

Livet med demens

Nr. 3 | 36. årgang | September 2026

LANDSINDSAMLINGEN

DERFOR SAMLER VI IND

Derfor samler vi ind

Søndag den 27. september går frivillige indsamlere på gaden for at samle penge ind til Alzheimerforeningens arbejde. En af dem er Thomas, der har Alzheimers sygdom og har været trofast indsamler i flere år bl.a. sammen med sin søn Emil.

Læs side 11

Læs også

**Guide til aktiviteter
i den mørke tid**
s. 8

**Forsker vil opspore
Alzheimers langt tid-
ligere, end man kan
i dag**
s. 14

**Demensfællesskabet
Fyn fylder 25 år**
s. 24

**Brevkasse:
Spørgsmål og svar
fra Demenslinjen**
s. 28



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen

indhold

- 3 Leder
- 4 Kulturklub giver plads til andet end sygdommen
- 8 Miniguide til aktiviteter i en mørk tid
Det er også vigtigt at holde sig aktiv på de mørke dage
– her er eksperternes bedste råd
- 11 **Tema** Derfor samler vi ind
- 14 Viden-siden
Portræt af forskeren Ove Wiborg
- 18 Portræt af en frivillig
Når Tom kommer på besøg, bliver Ingrid's verden større
- 20 Kort nyt
- 22 Landet rundt
- 24 Demensfællesskabet Fyn fylder 25
– og der er nye på vej
- 28 Spørgsmål og svar fra Demenslinjen
- 30 **Klommen:** Lasse & Mathilde

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

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, formand.
birgitte@alzheimer.dk

OBS: Formanden tager kun imod henvendelser om foreningens virke. Andre henvendelser bedes venligst rettet til Alzheimerforeningens sekretariat.

Redaktion

Christina Nejsig, Christina B. Nicolaisen, Eva Thun, Ida Sofie Reher, Lene Hvidkjær, Loa Bendix, Lone Rehder, Louise Noga-Bangslund, Malene Sørensen og Nanna Holm Hansen

Redaktør

Anne-Katrine Nørholm

Ansvarshavende redaktør

Mette Raun Fjordside, direktør

Annoncer

Oliver Lind, oli@boostly.dk

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Opsætning og tryk

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

Fotos

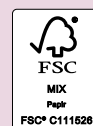
Mikkel Bækgaard, Colourbox
og Alzheimerforeningen.

Redaktionens deadline

3. august 2026

Oplag: 10.000

Livet med demens udkommer
fire gange årligt. Næste gang
i november 2026



Demenslinjen – Ring 5850 5850

Livet med
demens

Hvad går pengene til?

Tiden nærmer sig med stormskridt for Alzheimerforeningens årlige landsindsamling. I år er det d. 27. september. Det er dagen, hvor vi endnu engang har fokus på alt det, vi som Alzheimerforeningen kan udrette for mennesker, der lever med demens og deres pårørende.

Landsindsamlingen er nemlig vores årlige anledning til at komme i kontakt med rigtig mange mennesker i by og på land og fortælle om livet med demens. Og ikke mindst hvorfor det er så vigtigt, at vi - Alzheimerforeningen - har et godt og solidt økonomisk fundament til at drive alle vores aktiviteter for og med mennesker, der lever med demens rundt omkring i Danmark.

"Hvad går pengene til?", bliver jeg og mange andre indsamlere ofte spurgt, når vi er på gaden for at samle ind. I dette nummer af Livet med Demens kan du læse om nogle af de mange forskelligartede aktiviteter, Alzheimerforeningen tilbyder, den rådgivning vi giver og om støtten til forskningen.

Hvad man kan f.eks. lave i den mørke tid på året, når man lever med demens? Hvad betyder det at komme ud - og at få besøg? Hvad er et demensfællesskab, og hvor er Alzheimerforeningens demensfællesskaber?

Aktiviteterne rundt omkring i landet er virkelig mange, og fælles for dem er, at de drives primært af dygtige frivillige. Et andet fællestræk er, at der også er udgifter forbundet med at afvikle dem, og at Alzheimerforeningen selv skabe indtægterne.

Det kan kun lade sig gøre, hvis vi når ud til endnu flere på landsindsamlingsdagen - og hvis vi er endnu flere end jer, der allerede har meldt jer som indsamlere.

Logikken er egentlig simpel: Jo flere indsamlere, vi er, jo større beløb kan vi samle ind, og jo flere penge vi har til rådighed, jo flere og bedre aktiviteter kan Alzheimerforeningen tilbyde. Derfor spørger vi: Kommer du med ud og samler ind d. 27. september, så det igen i år bliver den fest, vi håber på?

Meld dig på indsamler.alzheimer.dk

Tak til jer, der er med eller støtter indsamlingen på anden vis.

God indsamlingsdag

Birgitte Vølund, Forperson



“

I dette nummer af Livet med Demens kan du læse om nogle af de mange forskelligartede aktiviteter, Alzheimerforeningen tilbyder, den rådgivning vi giver og om støtten til forskningen.



Kulturklub giver plads til andet end sygdommen

Kunst og andre kulturoplevelser kan give stærke fælles oplevelser – også når man har demensdiagnose. Det er tanken bag kulturklubben, hvor mennesker med demens og deres pårørende mødes om kunst og kultur i et trygt fællesskab.

Tekst og fotos: Mikkel Bækgaard

– Kan man høre havet?

Spørgsmålet hænger et øjeblik i luften. Museumsformidler Emil Demskov står på Statens Museum for Kunst foran et værk af den franske kunstner Henri Matisse, der viser det indre af et hotelværelse i den franske by Nice. Han beskriver ikke kun det, der kan ses, men også det, der måske kan mærkes. Han taler om varme vinde fra Middelhavet, lyden af bølger mod stranden og stemmer fra mennesker, der går langs promenaden nedenfor hotelvinduet.

– Hvis man koncentrerer sig, kan man næsten høre bølgerne slå ind mod stenstranden, siger han.

Rundt foran ham lytter deltagerne opmærksomt. De er samlet 14 personer, der sidder på et par stolerækker foran maleriet. Nogle byder ind med egne observationer. Andre peger på detaljer i maleriet eller diskuterer farvernes virkning. Der bliver grinet, spurgt og reflekteret.

Et fælles tredje

De fremmødte er med i Kulturklubben for Mennesker med Demens. Det er en kulturklub, hvor mennesker med demens og deres pårørende besøger kulturinstitutioner som fx Statens Museum for Kunst i København mellem kulturinstitutioner og som, Botanisk Have og Københavns Museum. Og når klubmedlemmerne er samlet, er det kunsten, naturen eller historien, der er omdrejningspunktet. Ikke sygdommen.

– Vi bruger kunst og kultur som fælles tredje, så det er dét, der er i fokus, i stedet for sygdommen. Samtidig er det et trygt rum, hvor man ikke skal være nervøs for, om nogen kigger mærkeligt på en, eller om tingene nogle gange bliver lidt anderledes. Her er man velkommen, siger projektleder Sara Friberg, som står bag klubben.

Kulturklubben mødes cirka hver tredje uge. Nogle kommer med deres ægtefælle eller anden pårørende, mens andre deltager alene. Efter dagens aktivitet samles gruppen over kaffe, hvor snakken fortsætter.

Det handler ikke kun om kunst eller kultur. Samtalerne bevæger sig også ind på hverdagen, gode råd, fælles erfaringer og de små historier, der opstår, når mennesker mødes.

– Pludselig finder man ud af, at man har kendt de samme steder eller mennesker. Der opstår alle mulige forbindelser, siger Sara Friberg.

En ny vinkel på livet med demens

Blandt deltagerne er Strit Jørgensen, hvis mand Claus har en demenssygdom. Hun fandt Kulturklubben gennem en folder og meldte dem begge til. For hende er noget af det vigtigste, at aktiviteterne giver mulighed for at være sammen om noget andet end sygdommen.

– Det at være sammen om noget, der ikke handler om sygdommen, men handler om alt muligt andet, betyder rigtig meget, siger hun.

“

– Hvis man koncentrerer sig, kan man næsten høre bølgerne slå ind mod stenstranden

– Emil Demskov, Museumsformidler



Parret har altid interesseret sig for kunst og kultur. Claus har tidligere haft galleri og malet selv, og Strit glæder sig over at opleve, hvordan hans viden stadig kommer i spil, når gruppen besøger museerne.

– Jeg nyder at høre ham byde ind med noget af den viden, han faktisk sidder tilbage med, som han godt kan huske.



KULTURKLUBBEN FOR MENNESKER MED DEMENS

Kulturklubben for mennesker med demens, deres pårørende og besøgsvenner er et projekt er finansieret af Sundheds- og Omsorgsforvaltningen i Københavns Kommune. Friberg Formidling står bag projektet.

**Se flere aktiviteter på:
alzheimer.dk/kalender**

Det er en kæmpe fornøjelse for mig, fortæller hun. Så hver gang tager Strit noget med sig hjem.

– Jeg føler også, at vi tager berigede herfra hver eneste gang. Formidlerne er utroligt dygtige, og jeg føler mig privilegeret over, at vi kan sidde her og få vores egen kunstformidler og blive fodret med ting, som vi ikke ville få ved bare at kigge på malerierne selv, siger hun.

At lære nyt sammen

Under besøget på SMK nøjes gruppen ikke kun med at tale om kunsten. De skaber også kunst selv.

“
Jeg føler mig privilegeret over, at vi kan sidde her og få vores egen kunstformidler og blive fodret med ting, som vi ikke ville få ved bare at kigge på malerierne selv.

– Strit Jørgensen

Efter gennemgangen af Matisse-værkerne finder Emil farvet papir frem. Deltagerne skal nu selv prøve kræfter med kunstnerens berømte papirklip. I små grupper river de former ud af papiret og bygger collager sammen. Nogle finder figurerne, andre hjælper med at placere dem. – Det allerværste, der kan ske, er, at det går lidt galt.

Det er bare for sjov, lyder opmuntringen fra Emil

Det praktiske element går igen i alle Kulturklubbens aktiviteter. I Botanisk Have har deltagerne smagt kaffebær, arbejdet med planter og lavet små kreative opgaver. På Københavns Museum har gamle telefoner, bygninger og genstande vakt minder til live fra et langt liv i København.

– Det er meget et mindested. Vi sad og telefonerede på gamle telefoner. Det er noget, vi alle sammen kan huske. Gode minder, fortæller Strit Jørgensen.



Giver ligeværd og vigtig stimulering

Kunst, hvad end man laver den selv eller oplever den, har en række positive fordele for mennesker med demens. Det fortæller Eva Thun, der er demensfaglig rådgiver i Alzheimerforeningen.



Af Nanna Holm Hansen

- Kunst har mange forskelligartede fordele for mennesker med demens: Den kan skabe ro, vække minder eller skabe en tryghed i, at der er noget, man kan genkende, siger Eva Thun. Derudover er kunst et godt rum til at skabe et mere ligeværdigt fællesskab.

- Når det kommer til kunst, kan alle være med i snakken, hvilket giver ligeværd i samtalen, da der ikke er nogen facitliste. Man behøver ikke at have styr på alle fakta og vide alt, men kan have en samtale om, hvad der er på billedet og sin egen mening og indtryk, siger Eva Thun og fortsætter:

- Det at se på kunst er en mulighed for at stimulere hjernen og kognitive funktioner som for eksempel sprog. Det kan sætte fantasien i gang.

Dette gælder ikke kun billedkunst, men i særlig grad også musik, der på samme måde kan sætte samtaler og minder i gang.

Kan påvirke vidt forskelligt

Kunsten kan dog påvirke på vidt forskellige måder, og det gælder i særlig grad, hvis man har en demensdiagnose.

- Nogen kan blive triggeret af det, fordi kunsten også kan bringe dårlige minder frem. Og hvis man har en demenssygdom, kan det være svært at skille tingene ad, fordi man måske ikke har den samme logiske sans, som man havde tidligere, siger Eva Thun.

For langt de fleste er kunst og billeder generelt dog en måde at stimulere sanserne og få en bedre hverdag med mere livskvalitet. Af samme årsag bliver den også brugt flittigt - ikke bare i foreningsliv og i private hjem, men indimellem også på hospitaler og andre behandlingstilbud.



“

- Når det kommer til kunst, kan alle være med i snakken, hvilket giver ligeværd i samtalen, da der ikke er nogen facitliste.

- Eva Thun, demensfaglig rådgiver i Alzheimerforeningen



MINIGUIDE

til en god vinter med demens

Det er også vigtigt at holde sig aktiv på de mørke dage – her er eksperternes bedste råd

Foto: COLOURBOX

Dagene bliver kortere og koldere, og for nogen kan det være fristende at bruge mere tid hjemme og mindre på aktiviteter sammen med andre. Men manglende aktivitet kan forværre demenssygdomme, og derfor er det vigtigt at holde sig i gang – også i vinterhalvåret.

Af Nanna Holm Hansen

Vintermånederne står for døren, og det kan få nogen af os til at trække mere indenfor og bruge mindre tid med andre. Og det er ikke nødvendigvis godt, når man lever med en demensdiagnose.

Eksempelvis kan isolation og manglende aktivitet forværre demenssygdomme.

– Social isolation kan forværre symptomer på demens. Når man mangler social kontakt, bliver hjernen mindre stimuleret, og stressniveauet kan stige. Det kan have en negativ effekt på både trivsel og kognitivt funktionsniveau, siger Sofie Dunkerley, der er videnskonsulent i Alzheimerforeningen.

Sofie Dunkerley anbefaler øvelser, der kombinerer både kroppen og hjernen, for at holde sig i gang.

– Jeg vil foreslå øvelser, hvor fysisk aktivitet, social aktivitet og kognitiv aktivitet kombineres på forskellige måder.





Miniguide til en god vinter med demens

På www.alzheimer.dk/lokalt/
kan du få overblik over, hvad din
lokalforening har af aktiviteter.

På den måde får man stimuleret forskellige kognitive funktioner og udfordret hjernen. For eksempel en gåtur med ordlege eller at følge en ny madopskrift sammen med en anden, siger Sofie Dunkerley.

Også Lone Rehder, der er demensfaglig rådgiver i Alzheimerforeningen, mener, at det kan have konsekvenser for ens demenssygdom, hvis man har en tendens til at isolere sig og skru ned for sine aktiviteter.

– Man kan blive meget ensom og komme i dårligt humør. Og i yderste konsekvens kan man blive deprimeret og få svært ved at se meningen med hverdagen og opretholde sin struktur, siger Lone Rehder.

Heldigvis er der en række ting, mennesker med demens og deres pårørende kan gøre for at undgå de negative mønstre.

**Her giver to af
Alzheimerforeningens
eksperter deres bedste
bud på, hvordan
mennesker med demens
kommer godt og aktivt
gennem vinterhalvåret.**

1. Hold fast i dine rutiner

Det er vigtigt at bevare de aktiviteter, man har i forvejen. Det kan for eksempel være, hvis man er med i en gå-klub eller går i et aktivitetscenter.

For at være sikker på, at man husker at tage af sted, kan man sætte en alarm eller få nogen til at sende en sms for at undgå at glemme sin aftale. I det hele taget er det vigtigt at bede om hjælp og være så præcis som mulig om, hvad man har brug for hjælp til.

2. Hav aktiviteterne lige ved hånden

Det kan være en god idé at have aktiviteter liggende fremme, så de er nemme at gå til. Det kan være et nemt puslespil, lidt strikketøj eller en bog om et emne, man interesserer sig for.

3. Brug haven

Udendørsaktiviteter i haven som let havearbejde eller indsamling af bær er en god måde at holde sig i gang på, hvis man har mulighed for det.

4. Opsøg nye aktiviteter i lokalområdet

Mange traditionelle idræts- og gymnastikforeninger er demensvenlige og tager særlige hensyn med ekstra god skiltning i omklædningsrummet eller tilbud om en træningsmakker, som kan hjælpe en med at holde styr på tingene og følge øvelserne. Nogle kommuner har desuden demensfællesskaber, aktivitetscentre, daghjem og andre tilbud til mennesker med demens.

Man kan få overblik over aktiviteterne via sin egen kommunes demenskoordinator, det lokale bibliotek eller aftenskole.

5. God belysning

Ordentlige lamper og anden belysning, der virker og er nemme at bruge, kan være rigtig vigtige for at bevare trivslen. Et godt lys medvirker nemlig til, at det er nemmere at se, hvad man laver, hvilke ting, der er i nærheden, og hvor man går.

6. Tjek vores kalender

På Alzheimerforeningens hjemmeside finder du vores kalender. Her kan du opdatere dig om aktiviteter i dit område. Det kan være alt fra gå-fællesskaber og fællesspisning til kognitiv og fysisk træning. Tilbuddene er forskellige fra kommune til kommune.

7. Demensfællesskaber og lokalafdelinger

Bor man på Fyn, kan man opsøge Demensfællesskab Fyn, som ligger tæt på Odense Banegård. Fællesskabet er drevet af frivillige, og aktiviteterne er rettet mod brugerne af fællesskabets egne interesser. Det er blandt andet muligt at gå til sang, yoga, tage med på tur eller ganske enkelt få en kop kaffe og en snak med ligesindede.

Også andre steder i landet skyder demensfællesskaberne op. Her i efteråret åbner nye demensfællesskaber i Glostrup, Frederiksberg og i Århus.

Derudover har Alzheimerforeningens lokalforeninger en række tilbud rundt omkring i landet. Foreningerne arbejder sammen med kommuner og frivillige organisationer i lokalområdet. Samtidig afholder de foredrag, temadage og kurser for mennesker med demens inden på livet og deres pårørende.



MemoryCube

Set på TV2

MemoryCube® – minder, der forbinder

“Jeg oplever at MemoryCube styrker samværet når vi besøger min mormor. Hun vil altid gerne tale om de ting vi har lagt ind i løbet af ugen, ligesom hun nyder at vi sammen kan tale om billeder fra hendes barn- og ungdom. Vi har fået en fælles aktivitet, der bringer os tættere sammen.”
– Linda Nielsen



Afprøv MemoryCube® helt uden binding i 2 måneder

med rabatkoden **LIVETMEDDEMENS**
på vores hjemmeside:

www.memorycube.dk



Hold kontakt med familie og venner

MemoryCube skaber nærvær i hverdagen med billeder og videoer delt af familie og venner. Giv alle dine nærmeste adgang til at dele billeder og videoer med din MemoryCube. Når billeder og videoer modtages, lyser MemoryCube op, og ved at vende terningen tænder fjernsynet og begynder automatisk visningen.

Vær sammen om minderne

MemoryCube gør det enkelt at vise billeder og videoer på fjernsynet – i et let tilgængeligt format, der indbyder til samvær og samtale. Hold fast i identiteten ved at bringe livshistorien i spil, både til personlig erindring og fælles aktivitet for familie, besøgende og plejepersonale.



Det er tid til at samle ind: Mød de frivillige til årets indsamling



Snart er det tid til Alzheimerforeningens landsindsamling, hvor frivillige samler ind for dem, der har demens tæt inde på livet. Mød nogle af dem her og bliv klogere på indsamlingen.

Alzheimerforeningen afholder søndag den 27. september 2026 sin årlige landsindsamling. Og for mange mennesker med demens inde på livet, er det blevet en tradition, som plejer at være en god oplevelse.

Det gælder blandt andet Maria, der sidste år samlede ind i Grenå for tredje år i træk. Hun samlede ind for sin mor, der døde af Alzheimers sygdom.

– Det at samle ind betyder utrolig meget, fordi man på den måde er med til at gøre opmærksom på et vigtigt område, som desværre berører flere og flere, sagde Maria.

I Glostrup ved København samler Thomas, der selv har Alzheimers sygdom, ind. Det har han gjort i flere år nu.

– Jeg fortæller folk, at jeg selv har sygdommen, og det kan jeg se, påvirker dem. Folk er interesserede og hjælpsomme, sagde Thomas.

I år samler også Sara og Jesper ind.

57-årige Jesper, som danner par med Sara, fik som 55-årig konstateret alzheimers. Diagnosen kom som et chok, der ændrede tilværelsen for Sara og Jesper, der sammen har fire børn.

Derfor brænder de nu for at gøre en forskel for deres egen familie og alle andre, der lever med en demenssygdom.

– Jeg vil gøre alt for at leve længere sammen med Sara og vores fire børn, siger Jesper.

Hvad støtter indsamlingen?

Når du deltager i Alzheimerforeningens landsindsamling, støtter du de mennesker, der hver dag har demens tæt inde på livet – både dem, der har diagnosen og deres pårørende. Pengene går til forskning i demenssygdomme samt gratis rådgivning på Demenslinjen, hvor faguddannede rådgivere støtter og hjælper i alle aspekter af livet med demens. Derudover støtter du lokale demensfællesskaber, som giver mennesker med demens mulighed for at mødes, deltage i aktiviteter, gå til foredrag og meget mere. Med andre ord er du med til at gøre en kæmpe forskel.

Hvordan foregår det?

Du vælger selv, hvornår på dagen du tager din rute i tidsrummet fra kl. 10-18. En rute tager cirka 3 timer, og det er op til dig, hvor mange ruter du vil gå.

Du samler ind ved at gå fra dør til dør, og når du tilmelder dig, bestemmer du, hvilke gader du vil samle ind på. Du har også mulighed for at vælge en "stå-rute", hvor du kan stille dig på et offentligt sted eller ved en butik og samle ind. Alternativt kan du også lave din egen digitale indsamling.

Tilmeld dig på:
indsamler.alzheimer.dk



b·near®

Mere kontakt. Mere nærvær. Mere tryghed.

En enkel skærm til videoopkald
for mennesker med demens
og deres pårørende.

Ét tryk for at ringe op.
Ét tryk for at svare.



Fordi vi kan se hinanden,
siger vores far ofte:

"Det føles næsten, som om I er her."

– Tina Kjærsgaard, Pouls datter

Det skal være enkelt at holde kontakten

Med b·near® kan I nemt se og tale sammen. Skærmen viser kendte ansigter og tydelige knapper. Ét tryk er nok til at ringe op eller svare.

- Kun inviterede kontakter kan ringe til skærmen
- Pårørende kan hjælpe med indstillingerne på afstand
- Familie og venner kan sende billeder og små videohilsner direkte til skærmen

Ring 72 40 00 40
og hør, om b·near® passer til jer.

Få 500 kr. i læserrabat

Brug koden **ALZ500** ved køb eller leje af en b·near® skærm. Koden gælder til og med 1. november 2026. Licens tilkommer.

Læs mere på **b·near.dk**

Scan QR-koden og se fire korte film om b·near®.





Nedsat hørelse påvirker hjernen

God hørelse gør samvær og samtaler lettere

Når hørelsen forbedres, bliver det lettere at deltage aktivt i samtaler og sociale situationer, og hverdagen præges af færre frustrationer og misforståelser.

Gennem flere år er der forsket i, hvordan hørelse påvirker hjernen. Forskning viser, at personer med et ubehandlet høretab har øget risiko for hurtigere tab af kognitive evner som hukommelse og opmærksomhed sammenlignet med personer med normal hørelse¹. Forandringer i hørelsen kan være svære selv at opdage, så det er vigtigt at få tjekket sin hørelse regelmæssigt efter man er fyldt 65 år, da tidlig indsats er vigtig i tilfældet af et høretab.

Book tid til gratis høretest

Ring på 70 60 62 00



eller scan QR-koden



AudioNova har hørecentre i hele landet, og vi kommer også gerne på hjemmebesøg.





Forsker vil opspore Alzheimers langt tidligere, end man kan i dag



Forsker Ove Wiborg håber, at Alzheimers i fremtiden kan diagnosticeres i sit spæde stadie. Det skal sikre bedre behandling for patienterne. Han har også et bud på, hvornår det sker.

Hendes Kongelige Højhed
Prinsesse Benedikte
uddelte i 2025 Den
grundvidenskabelige
forskerpris til Ove Wiborg.
HKH Prinsessen er
Alzheimerforeningens
protektor.

forskningsresultater, som i 2025 var grunden til, at Ove Wiborg blev tildelt en af Alzheimer-forskningsfondens priser. Det fik han blandt andet, fordi forskningen har potentiale til at opspore Alzheimers langt tidligere, end nogen læger kan i dag.

Håber på tidlig opsporing

Forestil dig en behandling, der kan opspore Alzheimers, før symptomerne på sygdommen begynder at vise sig. Det håber Ove Wiborg, at forskningsprojektet i fremtiden kan bidrage med.

- Mit helt overordnede håb er, at vores forskning kan være med til at gøre det muligt at opdage Alzheimers sygdom tidligere og mere præcist, end vi kan i dag - og samtidig bidrage til bedre behandlingsmuligheder. I dag bliver sygdommen ofte først opdaget, når skaderne i hjernen allerede er ret omfattende, siger Ove Wiborg og tilføjer, at det vil give behandlingen langt større effekt, hvis den bliver påbegyndt tidligere i sygdomsforløbet, end den bliver i dag.

Hvor længe tror du, der går, før man kan spore sygdommen i et tidligt stadie?

- Lige nu er der meget fokus på at finde de tidlige markører, så man kan starte behandlingen af Alzheimers, inden patienterne bliver syge. Så jeg tror, at det vil ske indenfor det næste årti, siger han.

Det kunne eksempelvis ske ved at screene for alzheimers via en blodprøve, ligesom alle kan blive screenet for tarmkræft og andre alvorlige sygdommen, når de når en vis alder.

Mere individuel behandling

Derudover håber han, at forskningen kan føre til mere individualiseret behandling.

- Alzheimers udvikler sig forskelligt fra person til person, og derfor er det vigtigt, at vi bliver bedre til at tilpasse både diagnosticering og behandling til den enkelte. På længere sigt kan det betyde, at patienter får mere målrettet og effektiv hjælp, siger Ove Wiborg. Før det kan ske, skal Ove Wiborg og hans hold have "samlet brikkerne" for rigtigt at forstå, hvordan Alzheimers ændrer hjernen

- også før patienten og deres omgivelser selv begynder at mærke forandringerne.

- En stor del af vores arbejde går derfor ud på at forstå, hvad det er, der sætter disse ændringer i gang, og hvordan de udvikler sig over tid. Vi arbejder blandt andet med at finde såkaldte biologiske markører - altså målbare tegn i kroppen, som kan fortælle noget om sygdommens udvikling, siger Ove Wiborg.

Forskerpriserne uddeles i år den 22. september.

Læs mere på [Alzheimer.dk](https://www.alzheimer.dk)



FORSTÅ FORSKNINGEN

- Ove Wiborgs forskning kan potentielt identificere Alzheimers i sit tidlige stadie, så den medicinske behandling kan påbegyndes tidligere.
- Det kan på længere sigt sikre mere målrettet og effektiv hjælp til den enkelte.
- Håbet er at finde sygdommen, før symptomerne viser sig.

ALZHEIMER- FORSKNINGS- FONDENS FORSKERPRIS?

Hvert år uddeler Alzheimer-forskningsfonden priser til to forskere, hvis arbejde har haft særlig stor betydning for mennesker med demens og deres pårørende.

I 2025 gik den ene af de to hovedpriser til Ove Wiborg, der er lektor i molekylærbiologi på Aalborg Universitet og den anden pris til Hanne Gottrup. Med prisen fulgte 300.000 kroner. Samlet set har fonden siden 2003 uddelt over 22 millioner kroner.

Læs mere på [Alzheimer.dk](https://www.alzheimer.dk)

Af Nanna Holm Hansen

Ove Wiborg, der er lektor i molekylærbiologi på Aalborg Universitet, blev tidligt i sin karriere fascineret af, hvor kompleks hjernen er, og hvor stor betydning den har for stort set alt i vores liv - lige fra hvordan vi tænker og opfører os til, hvordan vi oplever verden omkring os.

- Hjernen er på mange måder fundamentet for vores livskvalitet, og det gør den utrolig spændende at arbejde med, siger han.

Fascinationen har i mange år formet hans hverdag og ikke mindst forskning - først i Aarhus og nu i Aalborg. Interessen har også ført til



CARE TRACKER

Du behøver ikke bære det hele alene

Mange pårørende til et menneske med demens kender følelsen. Dårlig samvittighed over ikke at kunne være der hele tiden. Bekymring for, om alt er okay, når du ikke lige kan tjekke ind.

Care Tracker letter den byrde. Du kan se, hvor den du holder af befinder sig, og du får besked, hvis der er noget, du skal reagere på. Så kan du være dig selv igen. Ikke kun en, der holder vagt.

Din kære beholder friheden til at gå sine egne ture. Du får roen til at leve dit eget liv ved siden af. Det handler ikke om kontrol. Det handler om at gøre det lidt lettere at slå til, når hverdagen er svær nok i forvejen.

Det får du med Care Tracker

Care Tracker er udviklet med fokus på at være nem i hverdagen. Du kan følge positionen direkte på din telefon, og du kan indstille trygge zoner, så du bliver informeret, hvis din kære bevæger sig uden for dem. Hvis der opstår behov, har du også mulighed for at tage direkte kontakt.

Giv jer begge lidt mere ro.
Se hvordan på www.caretracker.dk



Prøv i 60 dage

Du kan roligt prøve løsningen derhjemme. Hvis den ikke er den rette for jer, får du pengene tilbage.

**Når livet
forandrer sig,
er vi lige her.**



Når Tom kommer på besøg, bliver Ingrid's verden større



PROJEKTET AKTIVITETS- VENNER

Tom og Ingrid var på forsiden af Livet med Demens i maj og flere henvendte sig og spurgte til deres historie. Derfor bringer vi den her.

Projektet Aktivitetsvenner er nu ophørt, men Alzheimerforeningen tilbyder andre aktiviteter for mennesker med demens og for pårørende.

Find aktiviteter på:

www.alzheimer.dk/aktiviteter



Omkring en gang om ugen tager Tom turen fra Taastrup til Frederiksberg. Det gør han for at besøge 89-årige Ingrid, der har Lewy body demens – besøgene får Ingrid til at live op, mens hendes søn får ro i maven over, at andre end han selv kommer forbi.

Tekst og foto: Mikkel Bækgaard

Der går ikke mange sekunder, når døren til stuen går op, før Ingrid Fahl rækker armene frem – i hvert fald ikke den gang om ugen, hvor Tom kommer forbi. Hun sidder gerne i sin stol med rollatoren ved siden af sig – eller i sin seng. Hun ser op og smiler.

– Der er han jo, siger hun så og læner sig frem.

Tom Kaalund bukker sig ned, så hun kan få et kram.

– Det er godt at se dig igen, siger han stille. Så sætter de sig som regel i sofaen ved vinduet. Tom tager jakken af. Ingrid glatter sin kjole. Hun vil gerne se pæn ud, når han kommer. Udenfor glider trafikken på Frederiksberg forbi, men inde i stuen bliver tempoet et andet. Her er kun to mennesker, et par kopper kaffe – og en samtale, der langsomt finder sin rytme.

– Vi har det bare godt sammen, siger Ingrid. Vi kan grine sammen.

Taler om gamle dage

Ingrid Fahl er 89 år og bor på plejehjemmet OK Prinsesse Benedikte på Frederiksberg. Hun lever med Lewy body demens, en sygdom, der blandt andet giver utryghed, angst,

forvirring og store udsving i dagsformen. Hun kan have svært ved at overskue støj og mange mennesker og trækker sig ofte tilbage til sin stue.

Men når Tom kommer, åbner hun sig.

– Det er en af mine venligste gæster, der kommer og besøger mig. Der er en varme. Det er noget, der sker inde i mig, siger hun.

Tom er frivillig i Alzheimerforeningen og kommer jævnligt for at være sammen med Ingrid et par timer. Omtrent en gang om ugen – nogle gange hver fjortende dag – kører han til plejehjemmet fra sit hjem i Taastrup for at være sammen med Ingrid et par timer. De taler om hendes barndom ved Ringkøbing Fjord, om årene, da hun boede i Hamborg, om den danske sømandskirke dernede og om livet før sygdommen. De går små ture på gangen, drikker kaffe og sidder tæt i sofaen.

Indimellem 'danser' Ingrid lidt med sin rollator, som Tom kalder det. Så holder han øje og griner med.

– Hun åbner sig så meget, når der kommer et menneske, der sætter sig roligt og bare er der. Jeg taler ikke ned til hende. Jeg taler stille og roligt. Og så falder hun til ro.

Hjælper på den dårlige samvittighed

For Ingrid er Tom ikke bare en tilfældig besøgende, men et kendt og trygt menneske i en hverdag, der ofte føles uoverskuelig. Hans billede står fremme, så hun bedre kan huske ham. Og besøgene betyder meget, fortæller Ingrids søn, Laurids Kristian Fahl.

– Hun ved, at Tom kommer igen. Han eksisterer i hendes verden. Han er en tryghed, siger Laurids.

Laurids fortæller, at hans mor hele livet har haft et stort behov for menneskelig kontakt – og samtidig har hun alligevel ofte haft svært ved sociale situationer. Demenssygdommen har forstærket den sårbarhed:

– Sætter du hende i et uroligt miljø med mange lyde og mennesker, så lukker hun ned. Men sidder du stille over for hende, ser hende i øjnene og taler roligt, så blomstrer hun. Hvis bare kontakten er der, så kan hun sidde midt på en motorvej og ikke opdage bilerne, forklarer sønnen.

Både lettelse og tryghed

Det er netop den form for nærvær, Tom bringer med sig ind i stuen.

For Laurids betyder besøgene derfor mere, end hans mor selv er i stand til at huske fra dag til dag. Dagsformen svinger, og det er langt fra alt, hans mor kan huske. Men følelsen af tryghed bliver – og det samme gør lettelsen hos Laurids selv.

– Jeg har konstant dårlig samvittighed. Uanset hvor meget jeg gør, føler jeg, at jeg burde gøre mere. Men her er Toms besøg en enorm hjælp – også for mig.

Han bor tæt på plejehjemmet og kommer ofte forbi, men hverdagen skal også hænge sammen med arbejde, familie og egne kræfter. Derfor kan følelsen af utilstrækkelighed være tung, især når han ved, at hans mor sidder mange timer alene og sjældent deltager i fællesskabet med de andre beboere.

– Det at vide, at der kommer nogen, når jeg ikke kan være der, betyder simpelthen så meget. Så kan jeg



sænke skuldrene bare en lille smule. Jeg ved, at der er et menneske, som ikke er belastet af alle de følelser, jeg selv har, som bare sætter sig hos hende, tager hende i hånden og lytter, siger Laurids.

Giver ro og plads

Ikke mindst i weekenderne giver det Laurids ro at vide, at der er planlagte besøg hos hans mor.

– Så kan jeg med lidt større ro i maven se mine venner eller tage udenbys, fordi jeg ved, at min mor ikke er helt alene i sin verden. At der er nogen, der bringer lidt normalitet og glæde ind. Måske er det bare en time, men det er en time med ægte nærvær.

For Tom er relationen til Ingrid bestemt ikke en pligt, men noget, han ser frem til. Demens har været tæt på hans eget liv, og heraf kom ønsket om at gøre en forskel for både den ramte og de pårørende.

– Kan jeg gøre et menneske glad og samtidig give de pårørende lidt ro, så giver det mig en dyb glæde. Jeg nyder virkelig at tage herind, siger Tom.

Tog billeder med fra Hamborg

Ingrid har bestemt fået en stor plads

“

– Vi har det bare godt sammen, siger Ingrid. Vi kan grine sammen.

i Toms liv – også når han ikke sidder fysisk sammen med hende på Frederiksberg. For nylig havde han fx været i Hamborg og insisterede på at besøge den danske sømandskirke i byen, hvor Ingrid arbejdede som ung.

– Det gjorde jeg Ingrids skyld. Jeg tog billeder og viste dem til hende, da jeg kom tilbage. Hun genkendte stedet med det samme. Så åbnede hun op og fortalte. Minderne lever der, forklarer Tom.

Og relationen er dyb mellem Ingrid og Tom – også selvom de kun har kendt hinanden i ca. halvandet år. I sofaen læner Ingrid ofte hovedet mod Toms skulder.

Hun tager hans hånd og ser kærligt på ham.

– Det er godt, at der kommer nogen. Det er vigtigt for mig, siger Ingrid.

Årets Demensven 2026 er Flemming Ignjatovic

Alzheimerforeningen har kåret Flemming Ignjatovic til Årets Demensven 2026.



Demensvenprisen blev stiftet i 2016 af Alzheimerforeningen for at hædre ildsjæle, der har gjort en særlig indsats for at skabe et mere demensvenligt samfund.

Tekst: Malene Sørensen

Flemming Ignjatovic har blandt andet været med til at opbygge og udvikle et stærkt lokalt fællesskab for mennesker med demens og deres pårørende i Egedal som

en af initiativtagerne bag Café Husker Du, der senere udviklede sig til Egedal Lokalafdeling under Alzheimerforeningen. Flemming har desuden taget initiativ til etableringen af en Huskesti i Ølstykke, som blev officielt indviet den 19. januar 2026.

Demensvenprisen blev stiftet i 2016 af Alzheimerforeningen for at hædre ildsjæle, der har gjort en særlig indsats for at skabe et mere demensvenligt samfund. Modtagerne er frivillige i Alzheimerforeningen og nomineres af Alzheimerforeningens lokale afdelinger.



Alzheimerforeningen søsatte Hjerneskibet sammen med seks andre organisationer på Folkemødet

Tekst: Malene Sørensen

På Folkemødet blev Hjerneskibet søsat for første gang. Bag stod syv organisationer, som alle har neurologiske tilstande til fælles, heriblandt Alzheimerforeningen. Formålet med et fælles skib var at fremme viden, at reducere stigmatisering og at adressere de udfordringer, som mange med neurologiske tilstande oplever.

Hjerneskibet var en stor succes på Folkemødet med mange besøgende og stor interesse for hjernen og neurologiske tilstande.

Hjerneskibet er muliggjort med støtte fra Lundbeckfonden.





Hvem arver dig, hvis du ikke har skrevet et testamente?

Ifølge arveloven er din familie inddelt i tre arveklasser. Hvor arveklasse 1 er din ægtefælle, dine børn og børnebørn. Arveklasse 2 er dine forældre, søskende og deres børn. Arveklasse 3 er dine bedsteforældre, morbrødre, mostre, farbrødre og fastre.

Uanset om du har skrevet testamente eller ej, så tilfalder 25% af din arv til din familie i arveklasse 1. (ægtefælle, børn og børnebørn). Er du ikke gift eller har børn, så kan du selv disponere over din formue – hvis du ikke ønsker at arven tilfalder arveklasse 2 og arveklasse 3.

Vil du have mere viden om at skrive testamenter, om arveloven og om hvorfor det også er en god ide at få lavet en fremtidsfuldmagt?

Så holder Alzheimerforeningens lokalafdelinger en række foredrag rundt om i landet i efteråret. Her kan du også høre, hvordan det kan være en fordel for dig at skrive Alzheimerforeningen ind i dit testamente



Se hvor og tilmeld dig til et foredrag:
alzheimer.dk/testamenteforedrag

ANNONCE

Hjemmeoptik er landsdækkende, så ligegyldigt hvor du befinder dig står en af vores autoriserede optikere klar til at udføre en synsprøve i dit hjem.

KONTAKT OS NU OG HØR MERE



Tlf: 72 30 80 88 • info@hjemmeoptik.dk • www.hjemmeoptik.dk

Hjemme
Optik

SYNSPRØVE I EGET HJEM

HOS HJEMMEOPTIK FÅR DU:

De nyeste kvalitetsglas

Stort udvalg i stel

100% personlig behandling af din lokale optiker





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



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

www.alzheimer.dk/kalender



Region Hovedstaden

Walk and Talk



Dato

Mandag d. 5. oktober 2026



Hvor foregår aktiviteten?

Frejasvej - Tirsdagsskoven ved Thorsvang
3400 Hillerød

Hvad går aktiviteten ud på?

Vi mødes på parkeringspladsen - Tirsdagsskoven ved Frejasvej den første mandag i hver måned kl. 16 for at gå en times tid og derefter nyde kaffen på grillpladsen i skoven. Undervejs samtaler vi om hverdagens op- og nedture som ægtefælle/pårørende. At dele erfaringer og viden er guld værd. Vi skiftes til at tage kaffe og småkager med.

Målgruppe: Pårørende

Arrangør:

Alzheimerforeningens lokalafdeling Hillerød

Årstidskoncert



Dato

Fredag d. 16. oktober 2026



Hvor foregår aktiviteten?

Bauneporten 20 i Cafeen
2800 Kgs. Lyngby

Hvad går aktiviteten ud på?

Vi nyder årstidens sange, og der er mulighed for at synge med. Der serveres kaffe og kage

Målgruppe: Dig med demens, Pårørende

Arrangør:

Lyngby-Taarbæk kommune i samarbejde med Alzheimerforeningens lokalafdeling for København, Frederiksberg og omegn

Pris og tilmelding:

Gratis
Tilmelding: Helle Christensen,
hc5a@get2net.dk

Region Sjælland

Leg og bevægelse



Dato

13. oktober 2026 kl. 17:30-19:30



Hvor foregår aktiviteten?

Sundhedscentret
Rådhusstræde 10C
4600 Køge

Hvad går aktiviteten ud på?

Bevægelsesterapeut Louise viser hvordan.

Relevant for:

Alle

Arrangør:

Alzheimerforeningen Østsjælland

Pris og tilmelding

Tilmelding til
Mogens Nyvang
mogens@nyvang.dk
23260321

85 kr. for smørrebrød og en øl/vand.

Motionscafe Sorø



Dato

Hver torsdag 13.00- 15.45.



Hvor foregår aktiviteten?

Værkerne,
Frederiksvej 27, 4180 Sorø

Hvad går aktiviteten ud på?

Vi går ture med indlagt motion eller motionerer i gymnastiksalen. Velfortjent slutter vi med en hyggelig snak, mens vi får kaffe, kage og synger et par sange.

Arrangør:

Alzheimerforeningen
Vestsjælland.

Pris og tilmelding

Gratis. Tilmelding til: Mette
Abrahamsen, 53647435



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



Region Nordjylland

Mandagscafe

Dato:
Mandage fra kl. 10:00-12.00

Hvor foregår aktiviteten?
Aktivitetscentret Smedegården
Smedegårdsvej 58,
9000 Aalborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Her er hyggeligt samvær for
mennesker med demens og
pårørende eller anden ledsager.

Vi kan spille diverse spil, drikke
kaffe, motionere i salen, og have
masser af hyggesnak, musik og
sang.

Arrangør
Alzheimerforeningen
Nordjylland

Pris og tilmelding
Gratis. Tilmelding hos
Bendte Tlf. 51 90 15 86

Region Midtjylland

Rundvisning i Det Kongelige Bibliotek i Aarhus (Bogtårnet)

Dato
12. november 2026 kl. 10:00-11:00

Hvor foregår aktiviteten?
Aarhus Universitet - Bogtårnet
Victor Albecks Vej 1
8000 Aarhus

Hvad går aktiviteten ud på?
Det Kgl. Bibliotek byder indenfor
til rundvisning, hvor du kan få
indblik i, hvad kulturarv er, og
hvorfor den er vigtig for både
nutiden og fremtiden.

Målgruppe:
Dig med demens, Pårørende

Arrangør:
Alzheimerforeningen Østjylland

Pris og tilmelding:
Gratis - men kræver tilmelding
til hellematzen@hotmail.com

Demensvenlige gå- fællesskaber i Bjerringbro

Dato
Hver tirsdag kl. 14.00

Hvor foregår aktiviteten?
Mødested ved Netto
Grønnegade 22
8850 Bjerringbro

Hvad går aktiviteten ud på?
Gåfællesskabet for mennesker
med demens. Turen er omkring
3-4 km. Undervejs nyder vi natu-
rens tilbud, vi bruger vores san-
ser og nyder hinandens selskab
med gode grin.

Arrangør:
BIF Gymnastik

Pris og tilmelding
Gratis. Du møder bare op.

Region Syddanmark

Åben Cafe

Dato
1. oktober 2026 kl. 14:00-16:00
- hver den første torsdag i
måneden.

Hvor foregår aktiviteten?
Palmosehuset
Palmose 8
6400 Sønderborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Cafe med skiftende aktiviteter
- foredrag, kor og fællessang,
udflugter.

Målgruppe:
Dig med demens, Pårørende

Arrangør
Netværksgruppe under
Alzheimerforeningens lokalaf-
deling i Sønderjylland

Pris og tilmelding
Kr. 40,-
Bente Lambertsen
bente.lambertsen@hotmail.
com

Kreativ håndarbejdscafé

Dato
5. oktober 2026 kl. 13:30-15:30

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

Relevant for:
Dig med demens

Arrangør:
Demensfællesskabet Fyn

Pris og tilmelding
15. kr. - betales på MobilePay
313770

Tilmelding til Karin Madsen
dffyn@alzheimer.dk



Bendte Erenskjold Madsen er jævnlig gæst i Demensfællesskab Fyn og desuden trofast indsamler ved Landsindsamlingen. Her fra sidste års indsamling.

Demensfællesskabet Fyn fylder 25 år

Bendte fik demens som 45-årig og savnede fællesskab i hverdagen – nu er hun både bruger og frivillig

Af Nanna Holm Hansen

48-årige Bendte Erenskjold Madsen savnede et sted, hvor hun kunne tage hen, når familien var i skole og på arbejde, så hun holdt sig selv i gang og ikke kom til at bruge for mange timer alene hjemme på Fyn.

Bendte Erenskjold Madsen var 45 år, da hun fik konstateret Alzheimers, og hun har siden været aktiv både som bruger og frivillig i Demensfællesskabet Fyn, som i år fylder 25 år.

Demensfællesskabet Fyn er en frivilligt drevet forening, hvor det ikke handler om behandling, men om at opleve fællesskab med ligesindede og deltage i aktiviteter, der passer til ens personlige interesser.

“

– Jeg oplever, at man kan være sig selv på sit eget niveau, og at man hjælper og gider hinanden i fællesskabet.

– Bendte Erenskjold Madsen

Demensfællesskabet Fyn åbnede på Kallerupvej i Odense for 25 år siden. I 2021 flyttede demensfællesskabet til nye lokaler på Skibhusvej



Til eksempel er Bendte Erenskjold Madsen en del af fællesskabet ODIN-gruppen, der blandt andet har til formål at udbrede kendskabet til livet med demens på skoler med mere. ODIN står for Om Demens Indefra og har til formål at oplyse om demens og om det at have en demenssygdom. Og det er personligt en vigtig sag for Bendte Erenskjold Madsen:
– Jeg fik demens som 45-årig, og det er alt for tidligt. Folk tror ofte, at det er min mor og ikke mig, der har det.

Derfor er det vigtigt for mig at informere om, hvad demens egentlig er. Det handler om at være så ærlig og åben som muligt.

Får et frirum

Derudover er hun en del af flere af de fysiske aktiviteter, som foreningen udbyder, og hun sætter stor pris på

at komme forbi for at drikke en kop kaffe og få en snak med de andre brugere af demensfællesskabet.

For hende at se er fællesskabet et frirum, hvor man både kan holde sig i gang – og være sig selv.

– Jeg oplever, at man kan være sig selv på sit eget niveau, og at man hjælper og gider hinanden i fællesskabet, siger hun.

Og hun fortsætter:

– Det er en kæmpe mulighed for at komme væk hjemmefra og ud af ensomhed – og det er altid hyggeligt.

Man kunne måske fristes til at tro, at snak om sygdom fylder meget i et demensfællesskab, men sådan er det ikke, fortæller hun.

En gang imellem bliver der luftet frustrationer eller delt gode råd til, hvordan man skaber en god hverdag. Men en stor del af tiden handler det om noget helt andet. Ofte handler det slet ikke om demensen, men om at kunne være sammen i et forum, hvor man kan være sig selv uden at føle, at man skal kunne mere, end man egentlig kan, fortæller Bendte Erenskjold Madsen.

Dans, kor og ture ud i det blå

Det kan Karin Madsen, der er daglig leder af Demensfællesskabet Fyn, nikke genkendende til.

For hende at se er tilbuddet en mulighed for at være en del af et fællesskab, hvor man kan være der på sine egne præmisser.



“

- Vi kunne se, at vi manglede nogle tilbud i forhold til yngre mennesker med demens, og vi havde lyst til at koordinere et fællesskab for dem.

- Barbara Lisemose, der er ældrechef i Glostrup Kommune.

- Her kan man sænke skuldrene, og det betyder ikke noget, hvis man ikke kan huske ting, og man behøver ikke at gøre sig selv bedre, som nogen af vores brugere føler, at de skal, når de er ude i andre sociale sammenhænge.

Samtidig mener Karin Madsen, at grunden til, at demensfællesskabet bliver ved med at tiltrække nye medlemmer 25 år efter, at det blev oprettet, hænger sammen med, at alt ikke nødvendigvis skal handle om sygdom samtidig med, at der er plads til at snakke om det, der er svært.

- Det er en god blanding. Nogle gange har man brug for at vende noget, andre har brug for råd til eksempelvis teknologiske hjælpemidler eller bare være der sammen med de andre, siger hun.

I demensfællesskabet er der ugentlige aktiviteter for mennesker med demens, hvor deltagerne kan melde sig på ud fra deres egne interesser. Til eksempel kan man dyrke yoga, danse, gå til kor, gå ture eller deltage i fællesskabets "ud-i-det-blå-ture", som er en mulighed for at komme med på bustur rundt på Fyn og opleve naturen. Derudover er der aftener og særarrangementer, hvor pårørende også er velkomne.



Alzheimerforeningen og Glostrup Kommune underskrev aftalen om Demensfællesskab Glostrup i juni måned var naturvejleder Thomas Nielsen med og gav med Naturbingo en prøve på en af de aktiviteter naturen kan give mennesker – med eller uden demens.

Snart åbner flere tilbud

Til efteråret vil også mennesker med demens inde på livet i Glostrup, på Frederiksberg og i Aarhus få et lignende tilbud med direkte inspiration fra demensfællesskabet på Fyn. Her får deltagere i første omgang mulighed for at mødes en gang om ugen til en række aktiviteter som eksempelvis indebærer fysisk aktivitet, kreative projekter eller ture ude i det fri.

- Det er meningen, at borgerne med tiden selv skal have indflydelse på, hvad tilbuddene skal indeholde, fortæller Barbara Lisemose, Centerchef for Sundhed og Velfærd om demensfællesskabet, der åbner i Glostrup.

Glostrup Kommune har i forvejen blandt andet en demenscafé samt undervisning for pårørende til mennesker med demens.





DEMENSFÆLLESSKABERNE

I demensfællesskaberne har mennesker med demens mulighed for at være aktive med kroppen, sjælen og hjernen, mens de møder ligesindede og kan dele stort og småt. Aktiviteter og fællesskaber formes ud fra deltageres ønsker og behov.

Der er ikke krav om visitation at deltage i aktiviteter i demensfællesskaberne. De er åbne for mennesker med demens, som fortsat ønsker at deltage aktivt i fællesskaber og aktiviteter.

Glostrup: Etableringen af det nye demensfællesskab i Glostrup kan lade sig gøre takket være støtte fra Købmand Niels Erik Munk Pedersen Fonden.

Fællesskabet forventes at åbne i september og vil få adresse i Glostrup Medborgerhus, Ved Brandstationen 1. Der vil være åbent onsdage mellem kl. 9.00-14.00.

Frederiksberg: I begyndelsen af juni indgik Alzheimerforeningen et samarbejde med Frederiksberg Kommune om et nyt demensfællesskab.

Demensfællesskab Frederiksberg forventes at åbne i september og kommer til at have lokaler ved Aktivitetscenter Stormly, Nordre Fasanvej 81, indgang om hjørnet på Godthåbsvej, 2000 Frederiksberg. Der vil være åbent tirsdag og torsdag mellem kl. 9.00-12.00.

Aarhus: I oktober forventer Alzheimerforeningen at åbne demensfællesskaber i Aarhus i samarbejde med Aarhus Kommune.

ANNONCE



” Jeg er her ikke for at blive rask, men for at blive plejet, og det bliver jeg! Jeg kunne ikke forestille mig at bo noget andet sted.

- beboer på Altiden Fribo friplejehjem

Et hjem, hvor mennesker med demens mødes med tryghed, nærvær og faglighed

At flytte i plejebolig er en stor beslutning for både den enkelte og for de pårørende. På Altidens friplejehjem møder vi hver beboer med respekt, omsorg og fokus på det liv, de har levet. Vi skaber sammen med beboeren og, hvor det er relevant, de pårørende en tryk og meningsfuld hverdag med udgangspunkt i den enkelte beboers ønsker og behov.

Alle, der er godkendt til en plejebolig af deres bopælskommune, kan frit vælge at bo på Altidens friplejehjem Fribo Holte eller Fribo Greve.

Overvejer du plejebolig til dig selv eller en af dine nærmeste?

Kontakt os for en uforpligtende samtale eller et besøg på Fribo Holte eller Fribo Greve.



altiden

Spørgsmål og svar fra Demenslinjen

Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivere giver hver dag gode råd, støtte og vejledning til mennesker med demens og deres pårørende, der ringer ind. I hvert nummer af medlemsbladet bringer vi et lille udpluk af henvendelser, som er kommet til Demenslinjen i den seneste tid.

Denne gang om demens og søvn, telefonsælgere og bøger om demens.

Du kan også få rådgivning hos Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivere om hverdagen med demens, udredning, plejehjem, fremtidsfuldmagter og meget andet

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



Ring på tlf. **5850 5850**

Min mand er begyndt at sove dårligere

Han har Alzheimers sygdom og falder ofte i søvn i løbet af dagen, og er urolig om natten. Han står op flere gange, vandrer rundt i huset og nogle gange er han meget forvirret. Det påvirker begge vores søvn og energi i hverdagen. Jeg er bekymret for, om der er noget galt, eller om det er en naturlig del af sygdommen?

Svar:

Søvnproblemer er desværre ofte hyppigt forekommende ved demens. Nogle har svært ved at falde i søvn, andre vågner ofte om natten eller bliver aktive og urolige på tidspunkter, hvor de tidligere sov.

Vær opmærksom på, om der kan være andre årsager til søvnproblemerne. Smerter, infektioner, behov for hyppige toiletbesøg, bivirkninger af medicin, angst eller depression kan alle påvirke søvnen. Hvis søvnforstyrrelserne er nye eller pludseligt blevet værre, kan det være en god idé at tale med egen læge.

Faste rammer omkring døgnrytmen, regelmæssige måltider, fysisk aktivitet i dagtimerne og dagslys kan hjælpe kroppen med at skelne mellem dag og nat. Nogle oplever også, at lange lure sent på dagen gør det sværere at sove om natten. Mulighed for at trække sig til et andet værelse hjælper også nogle.

En del af forklaringen på søvnproblemerne ligger i de forandringer, der sker i hjernen ved demenssygdomme. Hjernen har et indre biologisk ur, som hjælper os med at regulere døgnrytmen og skelne mellem dag og nat.

Når sygdommen påvirker disse områder af hjernen, bliver signaler mellem vågenhed og søvn mindre tydelige. Samtidig ændres søvnen da den bliver lettere og mere afbrudt, og de dybe søvnstadier, som er vigtige for restitution og hvile, fylder ofte mindre. Det betyder, at man lettere vågner ved lyde, lys eller andre påvirkninger og kan have sværere ved at falde i søvn igen.





Ny rådgiver på Demenslinjen

Når du ringer, kan du nu også få Louise Birk Hansen (2. fra venstre) i telefonen. Louise er uddannet socialrådgiver og er sammen med Eva Thun, Lene Hvidkjær og Lone Rehder en del af det faste rådgiverteam.

Derfor er det ikke usædvanligt, at mennesker med demens oplever flere opvågninger og større uro om natten.

Nogle oplever også det, der kaldes solnedgangssyndrom, hvor forvirring, uro og rastløshed tiltager sidst på dagen og om aftenen. Det kan gøre det endnu sværere at falde til ro ved sengetid.

Ved forvirring eller uro om natten, kan det evt. hjælpe at bevare roen og have en dæmpet belysning. Nogen kan have glæde af tyngdedyner, som kan give en mere dyb søvn.

Min mor bliver ofte kontaktet af svindlere og telefonsælgere

Min mor har demens og bliver ofte ringet op af personer, der prøver at sælge noget eller få hendes bankoplysninger. Hun bliver usikker og ked af det, og vi er bekymrede for, at hun en dag bliver snydt. Hvordan kan vi bedst hjælpe hende med at undgå svindlere?

Svar:

Det er desværre et problem, mange familier oplever. Tal med din mor om, at hun aldrig skal udlevere personlige oplysninger, koder eller bankoplysninger i telefonen. Hav en seddel ved telefonen med en påmindelse om ikke at indgå aftaler: "Jeg taler først med min familie.". Det kan hjælpe til at huske det i situationen. Hjælp hende med at oprette spærring mod telefonsalg gennem Robinsonlisten på borger.dk. Gem vigtige familiedokumenters numre i hendes telefon, så de er lette at genkende og overvej at oprette spærring for ukendte telefonnr. Der findes også apps der kan fortælle om det er et såkaldt spamopkald. Det skal selvfølgelig ske efter aftale med din mor.

Jeg ønsker at læse litteratur der vedrører demens.

I den seneste tid har jeg fået demens tættere ind på livet gennem et familiemedlem. Derfor vil jeg gerne prøve at forstå, hvordan demens påvirker livet, men jeg er i tvivl om, hvor jeg skal begynde.

Der findes mange bøger om emnet, og jeg søger derfor anbefalinger til litteratur, der er let at gå til, men som samtidig giver indsigt, forståelse og måske også et personligt perspektiv på livet med demens og de følelser, udfordringer det medfører hos både den der har sygdommen, men også hos de pårørende. Kan I anbefale nogle bøger?

Svar:

Litteratur kan være en god vej til både større forståelse og nye perspektiver på, hvordan det opleves at leve med en demenssygdom. Alzheimerforeningens inspirationsgruppe er 3 frivillige der løbende læser og anmelder bøger om demens. Gruppen anbefaler personlige beretninger, biografier og skønlitteratur, som kan bidrage til indsigt, genkendelse og refleksion.

Vi vil derfor anbefale, at du besøger Alzheimerforeningens side med anmeldelser fra inspirationsgruppen Her finder du en række boganbefalinger med beskrivelser af indhold, målgruppe og de tanker, bøgerne har sat i gang hos anmelderne. Håber at den kan hjælpe dig med at finde netop den type litteratur, der passer til dine behov og interesser.

Du finder linket her:

www.alzheimer.dk/faa-raad-og-hjaelp-laes-boeger-om-demens/



ÅBNINGSTIDERNE ER:

Mandag og tirsdag fra kl. 9-15
Onsdag og fredag fra kl. 8-12
Torsdag fra kl. 9-19

Giv musik, lys og latter plads – også i det svære

Inden vores koncerter har vi altid en plan. Men når vi står på scenen, og mærker musikken og stemningen i salen, er vi altid klar til at improvisere. For vi har tit oplevet, at de smukkeste øjeblikke opstår, når vi afviger fra planen, læser vores publikum og er til stede i nuet.

Klumme af: Lasse Helner og Mathilde Bondo

Inden vores koncerter har vi altid en plan. Men når vi står på scenen, og mærker musikken og stemningen i salen, er vi altid klar til at improvisere. For vi har tit oplevet, at de smukkeste øjeblikke opstår, når vi afviger fra planen, læser vores publikum og er til stede i nuet.

Måske er det også sådan, vi bedst møder mennesker med demens?

Demenssygdomme har allerede været en del af vores liv i mange år. Vi har fulgt Mathildes søster gennem sygdommen og også Lasses mor og flere af vores venner gennem forløb med Alzheimers sygdom. Og jo ældre vi bliver, jo flere i vores omgangskreds får en demensdiagnose.

Det er trist – selvfølgelig er det det!

Men det gør os egentlig lige så ondt at opleve, at mange ikke tør fortælle, når de selv eller en, de elsker, får en demenssygdom.

For selvom demens er så udbredt og faktisk er en ret almindelig sygdom, så trives fordomme og myter desværre i bedste velgående.

Vi har mange gange oplevet, hvordan musik og fællesskab kan sprede glæde og vække minder hos mennesker med demens. Som da vi var ude at spille på et plejehjem, hvor en ældre beboer begejstret sang med på en af vores sange. Han kunne hvert eneste ord. Det er i sig selv ikke usædvanligt, for mange kender vores sange. Men denne mand havde ikke sagt et eneste ord siden han var flyttet ind på plejehjemmet!

Det var, som om musikken tændte et lys i hans hukommelse. Han sang af hjertens lyst, og glæden strålede ud af ham. Både pårørende og medarbejdere blev meget rørt af situationen, og det gjorde vi også, da vi hørte historien bagefter.

Den oplevelse glemmer vi aldrig.

“

Det var, som om musikken tændte et lys i hans hukommelse.

– Lasse & Mathilde

Lasse Helner og Mathilde Bondo har spillet musik sammen siden 1975 og er især kendt som duoen "Lasse & Mathilde".

I år er musikerparret ambassadør for Alzheimerforeningens Landsindsamling og har selv meldt sig til at gå en rute for mennesker med demens d. 27. september.

Gør som Lasse & Mathilde og meld dig som indsamler på:

indsamler.alzheimer.dk

En demenssygdom er alvorlig. Det vil vi ikke romantisere. Men hvis vi kun ser tragedien, overser vi også alt det liv, der fortsat er. Vi ønsker et samfund, hvor ingen føler, de skal gemme sig med en demenssygdom. Hvor pårørende ikke føler, de skal skåne andre for "ubehaget" og hvor vi tør række ud, selvom vi ikke ved præcis hvad vi skal sige. For når vi tør improvisere og bruge vores humor, kan vi finde de smukkeste oplevelser.

Vi forstår godt den frygt og usikkerhed, som demens vækker.

Vi har jo som pårørende selv oplevet hvor svært det kan være. Men vi har også oplevet, at der findes en lysere side med humor, musik, latter og livsglæde, og den side ønsker vi får mere plads.

Derfor skal vi blive ved med at tale om demens. Åbenhed fjerner jo ikke sygdommen, men åbenheden kan mindske frygten. Der skal selvfølgelig være plads til alle følelserne, og vi skal respektere både sygdommens forløb og den enkeltes behov. Men vi må ikke lade det tunge og det triste være det eneste, vi ser.



Gå med til Landsindsamlingen

Søndag d. 27. september 2026



”Jeg vil gøre alt for at leve længere sammen med Sara og vores fire børn.” – Jesper, 57 år

Din tur gør en forskel

Vi håber, du har lyst til at give 2-3 timer af din tid og samle ind til Alzheimerforeningens arbejde for et **bedre liv med demens**.

Tilmeld dig på www.indsamler.alzheimer.dk



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen