

Livet med demens

Nr. 2 | 35. årgang | Maj 2025



TEMA

Aktiv med demens

Læs også

Fodbold for liv
og fællesskab
s. 8

Tips til hjernesund
hverdag
s. 6

Årets Demensven
2025
s. 23

Nyt fra
Demenskoret
s. 19



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

indhold

- 3 Leder
- 4 Hjernesund hverdag
Få tips og øvelser
- 7 Klumme af forfatter Line Sølvhøj Johansson
- 8 Fodbold for fællesskab og livskvalitet
Reportage fra FC Demens
- 12 Landet Rundt
- 15 Påvirk din demens
Ekspert deler viden
- 16 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 19 Bedre liv med demens
- 20 Kort nyt
- 23 Portræt af en frivillig:
Nancy er Årets Demensven

Alzheimerforeningens formål er at virke for bekæmpelse af demenssygdomme samt forbedring af vilkårene for mennesker med demens og pårørende.

Foreningens ledelse
Birgitte Vølund, formand
Tlf.: 2032 6928 – birgitte@alzheimer.dk
OBS: Formanden tager kun imod henvendelser om foreningens virke. Andre henvendelser bedes venligst rettet til Alzheimerforeningens sekretariat.

Redaktion
Louise Noga-Bangslund, Christina Nejsig, Lone Rehder, Eva Thun, Lene Hvidkjær og Loa Bendix.

Redaktør
Jon Fiala Bjerre

Ansvarshavende redaktør
Mette Raun Fjordside, direktør

Annoncer
Oliver Lind, oli@boostly.dk

Udgives af
bedre liv med demens
alzheimerforeningen

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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Design og produktion
Bureauet A/S og
Johnsen Print & Digital Media A/S

Fotos
Mikkel Bækgaard, Ditte Chemnitz,
Colourbox og Alzheimerforeningen.

Forsidefoto
Mikkel Bækgaard har fotograferet
Ole Stefan Johnsen, der spiller på
FC Demens.

Redaktionens deadline
Onsdag den 2. april 2025.

Oplag: 10.000

Livet med demens
udkommer fire gange årligt.
Næste gang i september 2025.



Demenslinien – Ring 5850 5850

Livet med
demens

Et aktivt liv med demens

Vi ved det godt alle sammen... Hvad det sunde liv er. Vi bliver stort set dagligt fodret med information om de positive sider af motion, sund kost og alle de andre gode råd til, hvordan vi bør indrette vores liv. I virkeligheden er det bare ikke så enkelt. Motivationen kommer ikke af sig selv. Men det kan måske være et skub i den rigtige retning at vide, hvor meget man faktisk selv kan gøre for at holde ikke bare kroppen, men også hjernen sund – et langt stykke hen ad vejen også med en demenssygdom.

Det aktive liv reducerer i sig selv risikoen for demenssygdom. Men også med en demenssygdom er et aktivt liv med til at forbedre livskvaliteten og de vigtige sociale relationer. Det er faktisk også en reel behandling, der kan være med til at dæmpe symptomer og potentielt forsinke sygdomsudviklingen. Fx har Kognitiv stimulationsterapi (CST) blandt andet vist sig effektivt med resultater på lige fod med den tilgængelige medicin. Desværre er adgangen til denne form for behandling begrænset og afhænger af den enkelte kommune. Alzheimerforeningen finder det helt uacceptabelt, at muligheden for at modtage denne type behandlingstilbud varierer så markant. I vores optik bør alle mennesker med demens have lige adgang til samme behandling og af samme høje kvalitet, uanset hvor de bor.

I Alzheimerforeningen arbejder vi ikke blot på at sætte politisk fokus på denne forskel i behandlingstilbud. Vi arbejder også aktivt på at blive klogere på, hvordan man kan understøtte de vigtige indsatser. Det gør vi blandt andet i pilotprojektet 'Hjernesund i lokale fællesskaber', der er støttet af Social- og Boligstyrelsen og drives i samarbejde med udvalgte kommuner og lokale frivillige kræfter.

Projektet tilbyder holdtræning for personer med demens, som kombinerer fysisk aktivitet, hjernegymnastik, livsstilsændringer og reminiscens for at stimulere hjernen og styrke de kognitive funktioner. Initiativet bygger på evidensbaserede metoder og arbejder med udvalgte livsstilsfaktorer, der påvirker hjernens sundhed. Det er vores håb, at projektet kan brede sig til hele landet og samtidig inspirere kommuner og andre aktører til at sikre, at disse tilbud bliver en integreret del af demensindsatsen. Der skal i grunden så lidt til for at gøre en stor og positiv forskel, uden at det koster indlæggelse eller dyr medicin.

Derfor, kære kommuner og andre aktører – op på hesten og i gang! Det er ikke raketvidenskab, men sund fornuft at tilbyde en behandling, der faktisk er mulig og let tilgængelig for mennesker med demenssygdom, der som bekendt ikke har andre behandlingstilbud. Og vi i Alzheimerforeningen giver hjertens gerne en hånd med.

I dette nummer af Livet med demens kan du læse mere om flere spændende hjernesunde aktiviteter og projekter og blive klogere på den viden, aktiviteterne bygger på.

Rigtig god og aktiv sommer.

Birgitte Vølund, *Landsformand*



“
I vores optik bør alle mennesker med demens have lige adgang til samme behandling og af samme høje kvalitet, uanset hvor de bor.

I et nyt pilotprojekt tilbyder Alzheimerforeningen Hjernesund-hold for mennesker med demens.

En hjernesund hverdag med demens

Vi kan styrke vores hjerne ved at lave fysiske, mentale og sociale aktiviteter – også efter en demensdiagnose. Få her konkrete tips og øvelser, som du kan bruge i din hverdag.

Af Louise Noga-Bangslund. Foto: Ditte Chemnitz

I en ny indsats tilbyder Alzheimerforeningen Hjernesund-hold for mennesker med demens – foreløbigt som et pilotprojekt i udvalgte kommuner, men med henblik på at udvikle et koncept, der kan brede sig ud i hele landet.

Indsatsen fokuserer på at stimulere hjernen gennem fysiske og mentale aktiviteter samt social kontakt.

– Fysiske, mentale og sociale aktiviteter bidrager til at øge den kognitive reserve, hvilket kan gøre hjernen mere modstandsdygtig over for demenssygdommen og mindske symptomer, forklarer Sofie

Dunkerley, videnskonsulent på Alzheimerforeningens Hjernesund-hold.

Når du er **fysisk aktiv**, stimulerer du blodgennemstrømningen i hjernen og styrker forbindelser mellem hjernecellerne. Al motion tæller – både yndlingssporten og cykelturen.

Når vi udfordrer hjernen med **mentale aktiviteter**, opbygger vi en slags kognitiv 'robusthed', der kan medvirke til at kompensere for demenssygdommens negative effekt på hjernen.

Social aktivitet er med til at beskytte de netværk i hjernen, der

er forbundet med blandt andet hukommelse og sprog. Det kræver konstant opmærksomhed, fleksibilitet og tænkeevne at kommunikere, og på den måde træner man sine kognitive evner.

Kombination giver størst effekt
Forskning viser, at man får større gavn af at kombinere indsatserne end ved at træne dem enkeltvis.

– Eksempelvis er effekten af mental stimulation bedre, når du samtidig er fysisk aktiv – fx hvis du laver associationsleg, mens du går en tur i raskt tempo, forklarer Sofie Dunkerley.

– Dette kan man tænke ind, hvis man gerne vil skrue op for hjernesundheden i sin hverdag, tilføjer hun.

Det er dog altid vigtigt, at aktiviteterne er tilpasset den enkeltes interesser og funktionsniveau.

– Undgå at sætte barren for højt, da det kan skabe modstand, lyder rådet fra Jean Vennestrøm, som er ph.d. og projektleder i Alzheimerforeningen og ansvarlig for pilotprojektet med Hjernesund-holdene.

– Det kan være en god idé at tage udgangspunkt i noget, der interesserer personen med demens, og

“
Fysiske, mentale og sociale aktiviteter kan bidrage til at øge den kognitive reserve, hvilket kan gøre hjernen mere modstandsdygtig over for demenssygdommen og mindske symptomer.

Sofie Dunkerley, videnskonsulent på Alzheimerforeningens Hjernesund-hold.

kombinere det med noget nyt. Det vil gøre, at der er tryghed, samtidig med at der er noget, som udfordrer lidt ekstra, fortæller hun.

Små tiltag kan gøre en forskel

Hvis det er svært at dyrke fysiske, mentale og sociale aktiviteter på grund af demenssygdommen – eller andre årsager – er det vigtigt at huske på, at lidt er bedre end ingenting, og at små tiltag kan gøre en forskel.

– Dagligdagsaktiviteter som fx at dække bord eller sørge for vasketøj kan også være med til at aktivere hjernen, da det kræver mange forskellige færdigheder, lyder det fra Jean Vennestrøm.

– Samtidig styrker det identitetsfølelsen og giver glæde at kunne opretholde hverdagens aktiviteter. ►►

Inspiration til hjemmetræning

Øvelserne kommer fra programmet til Alzheimerforeningens Hjernesund-hold og er tilpasset en hjemlig kontekst



Stimulerende dialog

Find en interessant artikel, film eller lignende og spørg ind til din nærtståendes tanker om denne. Det er godt, hvis I kan komme ind på både erindringer, holdninger og perspektiveringer. Handler en artikel for eksempel om statsminister Mette Frederiksen, kan du spørge:

- "Hvad synes du om statsministeren?"
- "Hvem mener du har været den bedste statsminister i din levetid – og hvorfor?"
- "Tror du, Mette Frederiksen bliver statsminister igen?"

Spørg ind til holdninger og værdier fremfor fakta – og undgå spørgsmål, som har et rigtigt eller forkert svar. Det skaber en stimulerende dialog, der træner forskellige kognitive funktioner. Træk også gerne dialogen ind i nutiden/fremtiden, da du på den måde udnytter og udvider hjernens ressourcer ved at tænke nye tanker.



Dilemma-debat

Lav en række samtalekort med forskellige dilemmaer. Træk ét ad gangen, som I kan diskutere. På den måde kan I sætte gang i en stimulerende samtale, der ikke centrerer sig om fakta, men derimod om holdninger og associationer.

Inspiration til et dilemma: Lone og Martin har været sammen i fem år. De bor hver for sig. Lone vil gerne bo sammen, Martin vil gerne forblive boende alene. Diskuter, hvad parrets respektive grunde kunne være, og hvad I ville foreslå dem at gøre?



Klassiske spil med fysisk aktivitet

I kan fx lægge et huskespil eller tre-på-stribe spil på gulvet nogle meter væk og skiftes til at løbe op og tage jeres tur. Eller lave ordlege på jeres gåture – se fx, hvem der kan komme på flest byer, lande, pige/drengenavne osv.



Madlavning

Prøv, i det omfang det er muligt, at lave mad sammen. Det kan stimulere sanserne, vække erindringer og følsomt træne orientering i tid og sted. Hvis I fx skærer jordbær, kan I smage på dem og tale om, hvilke associationer I får, hvilke andre frugter og grøntsager man kan finde i denne sæson, og hvor meget de koster henholdsvis nu i forhold til dengang, man var yngre.



Motionsplakat

Scan QR-koden og download en motionsplakat, som kan være en anderledes måde at få fysisk aktivitet ind i hverdagen. I slår med to terninger – én ad gangen – og tager tallet henholdsvis vandret og lodret for at finde den øvelse, I skal lave. Det totale antal, I har slået med terningerne, bestemmer antallet af gentagelser.



klumme



Privatfoto

Der er så meget at glæde sig over i livet, inden vi forsvinder helt

Af Line Sølvhøj Johansson, forfatter til romanen "Før for altid"

Jeg har altid været nysgerrig på mennesker. Som journalist fandt jeg fortællinger i de små sprækker af livet, og som forfatter skriver jeg om det svære og usagte. Inspirationen kan opstå når som helst – som for eksempel den sommerdag, hvor mine børn og jeg besøgte min demente farmor på plejehjemmet.

Min farmor var positiv og har altid haft et stort livsmod, selv da hendes hukommelse begyndte at svigte. Selvom hun altid talte åbent om demensen, var jeg nervøs for besøget. Jeg vidste, at hun næppe ville kunne genkende os, og det var svært at forberede mine børn på besøget.

Frygten for at sige noget forkert fyldte i mig, og jeg var bange for at skulle se en af de mest skræmmende diagnoser, jeg kender til, i øjnene. Det var ikke meningen, at jeg skulle have hverken min journalist- eller forfatterhat på den sommerdag, men der var så mange glimt af fine fortællinger i mødet mellem mine børn og min farmor, som fortjente at leve videre. Mine børn gik til deres oldemor uden forventninger, og hun gjorde det samme til dem. De talte om solen udenfor, om eftermiddagskagen på bordet og om de mange billeder i fotoalbummet. De talte om nuet – det, de så, hørte og bemærkede.

Den eftermiddag gik jeg grædende fra besøget. Ikke af sorg, men af glæde. Mine børn og min farmor havde på fineste vis vist mig, at det ikke handler om at holde fast i det, der var, men om at møde mennesker, der hvor de er. Det betød jo ikke noget, hvad min farmor huskede eller ikke huskede, for nuet den sommerdag var rigtigt, og det indeholdt alt det fine i livet.

Da vi sagde farvel, vidste jeg, at min farmor ikke ville kunne huske vores besøg, men jeg vidste samtidig også, at den glæde og kærlighed, hun havde følt i samværet med sine olderbørn, var ægte, og den kunne selv demensen ikke tage fra hende.

Besøget gav mig et helt særligt indblik i mennesker og kærlighed, og det blev inspirationen til min roman "Før for altid". Min farmor lever ikke længere, men havde hun været her, er jeg overbevist om, hun ville have bekræftet mig i, at der er så meget at glæde sig over i livet, inden vi forsvinder helt.

“

Det betød jo ikke noget, hvad min farmor huskede eller ikke huskede, for nuet den sommerdag var rigtigt, og det indeholdt alt det fine i livet.

FC DEMENS:

Fodbold for fællesskab og livskvalitet

Hver torsdag mødes en gruppe mennesker med demens i Ølstykke for at give bolden op og få sved på panden. De er nemlig en del af FC Demens, hvor fodbolden giver smil på læben og masser af fællesskab. Og det er godt for krop, hjerne og livskvalitet, oplever de.

Tekst og fotos: Mikkel Bækgaard

Der er gang i fodboldstøvler, bentøj og koordinationsevner denne torsdag formiddag. 10 mænd og en enkelt kvinde løber rundt i en sportshal i Ølstykke, mens de spiller bolden til hinanden og kæmper for at score mål. Der er én-til-én-dueller, godt med løb samt masser af smil og høje glædesråb, når bolden af og til ryger i nettet.

– 2-2!, råber træneren, da bolden fra det grønne hold har ramt maskerne i det fjerneste mål.

Straks efter er bolden i gang igen, og kampen om, hvilket af de to hold der skal løbe med sejren i dag, fortsætter.

Muskelhukommelse, der bare virker

Vi er i Ølstykkehallen, hvor Dan Haulund og de andre fremmødte tilsammen udgør FC Demens. Her mødes 10-12 mennesker med demens fra Ølstykke og omegn med træneren Mads Thomsen og to demenskoordinatorer fra Egedal Kommune, og i

en times tid hver torsdag står det hele i fodboldens tegn. Først varmes der op, inden de fremmødte – og nogle gange med enkelte pårørende – bliver delt op i to hold, og kampen kan begynde.

Og så er det, som om det med at have en demenssygdom træder i baggrunden.

– Se på ham her for eksempel, siger demenskoordinator Linda Lehmann om en af deltagerne:

– På plejecentret, hvor han bor, kan han nogle gange have svært ved at gå op og ned ad gangen. Men lige så snart han får bolden mellem benene, så kan han det bare. Der er sådan noget muskelhukommelse, der bare virker.

Alle er glade, når de går derfra

Det er Mads Thomsen, daglig leder af Ølstykke Fodbold Club af 1918, som står for at træne fodboldholdet. Ligesom han også spiller med, når kampen går i gang. Alzheimerforeningen og DBU samarbejder om FC Demens, som er én af indsatserne i Velfærdsalliancen mellem Egedal Kommune, DBU

Sjælland og DBU. Indsatsen skal styrke bevægelse og sammenhold blandt borgere med demens. Og Mads kan klart se, at det at spille fodbold en gang om ugen gør en forskel for deltagerne.

– Det betyder meget det her med, at de kommer og hygger sig sammen. Og gør det en forskel rent



FC Demens

FC Demens er et fodboldfællesskab for mennesker med demenslignende symptomer eller demens i tidligt stadie, hvor man kan være en del af et trygt fodboldfællesskab, der handler om at bevæge sig og have det sjovt.

Holdene er åbne for alle, uanset tidligere erfaring med fodbold. Også pårørende, venner og andre interesserede kan deltage.

Bag FC Demens er et samarbejde mellem DBU, Alzheimerforeningen, TrygFonden, Sygeforsikringen Danmark og Socialstyrelsen. Projektet startede i 2022, og målet er at oprette 20 hold på tværs af landet.

Scan QR-koden, og læs mere:



Vi kender hverdagen med demens – og vi vil gerne hjælpe

Hos Stella Care hjælper vi mennesker med demens og deres pårørende med at skabe en tryggere og mere overskuelig hverdag. Vi har i 13 år samarbejdet med danske kommuner om GPS-løsninger, der gør det muligt for mennesker med demens at bevare frihed – og for pårørende at få ro i sindet.

Nu åbner vi for en ny løsning, som også private kan få glæde af. Care Tracker er en enkel GPS-løsning, udviklet specifikt til familier, der ønsker at passe godt på hinanden – uden at gå på kompromis med friheden.

Vil du være med til at forme fremtidens løsning?

Vi søger testbrugere til vores nye Care Tracker – **det er gratis at være med.**

Tilmeld dig som testbruger på stellacare.dk/testbruger



Eller scan QR-koden med kameraet på din mobil



STELLA CARE

FRIHED TIL AT GLEMME

“

Det har klart en fysisk effekt på mig, og jeg bliver gladere og mere tilfreds med livet af det.

Dan Haulund, spiller på FC Demens Ølstykke.

fysisk, er det jo endnu bedre. Vi kan i hvert fald se, at alle er glade, når de går herfra, siger Mads Thomsen.

Vil ikke undvære det

At være med på FC Demens gør helt klart en forskel, slår også deltageren Dan Haulund fast, da vi tager en snak med ham efter kampen.

Han fik en demensdiagnose for godt et år siden, og for ham betyder det virkelig meget at mødes til fodbold hver torsdag.

– Jeg vil ikke undvære det. Jeg har dyrket sport hele mit liv, og det er vigtigt for mig at mødes med en flok mennesker, jeg holder af og gerne

vil hjælpe og få det bedste ud af det sammen med. Sammenholdet er super vigtigt for mig. Så for mig er det meget tilfredsstillende at komme herhen. Ellers bliver dagene for lange, hvis jeg bare skal sidde i sofaen derhjemme. Det har klart en fysisk effekt på mig, og jeg bliver gladere og mere tilfreds med livet af det, siger Dan Haulund, der sammen med de andre deltagere fra FC Demens sidder i klubhuset og nyder en alkoholfri øl eller en kop kaffe efter kampen i tredje halvleg.

Og denne del er nemlig lige så vigtig som det rent fysiske, slår Mads Thomsen fast.



Et lille udpluk af de demensvenlige aktiviteter, som Alzheimerforeningens lokalafdelinger og andre aktører tilbyder rundt om i landet.



Find flere aktiviteter ved at benytte QR-koden eller besøg:

www.alzheimer.dk/kalender



Landet Rundt



Se kontaktinfo til lokalforeningerne ved at scanne følgende QR-kode:



Region Nordjylland

Mandagscafé

Dato
2. juni 2025 kl. 10-12

Hvor foregår aktiviteten?
Aktivitetscenter Smedegården
Smedegårdsvej 58
9000 Aalborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Kaffe, spil, musik, sang, motion og hyggesnak.

Arrangør
Alzheimerforeningen Nordjylland

Pris og tilmelding
Gratis. Tilmelding hos Bente på tlf.: 5190 1586.

Demenscafé for pårørende

Dato
25. juni 2025 kl. 14-15.30

Hvor foregår aktiviteten?
Grønningen
Bredgade 55
9700 Brønderslev

Hvad går aktiviteten ud på?
Fortroligt frirum for pårørende.

Arrangør
Alzheimerforeningen Nordjylland og Brønderslev Kommune.

Pris og tilmelding
20 kr. for kaffe og kage. Tilmelding ikke påkrævet.

Region Midtjylland

Sommerfest

Dato
6. juni 2025 kl. 16

Hvor foregår aktiviteten?
Fristedet Skæring
Plantagevej 14
8250 Egå

Hvad går aktiviteten ud på?
Fest og hygge for mennesker med demens og pårørende.

Arrangør
Alzheimerforeningen Østjylland

Pris og tilmelding
150 kr. Tilmelding til Karin Jensen på koglehuset@gmail.com eller tlf.: 2094 1807.

Fredagsfrokost på Folkestedet

Dato
13. juni 2025 kl. 12-13.30

Hvor foregår aktiviteten?
Folkestedet
Carl Blochs Gade 28
8000 Aarhus C

Hvad går aktiviteten ud på?
Fælles frokost og hyggesnak.

Arrangør
Alzheimerforeningen Østjylland

Pris og tilmelding
Kræver ingen tilmelding. Man betaler selv for mad og drikke i caféen.

Region Syddanmark

Kreativ café

Dato
2. juni 2025 kl. 13-16

Hvor foregår aktiviteten?
Demensfællesskabet Fyn
Skibhusvej 52 B2
5000 Odense C

Hvad går aktiviteten ud på?
Er du kreativ eller elsker håndarbejde? Så kom til kreativ café med Mette Lundstad, der inspirerer og hjælper i gang.

Arrangør
Demensfællesskabet Fyn

Pris og tilmelding
15 kr. Tilmelding på dffyn@alzheimer.dk eller på tlf.: 5364 6091.

Stoleyoga og mindfulness

Dato
24. juni 2025 kl. 11-12

Hvor foregår aktiviteten?
Demensfællesskabet Fyn
Skibhusvej 52 B2
5000 Odense C

Hvad går aktiviteten ud på?
Vi bevæger os og strækker kroppen i et roligt tempo, hvor alle kan være med.

Arrangør
Demensfællesskabet Fyn

Pris og tilmelding
Gratis, men tilmelding nødvendig hos Demensfællesskabet Fyn på tlf.: 53 64 60 91.

Region Sjælland

Tur til Skipperkroen i Mullerup Havn

Dato
3. juni 2025 kl. 11-15

Hvor foregår aktiviteten?
Skipperkroen i Mullerup Havn, med opsamling på Marksgården i Næstved, Birkevang i Herlufmagle og Ældrecentret i Fuglebjerg.

Hvad går aktiviteten ud på?
En hyggelig udflugt med bespisning og kaffe.

Arrangør
Lokalforeningen Storstrøm

Pris
200 kr. Tilmelding påkrævet. Kontakt Birgit Parkdal på tlf.: 2849 9605.

Samtale og fællesspisning

Dato
16. juni 2025 kl. 17-19

Hvor foregår aktiviteten?
Køge Kirke
Kirkestræde 29
4600 Køge

Hvad går aktiviteten ud på?
Møder med spisning og samtaler for mennesker med demens og nære pårørende. Afholdes hver tredje mandag i hver måned.

Arrangør
Lokalforeningen Storstrøm

Pris og tilmelding
75 kr. for vand og smørrebrød. Kontakt Mogens Nyvang på mail mogens@nvvang.dk eller tlf.: 2326 0321 senest dagen før.

Region Hovedstaden

Sæsonafslutning i Cafe Havehuset

Dato:
12. juni 2025 kl. 13.30-15.30

Hvor foregår aktiviteten?
Cafe Havehuset
Rendelæggerbakken 2
3400 Hillerød

Hvad går aktiviteten ud på?
Sommerafslutning af Torsdagscafeen i hyggelige rammer i Cafe Havehuset.

Arrangør:
Alzheimerforeningen Hillerød

Pris og tilmelding
75 kr. Tilmelding til Edith Hansen på alzheimer.hillerod@gmail.com eller tlf.: 2372 9238.

Åben café med info om demens

Dato
25. august 2025 kl. 15-16.30

Hvor foregår aktiviteten?
Messias Kirkens café på 2.sal
Hartmannsvej 46
2920 Charlottenund

Hvad går aktiviteten ud på?
Cafeen er åben for alle, der vil vide mere om demens og søger fællesskab.

Arrangør
Gentofte Demensfællesskab og Gentofte Provsti

Pris og tilmelding
Gratis. Kontakt Laust Sørensen på tlf.: 4014 9908.



Bestil tid
70 34 56 96

Gratis høreprøve i eget hjem

Bedre hørelse skaber bedre samtaler

Når hørelsen svigter, kan det gøre samvær og samtaler sværere – især for mennesker med demens. Misforståelser, gentagelser og frustration kan fylde mere, end de behøver. Med det rette høreapparat kan man genfinde glæden ved at høre og forstå sine nærmeste.

Hørebil gør det nemt og trygt

Vi tilbyder gratis høreprøver og professionel rådgivning direkte i hjemmet. Ingen ventetid, ingen besvær – kun omsorgsfuld hjælp til bedre hørelse. Hvis der konstateres et høretab, hjælper vi med at finde den bedste løsning og guider dig til at bruge dit tilskud fra det offentlige, helbredsstillæg og Sygeforsikringen "danmark".

En bedre hverdag for den demensramte og de pårørende

Med en forbedret hørelse kan mennesker med demens lettere deltage i samtaler og bevare den nære kontakt til omgivelserne. Det giver tryghed, nærvær og større livskvalitet – for alle.

Nemt & bekvemt

-  Book en tid
-  Besøg af vores audiolog
-  Høreprøve
-  Faglig rådgivning
-  14 dages gratis prøveperiode

Sådan passer du på din hjerne efter diagnosen

En del af risikoen for at udvikle demens kan tilskrives faktorer, som man selv kan påvirke. Men også efter, at man har fået en demensdiagnose, kan man passe på sin hjerne ved at prioritere bestemte helbreds- og livsstilmæssige faktorer.

Af Nationalt Videnscenter for Demens. Foto: Colourbox

Demenssygdomme kan ikke helbredes, men der arbejdes på at udvikle nye typer medicin mod Alzheimers sygdom, som i bedste fald kan sænke tempoet i sygdommens udvikling. Medicin, der kan standse eller helbrede Alzheimers sygdom, er

ikke inden for rækkevidde. Derfor er forebyggelse stadig en vigtig indsats mod demens. Forebyggelse drejer sig ikke kun om at nedsætte risikoen for at få demens. Det handler også om at påvirke sygdomsforløbet, hvis man allerede har demens.

Stimulation af hjernen og en sund livsstil har en positiv effekt på hjernen, men når man har demens, kan man have brug for hjælp til det. Derfor kommer der her nogle gode råd til dig og dine pårørende.



Hold kroppen i gang

Det er vigtigt at være fysisk aktiv dagligt eller nogle gange om ugen. Gå fx en rask tur og få gerne pulsen lidt op. Fysisk aktivitet sammen med andre er samtidig en god måde at styrke sit sociale liv på. Spørg evt. kommunen, om de har tilbud om fysiske aktiviteter, enten individuelt eller sammen med andre.

Hold hjernen i gang

Det er vigtigt at holde sin hjerne i gang. Tag udgangspunkt i det, du kan lide at lave, fx se film, høre foredrag, spille spil, læse avis eller andet. Man træner også hjernen, når man taler med andre mennesker, så sociale aktiviteter er også en måde at stimulere hjernen på.

Nogle kommuner tilbyder forløb med såkaldt Kognitiv stimulationsterapi (CST) til mennesker med let til moderat demens. CST er en metode, der træner flere områder af hjernen samtidig. Prøv at høre din kommune, om de har dette tilbud.

Alkohol

En genstand om dagen er normalt ikke usundt, men nogle mennesker med demens bliver lettere påvirket af alkohol, og desuden kan visse lægemidler forstærke virkningen. Tal med din læge, hvis du er i tvivl.

Søvn

Demens kan give problemer med døgnrytmen, og god søvn er vigtigt for hjernen. Hvis du oplever det, så prøv kun at tage en kort middagslur, undgå at drikke for meget kaffe, te eller sukkerholdige drikke om aftenen, følg et fast ritual inden sengetid og gå i seng på samme tidspunkt hver aften.

Kost

Måske har du fået sværrere ved at lave mad eller glemmer at spise. Derfor kan det være en idé at få hjælp til at lave en madplan samt indkøb. Vær også opmærksom på at få drukket nok væske.

Syn og hørelse

Både nedsat syn og nedsat hørelse kan forværrer de kognitive funktioner hos mennesker med demens. Begge dele kan øge risikoen for, at man ikke bliver tilstrækkeligt kognitivt stimuleret, eller at man bliver socialt isoleret. Gå derfor til lægen, hvis du har problemer med hørelsen eller synet.

Spørgsmål og svar fra Demenslinien

I hverdagen med demens opstår der ofte nye og uventede situationer. Hvordan håndterer man hallucinationer hos en nærtstående? Hvad gør man, hvis en fremtidsfuldmagt bliver afvist? Og hvordan finder man motivationen til at holde sig aktiv i et liv med demens? Ofte kan det være svært at finde de rette svar, men små justeringer i hverdagen og en nysgerrig tilgang kan gøre en stor forskel. I denne udgave af vores ’spørgsmål og svar’-sider deler vi konkrete råd til at skabe tryghed – både for dig med demens og dig, som er pårørende.

Du kan søge yderligere viden og vejledning hos Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivere.

Vi hjælper med spørgsmål om fremtidsfuldmagter, værgemål og meget andet.

Rådgiverne sidder klar på Demenslinien mandage og tirsdage fra 9-15 og torsdage fra 9-19.

Ring på tlf. **5850 5850**

Min bror kan ikke lave en fremtidsfuldmagt – hvad er der af muligheder?

Min bror har fået Lewy body demens. I samarbejde med familien har han lavet en fremtidsfuldmagt. Vi bestilte tid hos notaren for at få den tinglyst, men den blev afvist af notaren, fordi min bror kunne ikke fortælle sit CPR-nummer. Hvad gør vi nu? Hvis vi skal søge værgemål, er det så en ekstern person, der bliver værge? Min bror har ingen børn.

Svar:

Når en fremtidsfuldmagt skal tinglyses, dvs. gøres gyldig, skal notaren sikre, at man fornuftmæssigt er i stand til at oprette en fremtidsfuldmagt. I den proces skal man kunne identificere sig og altså fx huske sit personnummer.

Det er afgørende, at din bror er habil og kan træffe egne beslutninger og dermed give sit samtykke. Hvis han kan det, så kan I undersøge muligheden for at lave en bankfuldmagt, en

fuldmagt til fx kommunens myndighed om, at de må have kontakt til pårørende, samt evt. en digital fuldmagt. En digital fuldmagt giver mulighed for at handle på din brors vegne på fx sundhed.dk, digital post mv. I kan læse mere om digital fuldmagt på www.borger.dk.

Hvis din bror ikke er habil, kan I søge et værgemål. Et værgemål kan være relevant, når der er et aktuelt behov, og man ikke på anden måde kan få den nødvendige hjælp. Det kan fx være i forbindelse med indflytning i en plejebolig, eller hvis der er brug for hjælp til økonomiske dispositioner.

Værgemål skal søges gennem Familieretshuset. I de fleste tilfælde vil en pårørende blive beskikket som værge. Man skal være egnede til at være værge, og der skal være enighed blandt de pårørende. Så værger kan godt være en søskende, hvis du ønsker at blive værge.

Lone Rehder og Lene Hvidkjær er to af de faste rådgivere på Demenslinien.

Hvordan er man aktiv?

Jeg er en mand på 56 år, der i sidste uge fik diagnosen Alzheimers sygdom. Det fylder meget i mine tanker. Jeg har hørt meget om, at jeg skal være aktiv. Hvad vil det sige?

Svar:

Det at holde sig aktiv kan indeholde mange ting, og det er forskelligt fra person til person, hvad der giver glæde og livskvalitet. Måske har du allerede nogle aktiviteter, du deltager i? I så fald skal du endelig fortsætte med det. Fortæl det til din familie, venner og dem, der deltager i aktiviteterne, så de evt. kan støtte dig i at blive ved. Måske har du brug for et lift eller hjælp til at få pakket tasken.

Fysisk aktivitet og især der, hvor man dyrker moderat til hård konditionstræning, er godt for alle – det gælder også, når man har demens. Derudover kan det give dig en god oplevelse med fællesskab og socialt samvær.

Aktiviteter kan også være de almindelige daglige gøremål. At du fortsat forsøger at gøre det, du plejer, fx vaske tøj, læse avisen eller bage en kage.

Det er også godt at være social. Det kan du være i mange sammenhænge og i forskellige fællesskaber. Det kan være i naturen og til musik, sang og dans. Det vigtigste er, at det skal give mening og glæde for dig.

I Alzheimerforeningens kalender på www.alzheimer.dk kan du se, hvilke aktiviteter der er i dit område. Du kan også tale med demenskoordinatoren om, hvad der er muligheder i din kommune.

Du er velkommen til at ringe til Alzheimerforeningens telefonrådgivning Demenslinien og tale med de demensfaglige rådgivere om de tanker, du har om at leve med en demenssygdom.

Min mor ser syner. Hvordan skal jeg håndtere det?

Min mor med Alzheimers sygdom bor på plejehjem. Hun trives i hverdagen på plejehjemmet og virker for det meste glad, men dog samtidig også mere forvirret. Inden for de sidste to måneder er hun begyndt at se børn sidde på sofaen i hendes bolig. Hvad skal jeg svare hende, når hun begynder at tale om børnene?

Svar:

Hallucinationer – det at se syner – kan opstå, når man har demens. Særligt, når det er Alzheimers sygdom eller Lewy body demens.

Når din mor begynder at hallucinere, er det vigtigt at få undersøgt, om der kan være anden sygdom bag, fx en infektion. Vær også opmærksom på omgivelserne. Kan der være noget, som din mor fejlfortolker? Fx en pude i sofaen, der bliver til en kat, knaster i trægulvet, der bliver til myrer osv. En god belysning kan afhjælpe fejlfortolkninger.

Når din mor taler om børnene, skal du være opmærksom på, at hun reelt ser børnene, og at det er hendes virkelighed. Det vil derfor sjældent hjælpe at fortælle hende, at de ikke er der. Tværtimod kan det gøre, at hun ikke føler sig forstået. Måske kan du give din mor anerkendelse med en neutral sætning som "sikke noget" eller "hold da op, så har du da også haft nok at tænke på." Forsøg herefter at aflede hende fx ved at tale om noget andet, gå en tur eller noget helt tredje. Hvis hun er påvirket, måske endda skræmt, så forsøg at give hende tryghed.

Sansegynge stol øger livskvalitet

Mennesker med demens kan få reduceret deres lidelser og forbedret livskvaliteten ved regelmæssig brug af en dansk produceret sansegynge stol.

Et studie fra Spanien viser positive resultater med sansegynge stolen. I 12 uger benyttede en gruppe på 40 borgere gynge stolen tre gange 20 minutter ugentligt. En kontrolgruppe på 37 borgere fik uændret behandling, men benyttede ikke gynge stolen.

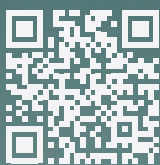
Resultaterne viste allerede efter seks uger klare forbedringer hos den aktive gruppe. Studiet undersøgte også oplevelsen hos plejehjemmets personale. Personalet rapporterede, at de oplevede, at det

var muligt at drive plejehjemmet mere harmonisk og mindre stressfyldt.*

Wellness Nordic i Espergærde har i over 20 år produceret og solgt tusindvis af sansegynge stole til plejehjem i Norden og globalt. Sansegynge stolen er udviklet til med gentagne rytmiske gyngebevægelser, målrettet design og særligt udviklet patenteret musik at hjælpe demensramte mennesker med at finde ro, opnå højere livskvalitet og et bedre liv.

”Sansegynge stolen bør overvejes som fast del af plejeplanen på ethvert plejehjem,” siger Bent Bonde, der er direktør i Wellness Nordic.

**Neuropsykiater og videnskabelig direktør Jose Maria Garcia-Alberca fra Malaga i Spanien står bag det spanske studie. Studiet kan læses her: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38007648/>*



Læs mere om sansegynge stolen og andre sanseprodukter fra Wellness Nordic på www.wellnessnordic.com

Wellness Nordic

Wellness Nordic A/S · Tinvej 20C · DK 3060 Espergærde
Tlf. 3874 5450 · info@wellnessnordic.com · www.wellnessnordic.com



Sansegynge stolen er CE-mærket efter de medicinske forordninger, MDR EN 2017/745.



Hakon Mosbech (tv), Mona Ulsted og Lillian Albeck hjælper dig med at få overblik over relevant litteratur om demens. Foto: Alzheimerforeningen

Læsegruppe med fokus på demens

Der findes efterhånden rigtig meget forskelligt litteratur om demens. Fra skønlitterære historier til biografiske livsfortællinger og faglitteratur med viden og tips til livet med demens. Litteraturen er god til at skabe indsigt, forståelse og til at finde nye veje i det, som kan være svært at sætte ord på. Men det kan være uoverskueligt at navigere i det store udbud. Derfor har en lille boggruppe under Alzheimerforeningen sat sig for at komme med anbefalinger og give inspiration til relevante bøger om livet med demens. Gruppen består af de frivillige anmeldere

Lillian Albeck, Mona Ulsted og Hakon Mosbech, der alle selv har været berørt af demens. På Alzheimerforeningens hjemmeside skriver de om bøger, de selv finder inspirerende, og kommer med anvisninger til, hvem bøgerne er målrettet, og hvad man kan få ud af at læse dem.

Læs om boggruppens anbefalinger. Scan QR-koden:



Nyt på vej fra Demenskoret

Foto: Alzheimerforeningen



klaveret. Koret har både koncerter og sangskrivning på programmet.

– Det er helt fantastisk at være en del af det her fællesskab, så selvfølgelig skulle vi fortsætte, efter serien stoppede. Lige nu er vi i gang med et sangskriverprojekt, hvor koret sammen med forskellige danske artister og komponister skriver på en sang om at leve med demens. Vi indspiller den til efteråret og fejrer det med en jubilæumskoncert, som markerer, at det er to år siden, vi havde vores første store optræden, fortæller korleder Claus Christensen.

Har du lyst til at være med i et demenskor i dit lokalområde, så kig i Alzheimerforeningens aktivitetskalender på www.alzheimer.dk/kalender. Scan QR-koden:



Derfor var de involverede heller ikke i tvivl om at fortsætte Demenskoret, efter udsendelserne stoppede. Koret mødes hver tirsdag på Nørrebro i København og øver – stadig med Claus Christensen som korleder og Mikael Nordmark ved



Foto: Alzheimerforeningen

”Her er vi allesammen ens – jeg kan få lov at være den, jeg er!”

Sådan beskrev en deltager følelsen af fællesskab på Alzheimerforeningens Aktiv Højskole i marts måned. Her var 31 mennesker med demens samlet på Brandbjerg Højskole til en uge fyldt med oplevelser, tryghed og fællesskab. Med støtte fra frivillige hjælpere kastede de sig ud i alt fra morgensamling og foredrag til keramik, yoga og en festlig aften med musik og dans.

Flere deltagere var med for første gang, mens andre vendte tilbage – nogle for syvende gang. For på højskolen bliver sygdommen en del af hverdagen, men den får ikke lov at begrænse livsglæden. Som en deltager sagde: ”Jeg var skeptisk, men nu vil jeg med igen næste gang!”

Aktiv Højskole handler ikke kun om at lære nyt – det handler om at leve livet fuldt ud. Se hvordan du som medlem kan tilmelde dig fremtidige højskoleophold på Alzheimerforeningens hjemmeside.



Kørekort og demens

- tips til den svære samtale

I løbet af foråret har medierne bragt flere sager om kørekort og demens – blandt andet med fokus på, at mange pårørende står alene med ansvaret for at tage samtalen om bilkørsel og håndhæve eventuelle forbud mod at køre bil. For mens mange stadig kan køre sikkert i bil i starten af et demensforløb, skaber det ofte konflikt og bekymring i familien, når en nærtstående med fremskreden demens fortsat ønsker at køre bil, hvor det ikke er forsvarligt.

Hver uge modtager vores rådgivere på Demenslinien henvendelser fra pårørende, der enten er i tvivl om, hvordan de skal tage snakken med deres kære, eller som oplever frustration over, at de står meget alene med ansvaret. Et ansvar, som Alzheimerforeningen ikke mener, man bør stå alene med:

– Vi mener, at det professionelle system – herunder læger og andre fagpersoner – skal tage et større ansvar for at sikre, at emnet bliver taget op i tide, og at

der findes gode løsninger, så de pårørende ikke står alene, siger direktør i Alzheimerforeningen, Mette Raun Fjordside.

I mellemtiden har Alzheimerforeningens rådgivere samlet en række råd til, hvordan man som pårørende kan tage den svære samtale og balancere hensynet til frihed, mobilitet og sikkerhed:

Gode råd

Forklar, hvorfor bilkørsel med fremskreden demens er farligt – demenssygdommen betyder, at man ikke længere kan filtrere indtryk og bevare overblikket i trafikken.

Det er en ømtålelig samtale, men den skal tages. Vær tydelig og fokusér på fakta – der kan være liv på spil.

Hav fire klare sætninger, som du gentager:

1. Anerkend, at det er et stort tab ikke at kunne køre bil længere.
2. Understreg, at lægen siger, at vedkommende ikke skal køre mere.
3. Forklar, at sygdommen er skyld i, at det ikke længere er muligt at køre bil.
4. Gør klart, at det ikke er forsvarligt – det er farligt.

Involvér lægen som en autoritet, hvis det er nødvendigt.

Sørg for at have gode transportalternativer klar, så tabet af bilkørsel ikke føles som en total frihedsbegrænsning.

Fakta:

Spørgsmål om kørekort er den tredje hyppigste årsag til konflikter i familier ramt af demens.

Alzheimerforeningen 2018



Selvbestemmelse kræver høj demensfaglighed. Foto: Colourbox.

Selvbestemmelse bør sikres i ældreloven

Hvis den nye ældrelov skal gøre en reel forskel for mennesker med demens, skal den følges op af klare retningslinjer, der understøtter både selvbestemmelse og retssikkerhed. Det understreger Alzheimerforeningen i et hørings svar til Ældreministeriet om vejledningen for den nye ældrelov.

– At sikre selvbestemmelse for mennesker med demens handler ikke bare om at give dem retten til at vælge – det handler om at skabe de rette rammer, der gør det muligt for dem at udøve denne ret. Det kræver en høj demensfaglighed, som kommunerne skal have støtte til at opbygge, siger Alzheimerforeningens politiske chef, Anja Bihl-Nielsen. Hun understreger, at foreningen spiller en central rolle i arbejdet med at sikre, at mennesker med demens ikke bliver glemt i den nye ældrelov.

Anja Bihl-Nielsen peger på vigtigheden af, at kommunerne har de nødvendige kompetencer og ressourcer til at implementere loven på en måde, der reelt gavner borgere med demens. Derfor foreslår Alzheimerforeningen nationale kvalitetsstandarder, der sikrer ensartethed og høj faglighed på tværs af landet.

– Vi risikerer, at gode intentioner om frisættelse fører til, at kommunerne står alene med et ansvar, de ikke er rustet til at løfte. Vi skal ikke have 98 forskellige måder at hjælpe mennesker med demens på – vi skal have én fælles retning, så ingen lades i stikken, understreger Anja Bihl-Nielsen.



Pårørende

Ny undersøgelse understreger behov for pakkeforløb

Lene Romer Halby oplever at skulle håndtere mange opgaver og roller som pårørende til Peter.

Resultaterne fra Danske Patienters nye store pårørendeundersøgelse tegner et bekymrende billede, som vækker genkendelse i Alzheimerforeningen.

Af Jon Fiala Bjerre. Foto: Alzheimerforeningen

Når en nærtstående bliver alvorligt syg, står de pårørende ofte med en kompleks og uoverskuelig stor opgave. Det understreger en stor pårørendeundersøgelse fra marts, som Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, VIVE, har lavet for Danske Patienter i samarbejde med TrykFonden.

Ifølge undersøgelsen oplever 60 procent af pårørende, at de skal kæmpe for at få den hjælp, deres kære har ret til. Lige så mange har svært ved at få overblik over rettigheder og behandlingsmuligheder, mens op mod 25 procent oplever, at deres eget helbred og sociale liv bliver negativt påvirket.

Lene Romer Halby er en af de mange pårørende, der dagligt mærker konsekvenserne af at være tæt på en, der er alvorligt syg. Hendes mand Peter lever med både Alzheimers sygdom og Parkinson, og det har vendt op og ned på deres hverdag. For Lene betyder Peters demenssygdom, at hun ikke blot er hans kone,

men også tovholder, initiativtager, praktisk hjælper, plejer, husholder, mental støtte og kontaktperson til sundhedsvæsenet.

– Der er så meget, der pludselig skal tages stilling til, og systemer, vi skal lære at kende – samtidig med at vi følelsesmæssigt er sendt til tælling, fortæller hun.

Alzheimerforeningen kæmper for bedre vilkår
Alzheimerforeningen arbejder for, at pårørende som Lene får bedre støtte. I forbindelse med sundhedsreformen kæmpede vi for, at mennesker med demens skulle have en kronikerpakke, der sikrer behandling af høj kvalitet og skaber bedre overblik over rettigheder og muligheder – præcis det, som mange pårørende efterspørger.

– En kronikerpakke ville forhåbentlig have gjort det mere synligt, hvilke muligheder vi havde for hjælp og støtte. Og hvis en pakke ville betyde én indgang, fx i form af en tovholder

eller kontaktperson, ville det være fantastisk, siger Lene Romer Halby, der ærgrer sig over, at pakkeforløbene ikke blev en realitet.

Vi skal passe på de pårørende
Den nye undersøgelse skaber genklang i Alzheimerforeningen, som ser den som et udtryk for, at samfundet bør passe bedre på de pårørende. Når hver fjerde oplever, at deres helbred og sociale liv påvirkes negativt, er det et tegn på, at der ikke bliver gjort nok. Risikoen er, at én sygdomsramt bliver til flere, hvis ikke politikerne sikrer ordentlige vilkår for de pårørende.

– Der er behov for, at behandlingen af demenssygdomme er sammenhængende og velkoordineret på tværs af myndigheder. Og at pårørende hjælpes til at få et bedre overblik over de rettigheder og muligheder, der findes. Det havde vi gerne set rummet af en kronikerpakke, men det blev desværre ikke en realitet – endnu, siger direktør i Alzheimerforeningen, Mette Raun Fjordside, der forklarer om, at indsatsen fortsætter.

Er mobilen for kompliceret?

Kontakt til dem, man holder af, betyder alt for livskvalitet og tryghed.



Se video

Ring
til os på
72 40 00 40

b-near® – Danmarks nemmeste løsning

Skærmen, der erstatter mobilen, er udviklet specielt til mennesker med demens. Videoopkaldet startes nemt med blot ét tryk på en person, der er synlig (online).

Pop ind, når det passer jer

Fra den gratis app kan venner og familie indstille, hvornår de vil være synlige og tilgængelige for opkald. Det giver ro og fleksibilitet i hverdagen. De kan også sende fotos og videohilsner til skærmen.

**Vejledende udsalgspris
fra kr. 4.795,- + licens**

Særtilbud: 15% rabat på b-near® skærmen med rabatkoden **bnearALZ01.
(Rabatkoden udløber 1. august 2025)**

Tryghed i et privat netværk

Kun godkendte personer kan gøre sig synlige og/eller ringe til skærmen. Det giver ekstra tryghed og beskytter mod uønskede opkald og digital svindel.

Nem at komme i gang med

WiFi er ikke nødvendigt, da b-near® leveres med et datakort. Installationen er ligetil, og du kan altid få hjælp på vores hjemmeside b-near.com eller ved at ringe til kundeservice på 72 40 00 40.



Pauseskærm (når ingen kontakter er synlige): Digital fotoramme og/eller orientering i tid og sted. Eventuelt SOS-tryk til kontakter.

Oplysninger om funktioner og priser er vejledende og kan ændres.

b · near®

Malene Raundahl, der selv er pårørende, har i tæt samarbejde med fagprofessionelle, andre pårørende og personer ramt af demens udviklet b-near®. Udover dansk, er løsningen også tilgængelig på andre sprog.



Årets Demensven Nancy Maria Joensen:

Man skal give hjælp til dem, som har brug for det

Tekst og Foto: Karoline Fodgaard Hansen

Midt i hjertet af Alzheimerforeningens Lokalforening Østsjælland finder man en kvinde, hvis engagement og energi har sat dybe spor i arbejdet for demenssagen. Her er Nancy Maria Joensen nemlig med til at stable aktiviteter og fællesskaber på benene for mennesker med demens og deres pårørende, og derfor har Alzheimerforeningen kåret hende til Årets Demensven 2025.

En af aktiviteterne, Nancy står bag, er den lokale spiseklub i Aktivitetshuset Olsbækken i Greve. Den afholdes altid den første onsdag i måneden – og i april måned blev den ganske særlig. Midt i middag og sang blev deltagerne og Nancy nemlig overrasket af Alzheimerforeningens direktør, Mette Raun Fjordside, og bestyrelsen i Lokalforeningen Østsjælland med en ganske særlig melding:

– Du er blevet udnævnt til at modtage årets Demensven-pris. Det siges om dig, at du er et enestående eksempel på, hvordan frivilligt engagement kan skabe varige forandringer og inspirere andre til at tage del i arbejdet for et mere demensvenligt samfund. Du er et forbillede for frivillige i hele landet, og du er et lysende eksempel på, hvordan enkeltpersoner kan gøre en kæmpe forskel, sagde Mette Raun Fjordside, da hun overraskede Nancy med prisen som Årets Demensven.

Tilbage stod Nancy med tårer i øjnene og modtog klapsalver.

– Jeg er virkelig stolt og ydmyg over at have modtaget prisen. Jeg har arbejdet med mennesker med demens og deres pårørende siden 1998. Jeg har virkelig sat en ære i at lytte til, hvad deres ønsker er, og hvor de er henne i deres hverdag, fortæller Nancy efter overraskelsen.

Lysten driver værket

Nancy har en baggrund som demenskoordinator og bringer en uvurderlig viden ind i sit frivillige arbejde. Et arbejde, som samler mennesker om meningsfulde aktiviteter, og som samtidig er meget værdifuldt for hende:

“Du er et forbillede for frivillige i hele landet, og du er et lysende eksempel på, hvordan enkeltpersoner kan gøre en kæmpe forskel.

Alzheimerforeningens direktør, Mette Raun Fjordside, om Årets Demensven 2025.

– Det betyder enormt meget for mig at arbejde frivilligt og med det, jeg har lyst til. For mig handler det om at være omkring de mennesker, som har brug for hjælp, og forstå deres hverdag. Det er en stor ære og glæde for mig komme ind i deres univers.

Udover spiseklubben er Nancy drivkraften bag en daghøjskole i Greve, et samarbejde med kirken og snart også gymnastikhold og demenskor. Desuden har hun siden 2012 været en del af Alzheimerforeningens nationale tilbud Aktiv Højskole, hvor hun bidrager med sin erfaring og skaber rum for udvikling og inspiration for deltagerne. For alle disse indsatser har udvælgelseskomiteen for Demensvenprisen 2025 enstemmigt valgt at pege på Nancy som en værdig modtager.

Demensven-prisen

- **Demensven-prisen** blev stiftet i 2016 af Alzheimerforeningen med det formål at hædre frivillige ildsjæle, der har gjort en særlig indsats for at skabe et mere demensvenligt samfund.
- **Formålet** er at øge bevidstheden om demens og styrke demensvenligheden i Danmark.
- **Modtageren** skal være frivillig i Alzheimerforeningen og nomineres gennem lokalforeningerne.
- **Vinderen** modtager et diplom, en buket blomster og 5.000 kroner.
- **Tidligere modtagere** er bl.a. Ulla Thomsen (2016), Silas Holst (2023) og Jo Madsen & Sven Buhrkall (2024).

Til alle familiemedlemmer

Giv medlemsfordele til dine nærmeste og gør Alzheimerforeningen stærkere



Vidste du, at du kan give dine nærmest onlineadgang til dette magasin? Du kan tilknytte op til tre personer.

Når du tilknytter dine nærmeste dit medlemskab, bliver vi samtidig en større forening.

Det giver Alzheimerforeningen en stærkere stemme, når vi deltager i debatter og kæmper for politisk indflydelse, så vi får en mere demensvenlig lovgivning.

Tak fordi du støtter Alzheimerforeningen.



Scan QR-koden eller find formularen på
www.alzheimer.dk/tilknyt-familiemedlemmer