

# Livet med demens

NR. 1, 25. ÅRGANG, MARTS 2015

TEMA

## Arvelighed

...læs også

- Mit livs største dilemma
- Klumme af Johannes Møllehave



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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ARVELIG DEMENS – HVAD GØR JEG?<br>Overlæge Jørgen E. Nielsen giver indsigt i arvelige demenssygdomme              | 4    |
| DET ARVELIGE FAMILIEDILEMMA<br>Læs om verdens største familie med en arvelig demenssygdom                         | 6    |
| MIT LIVS DILEMMA<br>Mias tanker og overvejelser om arvelig Alzheimers sygdom                                      | 8    |
| KLUMMEN<br>Johannes Møllehave fortæller om to venner med Alzheimers sygdom                                        | 10   |
| NÅR ALZHEIMERS SYGDOM ER ARVELIG<br>Psykolog Karen Skjøtt giver råd til at håndtere viden om arvelig demenssygdom | 18   |

Livet med  
**demens**

Demenslinien - Ring på 5850 5850

#### Udgives af



**Alzheimerforeningen**  
Løngangstræde 25, 4  
1468 København K  
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

Birgitte Vølund, *formand*  
Tlf.: 2032 6928 – birgitte.voelund@gmail.com  
Steen Hasselbalch, *næstformand*  
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk  
Lis Therp, *næstformand*  
Tlf.: 2021 1691 – listherp@mail.dk  
Torben Wibe Andersen, *kasserer*  
Tlf.: 2811 6696 – torben.wibe.andersen@tdcadsl.dk

#### Udvalgsformænd

Steen Hasselbalch, *Forskningsudvalget*  
Tlf.: 3545 6702, sgh@nru.dk  
Søren Sørensen, *Retsudvalget*  
Tlf.: 2142 5216 - stsorensen@hotmail.com  
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*  
Tlf.: 2117 5787  
lenabaungaard@gmail.com

#### Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

#### Redaktion

Hanne Heinrichas (red)  
og sekretariatets medarbejdere

**Opsætning og tryk:**  
PrinfoHolbæk

**Forsidefoto**  
Mia Debel

**Fotograf**  
Alzheimerforeningen

**Oplag:** 11.000

ISSN 1904-3856

Livet med Demens  
udkommer 4 gange årligt.  
Næste gang i juni 2015.

# Et spørgsmål om arv?

Nogle evner og egenskaber vil vi gerne arve fra vores fædrene og mødrene ophav, og andre vil vi meget nødtigt have med os som vuggegave. Det eneste sikre er, at har vi først "valgt" vore forældre, så er den arv, vi blive udstyret med uden for menneskelig kontrol - i hvert fald endnu. Diskussionen om arv og miljø og betydningen af begge har stået på i snart sagt århundreder, og i dag kender videnskaben detaljer om arveanlæg, gener og miljøets betydning, som vi for bare få år siden troede umulige at blive kloge på.

Spørgsmålet er, hvordan denne viden kan og skal bruges? Hvis jeg får mulighed for at vide, om jeg er i risiko for at få demenssygdom eller en anden uhelbredelig sygdom, med de skræmmende konsekvenser viden om en dødeligt forløbende sygdom er, vil jeg så have den viden? Hvordan kan jeg bruge den? Eller vil jeg hellere leve i "lykkelig uvidenhed"? Hvad nu, hvis jeg har en risiko, men hører til de, der ikke får sygdommen? Hvordan ville mit liv så være påvirket af truslen om muligvis at blive ramt af sygdommen?

De etiske udfordringer i at anvende screening for genetisk risiko er bestemt til at få øje på. Efterhånden som videnskaben bliver dygtigere til at afdække risikofaktorer som arvelighed, stiger behovet for en åben og offentlig debat om de åbenlyse etiske dilemmaer også.

Samtidig har vi hårdt brug for at blive klogere på demenssygdommens opståen og på risikofaktorerne. Derfor er det helt nødvendigt med forskningen i arv og miljøpåvirkning. Jo klogere videnskaben bliver, jo nærmere kommer vi måske et svar på gåden om demenssygdommens opståen og mulige behandling. Det er vel dybest set det, vi alle håber på vil ske - jo før, des bedre.

Nu er det heldigvis sådan, at arv ikke spiller hovedrollen som risikofaktor for demenssygdom. Men det er min erfaring, at rigtig mange mennesker, der oplever demens i familien, bekymrer sig om arveligheden og dermed muligheden for at arve anlæggene for demenssygdom. Vi ved, som sagt, i dag, at arv spiller en omend mindre rolle i risikoen for at få demenssygdom. Men vi ved også, at det nytter noget at påvirke sin egen livsstil med de kendte KRAM-faktorer (Kost, Rygning, Alkohol og Motion). Vi ved, at sund livsstil reducerer risikoen for demenssygdom. Og i denne udgave af Magasinet, Livet med demens, bliver vi også lidt klogere på spørgsmålene om arv og arvelighed.

God læselyst.

**Birgitte Vølund**  
Landsformand, Alzheimerforeningen

"Efterhånden som videnskaben bliver dygtigere til at afdække risikofaktorer som arvelighed, stiger behovet for en åben og offentlig debat om de åbenlyse etiske dilemmaer også."



# Arvelig demens – hvad gør jeg?

af Hanne Heinrichas

Når man får at vide, at et nært familiemedlem har en arvelig demenssygdom, vælter spørgsmålene sandsynligvis over hinanden oppe i ens hoved: Har jeg risiko for at få demenssygdommen? Hvordan er symptomerne? Hvad betyder det for mit liv? Skal jeg lade mig teste?

Demenssygdomme er efterhånden så hyppige, at der i enhver familie er et par stykker, der får demens. Men der kan være forskellige årsager til det. Det kan eksempelvis være en vaskulær demens, det kan være Parkinsons sygdom eller Alzheimers sygdom, og den kan være alkoholrelateret. Sandsynligheden for at man arver en demenssygdom er dog generelt meget lille.

## Hvornår er det en arvelig demenssygdom?

- Der er begrundet mistanke om arvelig demenssygdom, hvis der er to-tre personer i lige linje eller første grads slægtninge, der har den samme sygdom. Det vil sige to-tre søskende eller bedsteforældre, forældre og barn.
- Når en forælder har sygdomsanlægget for en arvelig demenssygdom, er der 50 % risiko for at hvert barn arver dette og dermed får sygdommen.
- Man tester ikke børn under 18 år.

- Det er kun 1-2 % af alle med Alzheimers sygdom, der har en arvelig Alzheimers sygdom, forklarer Jørgen Nielsen, der er overlæge ved Nationalt Videnscenter for Demens. Når vi taler om frontotemporal demens, så er der derimod 20-40 % af alle med FTD (frontotemporal demens), der har den arvelige version. Frontotemporal demens er den hyppigste årsag til demens hos yngre personer under 65 år.

## DER ER ARVELIG DEMENS I FAMILIEN

Når der er mistanke om, at et menneske har en demenssygdom, bliver vedkommende henvist til en af landets Hukommelsesklinikker. Her undersøger man, om der er tale om en demenssygdom og hvil-

ken. Hvis udredningen viser, at der er mistanke om en arvelig demenssygdom, bør den videre udredning foregå ved en højt specialiseret afdeling. Hvis det her viser sig, at der er tale om en arvelig demenssygdom, får personen at vide, at det er muligt at undersøge risikopersoner i familien for, om de evt. er bærere af sygdomsanlægget, hvis de er interesserede i det. Det er op til vedkommende at videregive informationen om denne mulighed til sin familie.

- Vi henvender os ikke til familierne. Vi sender ikke et brev, som dumper ind gennem brevsprækken lørdag formiddag og fortæller: "Din kusine har lige været inde til udredning, og vi har fundet ud af, at hun har en sygdomsfremkaldende ændring i genet, som giver tidlig Alzheimers sygdom. Vil du undersøges for det?" fortæller Jørgen Nielsen.

## SKAL JEG LADE MIG TESTE?

Personens børn og søskende henvises til Hukommelsesklinikken, hvor de kommer til et første møde med en klinisk genetiker, ansat i Hukommelsesklinikken eller en neurolog med særlig viden og erfa-

## Hvilke arvelige demenssygdomme kender vi?

- Under 20 familier i verden har Alzheimers sygdom med Præsenilin 2 mutation, hvoraf den ene familie er i Danmark.
- 6-8 familier i Danmark har Alzheimers sygdom med Præsenilin 1 mutation.
- Kun 2 familier i Danmark har Alzheimers Sygdom med APP genmutation.
- Ca. 25 familier i Danmark har en arvelig frontotemporal demens.

Se mere på [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)





Jørgen Nielsen, overlæge og ph.d. ved Nationalt Videnscenter for Demens.

ring med arvelige demenssygdomme, som forklarer, hvad det er for en demenssygdom deres nærtstående familiemedlem har, risikoen for at de selv har den, og hvordan man kan undersøge det. Personerne får også tilbudt at tale med en psykolog, en psykiater eller flere samtaler med speciallægen. Man kan få alle de samtaler, man har brug for.

### Kan man forebygge arvelige demenssygdomme?

Selv om man ikke kan forebygge de arvelige demenssygdomme, er det alligevel en god idé at følge en sund livsstil med regelmæssig motion, fysisk og mental aktivitet, gode spisevaner, undgå rygning og have et moderat indtag af alkohol for at forebygge andre sygdomme og måske udsætte udviklingen af demenssygdommen.

Der er ingen, der bliver testet ved den første samtale. Heller ikke selv om de er overbeviste om, at det er det de kommer for, når de træder ind ad døren til Hukommelsesklinikken.

- Man skal have tid til at tænke sig om og overveje, hvilke konsekvenser det kan have for ens liv at få den viden, at

### Skal man selv foretage en DNA-test?

Der findes DNA-tests på markedet, som kan undersøge for ens relative risiko for at få eksempelvis en demenssygdom. Man kan foretage testene hjemme med et mundskrab. Proven sendes så til et laboratorium, ofte i udlandet. Lægerne anbefaler generelt, at man holder sig fra dem, idet testene bygger på viden om ikke-Europæiske befolkningers variation i arvmassen, som er anderledes end den danske. Samtidig følger der ingen rådgivning med.

man har sygdomsanlægget for en arvelig demenssygdom. Man skal tage beslutningen på et solidt og velovervejet grundlag, forklarer Jørgen Nielsen.

- Nogle af dem, der er overbeviste om, at de skal testes ved første besøg, ombestemmer sig efter samtalen og vælger ikke at lade sig teste.

Derfor er det vigtigt tidligst muligt at få taget en blodprøve til genetisk test en måned efter den første samtale på Hukommelsesklinikken. Men man behøver ikke at tage beslutningen om at lade sig teste med det samme.

### JEG VIL IKKE VIDE DET

Det kan være, at man ikke har lyst til vide, at man får en uhelbredelig sygdom på et eller andet tidspunkt, fordi man ikke vil indrette sit liv efter den viden og gå rundt og være bekymret for, hvornår symptomerne kommer. Der findes ingen forebyggende behandling. Hvis det derimod senere i livet bliver vigtigt for én at vide, om man udvikler sygdommen eller ej, så kan man lade sig teste på det tidspunkt.

### JEG HAR BRUG FOR AT VIDE DET

Andre har måske behov for at lade sig teste i en ung alder, fordi der er ting, de gerne vil nå, mens tid er eller har brug for at planlægge deres liv.

Jørgen Nielsen eksemplificerer:

- Nogle vil måske nå at bestige Kilimanjaro. Andre vil sikre sig, at deres forsikringspolice er i orden. Og så er der dem, der ikke vil føde børn, der bærer disse arveanlæg. Det kan man undgå ved at undersøge fosteret i 10. fosteruge for, om det bærer dette sygdomsanlæg, og så kan man nå at vælge en tidlig abort.

Det handler meget om, hvilken personlighed man har, og hvilken måde man griber livet an på. Den rigtige løsning, er den personen selv kommer frem til, for det er vedkommende selv, der skal leve med denne beslutning, konkluderer Jørgen Nielsen.

# Det arvelige familiedilemma

af Jon Fiala Bjerre

I Vestjylland findes den største familie med en arvelig pandelapsdemenssygdom i verden – det er en arv, der på mere end én måde tynger.

Prøv at forestille dig, at du med samme sandsynlighed som for at slå plat eller krone, vil blive ramt af en aggressiv demenssygdom. Og tilføj så det faktum, at du med samme dårlige odds har ført sygdommen videre til dine børn. Sådan er den rå virkelighed for Gunnar Kristensen fra Holstebro og cirka 500 andre levende billeder på stamtræet over hans vestjyske familie. Sammen har de det til fælles, at de er bærere af en helt unik arvelig demenssygdom – en særlig genmutation på kromosom 3, der har givet navn til familiesygdommen Frontotemporal Demens-3 eller blot FTD3.

På sidelinjen, og alligevel midt i det hele, står de pårørende i et dilemma. For ud over at skulle pleje deres elskede med en demenssygdom, der er kendt for at fjerne hæmninger og få det værste frem i mennesker, så skal de også tage den svære snak med deres børn, om de skal lade sig teste for genmutationen. Det har været virkelighed for Anna-Lise Kristensen, siden hun med Gunnar Kristensen og deres tre døtre en forårsdag i 2006 fik den hårde dom på Rigshospitalets hukommelsesklinik.

*- Det ramte rigtig hårdt, og vi blev alle bange, for vi havde jo oplevet, hvordan sygdommen ramte Gunnars to brødre. Men Gunnar meldte selv hurtigt ud, at vi skulle være åbne om sygdommen og tage os de forholdsregler, vi kunne. Og det har på mange måder gjort forløbet lettere, fortæller Anna-Lise Kristensen.*

## ARVEN FRA MOR KAREN

I den anden ende af landet på Rigshospitalets hukommelsesklinik sidder en gruppe forskere og gransker familiens genmateriale i søgningen på et svar, der ikke blot kan hæve familiens forbandelse, men måske også kan vise løsningen på gåden om, hvordan demenssygdomme opstår generelt – og hvordan



Mor Karen. Privatfoto.

de kan kureres. Forskerne har beskæftiget sig med den unikke familiesygdom siden psykiater Susanne Gydesen i 1985 fik en forsigtig henvendelse fra en kvinde, der kunne fortælle om påfaldende mange i hendes mands vidt forgrenede familie, som havde haft ens symptomer på en voldsom demenssygdom.

*- De følgende ti år går med at kortlægge familiens sygdomshistorie og lave det man kalder en genetisk koblingsanalyse, hvor man indkredser, hvilket kromosom sygdommen sidder på, forklarer overlæge Jørgen Nielsen ved Nationalt Videnscenter for Demens, der forsker i familiens sygdom.*

Det lykkedes at spore sygdommens historie tilbage til en midaldrende landmandskone med kaldenavnet Mor Karen, der i 1932 som 56-årig begynder at ændre adfærd og bliver fjern for omverdenen. Mor Karen ender med at ryge 'på Viborg', som er sådan man i mange år refererer til den lukkede afdeling på byens hospital. Hun efterlader sig 12 børn, hvoraf størstedelen er bærere af arveanlægget.

I årtier er sygdommen tabu i familien, men efter 2005, hvor det lykkedes at lokalisere familiens syge gen og indsnævre ændringen i genet på kromosom 3, begynder flere medlemmer at give sig til kende:

*- Fundet betyder, at man kan forudsige, om folk får sygdommen eller ej – og hvis man ikke har arveanlægget, så kan ens børn heller ikke få sygdommen, forklarer Jørgen Nielsen.*

### SPØRGSMÅLET OM TESTEN

Det er her Gunnar Kristensen i en alder af 59 år beslutter sig for at lade sig teste.

*- For som Gunnar sagde, var der jo også 50 procents chance for, at han ikke ville få sygdommen, fortæller Anna-Lise Kristensen.*

Men Gunnar Kristensen går som bekendt ikke fri, og det betyder at familiens tre døtre, der i dag er henholdsvis 23, 35 og 37 år, pludselig står over for samme svære spørgsmål – blot omtrent et halvt liv tidligere end deres far:

*- Den ene pige på 35 er blevet testet, og bærer også sygdommen. Hun har to børn. Jeg synes, set i bakspejlet, at man skal vente til senere med at få svar - for hvad skal man bruge det til? Det er en tung bagage, som jeg kan mærke fylder rigtig meget – og jeg kan mærke på hende, at Gunnars sygdom er sværere for hende end de to andre. Måske fordi hun reflekterer mere over det i forhold til sig selv, forklarer Anna-Lise Kristensen.*

Selv mærker hun, hvordan sygdommen tynger hende i hverdagen:

*- Jeg er aldrig alene, men tit ensom. Jeg har skiftet rolle fra at være sparingspartner til at være mor og omsorgsperson for min mand. Det er svært at blive ved med at give uden at få igen, og ind imellem kører jeg en omvej på arbejde eller bliver længere oppe om natten for at græde. Det skal han ikke opleve, så bliver han også bare ked af det, fortæller Anna-Lise Kristensen.*

Det er hårdt for hende at tænke på, at samme skæbne skal overgå hendes døtre, og det er også derfor, at familien har lagt deres genmateriale i hænderne på Jørgen Nielsen og de andre forskere.

*- Vi kan ikke hjælpes, men vi håber med forskningen, at vores piger og børnebørn kan.*

### ET SPINKELT HÅB FORUDE

Det håb deler hun med Jørgen Nielsen og de omkring 30 andre forskere fordelt på Danmark og England, der beskæftiger sig med familiens enestående sygdom. Og med videnskabens fremgang inden for genteknologi, er der måske ikke blot håb for denne familie, men for alle der lider af demens:

*- Vi har i familien en meget specifik gendefekt, som vi ved hvad er, og efterhånden også ved hvad gør. Det giver os en helt unik mulighed for at lave genterapi, hvor vi kan nedregulere det syge gen – og det virker rent faktisk. Det viser sig så derudover, at mekanismerne for denne særlige sygdom også gør sig gældende for en række andre demenslignende sygdomme. Så der er blandt forskere og i medicinalindustrien i hele verden en stor interesse for lige netop denne gendefekt, forklarer Jørgen Nielsen. Tilbage i Holstebro sidder Anna-Lise Kristensen med en mand, hvis sygdom kun går én vej. Og alligevel fortryder hverken hun, Gunnar eller deres børn et øjeblik:*

*- Vi har levet et godt og langt liv sammen, og jeg ville aldrig have undværet et minut eller have ændret beslutningen om at få børn sammen, hvis jeg havde kunnet gå tilbage, fortæller Anna-Lise Kristensen.*



Gunnar Kristensen. Foto: TV MIDTVEST.

# Mit livs største dilemma

af Vita Stensgård

I en alder af bare 24 år står Mia Debel over for sit livs største dilemma. Hun skal tage en beslutning, der ikke alene har konsekvenser for hende selv, men også for de børn, hun drømmer om at få. Mia skal vælge, om hun vil tage en test, der viser, om hun i en tidlig alder vil udvikle Alzheimers sygdom, eller om hun skal fortsætte sit liv som hidtil.

## EN TUNG ARV

Mia har nemlig kort forinden fået den svære besked, at den Alzheimers sygdom, som Mias mor er diagnosticeret med, er arvelig. På det tidspunkt er Mias mor 50 år gammel. Normalt er risikoen for at Alzheimers sygdom er arvelig kun mellem 2 og 3 procenter men når Alzheimers sygdom optræder i en tidlig alder, er risikoen noget højere. Derfor beslutter familien at få testet moren. Og lægens besked er langt fra den, de håber på eller regner med:

*- Det er den værste besked, jeg nogensinde har fået. Vi var så sikre på, at det ikke var den arvelige form. Risikoen er så lille, så hvorfor skulle det ramme hende? spørger Mia.*

Meldingen betyder samtidig, at der er 50 procent risiko for at Mia har arvet sygdommen. Og hvis hun har arvet genet, vil hun med 100 procent sandsyn-

lighed udvikle sygdommen og dø af den i en tidlig alder. Det er den barske kendsgerning.

## DEN UMULIGE BESLUTNING

På det tidspunkt ligger tanken om børn allerede og ulmer hos Mia, og samtidig får hun oplyst, at der faktisk er en mulighed for at undgå, at hendes kommende børn får sygdommen. Derfor tænker Mia først, at det er en god idé at tage testen. På den anden side ønsker hun ikke, at det at skulle blive gravid, skal handle om sygdom.

*- Jeg var så bange for, at hvis jeg havde arvet anlægget for sygdommen, ville jeg vælge ikke at få børn, fordi jeg ikke ville udsætte mine børn for det, jeg selv var gået igennem med en syg mor. For hvordan ville mit liv så se ud? Jeg ville ikke opfylde mit eget største ønske, og jeg ville vide, at jeg selv skulle dø af den frygtelige sygdom, som jeg havde set for øjnene af mig, fortæller Mia.*

Mia søgte desperat efter, om der ikke var en eller anden måde at omgå dilemmaet på. Men der var ikke noget at gøre.

*- Det var en umulig beslutning. Jeg kunne overhovedet ikke se en vej ud. Det hele endte med elendighed, og at sygdommen var i fokus. Hvis jeg lod mig teste, og det viste sig, at jeg havde sygdommen, kunne jeg sikre, at mine kommende børn ikke ville arve den ved via screening af fosteret. Men det ville samtidig betyde, at jeg skulle leve med en viden om, at jeg ville få sygdommen i en ung alder – og dø af den. Hvis jeg ikke lod mig teste, kunne jeg risikere at give den frygtelige sygdom videre til mine børn. Jeg kunne ikke se nogen udvej og følte mig trængt helt op i en krog”, fortæller Mia.*



Mia med sine to sønner.





*I dag fylder sygdommen ikke meget i Mias liv, men savnet af hendes mor er stadig stort.*

Alligevel er Mia i lang tid sikker på, at hun ville lade sig teste. Hun synes ikke, at hendes frygt for at få beskeden, skal gå ud over hendes kommende børn.

### LIVET FREMFOR SYGDOM

Beslutningen blev sat lidt på hold, og der går cirka 14 dage, hvor Mia og hendes mand slet ikke taler om sygdommen. Pludselig en dag står det klart for Mia – hun vil ikke lade sig teste:

*- Jeg ville ikke have, at sygdommen skulle fylde mere i mit liv. Den skulle ikke fylde et sekund mere. Den havde allerede fyldt alt for meget, forklarer Mia.*

Kort tid efter bliver Mia gravid, samme år som Mias mor dør. I december 2012 kommer Mias dreng til verden, og lidt over et år efter får Mia endnu en lille dreng.

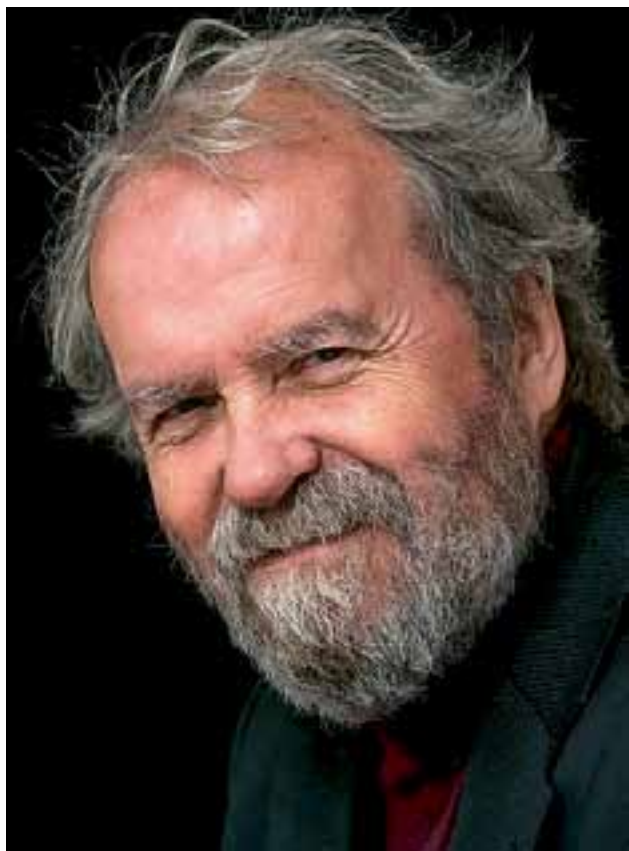
I dag er Mia sikker på, at hun tog det rigtige valg, for bekymringerne om sygdommen er trådt i baggrunden.

*- Den fylder ingenting i mit hoved. Det var jeg bange for, at den ville gøre. Måske kommer det til at fylde mere, når jeg bliver ældre, men jeg sikker på, at jeg har taget den rigtige beslutning. Nu har jeg sikret mine to drenge en glad mor, slutter Mia.*



*Mens Mias mor var syg, lavede Mia og hendes søster en mindebog til deres mor over hendes liv.*

Johannes Møllehave fortæller om to af sine venner, som havde Alzheimers sygdom.



af Johannes Møllehave

## FORBI

*Hun tændte lyset for at se  
om det var mørkt  
men så kun natten strømme ind  
og snefnug falde.  
Og døren græd på sine hængsler  
da hun gik  
og hendes hænder tømte rummet  
for musik  
før hun blev et med intet  
og med alt og alle.*

Jeg har kendt to som fik Alzheimers sygdom. Den ene er Signe Plesner, som var gift med Halfdan Rasmussen. Det er hende, han skriver digtet Forbi om. Når man læser de to første linjer, kunne man tro, at det var en vittighed. Hvis det var en århusianer, der tændte lyset for at se, om der var mørkt, ville man da bare få sig et billigt grin.

Men det er ikke latterligt, det er trist. For en del af Alzheimerlidelsen er netop, at man handler irrationelt og ikke per rutine. Hun så ikke mørket, men kun natten strømme ind og snefnug falde. Det er ikke hende, der hører døren græde på sine hængsler, det er den ægtefælle, som sidder ensomt tilbage. Hun og han har hørt især folkemusik døgn efter døgn. Men hendes hænder tømte rummet for musik. De to sidste linjer gør ondt, men er også en præcis skildring af sygdommen. Hun blev et med intet og med alt og alle.

Det begyndte med, at Signe for en gang skyld ikke var med det tog, hun plejede. Signe kom hjem med en politibil. Hun havde gået rundt i en villahave og havde grædt, fordi hun ikke kunne finde ud af, hvor hun var. Halfdan fortalte mig, at han meget nødtigt ville have Signe på plejehjem, men han turde ikke andet,

fordi hun kunne gå ud på kørebanen - måske endda på motorvejen - kun med en frakke over sin pyjamas. Han besøgte hende to gange om ugen på plejehjemmet. Jeg spurgte, om han kunne tale med hende. Han svarede "Nej, men jeg kan danse med hende." Derfor havde han altid en cd med, han kunne afspille. Digt-samlingen hedder *FREMTIDEN ER FORBI*.

Den anden alzheimerpatient jeg kendte, var min ven Jan Lindhardt. Vi læste teologi sammen i syv år på Københavns Universitet. Jan giftede sig med min kusine og fik fire døtre med hende. Vi drillede ham lidt med at han ikke kunne få drenge, men i sit andet ægteskab med Tine Lindhardt, som er biskop i Århus, fik han to sønner. Jan var vittig og hurtig i replikken.

En af Jans mange bøger er en selvbiografi, som han kalder *En biperson i mit liv*. Da han udgav den, var han sund og rask. Men da sygdommen ramte ham, fik jeg gåsehud, fordi en Alzheimerpatient er reduceret til at være en biperson i sit eget liv. Jeg føler mig dagligt i kontakt med ham, fordi han har sendt mig sine bøger. Jeg hører hans stemme og er sikker på, at han vil blive læst i fremtiden og hjælpe andre end teologer med sine erfaringer og indsigter.

# AKTIVITETSKALENDER

Se også kalenderen på [alzheimer.dk](http://alzheimer.dk) for flere arrangementer.



REGION

## NORDJYLLAND

**Lokalforeningen Nordjylland**  
**Formand: Gunver Folmand**  
**Tlf.: 9831 8328**  
[gunver.folmand@gmail.com](mailto:gunver.folmand@gmail.com)

### Rådgivning i Frederikshavn

Den første torsdag i måneden kl. 18.45-20.30 på Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej 83, 9900 Frederikshavn.  
Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale, tlf.: 9848 6165.

### Pårørendegruppe eller samtale

Kontakt Tove Jensen, Frederikshavn og aftal tid.  
Tlf.: 9848 6165.

### Café Hyggen

Den første mandag i måneden kl. 15-17 i De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn.  
Kontakt: Tove Jensen, tlf.: 9848 6165 eller demenskoordinator Åse Jensen, tlf.: 9845 5910.

### Rådgivning i Aalborg

Den sidste mandag i måneden kl. 13-15 på Aalborg Sygehus Syd (i forhallen), Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg.

### Juridisk rådgivning ved Advodan A/S, Mølleå 1, 9000 Aalborg.

Advodan tilbyder gratis møde af ½ times varighed. Kontakt Advodan for nærmere aftale, tlf.: 9631 3300 eller mail: [aalborg@advodan.dk](mailto:aalborg@advodan.dk). Dokumentation for medlemskab skal medbringes.

### Rådgivning i Hadsund

Kontakt: Lene Nielsen, lokalforeningens repræsentant i Mariagerfjord området - tlf.: 9858 5732.

### Generalforsamling

Torsdag den 19. marts kl. 19 på Hotel Søparken, Søparken 1, 9440 Åbybro. Pårørende fortæller om deres liv med demenssygdommene. Dagsorden ifølge vedtægter. Tilmelding til lokalforeningen, gerne inden d. 17. marts.

### "Sådan lever du livet med en dement pårørende"

Foredrag: Mette Borresen, sygeplejerske og

bl.a. VISO konsulent. Onsdag d. 25. marts kl. 19 til 21.30 på Plejecenter Solgaven, Amerikavej 19-21, 9500 Hobro. Pris: kr. 50. Tilmelding senest d. 19. marts til Lene Nielsen. Mail: [lene1184@privat.dk](mailto:lene1184@privat.dk) / tlf.: 2482 5112.

### Idéforum 2015

Saxild Strand ved Odder den 28.-29. april. Arrangeret af lokalforeningerne i Jylland. Kontakt din lokalforening for nærmere oplysninger.

### "Mennesket bag demenssygdommen"

Foredrag af Rolf Bang Olsen, tidligere overlæge inden for ældrepsykiatri og demens torsdag d. 28. maj kl. 19. Sted: kontakt nedenstående. Pris: kr. 50. Tilmelding senest d. 22. maj til. mail: [gunver.folmand@gmail.com](mailto:gunver.folmand@gmail.com) / tlf.: 9831 8328.

Ønsker du at modtage vores lokale nyhedsbrev, så oplys venligst din mailadresse til [jytte.thomsen@gmail.com](mailto:jytte.thomsen@gmail.com).



REGION

## MIDTJYLLAND

**Lokalforeningen Østjylland**  
**Formand: Conny Flensborg**  
**Tlf.: 2872 5108**  
[flensborgconny@gmail.com](mailto:flensborgconny@gmail.com)

### Forårsdage på Saxild Strand 25.-27. marts

For mennesker med demenssygdomme og deres pårørende. Det primære formål er hygge og samvær med ligestillede i rare og trygge omgivelser. 1450 kr. for enkeltværelse/2500 kr. for to personer på dobbeltværelse inkl. kost og logi, linned og håndklæder. 3 dage, 2 overnatninger. Du skal være fysisk selvhjulpne for at deltage. Tilmelding: [www.saxild-strand.dk](http://www.saxild-strand.dk), tlf.: 8655 4055. Saxild Strand, Chr. Petersens Vej 2, 8300 Odder. Samarbejde mellem Saxild Strand og Alzheimerforeningen Østjylland.

### Pårørendegrupper i Odder

31. marts og 21. april kl. 14-16. Odder Kirkecenter, Kirketien 3, Odder. Afholdes i samarbejde mellem Odder demenskoordinator, Alzheimerforeningen Østjylland.

### Idéforum 2015

Erfaringsudveksling for pårørende, frivillige og fagpersoner. Den 28.-29. april, Saxild Strand, Chr. Petersens Vej 2, 8300. Pris: For medlemmer af Alzheimer foreningen: 775.00 kr. Ikke medlemmer: 975.00 kr. Tilmelding senest den 1. april til: Formand Conny Flensborg, tlf.: 2872 5108, mail: [flensborgconny@gmail.com](mailto:flensborgconny@gmail.com) eller Hanne Nissen, tlf.: 3029 8657, mail: [hannemun@hotmail.com](mailto:hannemun@hotmail.com). Afholdes i samarbejde mellem alle lokale alzheimerforeninger i Jylland.

### Generalforsamling

Den 18. marts kl. 18 på Folkestedet, Carl Bloksgade 28, 8000 Aarhus.

**Lokalforeningen Midt-Vest**  
**Formand: Gitte Kærgaard**  
**Tlf.: 2168 9715**  
[gitte.midtvest@hotmail.com](mailto:gitte.midtvest@hotmail.com)

### Demenscafé i Struer – Café Kilen

Hver tirsdag og torsdag eftermiddag er der åbent i Café Kilen, Voldgade 14A kl. 13.30-16. Kontaktpersoner: demenskonsulenter: Inga Primdahl tlf.: 5123 8510 og Gitte Kærgaard tlf.: 6136 1641.

### Middagsselskab for ægtepar hvor den ene har en demenssygdom tilbydes i Ringkøbing

Mandag den 4. maj kl. 17-20. Tilmelding: Gitte Kærgaard tlf.: 2168 9715, [gitte.kaergaard@hotmail.com](mailto:gitte.kaergaard@hotmail.com) eller Aase Jonassen tlf.: 2992 7001, [jaase\\_jonassen@yahoo.dk](mailto:jaase_jonassen@yahoo.dk).

**Lokalforeningen Midtjylland**  
**Formand: Anni Andersen**  
**Tlf.: 9756 4150**  
[Anniniels01@gmail.com](mailto:Anniniels01@gmail.com)

### Motion for demente

Vi har motion for demente hver mandag og torsdag eftermiddag i Skive. Kontakt: Anni Andersen tlf.: 9756 4150 eller demenskoordinator Katrine Eberhardt tlf.: 9915 6346 for flere oplysninger.

### Café Solstrefj

Sundhedshuset Resenvej 25, Skive. Café Solstrefj er åben hver onsdag kl. 13.30-16.30. Kom og vær med.



Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte: Anni Andersen tlf.: 9756 4150 eller demenskoordinator Katrine Eberhardt tlf.: 9915 6346. Vi glæder os til at se dig.

### Generalforsamling

Torsdag den 9. april kl. 19.

Skovbakkehjemmet, Skovbakken 89, 7800 Skive.

Oplæg med sygeplejerske og underviser Lise Wende Møller: "Hvad gør aktiviteter ved personen med demens?"

Herefter generalforsamling i henhold til vedtægter.



REGION

SYDDANMARK

### Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 2512 2621

gresk@profibermail.dk

### Torsdagsture (gåture)

Torsdage i lige uger kl. 10-12.30.

Turene udgår fra Gulkrogcentret og arrangeres af frivillige under Alzheimerforeningen Trekantsområdet.

For program og nærmere oplysning kontakt Grethe Skovlund: tlf.: 2512 2621.

### Torsdagscafé i ulige uger

Gulkrogcentret (Caféen i stueetagen), Gulkrog 9, 7100 Vejle kl. 15-17 medmindre andet er nævnt. Kaffe og brød 25 kr. Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 2512 2621 Gulkrogcentret.

### Torsdag d. 26. marts

Påskefrokost – Orla fortæller historier. Husk tilmelding.

### Torsdag d. 9. april

Underholdning, sang og musik v/Ole Peter.

### Torsdag d. 23. april

Endelaves historie v/Ejnar Hedegaard.

### Torsdag d. 7. maj

Underholdning v/Torben Lauersen.

### Torsdag d. 21. maj

Preben Meldgaard fra Skibet revyen underholder.

### Torsdag d. 4. juni

Torsdagens hemmelige gæst

### Torsdag d. 18. juni

Udflugt – program følger senere.

Ferie på Hotel Sinatur/Skarrildhus i dagene 10.-13. august.

Vi mødes igen i caféen efter sommerferie torsdag d. 27. august.

### Hedensted Kommune:

#### Café for demente og pårørende

Hver anden onsdag i lige uger kl. 16 til ca. 18.30.

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

Kontakt: Solveig Petersen: tlf.: 5128 3440 for yderligere information og program.

### Lokalforeningen Sydvest

Formand: Hanne Knudsen

Tlf.: 2162 1011 / 7519 5039

hhhe@knudsen.mail.dk

### Hygge Café i Grindsted

Torsdage i lige uger kl. 14-16.

Magion, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted, Billund Kommune.

Hyggecaféen er for borgere med demens eller med mistanke om demens, samt pårørende eller en nær ven.

Hvis du ønsker flere informationer, kan du kontakte Annelise Iversen på tlf.: 2336 1925 eller a.f.iversen@gmail.com.

### Demenscafé i Esbjerg for demente og pårørende

Vi mødes anden mandag i måneden kl. 15 i Ældresagens lokaler, Kongensgade 121, Esbjerg. Der er kaffe og kage. Ingen tilmelding, mød bare op.

### Idéforum 2015

Erfaringsudveksling for pårørende, frivillige og fagpersoner på Saxild Strand i Odder den 28. + 29. april.

Medlemmer: 775 kr. Ikke medlemmer: 975 kr.

Tilmelding: Hanne Nissen på tlf.: 3029 8657 - hannemun@hotmail.com eller Conny Flensborg på tlf.: 2872 5108 - flensborgconny@gmail.com.

### Lokalforeningen Sønderjylland

Formand: Birthe Simonsen

Tlf.: 7467 8086

b.simonsen62@gmail.com

### Idéforum 2015

Erfaringsudveksling for pårørende, frivillige og fagpersoner Saxild Strand i Odder 28.-29. april. Pris for medlemmer: 775 kr. Ikke medlemmer: 975 kr.

Tilmelding til: Hanne Nissen: tlf.: 3029 8657, mail: hannemun@hotmail.com eller Conny Flensborg: tlf.: 2872 5108, flensborgconny@gmail.com.

### Caféeftermiddage i Borgerhuset i Tinglev

Anden mandag i hver måned kl. 16-18.

Kontakt: Christina Jørgensen tlf.: 7483 3763 og mail: CJ2@toender.dk eller Traute Tranekær: tlf.: 7473 4389 og mail: traudet@gmail.com.

### Mandag den 13. april

Vi mødes kl. 16 ved Møgeltønder Kirke. Ved kirketjener Jens Nissen. Kaffe og kage kl.

17 på Møgeltønder Slotskro. Pris: 60 kr.

Tilmeldingsfrist den 8. april: Traute Tranekær: tlf.: 7473 4389, mail: traudet@gmail.com.

### Mandag den 11. maj

Middag på Landhaus Syderlygum, Hauptstrasse 20, Synderlygum. Pris: ca. 110 kr. uden drikkevarer. Modested: Parkeringsplads til højre ved Sæd Grænse senest kl. 18. Sidste tilmeldingsdag 4. maj: Traute Tranekær: tlf.: 7473 4389, mail: traudet@gmail.com.

### Selvhjælpsgruppe i Gråsten

Mandage kl. 19 i Ahlmannsparken ved Willy Hans Gøtze Henriksen, mail: willi.h@hotmail.dk og tlf.: 4073 0365.

### Café for demente og pårørende

v/demenssygeplejerskerne og frivillige i Haderslev Kommune.

Første torsdag i hver måned kl. 15-17 på aktivitetscentret Poulsbjerg, Glentevej 39, 6500 Vojens.

### Selvhjælp Haderslev/Mette Panum Have

Grupperne mødes i Frivillig Centret, Storegade 80, 1. sal, Haderslev. Første gang: Kontakt Mette P. Have tlf.: 3058 0320 eller mepa@Haderslev.dk.

### Madklubben

For ægtefæller og samleverer til demensramte på plejecentrene hver 4. onsdag i hver måned kl. 16-19. Pris 50 kr.

### Demenscafé i Haderslev

Den 3. torsdag i hver måned kl. 14-16 for borgere med demens og pårørende/bekendte til demente.

### Onsdagsklub i Haderslev

Onsdage i lige uger kl. 10-12.30 for tidlig demensramte og deres pårørende.

### Viften - Gruppe for tidlig demensramte

Mødes hver tirsdag kl. 13-16.

### Pårørendetilbud hos Selvhjælp Haderslev

Mødes onsdage i lige uger kl. 13-15.

### Selvhjælp Sydvest

"Netværksgruppe for mennesker med lettere demens"

Mandage i ulige uger kl. 9 til 12.30 i Fristedet, Hovedgaden 19, Agerskov. Leder Laura Stubkær, tlf.: 7475 1035 eller www.selvhaelpsydvest.dk.

### Ny demenscafé

Den anden torsdag i hver måned kl. 10-12 i Tønder - Seniorcenter.

Den sidste torsdag i hver måned kl. 10-12 Toftlund ved biografen.

Ved spørgsmål kan demenskoordinator Randi Jespersen kontaktes tlf.: 2018 4382 mandag til fredag kl. 7-13.



**Lokalforeningen Fyn**  
**Formand: Birthe Øxenber**  
**Tlf.: 6485 1461 / 2158 3411**  
**birthe@oexenberg.dk**

#### **Torsdagscafé for demensramte**

i Østergades forsamlingshus,  
Store glassal i Middelfart.  
Torsdage ulige uger kl. 14.30–16.15  
i Østergade 33 i Middelfart.  
Kaffe: 25 kr. *Har du problemer med transport,*  
så kontakt Hilda Ebdrup 6177 6581.

#### **Demenscafé Nordfyn**

Vesterbro, Sønderø kl. 14.30–16.30. Kaffe  
og kage: 25 kr. Der er Cafédage den 13/4,  
4/5 og 8/6. *Tilmelding 2 dage før til Birthe*  
*Øxenber, tlf.: 6485 1461/2158 3411, eller mail*  
*birthe@oexenberg.dk.*

#### **Generalforsamling den 18. marts kl. 19**

Seniorhuset, Toldbodgade 5-7, 5000 Oden-  
se C. Oplæg inden generalforsamlingen,  
se hjemmesiden. Dagsorden ifølge gælden-  
de vedtægter. Forslag skal være formanden  
i hænde senest 8 dage inden.  
*Birthe Øxenber, tlf.: 6485 1461/2158 3411, eller*  
*pr. mail birthe@oexenberg.dk.*

#### **Pårørende undervisning i Middelfart**

Ældrecenteret Fænosund, Vestre Hougvej  
70, 5500 Middelfart. Pris: 35 kr. incl. Kaffe/  
kage.

#### **Onsdag d. 25. marts kl. 14.30–16.30**

Hjernens funktion og demenssygdomme  
ved overlæge Rolf B. Olsen.

#### **Onsdag d. 29. april kl. 14–16**

En eftermiddag der primært har fokus på  
det at være pårørende, og hvilken støtte  
det er muligt at få fra kommunen.

*Tilmelding til callcenter: 8888 4646 (kl. 8-15) eller*  
*mail til tilmeldingdemens@middelfart.dk be-*  
*mærk, i emnet hvilken dato du ønsker at deltage.*

#### **Rådgivnings- og kontaktcentret**

Har du brug for rådgivning og støtte  
til livet med demens? Så kontakt  
Rådgivnings- og kontaktcentret for  
demensramte og pårørende: Kallerupvej  
58, 5230 Odense, tlf.: 6619 4091.  
Åbent mandag - torsdag kl. 10–16, fredag  
efter aftale. Telefontid: Mandag - torsdag  
kl. 8.30–10 og torsdag også kl. 14–15.30.  
Mail: kallerupvej58@gmail.com.

#### **Sjov motion for yngre, der har demens**

Onsdag kl. 11–13. 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 på Stadionvej 50,  
Odense. Instruktør Preben Rasmussen fra  
SIKO med frivillige motionsvenner.  
*Tilmelding tlf.: 6619 4091.*

#### **Åben café for demensramte familier**

Mandage kl. 10–12 med kortspil.

#### **Sangkor**

Torsdage kl. 14.30 – 16 ved korleder Jytte  
Damholm og frivillige korledere.

#### **Teknologibiblioteket for demensramte**

Rådgivning om forskellige teknologiske  
hjælpemidler. Onsdage kl. 9-15 eller efter  
aftale. *Kontakt Mette Mundt Andersen på*  
*tlf.: 5362 8091.*

#### **www.Alzheimer-avisen.dk**

Netavisens redaktion mødes hver tirsdag  
kl. 10 -13, mere info tlf. 6619 4091.

#### **Daghøjskole**

Bevægelse, mad og højt humør  
Uge 8 til uge 17, mandage og fredage kl.  
10–14.30 i Sikos lokaler, Stadionvej 50. 10  
deltagere pr. daghøjskoleforløb. Ring til  
Mette Mundt Andersen og hør nærmere  
tlf.: 5362 8091.

#### **Åben netværkscafé**

for pårørende. Mandage i lige uger kl. 13-  
15 i seniorhuset, Toldbodgade 5-7.  
Tredie tirsdag i måneden kl. 18-20 på  
Kallerupvej 58, 5230 Odense.  
*Kontakt Inge Rasmussen på tlf.: 2078 6085*  
*eller Ulla Thomsen på tlf.: 6619 4091.*

#### **Historiens vingesus**

Højskolecafé afholdes den 24. marts,  
21. april og 19. maj kl. 14-16 i Munkebjerg  
kirkes menighedssal, Østerbæksvej 87,  
5230 Odense M. Ring: 6619 4091 og få  
programmet.

#### **Årssamling**

Torsdag den 12. marts kl. 16-19 holder  
Kallerupvej Årssamling. Alle er velkomne.

#### **Søndagscafé**

Søndagscafé med Banko søndag den  
8. februar, 8. marts, 12. april, 10. maj og  
14. juni kl. 14-16. Du kan tilmelde dig på  
tlf.: 6619 4091 eller bare dukke op.



REGION  
**SJÆLLAND**

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

#### **Psykiatrisk rådgivning**

Tirsdage i lige uger kl. 16-18.  
Guldborgsund Frivilligcenter,  
Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.

*Kontaktperson: Dorte Hennings,*  
*tlf.: 5444 1645/2484 8940.*

#### **Café Nyt Liv**

Tirsdage i ulige uger kl. 10-14.  
Frivilligcenter Lolland, Sønder Boulevard  
82 A, 4930 Maribo. *Kontaktperson: Birgit*  
*Parkdal på tlf.: 5581 3682/2849 9605.*

#### **Patientforeningernes Netværk**

3. mandag i måneden kl. 17-19.  
Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.  
*Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,*  
*tlf.: 4087 9074.*

#### **Patientforeningernes info-sted**

Tirsdage i lige uger kl. 12-14.  
Forhallen, Næstved Sygehus,  
Ringstedgade 61, 4700 Næstved.  
*Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 5572 3651.*

#### **Støttegruppe, Munkebocentret, Næstved**

Onsdag den 18. marts, 15. april, 20. maj  
kl. 16.30–18.30.  
Munkebocentret, Farimagsvej 52,  
4700 Næstved.  
*Kontaktperson: Dorte Hennings,*  
*tlf.: 5444 1645/2484 8940.*

#### **Gnisten, Nakskov**

Anden torsdag i måneden kl. 14–16.  
Sundhedscenteret, Hoskiærsvvej 17,  
4900 Nakskov.  
*Kontaktperson: Birgit Parkdal,*  
*tlf.: 5581 3682/2849 9605.*

#### **Lokalforeningen Vestsjælland**

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

#### **Fristedet**

Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup  
Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup.  
Møderne foregår på nedennævnte datoer  
kl. 14–17, hvis ikke andet er nævnt. *Kontakt-*  
*person: Anna Grete Refsgaard Jørgensen tlf.: 5780*  
*4747 / 2097 4757 eller vedbedeste@mail.dk.*

#### **Onsdag den 25. februar**

Anna Grete fortæller om at være barn i det  
nordjyske i tiden omkring 2. verdenskrig.  
Onsdag den 25. marts  
Aktiviteter af en eller anden art under  
ledelse af Frode.

#### **Onsdag den 29. april**

Aspekter i forhold til demenssygdom  
**Onsdag den 27. maj**

Sejltur kl. 14 med "Lille Claus" på Sorø sø  
og eftermiddagskaffe på svæveflyveplad-  
sen i Slaglille samt lidt let aftensmad.  
Pris: 100 og 125 kr. pr. person.  
*Tilmelding nødvendig til Anna Grete tlf.: 5780*  
*4747 / 2097 4757. Mail: vedbedeste@mail.dk*

#### **Hvordan udvikler demenssygdomme sig?**

Foredragsaften ved Ole Bjørn Skausig,  
speciallæge i psykiatri og en demens-

konsulent. Onsdag den 15. april kl. 19 i Borgerstuen, Solbakken, Ole Hansensvej 10, 4100 Ringsted.

#### **Ferie/kursusophold Musholm Bugt Feriecenter**

Den 22.-25. juni. For demensramte og deres ægtefælle/samlever.  
Nærmere oplysninger: Anna Grete Refsgaard Jørgensen, tlf.: 5780 4747 / 2097 4757.

**Lokalforeningen Østsjælland**  
**Formand: Birthe Rasmussen**  
**Tlf.: 5626 6036**  
**br24ra@gmail.com**

#### **Generalforsamling**

Mandag den 16. marts kl. 19  
Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.  
Dagsorden ifølge vedtægter.

#### **Foredrag ved professor Steen Hasselbalch**

"Ny forskning – ny medicin" onsdag den 22. april kl. 19–21 i Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.  
Gratis adgang.

#### **FORÅRSBRUNCH for lokalforeningens medlemmer med familie**

Søndag den 26. april kl. 10.30–13 på Olsbækken, Olsbæk Strandvej 43 i Greve.  
Pris: 75 kr. pr. person.  
Tilmelding senest 15. april til: Nency Joensen nencymj@yahoo.dk, tlf. 3043 0512 eller Else Berg Hansen elseogjohs@mail.dk, tlf. 2276 8038.

#### **TAG MED PÅ SKOVTUR UD I DET BLÅ**

Søndag den 31. maj. Informationer: Else Berg Hansen: elseogjohs@mail.dk, tlf.: 2276 8038 eller Lis Romny: lisromny@mail.dk, tlf.: 2083 3740.

#### **Ferietur 13.-16. september**

Musholm Bugt Feriecenter i Korsør.  
Yderligere information: Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038 og Birthe Rasmussen på tlf. 5626 6036.

#### **Ferietur 27.-30. september**

Musholm Bugt Feriecenter i Korsør. Yderligere information: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036.

#### **Støttegruppe for voksne børn til et yngre familiemedlem som har fået en demensdiagnose.**

Det ændrer hverdagen, når far eller mor får stillet en demensdiagnose. Behovet for at tale med andre unge om de tanker og følelser, som man gennemlever er store. Vi mødes om aftenen med 2 fagpersoner fra Alzheimerforeningens lokalforening. Onsdag den 8. april og onsdag den 10. juni kl. 18.30 – 21 på Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.  
Yderligere informationer: Birthe Rasmussen:

br24ra@gmail.com, tlf.: 2334 0894 og Else Berg Hansen: elseogjohs@mail.dk, tlf.: 2276 8038.

#### **Klubaften for yngre personer med demens**

Vi mødes og hygger os i Annas Hus, Hundige Bygade 49, 2670 Greve.  
Yderligere informationer: Nency Joensen på tlf.: 3043 0512 eller Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.

#### **Netværkscafé i Roskilde**

For yngre med en demenssygdom og for demensramte med tidlig diagnose. Hver mandag og onsdag kl. 10-14 på Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.  
Kontaktpersoner: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036 og Mie Danielsen på tlf.: 4638 3789.

#### **Pårørendemøde i Roskilde**

Informationer om møderne og mødested kan du få oplyst hos Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036.

#### **Pårørendegruppe i Stevns**

Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken 76, 4652 Hårlev. Kontaktperson: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036.

#### **Køge kommune tilbyder gennem DemensTeam Køge**

Klubber 2 x ugentlig med indhold som brugerne og Nationalt Videns Center anbefaler.  
Information om undervisning, rådgivning og selvtræning kan du høre mere om ved at kontakte os på demenssteam@koege.dk eller tlf. 5656 5643.

Se yderligere på Køge Kommunes hjemmeside.



## **REGION HOVEDSTADEN**

#### **Projekt Nye Spor**

Projekt Nye Spor laver aktiviteter for hjemmeboende mennesker med demens, som er under 65 år. Du skal selv sørge for transport til og fra aktiviteterne. Deltagelse kræver ikke visitation.  
For mere information kontakt projektleder Katrine Bøgh Sørensen på tlf.: 2610 5044 eller mail: nyespor@alzheimer.dk.

**Lokalforeningen København Omegn**  
**Formand: Anne Arndal**  
**Tlf.: 2325 4175**  
**Anne.arndal@dadlnet.dk**

#### **Pårørendegruppe**

Lokalforeningen Københavns Omegn har en pårørendegruppe for ægtefæller til

demente over 65 år. Gruppen mødes en gang om måneden.  
Kontakt: Annette Kviesgård Zagal mail: akviesgaard@hotmail.com

#### **Caféaften for mennesker med demens og deres pårørende. Herlev og omliggende kommuner.**

Den 1. onsdag i hver måned kl. 18.30–20.30 på Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.  
Kontakt: Mie Allentoft tlf.: 4492 0277 eller mail: miefrank@mail.dk

#### **"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende. Tårnby og omliggende kommuner.**

9. april, 7. maj og 4. juni alle dage kl. 15-17 i Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup.  
Kontakt: Pia Lykke Ingemann Lund, tlf.: 2233 3316. eller mail: plu.plpyr.sf@taarnby.dk

#### **Generalforsamling**

Mandag den 23. marts kl. 19-21. Møllebo, Caféen 1. sal, Lyngby Hovedgade 1A, 2800 Kgs. Lyngby. Dagsorden ifølge vedtægter, se hjemmesiden. Evt. forslag til behandling skal være foreningen i hænde senest 16. marts.

#### **Andre aktiviteter i Region Hovedstaden**

##### **Café Husker Du?**

Demenscafé for demensramte og pårørende. Mandage i ulige uger kl. 13.30-15.30 i HEP Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse.  
Kontakt: Flemming Ignjatovic: tlf.: 2024 0889.

##### **DemensNetværk Rudersdal**

Find informationer på [www.demensrudersdal.dk](http://www.demensrudersdal.dk) eller send en mail: demensrudersdal@gmail.com.

##### **Motionshold Vanløse**

Lørdag fra 10-12, Sundhedshuset, Indertofte 10, 2720 Vanløse. Kontakt: aktivitets- og frivilligkoordinator Katrine van den Bos, katri-nevdb@alzheimer.dk, 3341 0417.

##### **Motionshold Amager**

Hver lørdag fra 10-12, Forebyggelsescenter Amager, Hans Bogbinders Allé 3, opgang 7, 2300 København S.  
Kontakt: aktivitets- og frivilligkoordinator Katrine van den Bos, katri-nevdb@alzheimer.dk, 3341 0417.

##### **København, Frederiksberg, Rødovre og Gladsaxe**

Demenstjenesten arrangerer Café KOMMA, Candlelight Dinner, Homeparties, Støttegrupper for pårørende som er blevet alene og Temadag for unge/voksne børn samt ægtefæller til mennesker med en demenssygdom.  
Kontakt: Nina Baun, tlf. 3613 0639 / 2689 0626.

# Alzheimerforeningens aktiviteter og kurser 2015

## INFORMATIONSMØDER

På informationsmøderne får du viden om demenssygdomme og en introduktion til mindfulness, som kan være et nyttigt redskab, når man som pårørende skal håndtere en hverdag med demens. Henning Daverne fortæller om mindfulness.

### ODENSE:

**Hvor:** Buchwaldsgade 48,  
Mødeceter Odense, 5000 Odense

**Hvornår:** 21. april kl. 17 – 20.00

### KØBENHAVN:

**Hvor:** Vartov (Store Sal),  
Farvergade 27, 1463 København K

**Hvornår:** 23. april kl. 17.00 – 20.00



*Henning Daverne.*

## FERIEKURSER FOR ÆGTEPAR

**Hvor:** Kerteminde, Tornøes Hotel

**Forår:** 17. - 22. maj

**Efterår:** 27. september til 2. oktober

## AKTIV HØJSKOLE

Højskoleophold for mennesker med demens

**Hvor:** Gerlev Idrætshøjskole, Gerlev

**Hvornår:** 1. - 5. juni

**Hvor:** Brandbjerg Højskole, Brandbjerg

**Hvornår:** 21. - 25. september



*Aktiv Højskole.*

## HUSKEDAGEN

Den Internationale Alzheimerdag markeres med forskellige aktiviteter

**Hvor:** Hele landet

**Hvornår:** I ugen op til den 21. september

## TÆNKETANK FOR YNGRE OG TIDLIGT

### DIAGNOSTICEREDE

**Hvor:** Brogården, Middelfart

**Hvornår:** 25. - 26. september



*Huskedagen.*

**Læs mere og tilmeld dig på:**  
[alzheimer.dk/aktiviteter](http://alzheimer.dk/aktiviteter)  
og se også flere lokale  
aktiviteter i kalenderen.

# SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og  
rådgiver på Demenslinien



Mange spørgsmål dukker op, når man selv eller et nærtstående familiemedlem har fået stillet en demensdiagnose. Spørgsmålet om, hvorvidt sygdommen er arvelig, er ofte et af dem.

## **Vil mine børn arve sygdommen?**

Jeg har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom for et halvt år siden. Lige da diagnosen var blevet stillet, var jeg ked af det og tænkte på, hvad det ville betyde for mig og mit liv. Jeg er 75 år og havde forestillet mig at være aktiv i mange år endnu og håber selvfølgelig, at jeg stadig har noget godt til gode. Nu tænker jeg meget på, om mine børn vil arve sygdommen efter mig. Hvor stor er risikoen? Jeg kender ikke til andre tilfælde i min familie.

## **Svar:**

Alzheimers sygdom er i de fleste tilfælde ikke direkte arvelig. Når sygdommen indfinder sig efter, at man er fyldt 65 år, ses direkte arvelighed kun i 2-3 % af tilfældene. Man kan altså sige, at risikoen for arvelighed er meget lille. Dette understreges af, at man i flere tilfælde har set enæggede tvillinger, hvor kun den ene har udviklet Alzheimers sygdom. Man ser dog nogle familier med hyppigere forekomst af Alzheimers sygdom; hvilket betyder, at man kan være mere eller mindre disponeret for sygdommen. Umiddelbart er risikoen for, at dine børn får Alzheimers sygdom ikke større, end den er for os alle.

## **Arvelighed ved Lewy Body demens?**

Min far har Lewy Body demens, hvor stor er arveligheden for denne demensform?

## **Svar:**

Lewy Body demens begynder sent i livet, fra ca. 70 år og er ikke arvelig.



## 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.

### Hvordan finder jeg ud af, om jeg også vil få Alzheimers sygdom?

Min mor har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Hendes søster har også sygdommen, og deres mor blev dement, uden at der dog var stillet en diagnose. Nu er jeg bekymret for, om jeg også får sygdommen, hvordan kan jeg blive undersøgt?

#### Svar:

Du skal i første omgang, i samarbejde med din praktiserende læge, afdække sandsynligheden

for, at der er tale om en arvelig form af Alzheimers sygdom i din familie. Hvis det viser sig, at det er sandsynligt, kan lægen henvise til en specialafdeling, som så foretager udredning af arvelighed.

Du vil i første omgang blive indkaldt til en samtale, hvor speciallægen orienterer dig om, hvordan man gennemfører udredningen og interviewer dig om sygdom gennem flere led i familien. Du får herefter en tænkepause, før det beslutes om, der skal tages en blodprøve til gentestning.

### Skal jeg lade mig teste?

#### Svar:

Der er ikke et enkelt svar på dette spørgsmål, det bør overvejes nøje, da det ikke blot kan have konsekvenser for en selv men også for familien som helhed, hvis det viser sig at være en arvelig sygdom.

Argumenter for at lade sig teste kan være, at man har mulighed for at planlægge fremtiden

og får fortalt til de nærmeste, hvordan man ønsker sin hverdag, når sygdommen viser sig. At man får lavet et plejetestamente og evt. testamente og fuldmagt - og at man kan være mere opmærksom, når de første tegn viser sig og komme i behandling tidligt.

Argumenter imod kan være følelsesmæssige omkostninger, som kan være svære at forudse, og at man ikke har en helbredende behandling.

### Er der større risiko for arvelighed?

Min far har fået konstateret frontotemporal demens, jeg har ofte hørt, at denne sygdom er mere arvelig end andre demenssygdomme - er det rigtigt?

#### Svar:

I 20-40 % af alle tilfælde af frontotemporal demens er der tale om arvelighed, altså genetisk betinget. Der er dog kun grund til at

undersøge dette nærmere, hvis man med sikkerhed kan spore sygdommen flere led tilbage i familien. Hos enkelte familier med arvelig frontotemporal demens kender man de mutationer i bestemte gener, der er ansvarlige for sygdommen. Bortset herfra ved forskerne ikke, hvad årsagen til sygdommen er. Frontotemporal demens er desuden forbundet med flere forskellige sygdomsprocesser i hjernen, hvilket vanskeliggør spørgsmålet om arvelighed.

LÆS mere om arvelighed på  
[www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk)

# Skal jeg lade mig teste?

af Heidi Sahlholdt

”Det gør altid indtryk, når mine konsultationer handler om arvelighed”, siger Karen Skjøtt, som er psykolog med speciale i demens og systemisk familierapeut.

## TEST ELLER EJ?

Hun erindrer tydeligt et forløb, hun oplevede i sin konsultation i Bakkehus med en 50 årig kvinde, der var ramt af den arvelige form for Alzheimers sygdom. Kvinden havde to døtre, der var i starten af tyverne. Disse to døtre stod i et meget svært dilemma, om hvorvidt de skulle lade sig teste eller ej.

Den ene datter ville gerne have vished for, om hun bar genet, og ville derfor testes. Hun var i et parforhold, og havde derfor også tanker om at sætte børn i verden. Den anden datter, som var yngre, havde ikke lyst til at vide besked og dermed risikere at skulle bære rundt på en meget tung besked mange år fremad, hvis hun blev testet positiv. Hun valgte derfor ikke at lade sig teste.

*- Sådan et problem kan du ikke bare lige løse. Der findes ingen rigtige eller forkerte svar på, om man skal lade sig teste eller ej. Det er en meget tung sten at skulle bære i en ung alder, hvis man bliver testet positiv, siger Karen.*



Karen Skjøtt er psykolog med speciale i demens og har en mangeårig erfaring i demensarbejde. I mere end 10 år har hun drevet virksomheden 'DemensKontakten'.



Karen Skjøtt er tilknyttet værestedet 'Bakkehus' der fungerer som et fælles rådgivnings-, vejlednings- og værested for demensramte og deres pårørende.

Karen Skjøtt påpeger vigtigheden af, at familier, der er ramt af denne form for arvelige Alzheimers sygdom, bliver rådgivet på et tidligt stadie og i et professionelt regi, og at den enkelte familie følges tæt:

*- De pårørende står i et meget svært dilemma, om hvorvidt de skal lade sig teste eller ej. De skal have tid til at træffe deres beslutning og få den viden, rådgivning og oplysning i et tempo, som giver dem mulighed for at kapere denne nye virkelighed, også set i forhold til deres givne livssituation.*

Ifølge Karen Skjøtt kan de gennem deres syge forælder se nogle af de udfordringer, de måske selv kommer til at skulle gå igennem, hvis de er genetisk disponerede for sygdommen.

- Den unge datter, som vil lade sig teste, har nok flere overvejelser om at stifte familie end mange andre har. Og hendes kæreste har en svær virkelighed, han skal se i øjnene. Der er meget, som de skal forholde sig til i en tidlig alder. Beslutninger der skal træffes, som de unge måske slet ikke er modne til at tage – men hvor deres livs omstændigheder i mange tilfælde tvinger dem til det, forklarer Karen Skjøtt.

### SKYLDFØLELSEN

Den sygdomsramte bliver ofte ramt af skyldfølelse og skam over "måske" at have givet en grim sygdom videre til sine børn.

- Det er vigtigt, at der arbejdes med hele familien i sådan en situation. Alle bliver jo ramt. Familien skal støttes og blive gode til at kommunikere med hinanden og tale om de svære ting, så berøringsangst undgås, og det er jo ikke altid let. Men min opfordring er her: Vær åben og tal om tingene, insisterer Karen, og hun fortsætter:

- Disse børn eller unge mennesker har en kæmpe udfordring, fordi de også er i sorg og krise over, at de gradvist mister deres mor (eller far) til sygdommen. De får ofte en omsorgsrolle, som de ikke har haft tidligere, samtidig med at de har

deres eget liv, familie eller forhold at tage vare på. Midt i dette, skal de tage stilling til, om de skal vælge at lade sig teste eller ej. Det er både store og på mange måder uoverskuelige udfordringer og beslutninger disse unge mennesker står overfor på et meget tidligt tidspunkt i deres unge liv.

### Råd

Søg professionel hjælp og rådgivning  
Overvej terapi (for at lære at omstille dig, mestre tab og mestre et nyt liv).

### Argumenter for testning er bl.a.:

- Det giver mulighed for fremadrettet planlægning
- En tidlig diagnose giver mulighed for tidlig behandling

### Argumenter mod testning er bl.a.:

- De følelsesmæssige omkostninger er høje og vanskelige at forudse
- Genetiske fejl kan ikke repareres
- Behandlingsmulighederne ved demens er kun symptomdæmpende

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

## Det er alvorligt at blive diagnosticeret med Alzheimers sygdom

Vi kan behandle symptomerne, men på nuværende tidspunkt kan vi ikke helbrede sygdommen



**Vores afdeling efterlyser deltagere** til et klinisk forsøg, hvor ny medicin afprøves til patienter med Alzheimers sygdom. Lægemidlet, som vi undersøger, er designet til at nedsætte eller helt stoppe udviklingen af Alzheimers sygdom. Lægemidlet indtages som tablet én gang dagligt.

### Du kan muligvis deltage i forsøget, hvis du:

- » Er mellem 55 og 85 år
- » Har diagnosen mild til moderat Alzheimers sygdom
- » Har nedsat kognitiv funktion (dårlig hukommelse og nedsat evne til at fungere i hverdagen)
- » Er villig og i stand til at få foretaget MR-skanninger
- » Har en nær pårørende, der kan ledsage dig ved alle besøg

### Du kan ikke deltage, hvis du:

- » Tidligere har haft blodprop eller blødning i hjernen
- » Har aktuel svær depression
- » Har haft en malign sygdom inden for de seneste 5 år

Patienter, der deltager i forsøget, skal komme til ca. 10 ambulante besøg i Demensklinikken over ca. 20 måneder.

**Hvis du er interesseret i at høre mere**, kan du kontakte Projektsygeplejerske Helle Svensson på tlf. 63 20 12 07 mellem kl. 9-14 eller pr. mail: helle.svensson@rsyd.dk

Søren Jakobsen, Ledende Overlæge, Geriatrik Afdeling G, Svendborg Sygehus

# KORT NYT

## Så er vi i gang i Nordjylland

Det første kursus i projektet "Nærværende kommunikation og samvær samt meningsfyldte hverdagsaktiviteter" begyndte den 2. marts i Frederikshavn. Kursets deltagere er personer med demenssygdomme og deres pårørende ægtefæller og samlever.

Tilmeldingerne til kurset er sket gennem kontakten med demenskoordinatorerne i Hjørring og Frederikshavn kommuner. Ved de indledende møder med demenskoordinatorerne Åse Hyldgård, Conni Aarup og Aase Jensen fra Frederikshavn Kommune og Lone Mariager fra Hjørring blev der givet udtryk for stor interesse, både for indholdet og undervisningen i kurset.

Demenskoordinatorerne gav også udtryk for, at denne form for kursus er af stor betydning, da det kan give de pårørende en viden og indsigt, der kan hjælpe dem til at forstå og klare de ændrede livsbetingelser, som demenssygdomme bevirker.

- Som lokalforening betyder det meget for os, at kurset modtages så positivt, og vi er glade for at mærke deres begejstring for at gå ud og tilbyde borgere vores kursusforløb, fortæller Gunver Folmand, lokalformand for Alzheimerforeningen i Nordjylland.

### FORMÅLET MED ALLE KURSERNE

- At styrke deltagerne til hverdagslivet med demenssygdommen.
- At give deltagerne viden om og forståelse for at leve livet med demenssygdommen, og dermed



Aase Hyldgaard, Conni Aarup, Aase Jensen, Lone Mariager, Aase Marie Ottesen og Gunver Folmand.

blive styrket til sygdomsforløbets fortløbende udfordringer.

- At skabe rammer og muligheder for at indgå i socialt samvær med ligestillede og danne nye netværk.

Forud for kurserne har deltagerne en forventnings-samtale med kursets arrangører.

Det næste kursus holdes i Hjørring-Frederikshavn området, hvor målgruppen er børn og andre pårørende.

Har du interesse i at deltage og ønsker at høre med om kurserne, så kontakt Gunver Folmand, lokalforening Nordjylland, tlf.: 9831 8328, mail: [gunver.folmand@gmail.com](mailto:gunver.folmand@gmail.com).

### Undervisere på kurserne

Aase Marie Ottesen,  
sygeplejerske, Ph.d.

Bente Weberskov,  
Sygeplejerske, Marte Meo terapeut.

Tidligere demenskoordinatorer  
Doris Hvet og Lis Iversen.

### Fremtidige kurser

I 2016 er der to kursusforløb i områderne Thisted og Mors. I foråret 2017 tilbydes et kursus i Mariagerfjord området. Personer med demens og deres pårørende, som er bosiddende i eller i nærheden af disse områder, og som har interesse i at deltage i kurserne, er velkomne til at kontakte Gunver Folmand direkte.

Projektet støttes af Socialministeriets Satspulje, som har givet midler til at gennemføre fem kursusforløb.



## Idéforum 2015 på Saxild Strand

Erfaringsudveksling for pårørende, frivillige og fagpersoner.

Tirsdag den 28. og onsdag den 29. april har lokalforeningerne i Jylland arrangeret to dage med en blanding af inspirationsoplæg og foredrag, gymnastik, gospelsang og ikke mindst samvær med andre mennesker i samme situation.

Flere oplysninger fås hos Birthe Simonsen, formand for lokalforening Sønderborg, på mail: b.simonsen62@gmail.com eller tlf.: 7467 8086.



## Informationsmøde i en Moské

Den 13. november 2014 afholdt Alzheimerforeningen Københavns Omegn i samarbejde med demenskonsulenterne i Ishøj og Brøndby kommuner et oplysningsmøde i Mevlana Moskéen i Ishøj. Rune Nielsen fra Videnscenter for Demens fortalte om demenssygdomme og behandlingen af dem. En dygtig tolk oversatte til tyrkisk, og efterfølgende var der livlig spørgelyst.

Formanden for lokalforeningen fortalte lidt om udfordringer som pårørende og foreningens arbejde, den tyrkiske version af "10 Advarselstegn" blev udelt, og der blev orienteret om Demenslinien. Arrangementet havde vakt nysgerrighed, blandt andet deltog fagpersoner fra Vestsjælland.



## Konference for aktive frivillige



Alzheimerforeningen inviterer til konference for aktive frivillige, hvor man kan høre spændende foredrag og deltage i workshops, der både vil inspirere og give konkrete redskaber til det frivillige arbejde med mennesker med demens og pårørende. Der er et begrænset antal pladser på konferencen, så der kan i første omgang maksimalt tilmeldes 5 personer fra hver lokalforening, aktivitetsgruppe eller samarbejdsprojekt.

**Tidspunkt:** Fredag den 24. og lørdag den 25. april 2015 på Kursuscenter Brogården. Læs mere på vores hjemmeside eller ring til Katrine van den Bos på 3341 1704.

**Pris:** Det er gratis at deltage på konferencen inkl. overnatning og forplejning, men transporten betaler man selv.

**Tilmeldingsfrist:** Senest den 23. marts på [katrinevdb@alzheimer.dk](mailto:katrinevdb@alzheimer.dk)

# TIPS til livet med demens

Livet med demens kan byde på små og store udfordringer. På denne side bringer vi små 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](mailto:post@alzheimer.dk)

## Har du lyst til at være med i en bog?

Er du pårørende til et menneske med frontallapdemens, og har du lyst til at beskrive eller via interview fortælle om dine personlige oplevelser og erfaringer om de ændringer, der sker i samlivet og samværet på grund af sygdommen? Så kan du kontakte Charlotte Helsted på mail: [charlottehelsted@yahoo.dk](mailto:charlottehelsted@yahoo.dk), tlf.: 5090 9579 eller Ingrid Lauridsen på mail: [ingrid\\_lauridsen@secret.dk](mailto:ingrid_lauridsen@secret.dk), tlf.: 5142 3011.

## Ferieophold

Demenskoordinatorerne i Danmark arrangerer Demensferie for mennesker med demenssygdom sammen med deres pårørende i ugerne 28 og 29 på Hotel Nyborg Strand.

Fra 1. april kan du se flere oplysninger om ferierne på [www.demens-dk.dk](http://www.demens-dk.dk). Du er også velkommen til at kontakte Kirsten Sejerøe på [kissz@live.dk](mailto:kissz@live.dk) eller tlf.: 2055 2293/2990 8171.

## 1000 ting at tale om

**1.000 ting at tale om**



Digitalt erindringsmateriale til samtale og samvær med hukommelsessvækkede personer

Dansk Center for Reminiscens  
[www.reminiscens.dk](http://www.reminiscens.dk)

Dansk Center for Reminiscens lancerer digitale erindringskasser på hjemmesiden [www.reminiscens.dk](http://www.reminiscens.dk). Her kan man få inspiration til samtale og samvær. Erindringskasserne er inddelt i temaer som "Daells Varehus", "Hjemmet gennem tiderne" og "Danmark rundt" og har billeder helt tilbage begyndelsen af det 20. århundrede.

## Tips til dig, der har en demenssygdom

- Hold fast i dine hobbyer
- Bevar kontakten med din familie og dine venner
- Sig hvad du tænker og føler





## Alzheimerforeningens netbutik

### Stadig Alice

Læs bogen bag filmen



Bestseller-romanen er nu også filmatiseret og kan ses i biograferne rundt omkring i landet. Alice, der er professor, får som 50-årig konstateret Alzheimers sygdom. Vi følger familiens og omverdens reaktion på diagnosen og selve sygdomsforløbet. Samtidig oplever vi Alices egen angst, hendes

forsøg på at tackle forandringerne og hendes tilpasning til de nye livsvilkår.

**Medlemspris 100 kr.**

Andre betaler 130 kr.

### Golden retriever



Demenshunde kan have en positiv funktion i dementes liv. De vækker følelser, skaber kontakt og kan virke beroligende på den, som sidder med hunden. En golden retriever er en hund, som mange kan relatere til.

Hunden er meget blød og har også et lille hul på maven, så den kan bruges som hånddukke.

Str.: 43 cm.

**Medlemspris 299 kr.**

Andre betaler 349 kr.

Læs mere og køb produkter på [alzheimershop.dk](http://alzheimershop.dk)

## Invitation til gå-hjem møde om arv, testamente og værgemål i København



Få svar på dine spørgsmål om arv, testamente og værgemål og på, hvordan arven fordeles i din familie. Få også information om værgemål og eksempler på, hvordan man opretter generalfuldmagter og hør om Alzheimerforeningens arbejde for mennesker med en demenssygdom.

**Mandag den 4. maj kl.: 19.00 til 21.00**

**Vartov**

**Farvergade 27 • 1463 København K**

**Pris: Gratis**

Tilmelding: Alzheimerforeningens sekretariat på tlf.: 3940 0488 eller på [post@alzheimer.dk](mailto:post@alzheimer.dk)



# Forestil dig en verden uden Demens

Støt forskning på  
[alzheimer.dk/stot-os](http://alzheimer.dk/stot-os)

...og hjælp os med at  
styrke håbet

Pengene går til forskning i hvorfor  
demenssygdomme opstår,  
hvordan de kan forebygges  
og til nye metoder til behandling og pleje.  
**HUSK** at du kan få fradrag for din støtte.  
**Kontakt os på 3940 0488**

