

gresk@profibermail.dk

Torsdagscafe i ulige uger

(se datoer nedenfor)

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

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 76 81 71 00

(Gulkrogcenteret).

- Torsdag den 7. juni kl.15:00 - 17:00.
Signy Jensen og Erling Nielsen fra
Visens Venner.

- Torsdag den 21. juni kl.15:00 - 17:00.
Sommerudflugt til Naverhytten.

God sommer.

- Torsdag den 16. august kl.15:00 - 17:00.

Besøg i Kirsten Jørgensens have,
Ilderkærvej 24, Vejle.

- Tirsdag den 28. august –
Fredag den 31. august.

Ferietur til Hobro – program følger.

- Torsdag den 13. september
kl. 15:00 - 17:00.

Musikunderholdning ved Peanuts.

- Torsdag den 27. september
kl. 15:00 - 17:00.

Ove Nielsen fortæller om livet på godset
Øster Grunnet.

Hedensted Kommune:

Cafe for demente og pårørende

Hver anden onsdag i lige uger fra
kl. 16:00 – ca.18:30.

Sted: Centret ved Løsning Plejecenter,
Sneppevej 30, 8723 Løsning (Hedensted
Kommune.)

For at få et program med aktiviteterne kontakt
Solveig Petersen:

tlf.: 21 96 61 00 eller 51 28 34 40.

Lokalforeningen Sydvest

Formand: Hanne Knudsen

Tlf.: 7519 5039

hhhe@knudsen.mail.dk

Cafe møde i samarbejde med Varde Kommune

- Torsdag den 30. august kl. 16:30 - 18:30.

På Center for Sundhedsfremme, Ringkø-
bingvej 32 6800 Varde.

Emne: Sygehuspræst fra Sydvestjysk Syge-
hus fortæller om samvær og kommunika-
tion med demente.

Foredrag med Carsten Vagn Hansen

- Tirsdag den 13. november
kl. 19:00 – 21:30

på Sydvestjysk Efterskole, Bramminge.

Teater Dementia

- Onsdag den 3. oktober kl. 19:00
I Hellen Hallen.
- Der afholdes foredrag efter teater.

Efterårsfest

- Torsdag den 20. september
kl. 10:00 – 15:00

I Glejbjerg fritidscenter. Vi laver gymnastik, danser og hygger med sang og musik

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

Demenstræf på Årø Sund Badehotel

- Onsdag den 29. august kl. 10:30.
- Tilmelding: Lillian Bernth Thomsen
tlf.: 74 62 51 25

20 års jubilæum på Røde Kro med underholdning

- Fredag den 19. oktober kl. 16:00.
- Tilmelding: Lillian Bernth Thomsen
tlf.: 74 62 51 25

Demenscafe

- Mandag den 4. juni kl. 16:00 - 18:00
i Borgerhuset, Tinglev Midt 2, Tinglev.
- For mennesker med demens og deres pårørende.
Alle er velkomne til at komme og få en snak.

Se i øvrigt Ugeaviserne.

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 interessetilbud? Så kontakt Rådgivnings- og kontaktcetret for demensramte og pårørende: Kallerupvej 58, 5230 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: kallerupvej58@gmail.com

Sjov motion for yngre demensramte

- Onsdage kl. 11:00 – 13:00.
Bus fra Centret kl. 10:30.

Sjov motion for pårørende

- Torsdage kl. 9:30 – 11:30.

Sjov motion for ægtepar og demensramte over 70 år.

- Torsdage kl. 10:30 – 12.30.
Stadionvej 50, Odense. Instruktør Preben Rasmussen fra SIKO med frivillige motionsvenner.
- Tilmelding tlf. 66 19 40 91

Åben cafe for demensramte familier:

- Mandage kl. 10:00 – 12.00 med kortspil.
- Tirsdage kl. 10:00 – 12.00 med billard.

Sangkor

- Torsdage kl. 14.30 – 16.00.
- Ved korleder Jytte Damholm og frivillige kormedarbejdere.

Åben netværkscafe for pårørende

- Mandage i lige uger kl. 13- 15 i seniorhuset, Toldbodgade 5-7.
- Kontakt Inge Rasmussen cafétovholder tlf.:2078 60 85 eller Ulla Thomsen, tlf.: 66 19 40 91.

Natur og filtning for tidligt demensramte

- Torsdage kl. 9.30 – 12.30 fra Centret på Kallerupvej.
- Ved Mette Oestman. Ring og hør nærmere

Akvarelmaling

- Mandag kl. 10:00 – 12.30 på Seniorhuset.
- Ved kunstmaler Birgit Svansø og frivillig kunstmedarbejder.

Kunsten at leve med demens,

jeg har demens, ja - men jeg kan stadig noget
- Tirsdag den 12. juni kl. 17:00 – 19.00.
Fernisering. Åbnes af Rådmand Jane Jegind og Alzheimerforeningens direktør Nis Peter Nissen samt Heimer-koret. Alle er velkomne - fri entre.
Kunstudstillingen løber fra den 12 – 24. juni.
Kunstbygningen, Filosofhaven i Odense.

Cafe-eftermiddag i Bakkehuset, Middelfart

- Torsdage ulige uger kl. 14:30 - 16:30 (medmindre andet er anført nedenfor.)
Assensvej 100, 5500 Middelfart.
Kaffe: 20 kr.
- Datoer:**
- Den 7. juni. Vi afslutter halvåret med sommerhygge. Vi får besøg af "Spil lopperne", der vil hygge om os og spille til fælles dans og sang.
- Den 16. august. Vi fejrer cafeens 3 års fødselsdag, med hygge, sang og kaffe/kage. Lasse spiller på guitar til fællessang.
- Den 30. august. Fælles sang og kaffe.

Alzheimerforeningen Fyn indbyder til en hyggeeftermiddag for vores medlemmer.

- Lørdag den 22. september
kl. 14:30 - ca. 16:30.
I Seniorhuset, Toldbodgade 5-7, 5000

Odense C.

Vi nyder en kop kaffe med hjemmebag, mens vel nok et af de travleste og populære slager-par i Danmark, Kisser og Søren/Hr. og Fru Jylland, underholder. Pris per person kr. 50. Betaling ved indgang.

Tilmelding er nødvendig:

charlotte@sludetrland.dk eller 40 61 86 0.

Pårørendeskole Nyborg og Kerteminde kommune i samarbejde med Lokalforeningen Fyn

- Den 21.august: Præsentation, reaktioner, roller v. Susanne Eriksen,
 - Den 4. september: Demenssygdomme, Pårørende fortællinger v. Charlotte Haugaard og Jutta Storm
 - Den 18. september: Kommunikation og samvær v. Mette Søndergård,
 - Den 2. oktober: Pårørenderollen, Overlæge Niels Espensen
 - Den 9. oktober: Demens og jura. Christine S. Andersen . Film Lasse og Ulla er kærester.
- Kontakt person Demenskoordinator Vibeke Tang Larsen tlf.: 29 28 25 94



REGION

SJÆLLAND

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

Der er ferielukket for nedenstående aktiviteter i juli måned.

Psykiatrisk rådgivning

- Tirsdage i lige uger kl. 16:00 - 18:00.
Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.
- Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning.
Kontaktperson: Dorthe Hennings,
tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Café 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.

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.

Café 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.

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

Fristedet

Fristedet er et sted, hvor du kan møde andre, der er ramt af demens i familien eller i omgangskredsen. Vi hygger os med hinanden, synger sammen m.m., men der er også plads til bare at være der.
Mulighed for at købe kaffe, the eller kage.

Sted: Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup Baptistkirke,
Kirkestræde 4, 4296 Nyrup. Møderne foregår på nedennævnte datoer

kl. 14:00-17:00, hvis ikke andet er nævnt.
Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
tlf.: 57 80 47 47/20 97 47 57
veddebedste@mail.dk

– Onsdag den 13. juni. Sommerudflugt. Vi mødes kl. 14:00 hos Pia og Torben Hansen, Plantagevej 13, Døjringe, 4180 Sorø. Derfra med hestevogn til Bromme Lillesø, hvor kaffen står parat. Efter hjemturen gennem skoven, griller vi og hygger hos Pia og Torben, så længe vi har lyst. Pris: kr. 75,00. Tilmelding til Anna Grete senest den 5. juni.

Ferie/kursusophold

– Mandag den 13. august til torsdag den 16. august
Musholm Bugt Feriecenter, Musholmvej 100, 4220 Korsør
For otte ægtepar/samboende hvor den ene part er dement og hjemmeboende.
Pris pr. person kr. 1.800,00.
Tilmeldingsfrist den 1. juli.
For medlemmer af Lokalforeningen Vestsjælland
Nærmere oplysninger om program m.m. samt tilmelding:
Anna Grete Refsgaard Jørgensen tlf.: 5780 4747/2097 4757

"Dansant"

Danseeftermiddag en søndag i september.
Se hjemmesiden under Lokalforeninger/ Vestsjælland

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

Netværkscafé i Roskilde

– Hver mandag og onsdag fra kl. 10:00 - 14:00.
For yngre med en demenssygdom og for demensramte med tidlig diagnose.
Sted: Kornerups Vænge 4 (inde i gården), 4000 Roskilde.
Planlagt arrangement:
Juni: Vallø Stift. Picnic i parken.
Kontaktpersoner:
Birthe Rasmussen Tlf.: 56 26 60 36
Mie Danielsen Tlf.: 46 38 37 89

Pårørendemøde i Roskilde:

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

Pårørendegruppe i Stevn

Fredag den 2. marts 2012
Tirsdag den 1. maj 2012
Tirsdag den 3. juli 2012

Sted: 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.
Tidspunkt: Kl. 14:00 - 16:00
Sted: Hvalsø Ældrecenter, dagligstuen, Roskildevej 11, 4330 Hvalsø
Kontaktpersoner: Karen Christiansen
Tlf.: 40 70 85 7, Birthe Rasmussen Tlf.: 56 26 60 36

Køge kommune tilbyder gennem DemensTeam Køge

Klubber 2 gange ugentlig med indhold som brugerne og Nationalt VidensCenter anbefaler.
DemensSkole. Undervisning, rådgivning og vejledning.
Pårørendegrupper for ægtefæller, yngre og voksne børn.
Kontakt DemensTeam Køge, Tlf.: 56 56 56 43 eller demenssteam@koeg.dk.
Se yderligere på Køge Kommunes hjemmeside



REGION HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København
Formand: Kiddy El Kholi
Tlf.: 5037 5554
kiddyelkholi@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@yaho.dk.

Cafémøder

Der afholdes cafémøder med forskellige emner og efterfølgende debat sidste onsdag i hver måned kl. 19:00 - 21:00.
(Dog ikke i juni, juli, august og december måned).
Demente, pårørende og alle andre 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.

Foreningen har i samarbejde med Pleje- og Demenscenter Klarahus igangsat et projekt for yngre demente. Aktiviteterne, der bestemmes af deltagerne, foregår om eftermiddagen og i de tidlige aften timer i Huset, Thit Jenssensvej 6 i De Gamles By. (Deltagelse kræver ikke visitation).

Aktiviteter for yngre mennesker med demens

Har du lyst til at lave forskellige aktiviteter med andre yngre med demens og en gruppe af frivillige? Vi tager på forskellige ture, dyrker motion, laver mad, spiller spil og meget andet.

Aktiviteterne er for hjemmeboende mennesker med demens, som er under 65 år. Du skal selv sørge for transport til og fra aktiviteterne.

Aktiviteterne foregår eftermiddage og aften er i hverdage i vores lokaler på Nørrebro i København eller på ture ud af huset.

For mere information, kontakt projektleder Katrine Bøgh Sørensen på tlf. 26 10 50 44 eller mail zu1r@suf.kk.dk.

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 Schröder, tlf.: 32 50 21 28

eller Hans Dehnfeldt, tlf.: 32 50 87 37.

(Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem kl. 8:00 - 9:00.)

Lokalforeningen Frederiksberg

Formand: **Mette Lunde**

Tlf.: 2178 4644

mette.lunde@benedikte.dk

Café for hjemmeboende demente og pårørende

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.

Cafeen er åben den første onsdag i hver måned (undtaget juli, august og december) fra kl. 17:00 - 19:00.

Drikkevarer og mad koster penge, men underholdning og foredrag betales af foreningen.

Cafeen vil altså være åben på følgende datoer:

Sted: Dronning Anne Marie Centret, Solbjergave 7, 2000 Frederiksberg.

Nyheder i Netbutikken



Kæledyr der trækker vejret og snorker

Meget naturtro kæledyr der skaber ro og hygge. Velegnet til mennesker med en demenssygdom.

Se hele udvalget af hunde og katte på alzheimershop.dk.

Pris medlem: 300 kr.

– andre 350 kroner

Køb den og se flere tilbud på www.alzheimershop.dk

DemensNet

– et forum for demente og pårørende

Uddrag fra dagbog
på Demensnet

Hvad skal jeg?

En side i dagbogen
”Kan ikke gøre noget som helst”

Skrevet af Lisbeth 10. april 2012

HEJSA IGEN

I næste uge skal min far til lægen ang.
fornyelse af kørekort og han er bestemt
ikke egnet.

Skal jeg/kan jeg tillade mig, at ringe til
hans læge og forklare hende igen, at det
ikke er en god ide?? Jeg ved godt, at jeg
ikke kan bestemme noget som helst, for
min far er ikke umyndiggjort - men hans
korttidshukommelse er helt væk (...)

Årh hvor er det svært altså. Aner ikke mine
levende råd og håber I har noget erfaring/
råd til, om jeg skal blande mig eller ej...

*Læs flere personlige historier i dagbøgerne
eller skriv sammen med andre i samme situation
som dig på www.demensnet.dk*



Mød os på Demensnet
- Et netværk for pårørende og demente
www.demensnet.dk



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

Mød os på Demensnet

For at gøre opmærksom på Demensnet
har Alzheimerforeningen fået et nyt
postkort. Bestil det på post@alzheimer.dk
og del det ud til venner og kolleger.

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

Flere undersøgelser peger i retning af, at motion og sociale aktiviteter kan være med til ikke blot at bedre livskvaliteten for mennesker med en demenssygdom, men også forhale sygdommen.

Der findes mange måder og muligheder for at dyrke motion, men det kan være svært at få det til at blive en del af hverdagen. En demenssygdom kan betyde manglende motivation og initiativ, og måske er tilbuddene, som tidligere har været gode, ikke længere mulige eller relevante at benytte.

Min mand er ikke aktiv nok

Min mand, som har en demenssygdom, har altid tidligere været meget aktiv – han har løbet, cyklet og spillet fodbold. Nu sidder han hele dagen foran tv'et og tager aldrig initiativ til noget. Hvordan kan jeg motivere ham til at komme i gang med motion igen?

Svar:

Ofte er et af symptomerne på en demenssygdom manglende initiativ, så du kan nok ikke forvente, at din mand selv finder på at motionere. Du eller en anden skal nok hver gang, der skal ske noget, være den der byder op til dans. Du vil nok ofte opleve, at han siger nej, til det du foreslår, da han ikke kan overskue situationen. Han har brug for et kærligt skub

i retning af at komme i gang. Først når han er i gang med aktiviteten, ved han, hvad det vil sige og kan måske genkende oplevelsen. For at føle sig tryk kan det være en god ide, at han følges med en, han har tillid til - specielt i starten.

Du kan eventuelt alliere dig med en af hans fodboldvenner, som kan være med til at holde ham i gang? Måske er der en anden, som vil løbe med ham? Du eller en anden kan også arrangere en cykeltur. Der er mange måder, man kan få motion på. En daglig gåtur eller gymnastik passer måske bedre ind i din mands nuværende tilstand. Men ligegyldig hvilken form I vælger, er det godt at få det sat ind i en fast rytme, så det bliver en del af den daglige rutine.

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.

Min mor er stoppet med at svømme

Min mor på 60 år har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Hun har altid elsket at gå til svømning og har svømmet flere gange om ugen, men nu gør hun det ikke længere. Jeg har mistanke om, at det er fordi hun ikke kan finde hen til svømmehallen. Jeg har desværre ikke mulighed for at følge hende ret ofte, da jeg bor i den anden ende af landet og kun kommer på besøg en gang om måneden. Fin-des der nogen støttemuligheder, så min mor kan forblive aktiv?

Svar:

Da din mor kun er 60 år, er der mulighed for at søge kommunen om en ledsagerordning. Efter § 97 i lov om social service **skal** kommunen yde 15 timers ledsagelse om måneden til personer, der på grund af betydelig og varigt nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne ikke kan færdes alene. Retten til ledsagelse gælder uanset boform. Ledsageordningen kan bevil-

ges til personer mellem 18 og 67 år. Ledsageordningen er netop tiltænkt personer, som ønsker at fortsætte med aktiviteter så som svømning, gymnastik, teater, kunst udstillinger m.m. Læs mere på www.retsinformation.dk

En anden mulighed kan være at kontakte en svømmekammerat og sætte hende ind i problemet, måske er der mulighed for, at hun eller en anden kan følges med hende. Åbenhed om sygdommen og problemet kan ofte være vejen frem til at finde nye løsninger.

Det kunne også være en god ide' at finde ud af hvilke aktivitetstilbud, der findes i din mors kommune. Hun kunne få glæde af at deltage i andre aktiviteter for at få sociale kontakter og holde sig aktiv med den form for støtte, som er nødvendig. Spørg demenskoordinatoren og Alzheimerforeningens lokalforening i den kommune, hvor din mor bor.



Nyheder i Netbutikken

Skynd dig at elske

"Skynd dig at elske" er nu udkommet på dansk. Bogen handler om den tidligere norske fiskeriminister, Jan Henry T. Olsen, der fik konstateret Alzheimers sygdom, blot 51 år gammel. Bogen beskriver, hvordan han og hans hustru står sammen, efter han er blevet ramt af den alvorlige sygdom. Ægteparrets åbenhed er med til at give sygdommen et ansigt.

Pris medlem: 225 kr.

– andre 250 kroner

Køb den og se flere tilbud på www.alzheimershop.dk

Virker fysisk træning på Alzheimers sygdom?

af Jesper Bøgel Jensen
Nationalt Videnscenter for Demens

Demensforskere skal med hjælp fra knap 200 personer svare på spørgsmålet i et historisk stort forskningsprojekt.

Træning og motion handler om noget vi alle gerne vil: Komme i bedre form og få det bedre, også psykisk. "Hvorfor skulle det ikke også hjælpe personer med Alzheimers sygdom?" spørger overlæge Steen Hasselbalch retorisk.

Steen Hasselbalch er projektleder for forskningsprojektet ADEX, hvor målet er at undersøge, om man kan forbedre livskvaliteten, funktionsniveauet og de intellektuelle funktioner gennem målrettet fysisk træning.

SKADELIGT PROTEIN SKAL TRÆNES VÆK

Store befolkningsstudier viser, at regelmæssig motion i 40-60 års alderen mindsker risikoen for senere at udvikle Alzheimers sygdom, så motion og risiko for demens hænger sammen. Vi ved bare ikke om fysisk træning også kan mindske udviklingen i sygdommen, når man først har fået den.

Man har i dyreforsøg vist, at konditionstræning kan mindske mængden af beta-amyloid, der menes at spille en afgørende rolle i udviklingen af Alzheimers sygdom. Hukommelsen bedres også hos dyrene efter træning. Forskningsprojektet ADEX skal derfor blandt andet give svar på, om fysisk træning kan mindske ophobningen af proteinet beta-amyloid.

- Populært sagt vil vi se, om vi kan træne beta-amyloid'et ud af hjernen, siger Steen Hasselbalch og betoner, at projektet er unikt.

HISTORISK FORSKNINGSPROJEKT

Tidligere studier af motion og fysisk træning har

været mindre og med metodemæssige mangler. Et af de væsentligste problemer har været manglende kontrol af træningsindsatsen, og at træningen sjældent har været konditionstræning, hvor pulsen kommer op.

- Alene deltagelsen af 200 personer med Alzheimers sygdom vil være med til at gøre studiet historisk stort. Samtidig vil vi nøje kontrollere, hvor meget de enkelte deltagere træner og sikre, at de får den rette mængde træning. Derfor vil al træning foregå under vejledning af erfarne fysioterapeuter på lokale træningscentre. Vi håber, at resultaterne herfra vil bidrage til behandlingen af en alvorlig folkesygdom, siger Steen Hasselbalch.

DELTAGERE SØGES

Sammen med landets demensklubber søger Steen Hasselbalch flere deltagere til træningsprogrammet. Har man Alzheimers sygdom i tidlig fase og opfylder en række kriterier, kan man deltage i forsøget. 8 demensklubber visiterer til træningsprogrammet, der vil foregå i nære omgivelser.

Deltagere skal møde til holdsessionerne, hvor en fysioterapeut står for den fysiske træning 3 gange om ugen af ca. en times varighed. Træningen sker over enten 1 eller 4 måneder og transportomkostninger kan i nogen grad dækkes.

- Fordi træningen kan virke krævende, håber vi at både pårørende og Alzheimerforeningens lokalforeninger kan støtte og hjælpe i forløbet, siger Steen Hasselbalch. |



Steen Hasselbalch er overlæge på Hukommelsesklinikken i København

Fakta om ADEX

Danmarks Strategiske Forskningsråd har bevilget 13,3 millioner til projektet "Preserving quality of life, physical health and functional ability in Alzheimer's disease: The effect of physical exercise" (ADEX). Nationalt Videnscenter for Demens leder og koordinerer projektet, hvor otte danske demensklivnikker, Institut for Idrætsmedicin på Bispebjerg Hospital samt flere danske og internationale samarbejdspartnere deltager.

Se hvilke demensklivnikker, der deltager i forsøget på www.videnscenterfordemens.dk/ADEX

KORT NYT

Seminar for pårørende, frivillige og fagpersoner

Har du en ægtefælle i plejebolig, så er dette seminar måske noget for dig. **Idebanken for pårørende med ægtefælle i plejebolig** afholder sit første seminar **torsdag den 30. august til fredag den 31. august** på Brogården i Strib.

Seminaret sætter fokus på det gode liv – både for dig, der er pårørende og for din ægtefælle samt på samarbejdet med personalet i en plejebolig.

Tilmelding skal ske senest **den 20. august** på e-mail: kallerupvej58@gmail.com. Seminaret er med overnatning og koster 600 kroner for medlemmer af Alzheimerforeningen og 950 kroner for ikke-medlemmer.



Nærmere oplysning fås hos Ulla Thomsen, Kallerupcentret, telefon 66 19 40 91 eller Anne Arndal, formand, telefon 75 42 11 31.

Tag på Aktiv Højskole

Motion, aktivitet og socialt samvær er godt for både sjæl og legeme. Alzheimerforeningen tilbyder derfor igen mennesker med en demenssygdom et fem dages højskoleophold. Denne gang i Syddanmark på **Brandbjerg Højskole ved Vejle fra den 22. oktober**

til den 26. oktober i 2012.

Du kan søge om at komme med ved at gå ind på vores hjemmeside www.alzheimer.dk under Aktiviteter og udfylde ansøgningsskemaet.



Kunsten at leve med demens

*jeg har demens
- ja, men jeg kan stadig noget.*

Tirsdag d. 12. juni klokken 17 – 19 åbner udstillingen Kunsten at leve med demens i kunstbygningen Filosoffen i Odense. Udstillingen åbnes af Nis Peter Nissen, direktør i Alzheimerforeningen, Rådmand Jane Jegind fra Odense og Heimer-koret. Alle er velkomne.



Kom på Feriekursus

Feriekurserne henvender sig til mennesker med en demenssygdom og deres ægtefæller, der har lyst til samvær med andre og til at deltage i kulturelle aktiviteter. Feriekurset bliver holdt på Tornøes Hotel i Kerteminde på Fyn. Hotellet har få værelser i stue-

plan, så I skal kunne færdes på trapper. Der er plads til 12 par. Deltagerbetalingen er 2.500 kr. pr. person. **Næste feriekursus er den 23. til 28. september 2012.** Læs mere på www.alzheimer.dk.

Internationalt symposium

Den 20. september arrangerer Alzheimerforskningsfonden sammen med Alzheimerforeningen en international forskningskonference om demens og motion. Det overordnede emne bliver "Fysisk træning og Alzheimers sygdom".

Det vides endnu ikke, hvor konferencen bliver afholdt, men hold øje med Alzheimerforeningens eller National Videnscenter for Demens' hjemmeside. Konferencen foregår den 20. september fra klokken 9.30 til 16.30. Tilmelding er ikke nødvendig.



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

En aktiv hverdag



Få fælles læseoplevelser

Det er dejligt at få læst højt, og det er samtidig en oplevelse, I får sammen og samtidigt. I kan også få en god fælles oplevelse ved at låne lydbøger på jeres lokale bibliotek.



Kom ud og rør dig

Motion handler ikke kun om at løbe eller styrke-træne. Du kan gå en tur i skoven eller i parken. Pluk jordbærrene i haven, slå græsset eller leg gemmeleg med dit barnebarn. Mulighederne er mange.

Tag på højskole

Et højskolekursus i en uge eller to er også en god måde at holde sig aktiv på. Tag for eksempel et kursus i Danmarkshistorien eller kom på en uges ophold, som handler om naturen i Danmark. Se om der er et kursus for dig og din ægtefælle på www.hojskolerne.dk

Sommerens hurtigste dessert

Jordbær med mascarpone.

Skyl og nip de nyplukkede jordbær, Fordel jordbær og 4 spsk. mascarpone i 4 skåle. Pynt med frisk mynte, og dryp flydende honning over.



Gratis hjælp til testamentet

| Advodan Glostrup giver dig gratis rådgivning til oprettelse af dit testamente.

Poul Jost Jensen er advokat i Advodan Glostrup og arbejder med behandling af dødsbo og testamente. Det er Poul, du skal kontakte, hvis du overvejer at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente.

Advodan Glostrup og Alzheimerforeningen har indgået et samarbejde, der betyder, at såfremt foreningen begunstiges, vil omkostningerne til oprettelse af dit testamente blive betalt af Alzheimerforeningen.

Poul Jost Jensen tilbyder dog altid et gratis og uforpligtende møde, hvis du vil høre mere om de muligheder, du har i forbindelse med oprettelsen af et testamente.

Hvad skal du gøre?

Hvis du overvejer at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente, kan du kontakte:

- Poul Jost Jensen på telefon 46 14 50 02 eller e-mail poj@advodan.dk
- Ellen Holm i Alzheimerforeningen på telefon 39 40 04 88 eller e-mail bogholderi@alzheimer.dk

Det er gratis og uforpligtende.



Poul Jost Jensen
fra Advodan Glostrup



Ellen Holm, Økonomimedarbejder
i Alzheimerforeningen

Giv en gratis sommergave



Kender du en, som kunne have glæde af et medlemskab af Alzheimerforeningen? Det har du nu mulighed for at give som en vedkommende gave - kvit og frit.

Vi har valgt at give vores medlemmer mulighed for at give et gratis medlemskab af Alzheimerforeningen til en, de holder af. Tilbuddet gælder i juni og juli måned og løber i et halvt år.

Så snart vi har modtaget din bestilling pr. e-mail, brev eller telefon sender vi en velkomstpakke af sted sammen med Alzheimerforeningens flotte postkort designet af Per Arnoldi.

Ud over postkortene indeholder velkomstpakken informationer om foreningen og dens virke samt det seneste nummer af Alzheimerforeningens blad – Livet med demens.

Sådan gør du

Enten sender du en e-mail eller et brev med dit fulde navn samt, hvem du ønsker at give medlemskabet til (Navn, adresse, postnr., by og telefonnr.) til:

post@alzheimer.dk

Alzheimerforeningen,
Ny Kongensgade 20 st. tv,
1557 København V

Eller

du ringer til os på 3940 0488 og fortæller, at du vil give et gratis medlemskab til en, du kender.