

Livet med demens

NR. 4 | 26. ÅRGANG | NOVEMBER 2016

Tema:

DEMENS RAMMER ANDET END HUKOMMELSEN

Læs også:

- METTE HOLDER FAST I DET NÆRE
- NÅR ORDENE FORSVINDER
- MAN SKAL LEVE MENS MAN GØR DET
- KLUMME AF THOMAS BENDIXEN
- DEMENS – MERE END HUKOMMELSESBEVÆR



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

	DET FASTE	SIDE
	LEDER	3
	LANDET RUNDT	12
LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER		14
GENERALFORSAMLINGER 2017		15
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN		16
	KORT NYT	20
	TIPS	22
	ARTIKLER	SIDE
	NÅR ORDENE FORSVINDER Henning lever med en semantisk demens	4
	MAN SKAL LEVE MENS MAN GØR DET Demens ændrer ikke på Jens' livsindstilling	6
	METTE MISTER SIG SELV Med Alzheimers sygdom mister Mette lidt af sig selv hver dag	8
	KLUMMEN Sceneinstruktør Thomas Bendixen vil gerne bidrage til, at demens er noget vi alle taler om	10
	DEMENS – MERE END HUKOMMELSESBE SVÆR Læs hvilke andre symptomer, man skal være opmærksom på	18

Livet med demens

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

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@alzheimer.dk
Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 – gresk@profibermail.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
Anne Arndal, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2325 4175 – anne.arndal@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Hanne Heinrichas (red)
og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk

Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag: 12.250

ISSN 1904-3856

Forsidefoto

Mette Skou Møller

Livet med demens udkommer 4 gange årligt. Næste gang i marts 2017.

At hedde Jens og have demens... og være Jens imens...

Danmark er et oplyst land, og danskerne et veloplyst folk. Alligevel er demens stadig i stor udstrækning omgærdet af tavshed, af tabuiserende fordomme og misforståelser, der tilsammen betyder, at såvel familie, venner som bekendte kan have svært ved at forholde sig til det. Ja måske går de ligefrem over på den anden side af vejen, for at undgå et ellers uundgåeligt møde. Det gør ingen af ond vilje, men af mangel på viden og måske angst for at sige eller gøre det forkerte.

Du oplever måske, at dine venner og familie har trukket sig lidt - eller meget - tilbage fra jer, der har demenssygdom som en uvelkommen følgesvend i hverdagen. Det er desværre ikke usædvanligt, at man oplever ensomhed og føler sig isoleret med sygdommen og den sorg, uro, bekymring og belastende livssituation, der ofte følger med. Ensomhed er faktisk en kendt følge til demenssygdom for både demenspatient og pårørende.

I Alzheimerforeningen ved vi, at både unge, sønner og døtre af demenspatienter og ældre, ægtefæller og andre pårørende har ét meget stort ønske til samfundet, nemlig mere viden om demens i befolkningen sådan, at man kan holde fast i et liv så tæt på det normale som muligt, fordi demenspatienter og pårørende fortsat er inkluderet i et aktivt samfunds- og medborgerliv, så længe det er muligt.

Vi har et "motto" i Alzheimerforeningen, der siger, at det *er* muligt at leve et godt liv med demens, men det forudsætter, at vi som medborgere giver plads og rummer demenspatienter og pårørende. Igennem vores nyligt overståede landsindsamling og vores store oplysningskampagne om demens, "100.000 Demensvenner" er det mit håb, at færre og færre vil opleve ensomhed og isolation, når demenssygdommen flytter ind, fordi samfundet vil være betydeligt bedre til at støtte og inkludere demenspatienter og pårørende til et aktivt liv.

I Sundhedsministerens oplæg til National Demenshandlingsplan kan vi læse et fantastisk sigende citat: "Jeg hedder Jens, og jeg har demens, men jeg er også Jens imens". Jeg håber, at Jens, med bedre oplysning og viden om demens, kan opleve at være netop Jens og blive inkluderet i samfundet, som Jens, alt imens han har demens.

Tak til alle indsamlere og glade givere til vores landsindsamling den 24. september. Sammen skabte vi et fantastisk resultat på ca. 900.000 kr. til støtte og hjælp til demenspatienter og pårørende.

Rigtig glædelig jul og godt nytår

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

**Tak til alle
indsamlere og
glade givere til
vores landsind-
samling.”**



Når ordene forsvinder

Henning lever med en semantisk demens, der er en underform af frontotemporal og, som i første omgang, rammer forståelsen for ord og begreber, men ikke hukommelsen. Derfor var sygdommen også svær at diagnosticere.



Det var tydeligt for Annegrete, at der var ændret noget hos Henning. Men det tog lang tid at finde frem til, hvad det var.

af Vita Stensgård

Henning og Annegrete bor i Søften lidt uden for Århus og har været gift i 46 år. For godt seks år siden begyndte Annegrete at registrere små ændringer hos Henning, men ændringerne var diffuse og svære at placere som symptomer på de sygdomme, Annegrete havde kendskab til. Henning begyndte eksempelvis at trække sig fra deres venskaber, sit nye job kunne han pludselig ikke finde ud af, og han kunne til tider

virke helt uforstående over for helt almindelige ord.

SVÆRT AT FÅ DIAGNOSEN

Den fornemmelse af at noget var galt, som Annegrete gik rundt med, var svær at få konkretiseret. Derfor kom der til at gå to år, før Henning fik den rigtige diagnose.

- Der var flere forskellige tegn på, at noget var galt. Han begyndte at afskære sig fra vores venskaber og ville ikke med nogen steder mere. Der var nogle ting, han

simpelthen ikke forstod. Hvis jeg sagde "Giv mig lige hammeren", så vidste han tydeligvis ikke, hvad det var, jeg spurgte efter – han vidste simpelthen ikke, hvad ordet hammer betød længere. Og han kunne heller ikke finde ord for tingene," fortæller Annegrete.

**Vil du vide mere, så se
DVD'en "Ude af takt",
som kan købes hos Nationalt
Videnscenter for Demens.**

- Henning begyndte at kalde alle dyr for piphans. En dag mødte vi en mand, der var ude og lufte sin hund, hvor Henning sagde til hundeejeren: "Nå, du er ude at lufte piphans i dag", husker Annegrete tilbage. Og hun tilføjer: - Så jeg var længe klar over, at der var noget galt.

Men hos familiens egen læge var meldingen, at det ikke var tilfældet. Lægen havde nemlig gennemført en helt almindelig demens-test, som man benytter for at udrede en Alzheimers sygdom. Og den test viste ikke noget unormalt.

Efterhånden ændrede Henning også adfærd og kunne blive meget opfarende. Der var særligt én episode som betød, at Annegrete for alvor blev klar over, at hun måtte gå videre med sin mistanke:

- En dag stod Henning uden for med en kost og fejede ned i jorden. Da jeg gik ud for at spørge, hvad han lavede, slog han mig helt umotiveret hårdt på armen, husker Annegrete.

Den episode blev anledningen til, at Annegrete, med råd fra blandt andre Alzheimerforeningens Demenslinie, tog kontakt til kommunens demenskonsulent, som efter et besøg i hjemmet henviste dem til demensklinikken i Århus.

- Her blev Henning præsenteret for en helt anden test, og så faldt han totalt igennem, fortæller Annegrete.

Lægen var slet ikke i tvivl – Henning havde en semantisk demens. Den diagnose blev ved den efterfølgende skanning bekræftet; det var den venstre side i frontallapperne, der var ramt.

HENNING VED IKKE, AT HAN ER SYG

For Hennings vedkommende har sygdommen også forårsaget en form for vrangforestillinger. I perioder har Henning haft en oplevelse af, at hans tunge var helt sort eller brændende og gik derfor i perioder og rakte den ud af munden. På et tidspunkt var han sikker på, at dem der stod bag ham, når han var ude at handle, skubbede til ham med vilje. Han har også haft en mani med at skulle klippe sine



Mit bedste råd til andre, der kommer i den situation, er at benytte sig af de sociale medier der er. Her kan man møde andre, som man kan dele erfaringer med, siger Annegrete.

SEMANTISK DEMENS

Semantisk demens er en relativ sjælden demensform, som er i familie med frontotemporal demens, der er en fællesbetegnelse for demenssygdomme, der påvirker pandelapperne (frontallapperne) og den forreste del af tindingelapperne. Sygdommen betyder i første omgang, at det er forståelse og viden, der svigter. Det betyder, at man mister sin viden om ords betydning og tings egenskaber, hvilket vil sige sin basalviden. Sygdommen adskiller sig fra Alzheimers sygdom ved at hukommelsen i begyndelsen af sygdomsforløbet kan være intakt, og derfor kan sygdommen også være svær at diagnosticere tidligt i forløbet.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

kønshår af, som han begrundede i, at andre jo heller ikke har nogen.

- Så han har helt klart oplevet eller set noget, andre ikke ser, forklarer Annegrete.

I dag er Hennings hukommelse totalt væk, og hans ordforråd er stærkt begrænset. Han bruger de samme 20 sætninger hele tiden.

- Han kan ingenting – så han laver intet derhjemme. Jeg skal vise ham, hvordan han skyller sæben af, når han er i bad.

Jeg skal putte tandpasta på tandbørsten og fortælle ham, at han skal spytte det ud igen. Ellers ved han ikke, hvad han skal gøre, fortæller Annegrete.

Men det allersværeste ved den her sygdom er, at han ikke ved, at han er syg. Og så er det hårdt at møde den manglende forståelse fra omverdenen.

- Jeg vil så gerne forklare ham, at han er syg, så han også er forberedt på, at han på et tidspunkt skal på plejehjem – men det kan jeg ikke. Så jeg frygter, at det bliver et overgreb uden lige, fortæller Annegrete.

Den største hjælp har været de grupper, Annegrete har fundet frem til på www.demensnet.dk, hvor hun har fundet sammen med andre ægtefæller og pårørende til frontallapsdemensramte.

- Det er nogen store hurdle, man skal igennem. Og det kan være svært for andre at forstå, hvad det vil sige at leve med denne sygdom. Men ved at give noget videre i grupperne, får man også meget igen, fortæller Annegrete. Og hun tilføjer:

- I dag bliver jeg ikke længere beklemmt ved de pinlige situationer. I dag siger jeg rask væk, at min mand er dement. Men selvfølgelig er der situationer, hvor man tænker "åh nej" – men heldigvis er vi blevet gode til at grine af dem. For mig handler hver dag bare om at få den til at gå bedst muligt, og så tænker jeg, at der på et tidspunkt kommer en tid for mig igen.

Man skal leve, mens man gør det

Sådan lyder Jens' motto, og det blev endnu mere aktuelt, da han fik konstateret en demenssygdom. Det er dog blevet sværere at efterleve, efter at Jens er blevet dårligt gående, og hans behov for hjælp er øget.



Underfundig humor og lune er der stadig plads til, når Jens og hans datter er sammen.

JENS OG MARIANNES RÅD TIL LIVET MED DEMENS

- Sund og varieret kost, inklusive fisk, grøntsager, frugt og bær
- Fysisk aktivitet og træning
- Stimulering af hukommelse og hjerne, eksempelvis ved dybe samtaler og rejser
- Omsorg, kærlighed og nærvær
- Vedligehold af gamle netværk og evt. etablering af nye bekendtskaber

“

Min far og jeg har ikke spildt tiden ...”

af Hanne Heinrichas

Det er vigtigt ikke kun at fokusere på demenssygdommens symptomer for 82-årige Jens og hans datter Marianne. Derfor holder de fast i de ting, de holder af og fortsat kan gøre sammen.

Jens har altid været meget nysgerig og videbegærlig, og han har haft en åben indstilling til verden omkring sig. Han har også rejst meget med sin familie, så det var oplagt for Marianne, at de ikke skulle udsætte tingene, da hun så, at hendes far helbred gik den forkerte vej.

AT REJSE ER AT LEVE

- Min far og jeg har ikke spildt tiden i de år, der er gået, siden demens blev vores følgesvend. Vi har taget på både små og lidt større ture, afhængig af min tid og fars formåen, siger Marianne, mens hun giver sin far bogen med fotografier fra deres mange oplevelser sammen.

- Vi har blandt andet været ved Stonehenge i England, på Peenemünde krigsmuseum i Tyskland og på mange ture rundt om i Sverige, Nordtyskland og Danmark. Da far er vant til at rejse, kommer der mange minder frem, når vi sidder i bilen. Ting som ikke dukker op, når han sidder i sin stol hjemme i stuen. Samtidig har far kunnet fortælle om forhold og oplevelser,

jeg ikke selv kan huske, fordi jeg var for lille. Vi har nærmest genopdaget det område, hvor jeg voksede op, fordi far har fortalt historier fra min barndom, mens vi kørte rundt i området.

- Den der Saab-bil, er nu noget særligt, siger Jens, mens han kigger på billeder fra en ferie i Trollhättan, hvor han og Marianne besøgte Saab bilmuseum.

- Det er jo fantastisk, at der står en bil magen til den, vi har haft derhjemme og var glade for i mange år. Vi har haft fem Saab-biler igennem tiden.

- Det har været vigtigt for mig at tage på de ture, selv om det er blevet sværere i takt med,

Fascinationen af Saab-biler har holdt hele livet – her på Saab Bilmuseum i Trollhättan, Sverige.



Jens' videbegær bliver opfyldt på krigsmuseet i Peenemünde.

at far går dårligere og bliver hurtigere træt. For både far og jeg har nydt det. Og så må vi acceptere en naturlig træthed bagefter, siger Marianne med et stille smil.

FALDTENDENS OG DÅRLIG GANG

Demenssygdommen har betydet, at Jens er blevet dårligt gående og har tendens til at falde. Med tiden har han også fået et stort behov for at hvile sig:

- Nogle dage og uger går det rigtig godt, og andre er far meget træt og har behov for meget hvile. Flere gange er vi blevet meget bekymrede, og far måtte en tur på hospitalet for at blive undersøgt. Heldigvis har han altid rejst sig fra sengen igen, forklarer Marianne.

De lidt anderledes demenssymptomer kan minde om Parkinsons sygdom, og i dag mener lægerne, at symptomerne ligner demens af typen "Lewy body". For at afhjælpe gang- og balanceproblemerne, har Jens derfor

i flere år, både gennem kommunen og i privat regi, trænet aktivt med en fysioterapeut. En af øvelserne er "lange skridt", som er en god øvelse for mennesker, der har trippende gang.

- Det har virkelig hjulpet på fars balance, at vi fik ham i gang med den træning, konstaterer Marianne. - Min erfaring er, at træning ved denne sygdom er mindst ligeså vigtig som medicin.

GAVMILD OG GÆSTFRI

Trods de nye udfordringer har Marianne gjort sit for, at Jens kunne blive i sit eget hjem så længe som muligt, og for at han har kunnet bevare sine sociale relationer:

- Far har altid været meget social og haft mange venner. Og heldigvis er der nogen, der hænger ved, plus at der er kommet en ny besøgsven til. De har taget far med til arrangementer, har kørt ham til tandlægen, er kommet forbi med en kage og har

MENNESKER MED LEWY BODY DEMENS KAN

- virke fjerne, uklare og forvirrede
- virke sløve, ligeglade, trætte og følelsesløse
- stirre ud i luften
- sove mere end normalt
- have synshallucinationer
- blive dårligere til at gå, udvikle langsomme og stive bevægelser
- have bevægeforstyrrelser, der minder om symptomer ved Parkinsons sygdom
- få dårligere finmotorik
- få langsommere og lavere tale
- have mindre mimik
- have søvnforstyrrelser med livlige mareridt og urolige bevægelser

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

ordnet blomster i krukkerne. Det har givet far mulighed for at leve et forholdsvist almindeligt og rigt liv, på trods af sine symptomer. Jeg har holdt fast i at fejre fars fødselsdage, hvor vi har inviteret de nærmeste venner, familie og naboer og lavet noget god mad. På den måde kunne far give lidt igen til dem, der har hjulpet ham i hverdagen.

I dag er Jens på plejehjem, men han har som altid en æske chokolade og et "lille glas", stående i huset, som han kan byde gæster på.

GOD SØVN OG STABIL PLEJE

Nu, hvor der ikke længere er mulighed for at tage på længere ture, er det de nære relationer, der betyder mest. Og til trods for demenssygdommen forsøger Jens at bevare sit lyse livssyn:

- Jeg sover som regel fra ni om aftenen til ni om morgenen, og så kan jeg tage en formiddagslur og senere en eftermiddagslur. Så jeg er god til at sove, konstaterer han.

Jens er glad for at bo på plejehjemmet, hvor personalet er stabilt. Det er ikke nogen selvfølge, har han erfaret, selv om han ifølge sin datter er god til at tackle "sine mange piger":

- Jeg synes, at man skal smile til personalet og rose dem. Det kommer man længst med, slutter Jens med et lille varmt smil.



Mette frygter den dag, hun ikke længere kan kende sig selv.

Mette mister sig selv

Demens handler om andet end at miste hukommelsen – for Mette Skou Møller handler det om at miste overblikket, retningen og i sidste ende også livet.

af Jon Fiala Bjerre

Den økonomiske sans var noget af det første, der forsvandt for Mette Skou Møller. Det skete omkring to år før hun fik stillet diagnosen Alzheimers sygdom i februar 2016. Hun bemærkede det ikke selv, men det gjorde veninden Charlotte Megyessi:

- Mette talte altid meget undrende om, at der pludselig var minus på kontoen. Til sidst kiggede vi sammen på hendes økonomi og fandt ud af, at hun sad alt for dyrt i sin lejlighed, og slet ikke havde styr på sine konti og betalinger, fortæller Charlotte.

- Jeg havde, og har, generelt meget svært ved at skabe overblik og få en fornemmelse

“

Nu hvor vi ved, hvad det er, er det også langt lettere at forholde sig til og navigere i.”



Demensen var ved at splitte Charlotte og Mette, men i dag er de uadskillelige.

af, hvad jeg reelt har råd til, og det var stukket helt af, forklarer Mette, der i dag er 52 år og bor i Hvidovre.

Siden har Charlotte hjulpet med at få sat økonomien i system, og Mette er flyttet til en billigere lejlighed.

OVERBLIK OG REALITETSSANS

Ud over økonomien, mistede Mette tidligt i forløbet også overblikket over sin hverdag og sit job.

- Jeg arbejdede som pædagog på et sted for omsorgssvigtede børn i over syv år. Jeg elskede det. Men pludselig fik jeg problemer med at overskue og især organisere mit arbejde. Jeg troede det var stress, og besluttede at skifte job til en daginstitution. Men det at starte et nyt sted med nye kolleger og opgaver, gjorde det bare endnu værre.

I fritiden blev det også sværere og sværere for Mette at have overblik og overholde aftaler, og det var medvirkende til, at hendes mangeårige venskab med Charlotte gik i stykker.

- Jeg var så vred og frustreret det sidste år, før Mette fik diagnosen. Jeg synes hun var så urealistisk om sit liv, samtidig med at hun ikke havde styr på noget – hun virkede bare lidt ligeglad. Jeg endte med at ringe til hende og sagde, at jeg måtte bryde kontakten, for jeg kunne simpelthen ikke holde til at være sammen med hende mere. Da Mette så fik diagnosen, røg jeg helt på

røven. Jeg tudede og havde simpelthen så dårlig samvittighed. Men nu hvor vi ved, hvad det er, er det også langt lettere at forholde sig til og navigere i, fortæller Charlotte.

NU'ET OG FREMTIDEN

Den 25. februar 2016 fik Mette, efter flere år med symptomer, konstateret Alzheimers sygdom. Med diagnosen kom der afklaring, men også en masse tanker om fremtiden.

- Min far havde også Alzheimer, og jeg har tit tænkt "bare man ikke ender sådan". Hvis man bare er sådan en grøntsag, der kun kan ligge i sengen, så vil jeg hellere bare dø. Men det styrer man jo ikke helt selv, forklarer Mette, der et stykke tid efter at have fået stillet diagnosen læste, at man typisk kun lever seks til ti år med Alzheimer:

- Jeg tænkte "Gud, skal jeg kun leve seks-ti år". Tænk hvis jeg ikke når at få børnebørn. Jeg elsker jo børn. Det er virkelig trist. Men omvendt ved jeg jo heller ikke, hvordan jeg får det, når jeg kommer længere ind i forløbet. Måske ændrer jeg helt personlighed og behov.

Sammen har Mette og Charlotte aftalt at få det bedste ud af tiden her og nu.

- Før jeg fik stillet diagnosen, havde jeg en drøm om, at når Charlotte og jeg og en

tredje veninde blev gamle, skulle vi have et lille sommerhus ved Kikhavn ved Hundested og drikke vin og kigge ud over havet. Det bliver nok aldrig til noget, men så må vi bare nyde de stunder, vi har, fortæller Mette.

Sammen går de to blandt andet i sauna og tager på ture, og Charlotte hjælper Mette med mange af de praktiske ting, så hun får mere kvalitetstid med sine to børn – en datter på 16 og en søn på 19.

- Når Mette bliver stresset, bliver symptomerne meget værre. Så det er virkelig vigtigt at få ro på og trække vejret, fortæller Charlotte.

Det har Mette taget til sig.

- Jeg tænker over, hvor meget jeg får arrangeret. Det bliver hurtigt for meget, og jeg bliver hurtigere træt. Ind imellem farer jeg også vild. Så kan jeg godt gå lidt i panik, men det er først, når jeg slapper af og tager den med ro, at jeg så alligevel finder vej.

I det hele taget prøver Mette ikke at stresse for meget over de ting, hun alligevel ikke er herre over.

- For mig handler det om at holde fast i det nære og de ting, jeg stadig kan – som eksempelvis at være en kærlig mor og en god veninde.

ALZHEIMERS SYGDOM

- Glemsomhed
- Problemer med at finde ord
- Svært ved at huske navne på personer, man kender
- Svært ved at huske navne på dagligdags ting
- Svært ved at huske det, der lige er sket
- Have svært ved at finde vej, tælle småbeløb sammen og overskue forskellige situationer
- Der kan ske ændringer i følelsesliv, temperament og personlighed
- Personer, der ellers er udadvendte, kan blive irritable, passive og indesluttede
- Humøret kan svinge



Foto: Bjarne Stæhr

Når hjernen bliver en modstander

af Thomas Bendixen,
sceneinstruktør på det Kongelige Teater

Jeg har det til fælles med flere og flere mennesker i Danmark, at demens også er blevet en del af min virkelighed, fordi min far er ramt af demens. Derfor vil jeg forsøge at skabe en forestilling, der på en kunstnerisk måde kan beskrive, hvordan det opleves, når en man elsker, rammes af demens.

Jeg kalder forestillingen "MED SNE". Når man har demens, bliver de ting, der virker logiske, pludselig ulogiske. Det forsøger jeg at beskrive med forestillingens titel. Hvis du læser ordet demens bagfra og skriver det i to ord, står der "Med sne". Jeg ser min far sne til, næsten som et fjernsyn, hvor

signalet ryger og bliver til flimrer, han bliver mere og mere utydelig, og jeg bliver mere og mere utydelig for ham. Det er det, forestillingen handler om.

Jeg har aldrig haft så stor en følelse af afmagt. Min far har aldrig erkendt, at han er syg, hvilket gør det supersvært som pårørende.

Under en besværlig og langsommelig udredning er der to udfordringer, der bliver tydelige: følelsen af at ikke kunne hjælpe min far og følelsen af ikke at få hjælp fra det offentlige. Min far blev alt for længe i eget hjem, og det endte helt galt. Vi børn skubbede så meget på, som vi kunne, men systemet er gearret til, at vi holder den demente hjemme så længe som mu-

ligt. Og det har altså nogle alvorlige konsekvenser, dels for de pårørende, men selvfølgelig især for patienten.

Som pårørende er man amatør, fordi man ikke ved, hvor man skal søge hjælp. Nu hvor min far er kommet på en skærmet enhed, er der kommet lidt mere ro på. Men jeg prøver stadig at finde rundt i et kaos af følelser: Hvad sker der med min far? Jeg mister ham. Selvom han stadig lever, forsvinder han og er nu næsten helt væk. For man bliver jo lige så hårdt ramt, som den syge bliver. Og det flytter lige så meget på fornemmelsen af, hvem man selv er. Hvem er jeg som søn for denne her mand? Hvad er vores relation nu, hvor han ikke aner, hvem jeg er mere? Man taler tit om, at den demente ikke kan genkende familien, men jeg tænker mere på, hvor forfærdeligt det må være, når man ikke længere ved, hvem man selv er. Dér tror jeg, at min far er nu. Han kan ikke kende sig selv på billeder, og han kan ikke kende sine egne møbler.

Jeg vil gerne bidrage til, at demens bliver noget vi alle tager stilling til og taler om. Jeg vil gerne vise den personlige historie. Det er sårbart og sørgeligt, men det er vigtigt for mig at gøre, og det er gjort i kærlighed til min far. Jeg forsøger at hjælpe min far så nænsomt og kærligt jeg kan, men et af de største dilemmaer er, at min far ikke forstår, at han er syg.

Jeg håber, at mange pårørende vil komme og se forestillingen. Jeg tror, den vil kunne bidrage til gode samtaler og til refleksion. Jeg vil meget gerne være en del af den samtale.

FAKTA:

Premiere: Den 26. november i Skuespilhuset. Læs mere om stykket og køb billetter på det Kongelige Teaters hjemmeside: www.kglteater.dk Billetpris: 150-245 kr.

Medvirkende: Henning Jensen, Kirsten Olesen, Maria Rossing og Peter Christoffersen.

Det Kongelige Teater har planer om, at stykket skal turnere rundt i de demensvenlige kommuner i næste sæson.

Tak! Vi kunne ikke have gjort det uden jer

Lørdag den 24. september løb Alzheimerforeningens første landsindsamling af stablen.

af Anne Kaehne

Over 1.000 mennesker var lørdag den 24. september på gaden landet over under overskriften 'Husk mig' for at sætte fokus på demens og samle ind til fordel for mennesker med demens og deres pårørende. Landsindsamlingen var en gadeindsamling og blev afholdt i mere end 120 byer. Derudover har plejehjem, institutioner og virksomheder bidraget til Alzheimerforeningens indsamling. Indsamlingsresultatet landede på 900.000 kr.

HVER EN KRONE TÆLLER

Pengene vil nu blive brugt til fortsat at kunne støtte og rådgive mennesker med demens og deres pårørende, til at kæmpe for bedre vilkår for alle, der er ramt af en demenssygdom og til forskning.



Kreativiteten var stor landet over. Der blev bagt, sunget og danset til fordel for indsamlingen.



STOR TAK TIL ALLE DER HAR VÆRET MED!

- Vi er en lille forening, og det var vores første landsindsamling, så vi synes, det er et ualmindeligt flot resultat og en fantastisk håndsækning til mennesker med demens og deres pårørende. Vi er meget taknemlige for den gavmildhed, vi har mødt rundt om i landet og sender en stor tak til alle, der har bidraget og til de mange frivillige, der har ydet en fantastisk indsats."

Birgitte Vølund,
formand i Alzheimerforeningen



Landsindsamling i Aalborg

I Aalborg blev gadeindsamlingen den 24. september markeret i Folkekirkens Hus på Gammeltorv i Aalborg. Hadsund Kirkes Gospelkor sang, præst Ole Raakjær og Vibeke Drevesen Bach holdt foredrag. Arrangementet sluttede efter 4½ time med, at Biskop Henning Toft Bro spillede guitar og sang "Fugle letter mod vinden". Vores 90 tilhørere gik derfra med mange tanker, oplevelsen af en god dag og nogle med en tåre i øjenkrogen.



Trekantsområdet på ferietur

Torsdagscaféen i Vejle har været på en 4 dages ferietur i august. Vi overnattede på hotel Trinity og var på dejlige udflugter på Fyn, hvor vi besøgte Broholm Slot.



Fødselsdag på Fyn

Alzheimerforeningen Fyn har holdt 25 års fødselsdag på Møllekroen i skønt vejr. Vi fik dejlig mad, flotte taler og skøn underholdning af Lasse og Mathilde. Ved festen fik vi overrakt et maleri af William Rosenberg, som hans datter Henriette har givet til lokalforeningen. Det skal hænge på Rådgivningscentret Kallerupvej i Odense.





Landsindsamling i Midt-Vest

Mange lokale optrådte ved lokalforening Midt-Vests støttearrangement lørdag den 24. september i Videbæk Forsamlingshus. "Irish Coffee", "Trine og Gabriel", "De 3 P'er", "Genfejl", "Keltisk Ballade Band" sørgede for musik og sang, mens Kirsten Elbæk underholdt. Der blev samtidig drukket kaffe, spist rundstykker og sandwich, og der blev hygget ved bordene.



Dejlig tur på Mols

Fra den 25. til 27. august havde lokalforening Østjylland et ophold på Fuglsøcentret for demensramte og pårørende. Det var en rigtig hyggelig og oplevelsesrig tur. Der var bustur ud i Bjergene, hvor vi fik plukket en masse lyng. Turen sluttede med besøg på Holmgården, hvor der var kaffe, kringle og lagkage.



"Demenstræf" i Sønderjylland

150 glade mennesker havde tilmeldt sig vores årlige "Demenstræf". Lokalforeningen Sønderjylland var igen vært for en middag med efterfølgende kaffe og æblekage. Underholdningen var i topklasse med Poul Anker og hans dejlige sangerinde Nicole. Der blev sunget og danset.



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



Lokalforeninger og lokale aktører

1: NORDJYLLAND

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

2: MIDTJYLLAND

Formand: Anni Andersen
Tlf.: 9756 4150
anniniels01@gmail.com

3: ØSTJYLLAND

Formand: Conny Flensburg
Tlf.: 2872 5108
flensburgconny@gmail.com

4: MIDT-VEST

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

5: TREKANTSOMRÅDET

Formand: Grethe Skovlund
Tlf.: 2512 2621
gresk@profibermail.dk

6: SYDVEST

Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 2162 1011
hhhe@knudsen.mail.dk

7: SØNDERJYLLAND

Formand: Birthe Simonsen
Tlf.: 7467 8086 / 2683 9989
b.simonsen62@gmail.com

8: FYN

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

9: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGS- CENTRET FOR DEMENS RAMTE OG PÅRØRENDE

Lene Eg Andreassen
Tlf.: 6619 4091
Kallerupvej58@gmail.com

10: STORSTRØM

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

11: VESTSJÆLLAND

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

12: ØSTSJÆLLAND

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

13: KØBENHAVNS OMEGN

Formand: Anne Arndal
Tlf.: 2325 4175
anne.arndal@dadlnet.dk

14: PROJEKT NYE SPOR

Camilla Westerback
Tlf.: 2610 5044
nyespor@alzzheimer.dk

15: LOKALFORENINGEN EGEDAL

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

Generalforsamlinger 2017

Se flere informationer om generalforsamlingerne i kalenderen på www.alzheimer.dk

Lokalforening NORDJYLLAND	holder generalforsamling onsdag den 22. marts. Nærmere information om tid og sted vil være at finde i kalenderen i begyndelsen af det nye år.
Lokalforening MIDTJYLLAND	holder generalforsamling tirsdag den 28. marts. Nærmere information om tidspunkt og sted vil være at finde i kalenderen i begyndelsen af det nye år.
Lokalforening ØSTJYLLAND	holder generalforsamling onsdag den 29. marts kl. 19.00. Marselisborg Centret, Bygning 13, P. P. Ørumsgade 11, 8000 Aarhus C. Alle interesserede er velkomne.
Lokalforening MIDT-VEST	holder generalforsamling mandag den 6. marts kl 17.00 i Holstebro.
Lokalforening TREKANTSOMRÅDET	holder generalforsamling torsdag den 16. marts kl. 17.15. Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, 7100 Vejle. Dagsorden iflg. vedtægter. Foreningen er vært ved et let traktament, derfor gerne tilmelding til formand Grethe Skovlund. Mobil: 2512 2621 eller mail: gresk@profibermail.dk.
Lokalforening SYDVEST	holder generalforsamling torsdag den 23. marts. Vindrosen, Bramming, Jernbanegade 8, 6740 Bramming. Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag skal sendes til formanden 14 dage forinden.
Lokalforening SØNDERJYLLAND	holder generalforsamling mandag den 13. marts kl. 18.30. Aabenraa Sygehus, lokale nr. 1.
Lokalforening FYN	inviterer til generalforsamling torsdag den 9. marts kl. 17.30. Seniorhuset, Tolbodgade 5-7, 5000 Odense C. Vi starter aftenen med et let traktament. Dagsorden ifølge lovene. Venlig hilsen bestyrelsen.
Lokalforening STORSTRØM	holder generalforsamling lørdag den 4. marts kl. 12.30. VUC Vordingborg, Næstvedvej 3, 4760 Vordingborg. Tilmelding til traktament senest mandag den 27. februar til: Erik Kjærup Andersen, telefon: 4087 9074. E-mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk
Lokalforening VESTSJÆLLAND	holder generalforsamling tirsdag den 14. marts kl. 19.00. Degneparken, Degneparken 1, 4293 Dianalund. Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen. Kontaktperson: Aase Stær tlf. 2938 5475.
Lokalforening ØSTSJÆLLAND	holder generalforsamling mandag den 20. marts kl. 19.00. Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde. Dagsorden ifølge vedtægter.
Lokalforening KØBENHAVNS OMEGN	holder generalforsamlingen onsdag den 15. marts. Nærmere om tid og sted vil være at finde i kalenderen i begyndelsen af det ny år.
Lokalforening EGEDAL	holder generalforsamling torsdag den 16. marts kl. 19.00. HEP huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse. Kontaktperson: Flemming Ignjatovic, tlf. 2024 0889. Indkaldelse med dagsorden udsendes via e-mail.

Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Demenssygdom forbindes ofte med problemer med hukommelsen, men demenssygdom påvirker andet og mere end hukommelsen. De forskellige demenssygdomme har forskellige karakteristika, og Alzheimers sygdom kan også vise sig meget forskelligt. Når det er andre symptomer end hukommelsen, der er fremtrædende, er det ofte meget svært at møde forståelse hos omgivelserne – både for dem der har sygdommen og deres pårørende.

Jeg fremstår meget dominerende og skrap

Min mand har frontallaps demens. Han fungerer godt i de daglige rutiner og kan bedst lide, at dagene er forudsigelige. Jeg støtter ham i løbet af dagen.

Når vi er til selskaber, kræver det hele tiden min opmærksomhed, og jeg bliver nødt til at stoppe ham, førend han tømmer hele kagefadet eller siger noget upassende. Omgivelserne reagerer ved at sige, at jeg er skrap.

Gennem hele hans sygdomsforløb har andre betvivlet, at han er syg. De mener, at det er mig, der er noget galt med. Det er svært, at min mand ingen sygdomserkendelse har, men næsten værre at andre mistror mig.

Jeg føler mig meget alene i omsorgen for min mand.

Svar:

Med en frontallaps demens er der behov for, at der sættes grænser, og at personen med sygdommen skærmes. Ofte kan man som pårørende være så skærmende, at ingen andre opnår at se problemerne.

Da andre ikke oplever problemerne, kan det være meget svært at forstå og sætte sig ind i situationen. Derfor er det vigtigt at være åben omkring sygdommen. Kun ved at være åben kan du få støtte, hjælp og forståelse.

Du fortæller, at din mand trives bedst, når hverdagen er sat i faste rammer og rutiner. Det er altid værd at overveje, om det er til glæde for din mand, at han deltager i større sammenhænge.

Måske har han større glæde af at blive hjemme, og samtidig kan du få en bedre oplevelse ved at deltage alene ved nogle sammenkomster?

DEMENSLINIEN**– Ring til Demenslinien på 5850 5850****Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00.***Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien***Hallucinationer og urolige nætter**

Min mand har Lewy Body demens, hvilket betyder, at han sover meget uroligt om natten og har stor drømmeaktivitet.

For mig betyder det ofte, at jeg bliver vækket af slag og spark, fordi han ligger så uroligt. Ud over blå mærker er jeg ofte træt og udmattet, når det bliver morgen. Jeg nænner ikke, at vi ikke skal dele soveværelse.

Hvad kan jeg gøre?

Svar:

Forstyrrelser i drømmesøvnen med livlige mareridt og manglende hæmning af bevægelser under søvnen ses ofte ved Lewy Body demens, hvilket bevirker, at mange sover meget uroligt, går i søvne, taler eller råber i søvne. Det kan være svært at dele seng med en, der ligger så uroligt om natten.

Du siger, at du ikke nænner at flytte ud af soveværelset – måske du skulle overveje at rykke sengene fra hinanden, hvis det er en mulighed? Det er vigtigt, at du får din nattesøvn, for at du kan bevare et overskud. Hvis I oplever en meget urolig nat, vil det være godt, hvis du har mulighed for at lægge dig i et andet rum.

Svært ved at finde vej

Min hustru har Alzheimers sygdom og har haft det i et par år. Hun har altid været meget aktiv og selvstændig.

Hun cykler meget og føler en glæde og frihed ved dette. Hun har et par gange ikke kunnet finde hjem – og det bekymrer mig!

Er det uansvarligt, at hun kører på ture selv?

Svar:

Din hustru oplever glæde og frihed ved at cykle, så det er vigtigt for hende at kunne blive ved med sine cykelture, så længe det overhovedet er muligt.

Som en tryghed både for hende og dig vil det være en rigtig god ide at anskaffe en GPS. Hvis hun ikke kan finde hjem, kan hun hurtigt blive hjulpet.

Start med at spørge jeres demenskoordinator, om kommunen har GPS'er til udlån. Hvis dette ikke er muligt, har hun sikkert erfaring i brug af GPS og vil kunne vejlede jer. Der findes en oversigt over mulige løsninger på: www.hmi-basen.dk

Humøret svinger

Min hustru har vaskulær demens. Hun bliver indimellem tændt af en voldsom vrede, som jeg aldrig tidligere har oplevet. Jeg forstår godt, at det skyldes sygdommen, men det gør alligevel ondt.

Det kommer ofte som lyn fra en klar himmel, og hun er meget svær at berolige, hvorfor det tit ender med et skænderi.

Jeg har for det meste svært ved at slippe vreden igen og føler samtidig dårlig samvittighed. Mens min hustru virker som om, hun helt har glemmt det en ½ time efter og kan være smilende og glad igen.

Svar:

Som du selv er inde på, skyldes en pludselig opstået vrede uden grund sandsynligvis demenssygdommen. Vreden kan opstå, hvis hun føler sig presset, misforstået eller ved, at hun fejltolker en situation – men kan også opstå uden egentlig sammenhæng med den situation hun er i (som et vulkanudbrud).

Oftest er det bedst at gå væk fra situationen, at finde sig et ærinde, hvad enten det bare er i køkkenet eller lidt længere væk.

Vreden kan være forsvundet, når du vender tilbage, og I kan starte på en frisk. Det er ikke altid, at det vil lykkes, men det er vigtigt, at du altid husker på, at det skyldes sygdommen.

Demens – mere end hukommelsesbesvær

Mange forbinder demens med hukommelsesbesvær, men ofte vil andre symptomer også være tilstede. I visse tilfælde kan der tilbydes behandling, og derfor er det vigtigt at være opmærksom på disse symptomer.



af Kristian Steen Frederiksen, læge,
Nationalt Videnscenter for Demens

KOGNITIVE SYMPTOMER

Ved demens sker der en gradvis svækkelse af de kognitive funktioner, herunder hukommelsen. Det drejer sig blandt andet om koncentrations- og opmærksomhedsevnen (eksempelvis vanskeligheder ved at holde koncentrationen, når man læser), sproglige evner og rumlig fornemmelse (det kan være personen kan have vanskeligt ved at finde ud af, hvor i et rum personen selv eller andre objekter befinder sig). Alle kognitive funktioner kan rammes i varierende grader og kombinationer ved demens.

DEMENS SYGDOMME KAN MEDFØRE ÆNDRINGER I ADFÆRD OG PERSONLIGHED

Ved en demenssygdom kan der ske ændringer i en persons adfærd og personlighed. En person, der tidligere var meget aktiv, kan blive stillestående og uden initiativ, andre bliver opfarende,

mens andre igen bliver deprimerede, angst eller får hallucinationer og vrangforestillinger (følelse af at blive forfulgt, ikke tro på, at de pårørende er dem, de giver sig ud for at være og så videre). Mange personer med en demenssygdom vil på et tidspunkt rammes af sådanne symptomer, i mildere eller sværere grad. Symptomerne kan skyldes selve demenssygdommen, men kan også udløses af andre årsager. I en del tilfælde vil symptomerne udløses af for eksempel blærebetændelse eller andre sygdomme, der kan behandles. Det er derfor vigtigt at identificere udløsende årsager – med hjælp fra sundhedspersonale. Der kan også være forhold i personens omgivelser, der udløser symptomerne, det kan være flytning, udskiftning i plejepersonale eller uhensigtsmæssig indretning af personens bolig. Ved ændringer i disse kan symptomerne ofte mildnes. I andre tilfælde kan det være, at antidepressiv medicin kommer på tale. Det er vigtigt, at erindre, at symptomerne også i mange tilfælde forsvinder uden yderligere behandling.

ANDRE SYMPTOMER

Demenssygdomme kan ramme mange forskellige områder af hjernen. Det kan give anledning til eksempelvis motoriske symptomer, søvnforstyrrelser og andre symptomer.

SYMPTOMERNE VARIERER FRA DEMENS SYGDOM TIL DEMENS SYGDOM

Hyppigheden af de forskellige symptomer varierer fra demenssygdom til demenssygdom, over tid og fra patient til patient. Nogle symptomer vil være meget fremtrædende i begyndelsen, men efterhånden forsvinde

eller glide i baggrunden, måske fordi andre symptomer kommer til.

Alzheimers demens

Hukommelsesbesvær er oftest fremtrædende ved Alzheimers demens. Andre kognitive funktioner kan også rammes, såsom sproglige evner. Depressive symptomer, angst, hallucinationer og vrangforestillinger kan også forekomme.

Vaskulær demens

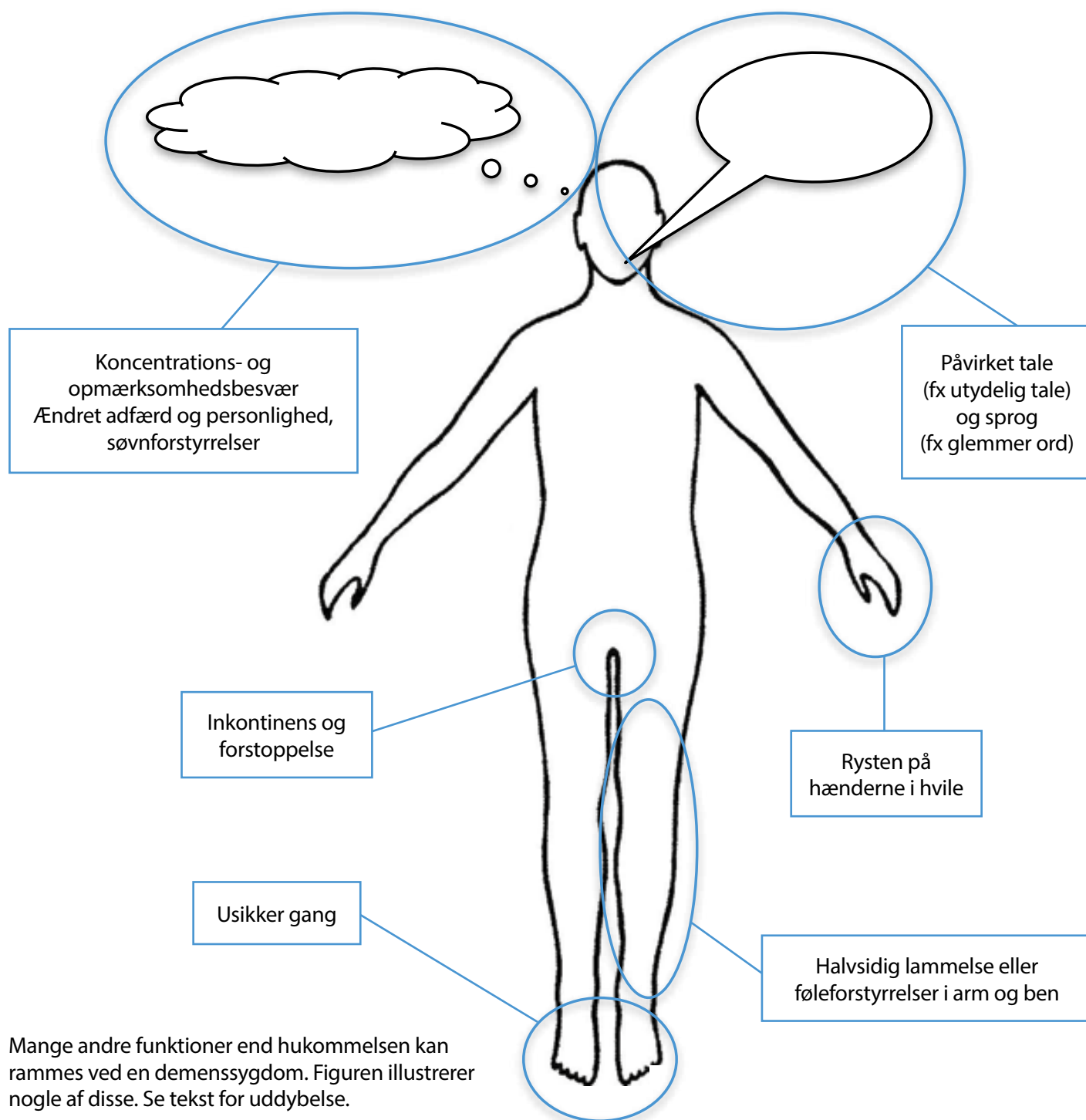
Vaskulær demens skyldes åreforkalkning i blodkarrene i hjernen, der kan medføre blodpropper i hjernen. Ved vaskulær demens kan patienten have opmærksomhedsforstyrrelser og depressive symptomer. Nogle af de symptomer, der typisk forbindes med blodpropper i hjernen, såsom halvsidig lammelse, synsfeltsudfald, gangbesvær og talebesvær kan også være til stede. Ved blodprop i hjernen kan forebyggende behandling komme på tale.

Pandelapsdemens

Ved pandelapsdemens rammes pande- og tindingelapperne i hjernen, og patienten får tit opmærksomheds- og koncentrationsbesvær. Pandelapsdemenspatienter kan have ændringer i personligheden og adfærd, som betyder, at personen kan blive stillestående og uden initiativ, have upassende social adfærd, have impulsiv adfærd eller mangle hævninger.

Lewy body demens/demens ved Parkinsons sygdom

Symptomerne ved de to sygdomme minder meget om hinanden. Der kan være opmærksomhedsforstyrrelser, og især ved Lewy body demens kan der være perioder, som varer fra få



minutter til flere dage, hvor personen virker fraværende (for eksempel stirrer ud i luften, går i stå). Begge sygdomme er karakteriseret ved motoriske symptomer, der kan være ligeså fremtrædende som de kognitive symptomer. Det drejer sig om rysten på hænderne og andre dele af kroppen i hvile, langsommelige bevægelser og besvær med at sætte gang i en bevægelse for eksempel af arme eller ved gang. Disse symptomer kan ofte bedres, i visse tilfælde markant, ved behandling med Parkinsonme-

dicin. Andre symptomer omfatter forstoppelse og vandladningsbesvær der også kan bedres ved behandling med medicin. Nogle personer har en meget urolig søvn, hvor de udlever deres drømme, og kan opleve at falde ud af sengen eller ligefrem komme til at skade deres sengespartner. Andre oplever livlige hallucinationer, ofte ved sengetid.

VÆR OPMÆRKSOM OG SØG HJÆLP
Hukommelsesbesvær er et hyppigt symptom ved nogle demenssygdom-

me, men er sjældent det eneste symptom. Andre symptomer kan være ligeså fremtrædende og forbundet med nedsat livskvalitet for personen med demenssygdommen og de pårørende. Det er vigtigt, at der også tages hånd om disse symptomer – i samarbejde med sundhedsfagligt personale. I en del tilfælde vil der være medicinske behandlingsmuligheder og i andre tilfælde vil ikke-medicinsk behandling såsom ændringer i de fysiske omgivelser eller skræddersyede aktiviteter kunne mildne symptomerne.



Søges: Familier der kunne tænke sig at få en hjælpende hånd

Kunne I tænke jer at få hjælp til for eksempel transport, følgeskab til aktivitet eller andet?

Alzheimerforeningen starter et nyt projekt i 2017, som skal være med til at gøre livet nemmere for mennesker med demens og deres pårørende.

Vi søger derfor familier, som kunne tænke sig at prøve, om det er noget, de har lyst til at deltage i. Læs mere om projektet på www.demensven.dk/makker.

Har I spørgsmål til projektet, er I velkomne til at kontakte projektleder Eva Stawicki på eva@alzheimer.dk eller 88 44 04 24.

Har din nærmeste Frontotemporal demens?

Hvis du kunne tænke dig at tale med andre i samme situation, er der et par bud her:

PÅRØRENDEGRUPPE

Lokalforening Fyn står for en pårørende gruppe til mennesker med Frontotemporal demens.

De mødes 4 gange om året. Gruppen består på nuværende tidspunkt af 10 medlemmer, men vil gerne have flere.

Hvis du vil høre mere om pårørende gruppen, kan du kontakte: Kirsten Svendsen 2496 4535 eller ks1675210@gmail.com.

GRUPPE PÅ DEMENSNET

Du kan også blive medlem af Demensnetgruppen "Ægtefælle/samlever til frontotemporal demens". Gruppens medlemmer kan skrive åbent om de dagligdags ting, man støder på som ægtefælle/samlever. Gruppen er lukket, hvilket betyder, at det kun er jer i gruppen, der kan læse hinandens kommentarer.



Løb for livet med demens

Løb for en du har kær, og saml penge ind til kampen mod demens. Deltag i motionsløbet "YOU RUN", hvor du kan vælge at løbe 5 km, 10 km eller en halvmaraton.

Løbet finder sted søndag den 30. april 2017 i København. Tilmeld dig her: www.youruncopenhagen.dk
Hvis du har spørgsmål, så kontakt Klavs Lunding-Sørensen, 8841 0413.



Højdepunkter 2016

2016 var et år fuld af nye positive tiltag for Alzheimerforeningen og på demensområdet generelt. Det blev blandt andet året, hvor REMA 1000 kunne smykke sig med titlen som landets første demensvenlige supermarkeds kæde, hvor Alzheimerforeningen afviklede sin første landsindsamling og hvor Danmark endelig fik en ambitiøs national handlingsplan for demens.

2016 blev også året hvor det, gennem Alzheimerforeningens undersøgelser, kom frem, at hver femte med demens føler sig ensom, og at mere end halvdelen af danskerne enten har lidt eller ingen viden om demens.

Der venter altså et stort arbejde i 2017 med at klæde danskerne på med mere viden om demens, og bryde med de tabuer og det hverdagspres, der er med til at isolere mennesker med demens og deres pårørende.

DEMENSHANDLINGSPLAN

I oktober kom regeringens oplæg til den længe ventede nationale handlingsplan for demens. Meget af planens indhold var inspireret af dialogmøder med demenspatienter og pårørende, som Alzheimerforeningen arrangerede i samarbejde med Aarhus, Odense og Københavns kommuner. Alzheimerforeningen roste især

handlingsplanens tre konkrete mål om en nedgang i forbruget af antipsykotisk medicin til mennesker med demens på 50 procent, bedre udredning med en ambition om at 80 procent af dem, der udredes, får en specifik demensdiagnose, samt skabelsen af 98 demensvenlige kommuner.

LANDSINDSAMLING

Lørdag den 24. september havde Alzheimerforeningen sin første landsindsamling, og i alt blev der samlet 900.000 kr. ind. Over 1.000 dedikerede ildsjæle var på gaden under overskriften 'Husk mig' for at sætte fokus på demens og samle ind til fordel for mennesker med demens og deres pårørende. Mange var kreative og stillede blandt andet op med kage, dans og live-musik. Alzheimerforeningen takker for den flotte indsats, og ser frem til den næste indsamling til september 2017.

DEMENSVENLIGT SUPERMARKED

Som et nyt skridt i Alzheimerforeningens Demensven-kampagne, kunne REMA 1000 i september stolt annoncere, at de er Danmarks første demensvenlige supermarkeds kæde. Det betyder, at samtlige 10.000 medarbejdere i REMA 1000 skal være Demensvenner med særlig fokus på de kunder, der har en demenssygdom og måske har brug for ekstra hjælp og forståelse.

Planen er, at Demensvenner-konceptet i 2017 bredes ud til flere relevante brancher, ligesom der kommer flere nye muligheder for at engagere sig som Demensven.



Tips

Lær at tackle hverdagen som pårørende

En håndbog for pårørende.

Bogen omhandler primært den pårørende og præsenterer hjælpemuligheder og redskaber til selv at få en bedre hverdag – noget der også gavner den syge.

Bogen koster 120 kr. og forsendelsesgebyr. Den kan bestilles i Komiteen for Sundhedsoplysningss webshop på www.kfsbutik.dk eller per mail: kfs@sundkom.dk.



Tidens Samling

Hvordan var det nu, møbler, lamper og kaffestellet så ud i 30'erne? Og i 60'erne?

Det kan I få genopfrisket på Tidens Samling, et museum der giver et billede af Danmark i det 20. århundrede.

Det er tilladt at sætte sig i møblerne, bladre i bøgerne og prøve tøjet, der er en del af udstillingen. Og der er oplagt at slutte besøget af med kaffe og kiksekage i den hyggelige café. Tidens Samling ligger i Odense.

Åbningstider, priser m.m. kan ses her: <http://tidenssamling.dk>.



Tips til dig, der har en demenssygdom

- Gør juletiden til noget positivt for dig selv
- Sig ja til hyggestunder med familien
- Nyd julens dufte, smage og lyde

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



alzheimershop.dk - Alzheimerforeningens netbutik

ALT DU SKAL VIDE

Ønsker til mine efterladte



EN HÅNDBOG
Af Helle Thorsted

Alt du skal vide

– skrevet af hospicesygeplejerske Helle Thorsted.

En ny personlig håndbog, hvor du kan skrive de ønsker, du har for tiden efter din død. Det kan være om ritualer, kistevalg, gravplads, dødsannonce, digital arv eller mindesammenkomst. Bogen er tænkt som en kærlig hjælp til efterladte, så de kan komme nemmest muligt gennem de praktiske forhold i en sorgfuld tid.

Køb og støt
198 kr.

Demensven øreringe

Giv en hjælpende hånd til mennesker med demens ved at købe et Demensven smykke, hvor alt overskuddet går til at finde de næste Demensvenner. Fås i sterlingsølv og guldbelagt sterlingsølv. Leveres i gaveæske.



Køb og støt
Guldøreringe 329 kr.
Sølvøreringe 299 kr.

Køb en Demensven halskæde

Vær med til at gøre Danmark mere demensvenligt ved at købe et Demensven-smykke. Alt overskud fra salget går til at finde de næste Demensvenner og til at give dem mere viden om demens.



Køb og støt
Pr. guldhalskæde 399 kr.
Pr. sølvhalskæde 379 kr.



VORES JULEHILSEN

Midt i oktober sendte vi dig en julehilsen med julekort og personlige adressemærkater.

Der var også vedlagt et girokort. Vi håber, du har benyttet girokortet og sendt os en julegave til forskning i demenssygdomme.

Det vil vi gerne takke dig for.

Har du ikke sendt en gave - eller vil du sende en ekstra gave - kan du stadig nå det.

Benyt girokortet eller betal på
Alzheimershop.dk



Din personlige julehilsen
fra Alzheimerforeningen

Luk op
og se vores
tidlige
julegave
til dig*



*Mærkater med dit navn og adresse påtrykt,
til-og-fra mærkater og 2 julekort

Vi håber, at du også vil
sende os en julegave til
forskning i demenssygdomme