

Livet med demens

NR. 1, 26. ÅRGANG, MARTS 2016

TEMA

Demensvenligt Danmark

...læs også

- Demensven med Parkinson
- Klumme af Rita Knudsen



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

	DET FASTE	SIDE
	LEDER	3
	AKTIVITETSKALENDER	11
	SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
	KORT NYT	20
	TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
	ARTIKLER	SIDE
PÅRØRENDE VIL SKAFFE 1.000 DEMENSVENNER		4
De vil gøre Slagelse til den mest Demensvenlige kommune		
AALBORG OG ALLE DEMENSVENNERNE		6
Aalborg går efter 4.000 Demensvenner		
MØD TRE DEMENSVENNER		8
Sådan kan man være Demensven		
KLUMMEN		18
Ifølge Rita Knudsen kan kærligheden overvinde alt		
DRØMMEN OM ET DEMENSVENLIGT DANMARK		20
Mød de nyudklækkede Demensven-instruktører		

Livet med
demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

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

Foreningens ledelse

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

Udvalgsformænd

Steen Hasselbalch, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
Søren Sørensen, *Retsudvalget*
Tlf.: 2142 5216 – stsorensen@hotmail.com
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:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Leif Poulsen

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag: 12.750

ISSN 1904-3856

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i juni 2016.

100.000 Demensvenner i Danmark –

Alzheimerforeningens jubilæumsgave til Danmark

Hvem vil ikke gerne have venner? Det tror jeg bestemt, at vi alle gerne vil.

Venner fylder mere eller mindre i vores alles liv – også fravær af venner. At have venner og gode, nære relationer har stor betydning for os. Menneskelige fællesskaber er ligefrem en forudsætning for, at vi kan trives og lykkes som mennesker. Som man siger: ”Delt glæde er dobbelt glæde”, og den sandhed rummer nok mere, end der umiddelbart er indlysende. At kunne bevare og fastholde venner, at have berigende samvær og et aktivt socialt liv og fritidsinteresser, er nogle af de mange udfordringer, demenspatienter og omsorgsgivende nærtstående har. Det er derfor også noget, vi vægter højt i Alzheimerforeningens frivillige arbejde. Det er godt og rigtigt og vigtigt. Nye venskaber opstår igennem foreningens frivillige arbejde på tidspunkter, hvor de gamle venskaber måske slipper.

Nu er det ikke de personlige, nære venner dette nummer af Livet med demens handler om, men derimod en efterhånden global og voksende bevægelse, der skal hjælpe også Danmark til at blive demensvenligt, ligesom der er Demensvenner i Holland, England, Skotland og Japan, blot for at nævne nogle få.

Vi har en ambition om, at vi her i Danmark skal være 100.000 Demensvenner.

Demensvenner er mennesker, der ved lidt mere om demens, end andre. Det er mennesker, der hver især kan række hånden ud, når de møder et menneske med demens i hverdagen: Derhjemme, blandt naboerne på vejen, i Brugsen eller Netto, på arbejdspladsen, eller der hvor en demenspatient er kommet på afveje eller har brug for hjælp.

Vi tror på, at vi, ud over de offentlige, professionelle og frivillige interessenter på området, også skal inddrage civilsamfundet, for at vi kan skabe et bedre liv for mennesker med demens og deres pårørende. Intet menneske er en ø - mennesker lever deres hverdagsliv som medlemmer af det fælles samfund, og det gælder selvfølgelig også demenspatienter. Derfor er der brug for, at civilsamfundet rækker hånden ud og både inkluderer og hjælper mennesker med demens, for at livet med demens kan være et godt liv.

Det rækker ikke med en offentlig og professionel indsats alene. Demenspatienter og pårørende har brug for et oplyst civilsamfund, og det får vi mere af med 100.000 Demensvenner i Danmark. Vær's go...

Birgitte Vølund
Landsformand, Alzheimerforeningen

”Der er brug for, at civilsamfundet rækker hånden ud og både inkluderer og hjælper mennesker med demens, for at livet med demens kan være et godt liv”.



Pårørende vil skaffe 1.000 Demensvenner

af Vita Stensgård

Den lokale pårørendegruppe i Slagelse har med ildhu taget Demensven-kampagnen til sig og vil nu gøre Slagelse til den mest demensvenlige kommune målt på Demensvenner.

I oktober tog Jytte Munch Olsen sammen med en lille flok fra Slagelse til Alzheimerforeningens idécamp i Odense. Sammen med godt 100 andre Demensvenner hørte de Rita Knudsen, som er kendt fra blandt andet TV2's udsendelser om Rita og hendes mand Aage, fortælle sin historie. Ritas historie kombineret med Alzheimerforeningens vision om projekt 100.000 Demensvenner satte tankerne i gang hos gruppen fra Slagelse. Det blev startskuddet til en rejse mod at gøre Slagelse til den mest Demensvenlige kommune.

- Vi 4 Slagelse piger kom hjem fra Campen fuld af mod og nye idéer, som vi er ved at realisere. Stor tak til Alzheimerforeningen. Vi går efter at blive den mest demensvenlige Kommune i Danmark målt på antal demensvenner, sådan skrev Bente Nørgaard, idrætskonsulent i Slagelse Kommune på Facebook efter Idécampen. Og siden da er det gået stærkt.



Pigerne fra Slagelse fik "gaflet" Rita Knudsen på Idécampen til at holde oplæg i deres lokalområde. Fra venstre Birthe Munk, Kirsten Jensen, Jytte Munch Olsen, Rita Knudsen og Bente Würtz Nørgaard.

DEN PERSONLIGE MOTIVATION

-Jeg blev så inspireret af projektet og jeg brænder bare for det her, fortæller Jytte, som er formand for pårørendegruppen i Slagelse, og som selv har en mand, der har Alzheimers sygdom.

Jytte har for 20 år siden haft demens tæt inde på livet, da hendes mor også var ramt af demens. Dengang var der ingen hjælp at hente – og derfor har Jytte i dag lyst til at gøre en forskel for alle, der er berørt af sygdommen.

Jyttes gejst for sagen smitter af på andre. Alene i december skaffede hun 40 Demensvenner bare ved to julearrangementer.

-Jeg vred simpelthen armen om på hele familien, fortæller Jytte med et grin – og tilføjer: - Det kræver jo i virkeligheden ikke ret meget – bare at du får lidt viden om demens, og så kan du selv vælge, hvor meget du vil gøre.

PRESSEMØDE MED BORGMESTEREN

Men for Jytte og gruppen i Slagelse stopper det ikke ved familien. De har større ambitioner, og som noget af det første tog gruppen derfor kontakt til borgmesteren i Slagelse, Sten Knuth.

-Vi ringede ham simpelthen op og spurgte, om han ville være Demensven. Og han var heldigvis med på ideen med det samme, fortæller Jytte.

For at skabe opmærksomhed om kampagnen indkaldte de også til et pressemøde med borgmesteren, som nu er klar til at opfordre andre til at følge efter, herunder kommunens 7.000 ansatte.

I pårørendegruppen er der desuden blevet trykt Demensven-t-shirts, og gruppen er netop nu i fuld



Repræsentanter fra Slagelse på besøg hos borgmesteren, som bakker op om Demensven-kampagnen. Bagest fra venstre Arno Axelsen og Kirsten Jensen. I midten fra venstre Alis Barnewitz, Bente Würtz Nørgaard og Frode Kinnberg. Forrest Jytte Olsen og borgmester Sten Knuth.

gang med at producere foldere, som de kan dele ud i lokalområdet. Derudover forbereder de sig på rollen som Demensven-instruktører. I februar var flere fra pårørendegruppen på seminar i Alzheimerforeningen for at blive klædt på til at holde en række foredrag i forretningslivet, foreninger og aktivitetscentre. Formålet er at informere om demens og give gode råd om at omgås demensramte. Og i marts har gruppen arrangeret et foredrag med Rita Knudsen.

FRA VIDEN TIL HANDLING

At Demensven-kampagnen allerede har haft en konkret effekt, er Jyttes barnebarn Rasmus Munch

Olsen et godt eksempel på. Kort efter at han havde meldt sig som Demensven, ringede han til Jytte og fortalte, at han allerede havde gjort brug af sin viden. Rasmus havde i supermarkedet iagttaget en ældre dame, som virkede meget forvirret, da hun skulle pakke sine varer sammen. Rasmus henvendte sig derfor til damen og hjalp hende med at få styr på varerne.

- Det handler jo i virkeligheden bare om at skærpe sin opmærksomhed og yde lidt omtanke for sine medmennesker. På den måde kan du med en lille indsats faktisk gøre en stor forskel for andre, slutter Jytte.

Idécampen

Lørdag den 31. oktober 2015 var næsten 100 Demensvenner samlet til idécamp i Odense. De skrev artikler om, hvad de håber kan være en realitet i Demensven-projektet den 21. september 2016, som er den Internationale Alzheimerdag. Det resulterede i 21 spændende artikler med forslag om blandt andet følgende initiativer:

- Demensvenlige gymnasier
- Demensvenlige butikker
- Samarbejde med Missing People
- Kulturnat med fokus på demens

Læs alle artiklerne fra Idécampen her:
demensven.dk/se-resultater-fra-idecampen

Aalborg og alle Demensvennerne

af Jon Fiala Bjerre

Der skal så lidt til for at skabe et mere demensvenligt samfund. Sådan lyder mantraet i Aalborg Kommune, hvor man har sat sig for at finde 4.000 Demensvenner.

Fra politiet til produktionsskolen - Demensvenner kan, ifølge frivilligkoordinator Karin Boye Nielsen, findes mange steder, og Aalborg har som den første kommune i landet lagt sig i selen for at finde 4.000 af slagsen.

- Det ligger i naturlig forlængelse af kommunens eksisterende demensindsats, så det er et projekt, vi tager imod med kyshånd, forklarer Karin Boye Nielsen, der til dagligt

arbejder med at engagere frivillige på kommunens ældre- og sundhedsområde.

Aalborg Kommune var først til at tage imod Demensven-kampagnen, men siden er andre kommuner fulgt efter. Eksempelvis Aarhus Kommune der har forpligtet sig til at finde 7.000 Demensvenner. Og ifølge Karin Boye Nielsen, er det en rigtig god fidus for kommunerne at engagere sig i projektet:

- Det giver os god mulighed for at møde og hjælpe vores demente borgere, der hvor de er – i bussen, i butikken, i kirken, i lokalområdet og så videre. Og samtidig får vi sat fokus på demensområdet og får flere hjælpende hænder, så jeg tror virkelig på, at det her kan være med til at skabe et bedre liv for mennesker med demens i vores kommune, fortæller hun.

ANSIGT TIL ANSIGT MED BORGERNE

I første omgang går Karin Boye Nielsen og kommunen efter at udbrede Demensvenner der, hvor folk ofte står ansigt til ansigt med mennesker med demens, og hvor kommunen måske allerede er involveret. Det kan eksempelvis være i boligområder med mange demente, nærliggende butikker og i bybusserne.

Projektet er blevet udbredt på kommunens infoskærme og intranet, og Karin Boye Nielsen informerer altid om Demensvenner, når hun er ude at holde møder i kommunen.

- Folk er enormt positive over for projektet, og vi har allerede fundet mange Demensvenner. Blandt andet har Aalborg provst virkeligt engageret sig i at få Demensvenner på banen, og senest har jeg været hos politiet og på Aalborg Produktionsskoles 'Pædagogik & Sundhed'-linje. Eleverne var først lidt skeptiske, men da jeg forklarede projektet, og de forstod, hvor meget de selv havde indflydelse på, hvad en Demensven kan



Karin Boye Nielsen gør sit til at Aalborg får 4.000 Demensvenner.



Britta Pedersen leder efter Demensvenner alle steder i sit netværk.

være, syntes de, det var vildt spændende, fortæller Karin Boye Nielsen.

SÅ LIDT DER SKAL TIL

Et af de mennesker, der har taget stafetten videre fra Karin Boye Nielsen, er demensvejleder Britta Pedersen, der har 25 års erfaring inden for demensområdet. Hun har i mange år været optaget af at få ganske almindelige mennesker inddraget i arbejdet med demente, og er vild med initiativet.

- Der er så mange situationer, hvor mennesker med demens kommer til kort, fordi de bare lige mangler en hånd. Ofte skal der ikke særlig meget til, og hvis folk vidste det, så ville vi kunne gøre livet bedre for mange mennesker med demens, forklarer Britta Pedersen.

Hun har fra sin hverdag flere eksempler på situationer, hvor en Demensven kunne gøre en forskel.

- En af de yngre demente, jeg kommer hos, elsker at gå i svømmehallen. Men han er holdt op med at tage derhen, fordi han ikke kan finde sit skab, når han skal hjem. En anden er holdt op med at handle ind, fordi hun ikke kan finde ud af at tælle pengene op, når der skal betales. Begge situationer kunne afhjælpes ret let, og det ville betyde en verden til forskel for de to mennesker, fortæller Britta Pedersen.

IKKE BESØGSVENNER

Britta Pedersen har altid Demensven-foldere i tasken, når hun er ude, og indtil videre tæller hendes rekrutteringsliste både familie og venner, hjemmeplejegrupper, aktivitetscentre, pårørendegrupper, fodterapeuter, sygeplejersker, præster og et enkelt dyrehospital.

- Folk er generelt rigtig positive og går straks ind på hjemmesiden og melder sig som Demensven. Nogle er dog lidt nervøse for omfanget af at blive Demensven og tror, det er det samme som at være besøgsven. Så må jeg lige korrigere dem. Jeg tror mange har svært ved at forholde sig til at blive besøgsven, men de fleste kan godt sætte sig ind i situationen i køen ved supermarkedet eller i bussen, hvor man lige giver en hjælpende hånd. Og det er jo lige netop det, Demensvenner handler om, fortæller Britta Pedersen.

Hun håber, at Demensvenner bliver en succes, og at projektet kan hjælpe folk til at få øjnene lidt mere op for, hvad demens egentlig er.

- Demens betyder ikke, at livet er ødelagt, og man slet ikke kan noget. Men det betyder, at der er nogle ting, man har brug for en hånd med, lyder det fra Britta Pedersen.

Mød tre Demensvenner

af Lisa Bruun Hebbelstrup

Alle kan blive Demensven – hvad enten du er ung eller ældre, mand eller kvinde, har kendskab til demens eller ej. Her følger tre eksempler på, hvad det kan sige at være Demensven.

Plejhjemsbeboer og Demensven



Leif ved siden af sin udstilling på plejehjemmet.

70-årige Leif Poulsen gør en ekstraordinær indsats som Demensven. Til daglig bor Leif på det københavnske plejehjem Fælledgården, da han har Parkinsons sygdom i et fremskredent stadie. Mange af de andre plejhjemsbeboere har en demenssygdom. På trods af al sygdommen er det stadig muligt at have en meningsfuld hverdag med gode oplevelser, mener Leif. Det handler om at finde frem til de ting,

man stadig kan, og glæde sig over dem. Ifølge Leif kan beboerne med demens mere, end andre tror, men det kræver tålmodighed og stimulation at få frem. Med en fortid som ergoterapeut har han en masse løsningsforslag i den retning.

- Der er en svært demensramt kvinde, som jeg tit sidder i opholdsstuen med. Hun siger aldrig noget, men jeg forsøger at kommunikere med hende alligevel. En dag spillede jeg nogle gamle sange for hende, og så begyndte hun pludselig at synge med. Hun liver helt op, når hun synger. Det er skønt at se, fortæller Leif begejstret.

Han er jævnligt med til at arrangere fester for hele plejehjemmet, da han gang på gang oplever, at musik og sang glæder og stimulerer. For at skabe mere liv på plejehjemmet har Leif også lavet en udstilling med gammeldags ting såsom tøj og legesager, hvoraf han selv har kreeret en stor del. Hans oplevelse er, at udstillingen vækker gamle minder og giver et smil på læben.

Desuden er det vigtigt for Leif at gøre andre opmærksomme på, hvordan de kan glæde og tage hensyn til mennesker med en demenssygdom. Han taler tit med plejhjemmets personale om emnet, og til inspiration har han placeret Demensven-foldere og øvrige materialer rundt om på plejehjemmet. Selv om det er vanskeligt for Leif at bevæge sig uden for plejehjemmet, deltager han så vidt muligt også i lokaludvalgsmøder og andre arrangementer, hvor han kan sætte demens på dagsordenen.

Læs mere på demensven.dk og facebook.com/demensven

Demensvenner i detailhandlen



En flok af medarbejderne fra REMA 1000 fra Skovlunde, som er Demensvenner. Dorte ses længst til højre.

I REMA 1000 i Skovlunde er alle de faste medarbejdere Demensvenner. Heriblandt 48-årige Dorte Gertz, som sammen med sin mand ejer butikken. I efteråret 2015 takkede supermarkedet ja til et besøg af Ballerup Kommunes to demenskoordinatorer. Her fik butiksarbejderne konkret vejledning til, hvordan de kan spotte og hjælpe kunder, der har en demenssygdom. Der er særligt ét råd, som Dorte har haft succes med at følge – at tale langsomt og bruge korte sætninger.

- Det er jo meget simpelt, men gør en stor forskel, bemærker hun.

Dorte konstaterer desuden, at hendes ægtefælle er blevet mere tålmodig, når en kunde eksempelvis gentager sig selv eller har svært ved at finde de rigtige mønster.

Blandt de handlende med demens er der en ældre dame, som medarbejderne er særligt opmærksomme på:

- Hvis ingen griber ind, kan hun snildt komme til at købe de samme varer tre gange om dagen. Vi sørger for at gøre hende opmærksom på de ting, hun allerede har købt, fortæller Dorte.

Demensven på gaden

En sen vinteraften var 74-årige Kurt ude at lufte sin hund. Da han gik forbi den lokale kirkegård, fik han øje på en mand, som bevægede sig rundt ved kirkebygningerne.

- Først troede jeg, at det var en indbrudstyv, fortæller Kurt.

Ved nærmere observation viste det sig dog at være en ældre herre, som virkede forvirret. Desuden lagde Kurt mærke til, at manden ikke var iført overtøj på trods af vinterkulden. Kurt tænkte, at den ældre var faret vild og stillede ham nogle spørgsmål, men fik intet svar. Kurt var i vildrede:

- Jeg skulle lige til at ringe til politiet og få dem til at tage over, men så kom jeg i tanke om, at der ligger et plejehjem længere oppe ad vejen.

Han ringede til plejehjemmet, og det viste sig, at de netop ledte efter en beboer med demens. Den ældre mand kom trygt tilbage på plejehjemmet takket være Kurts indsats.



Vær ligesom Kurt opmærksom på mennesker med demens, hvor du end færdes.

Kærligheden overvinder alt

af Rita Knudsen

Rita Knudsen er gift med Aage, der er hovedperson i dokumentaren ”Da Aage forsvandt”. Rita indvier os i sine tanker om kærlighed og demens.



Aage og Rita Knudsen i en hyggelig stund på plejehjemmet.

Foto: Kay Brase.

Aages og mit bryllup var planlagt til november 2008. Få måneder før brylluppet fik Aage diagnosen Alzheimers sygdom. Vi var så glade for hinanden og glædede os til den store dag, hvor vores kærlighed skulle bekræftes. Vi havde da kendt hinanden i 5 år. Havde begge voksne børn og skulle nyde de næste mange år i hinandens selskab - troede vi.

Nogle af mine tanker og overvejelser i forbindelse med det nært forestående bryllup var:

- Hvordan bevarer jeg et værdigt forhold til Aage?
- Hvordan fortsætter jeg med at give Aage et liv med kvalitet?
- Hvordan bevarer jeg mig selv i dette?
- Kan jeg fortsat se mennesket bag sygdommen?
- Hvilken rolle vil jeg have – plejer- eller hustrurollen?

Alt sammen tanker som jeg af naturlige årsager ikke helt kunne overskue på det tidspunkt, men som viste sig at være nyttige og til stor hjælp for mine svære valg senere.

Aage kom på plejehjem 5 år efter diagnosen, og det

tror jeg er årsagen til, at vi har kunnet bevare kærligheden, værdigheden og respekten for hinanden. Efterhånden så vi sjældent andre mennesker. Det var svært for ham at skulle være ”normal” og ”tage sig sammen”, når der var flere tilstede. Til koncert eller fodboldkamp behøvede han kun at forholde sig til mig. Han skulle bare nyde det, og det gjorde han.

Aage har altid vidst, at jeg ville ham det bedste. Tilliden til mig har også været en stor hjælp, når kommunikationen mellem ham og plejepersonalet, specielt i starten, gik i baglås. Når de fortalte ham, jeg havde givet min tilladelse, faldt han til ro. Det var et godt samarbejde, som gjorde det bedre og lettere for Aage at falde til det nye sted. At give slip og lade andre tage over er også et spørgsmål om tillid. Tilliden mellem personalet og den pårørende er afgørende, når der skal skabes tryghed for den ramte.

Der har været svære perioder, hvor jeg af og til har ønsket det måtte være ovre. Alligevel fortryder jeg ikke, at jeg er gået gennem dette forløb med Aage. Vi har, på trods af alt, haft mange stjernestunder. Svære beslutninger skulle tages, men jeg tror ikke, jeg ville gøre det anderledes, hvis jeg kunne gøre det om.

AKTIVITETSKALENDER

Se også kalenderen på alzheimer.dk for flere arrangementer.



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland
Formand: Gunver Folmand
Tlf.: 9831 8328 / 2045 8328
gunver.folmand@gmail.com

Rådgivning i Frederikshavn

Den første torsdag i måneden
kl. 18.45-20.30.

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej,
9900 Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen, tlf.: 9848 6165 eller kom
uden aftale.

Pårørendegruppe eller samtale

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

Café Hyggen

Den første mandag i måneden kl. 15-17.
De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12,
Frederikshavn.

Kontakt: Tove Jensen, tlf.: 9848 6165 eller
demenskoordinator Åse Jensen, tlf.: 9845 5910.

Rådgivning i Aalborg

Den sidste mandag i måneden kl. 13-15.
Undtagen juli og december.

Aalborg Sygehus Syd (i forhallen), Hobro-
vej 18-22, 9000 Aalborg.

Juridisk rådgivning

ved Advodan A/S, Mølleå 1, 9000 Aalborg.
Advodan tilbyder gratis møde af ½ times
varighed.

Kontakt Advodan for nærmere aftale,
tlf.: 9631 3300 og mail: aalborg@advodan.dk.
Dokumentation for medlemskab skal
vises.

Generalforsamling

Onsdag den 16. marts kl. 19
Steenstrupsvej 1, 9000 Aalborg (Huset for
Kræftens Bekæmpelse).
Overrækkelse af Påskønnelsesprisen. Pårø-
rende fortæller om livet som pårørende.
Herefter generalforsamling i henhold til
vedtægterne.

Aalborg Kommunes markering af Huskedagen

Lørdag den 17. september kl. 10-15 på
Nordkraft, Østerbro, Aalborg.
Se programmet i medierne.

Rådgivning i Hadsund

Kontakt: Lene Nielsen, lokalforeningens repræsen-
tant i Mariagerfjord området - tlf.: 2482 5112.

Kursus i Thisted og Mors området

Kursus: "Nærværende kommunikation og
samvær med meningsfyldte aktiviteter",
for personer med demens og deres pårø-
rende, påbegyndes september 2016.

Er du interesseret, venligst tag kontakt inden
1. juni til din demenssygeplejerske eller til
Gunver Folmand, gunver.folmand@gmail.com.

Ønsker du at modtage vores lokale nyhedsbrev,
så oplys venligst din mailadresse til
jytte.thomsen@gmail.com.

Har du mulighed for at være frivillig i
din lokalforening? - Vi har brug for din
hjælp.



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midtjylland
Formand: Anni Andersen
Tlf.: 9756 4150
Anniniels01@gmail.com

Café Solstrejf

Hver onsdag kl. 13.30-16.30. Kom og vær
med.

Kompagnigade 3, Indgang Tårnet, plan 4,
7800 Skive. Vi glæder os til at se dig.

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

Foredrag og Generalforsamling

Den 4. maj kl. 19
Foredrag "Nye projekter i Viborg Kommu-
ne" af demensfaglig leder Pia Østergaard.
Efter foredraget er der **Generalforsamling**
i henhold til vedtægterne.
Sundhedshuset, Toldboden 1, 8800 Viborg.

Lokalforeningen Østjylland
Formand: Conny Flensborg
Tlf.: 2872 5108
flensborgconny@gmail.com

Generalforsamling den 30. marts kl. 18.30

Marselisborg Centret, P. P. Ørumsgade 11,
Bygning 13, 8000 Aarhus.

Demens er noget vi taler om i Odder

Professor, overlæge dr.med. Steen Hassel-
balch fortæller om demens og fremskridt
inden for området

Torsdag den 14. april kl. 14-17.

Tjørnehaven, Galten.

Gratis.

Idéforum afholdes på Saxild Strand dagene 30.-31. maj

Alzheimers lokalforeninger er arrangører. Videre
program kommer på foreningernes hjemmeside.

Kultur & Rådgivningscenter Marselis og Café Hjerterum

Marselisborg Centret, P. P. Ørumsgade 11,
Bygning 13, 8000 Aarhus.

Mandag til fredag kl. 10-14.30 eller efter
aftale.

Kan ses på vores hjemmeside
www.alzheimer.dk lokalafdeling Østjylland eller
www.alzheimer-oasen.dk

Lokalforeningen Midt-Vest
Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.midtvest@hotmail.com

Generalforsamling

Den 15. marts kl. 18.30 i Videbæk
Seniorstedet, Centerparken 1,
6920 Videbæk.
Program kommer senere.

Aktiv med andre

Motionshold for mennesker med demens
Vi mødes hver onsdag 15.30-17.00 ved
sundhedscenter vest i Tarm.

Du må gerne tage en pårørende med.

Det kan både være ude og inde. Vi slutter
af med en kop kaffe og en snak.

Kontakt Demenskoordinator Kirsten H. Jensen tlf.:
2018 2938 eller mail: kirsten.h.jensen@rksk.dk.



REGION

SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 2512 2621

gresk@profibermail.dk

Træning for mennesker med en demenssygdom

Alzheimerforeningen Trekanten i samarbejde med Idræt i Dagtimerne. Der er frivillige hjælpere tilstede.

Torsdage kl. 10-11.15. DGI huset, indgang Øst, Willy Sørensens Plads 5, 7100 Vejle. Mød op eller kontakt Grethe Fløe: tlf.: 4038 5146 eller Else Kargo Hvid, tlf.: 2145 5515.

Motion for demensramte

Torsdagsture (gåture) i lige uger i Vejle Turene udgår fra Gulkrogcentret 9, 7100 Vejle kl. 10-12.

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

Generalforsamling

Torsdag den 17. marts kl. 17.15
Gulkrogcentret, Gulkrog 9, 7100 Vejle.
Dagsorden i henhold til vedtægter. Smørbrød efter mødet.

Torsdagscafé i ulige uger i Vejle

Afholdes i Gulkrogcentret, Gulkrog 9, 7100 Vejle fra kl. 15-17 medmindre andet er nævnt.

Kaffe og brød koster 25 kr. Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 2512 2621.

Forårsprogram:

- Torsdag den 17. marts
Sang og underholdning v/Mette Sonne.
- Torsdag den 31. marts
Jeppe Aakjær i ord og toner
v/Inge Kristiansen.
- Torsdag den 14. april
"Familien under forandring"
v/Orla Duedal.
- Torsdag den 28. april
Jytte og Peter spiller på klaver og savblad.
- Torsdag den 12. maj
Musik og sang v/Niels Vogel.
- Torsdag den 26. maj
Fiskeri i Vejle fjord v/Tore Teglbjærg.
- Torsdag den 9. juni
Torsdagens hemmelige gæst.
- Torsdag den 23. juni
Heldagsudflugt.

Obs: Ferietur til Hotel Sixtus 15.-18. august.

Hedensted Kommune:

Café for demente og pårørende
Hver anden onsdag i lige uger kl. 16 til ca. 18.30.

Centret ved Løsning Plejecenter, Sneppevej 30, 8723 Løsning (Hedensted Kommune).
Kontakt: Solveig Petersen: tlf.: 5128 3440
for yderligere information og program.

Lokalforeningen Sydvest

Formand: Hanne Knudsen

Tlf.: 2162 1011 / 7519 5039

hhhe@knudsen.mail.dk

Café i Grindsted

Torsdage i lige uger kl. 14-16.

Magion, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted, Billund Kommune.

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

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

Demenscafé i Esbjerg for demente og pårørende

Vi mødes anden mandag i måneden kl. 15 i Ældresagens lokaler, Kongensgade 121, Esbjerg.

Der er kaffe og kage. Ingen tilmelding – mød bare op.

Generalforsamling

Torsdag den 31. marts kl. 19
På Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramminge.
Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag skal være formanden i hænde 14 dage inden.

Lokalforeningen Sønderjylland

Formand: Birthe Simonsen

Tlf.: 7467 8086 / Mobil 2683 9989

b.simonsen62@gmail.com

Pårørendegruppe

Onsdag i ulige uger kl. 10-12 i Aktivitets-
huset, Jernbanegade 14, 6300 Padborg.
Første gang: Kontakt venligst Joan Pless.
Tlf.: 3259 0680, e-mail: joanpless@gmail.com.

Generalforsamling på Aabenraa Sygehus

Mandag den 14. marts kl. 18.30
Mød op og få indflydelse på foreningen.
Tilmelding grundet traktement til Birthe Simonsen tlf.: 7467 8086, mobil 2683 9989,
mail: b.simonsen62@gmail.com.

Selvhjælpsgruppe i Gråsten

Mandage i lige uger kl. 14-16 i Ahlmanns-
parken. Ved Willy Hans Gøtze Henriksen,
mail: willi.h@hotmail.dk og tlf.: 4073 0365.

Selvhjælpsgruppe i Sønderborg

Mandage i ulige uger kl. 14-16.
Hovedsagelig i Sundhedshuset.
Ved Ulla Lindebjerg Pedersen: tlf.: 3133 0496,
mail: bryllupskagen@bbsyd.dk.

Selvhjælpsgruppe "Netværkshuset"

"Palmosehuset", Palmose 14, Dybbøl, 6400 Sønderborg. Hver tirsdag 14-16. Læs mere: Netværkshuset.dk.

Kontakt: Tine Kjeldsen tlf.: 2887 6607 (gerne efter kl. 16) mail tine.kjeldsen@mail.dk.

Café for demente og pårørende

v/demenssygeplejerskerne og frivillige i Haderslev Kommune

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

Selvhjælp Haderslev

Grupperne mødes i Frivillig Centret, Storegade 80, 1. sal, Haderslev.

Første gang: Lene Fog Andersen, tlf.: 2036 4551.

Madklubben

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

Demenscafé i Haderslev

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

Onsdagsklub i Haderslev

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

Viften - Gruppe for tidlig demensramte

Mødes hver tirsdag kl. 13-16.

Pårørendetilbud hos Selvhjælp Haderslev

Mødes onsdage i lige uger kl. 13-15.

Selvhjælp Sydvest

Tilbyder "Netværksgruppe for mennesker med lettere demens"
Mandage i ulige uger kl. 9 til 12.30
i Fristedet, Hovedgaden 19, Agerskov.
Leder Laura Stubkær, tlf.: 7475 1035 eller
www.selvhjaelpsydvest.dk.

Demenscafé

2. torsdag hver måned kl. 10-12 i Tønder – Seniorcenter.

4. torsdag hver måned kl. 10-12 Toftlund ved biografen.

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

Lokalforeningen Fyn

Formand: Birthe Øxenber

Tlf.: 6485 1461 / 2558 3411

birthe@oexenberg.dk

Aktiviteter i Kerteminde Kommune

Café Svalen

Onsdag i ulige uger kl. 15.15-17 i Dagcenter Svalen, Grønvej 12 i Langeskov.

Mødested for borgere med demenssygdom og deres pårørende, hvor vi hygger os og drikker en kop kaffe. Vi tager på udflugt, spiller banko, hører foredrag m.m.
Kontakt og yderligere information til Kurt Poulsen tlf.: 2911 4681.

Café Blæksprutten

Torsdag i ulige uger kl. 15-17 i Sundhedens Center, Lindhøjvænget 1, Munkebo.
Mødested for borgere med demenssygdom og deres pårørende, hvor vi hygger os og drikker en kop kaffe. Vi tager på udflugt, spiller banko, hører foredrag m.m.
Kontakt og yderligere information til Birthe Aunfeldt tlf.: 6597 4665.

Café Det gode liv

Mandag i lige uger kl. 15-17 i Aktivhuset, Vestergade 98, Kerteminde.
Mødested for borgere med demenssygdom og deres pårørende, hvor vi hygger os og drikker en kop kaffe.
Vi tager på udflugt og hører forskellige foredrag.
Kontakt og yderligere information til Frode Hansen tlf.: 6534 1613/2985 1613.

Pårørendegrupper oprettes efter behov
Kontakt demenskoordinatorerne Annette Søe tlf.: 6515 1396 eller Susanne Eriksen tlf.: 6515 1398, mellem 8 og 9 mandag, tirsdag, torsdag og fredag for yderligere information.

Frontotemporal demens

Temaeftermiddag for pårørende og personale til personer med demens.
Mandag den 4. april kl. 16-18 i Seniorhuset, Toldbodgade 5-7, 5000 Odense C.
Kaffe og kage: 25 kr.
Tilmelding senest den 28. marts til Conni Larsen tlf.: 5178 7691, Lone Vasegaard tlf.: 2665 2839 eller Kirsten Svendsen 2496 4535 eller mail: ks1675210@gmail.com.



REGION SJÆLLAND

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

Patientforeningernes info-sted

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

Næstved

Ensomme og demente besøger kolonihavehus. Nærmere omtale i avisen.

Gnisten, Nakskov

Anden torsdag i måneden kl. 14-16.
Sundhedscenteret, Hoskiærvej 17, 4900 Nakskov. Pris: 20 kr.
Kontaktperson: Birgit Parkdal,
tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

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

Fristedet

Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup.
Mødested hvor du kan møde andre, der er ramt af demens i familien eller omgangskredsen.
Møderne foregår på nedennævnte datoer kl. 14-17, hvis ikke andet er nævnt.
Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen tlf.: 5780 4747/2097 4757 eller veddebedste@mail.dk.

- Onsdag den 30. marts

Emne endnu ikke fastlagt – vil omhandle demens.

- Onsdag den 27. april

Sjov motion – under ledelse af Frode.

- Onsdag den 25. maj

Vor årlige tur til Midtsjællands Svæveflyveklub, Stokholtsvej 24A, 4173 Fjenneslev, hvor vi mødes kl. 14 til kaffe og lagkage og senere lidt let aftensmad. Mulighed for at købe en flyvetur, hvis vejret er til det.

- Onsdag den 15. juni

Udflugt hvor vi mødes kl. 14 – besked om sted følger.

Generalforsamling

Tirsdag den 15. marts kl. 19
Degneparken, Degneparken 1, 4293 Dianalund.
Dagsorden ifølge vedtægter.
Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.
Efter generalforsamlingen indlæg ved landsformand Birgitte Vølund.

Sundhedsdagen i Holbæk på Ahlgade

Lørdag den 11. juni kl. 10-14.30 med tema: "Sundhed – i hverdagen".

Ferie/kursusophold Musholm Bugt Feriecenter

Mandag den 20. juni – torsdag den 23. juni
For demensramte og deres ægtefælle/samlever.
Nærmere oplysninger:
Anna Grete Refsgaard Jørgensen tlf.: 5780 4747/2097 4757.

Vi henviser desuden til foreningens

hjemmeside www.alzheimer.dk,
Lokalforeningen Vestsjælland som løbende opdateres.

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

Generalforsamling

Torsdag den 31. marts kl. 19
Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.
Dagsorden ifølge vedtægter.

Prøv noget nyt – kom på 4-dages sommerhøjskole ved Køge Bugt

Tirsdag den 9. august til fredag den 12. august kl. 10-15.

Olsbækken, Olsbæk Strandvej 43, Greve.
Tema: Musik, sang, bevægelse, natur- og sanseoplevelser.

Målgruppe: Personer med demens alene eller sammen med ægtefælle.

Pris: Kr. 500 pr. person, som dækker undervisning, frokost og kaffe formiddag og eftermiddag.

Transport må du selv sørge for. Ring og hør nærmere.

Tilmelding senest 1. juli til: Nency Joensen nencymj@yahoo.dk eller tlf.: 3043 0512 eller Else Berg Hansen elseogjohs@mail.dk eller tlf.: 2276 8038.

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

Projekt Nye Spor

Projekt Nye Spor laver aktiviteter for hjemmeboende mennesker med demens, som er under 65 år. Du skal selv sørge for transport til og fra aktiviteterne. Deltagelse kræver ikke visitation.

For mere information kontakt projektleder Camilla Westback på tlf.: 2610 5044 eller mail: nyespor@alzheimer.dk og læs mere på alzheimer.dk/projekt-nye-spor.

Andre Aktiviteter i Region Hovedstaden

Lyngby-Taarbæk

Pusterummet – et tilbud til pårørende til én med hukommelsesbesvær eller demens. Vi mødes første tirsdag i måneden kl. 15-17 i Caféen på Bredebo Plejecenter, Bredebovej 1. 2800 Lyngby.

Madklubben for pårørende til demente

mødes den anden onsdag i måneden klokken 17-19 i Caféen Bredebo Plejecenter.
Tilmelding (bindende) senest fredagen før til Nina tlf.: 2579 6569 eller pusterum1@gmail.com
Kontakt Nina Harboe tlf.: 2579 6569 eller Vibeke Møller tlf.: 6171 7175.

Demensnetværk Rudersdal

- Onsdag den 13. april:

Jørgen Taagholt om Grønland.

- Onsdag den 27. april:

Udflugt til Søllerød Museum.

Vi mødes i Frivilligcentret kl. 10.30 til kaffe.

Tilmeldinger til Susanne Pedersen på tlf.: 2463 2292 eller demensrudersdal@gmail.com.

- Onsdag den 11. maj:

Udflugt til Rådvald og kaffe hos Eva Lassen i hendes skovløberhus. Vi mødes i Frivilligcentret kl. 10.30 og kører i private biler til Rådvald.

- Onsdag den 25. maj: kl. 10.30-16

Foråret slutter med manér, vi venter spændt på, hvad der på dagen sker! Tilmeldinger til Inge Sørensen, tlf.: 3074 7906 eller Susanne Pedersen, tlf.: 2463 2292 eller demensrudersdal@gmail.com.

Læs mere på

www.demensnetværkrudersdal.dk

Café Husker du? i Stenløse

En netværkscafé for demensramte og deres pårørende. Vi holder til i H.E.P.-Huset på Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse.

Der er åbent mandage i ulige uger klokken 12.30-14.30.

Kontakt Flemming Ignjatovic tlf.: 2024 0889

Demenstjenesten

- Homeparty – for ægtefæller og familie til demensramte

Arrangeres efter behov og efter aftale med jer i jeres hjem eller i vore lokaler på Valby Tingsted 7.

Kontakt: projektmedarbejder Ursula Skou tlf.: 3613 0642 eller koordinator Nina Baun tlf.: 3613 0639.

Heldags-Busture for mennesker der er blevet alene efter et liv med en demenssyg ægtefælle

Afgang fra Valby Tingsted 7, 2500 Valby.

Kontakt Nina Baun, koordinator for Demenstjenesten, for program og pris på tlf.: 3613 0639.

Busture for par hvor den ene part har en demenssygdom (max. 12 par)

Afgang fra Valby Tingsted 7, 2500 Valby.

Kontakt: Nina Baun, koordinator for Demenstjenesten, for program og pris på tlf.: 3613 0639.

"Har du mistet din livsledsager til demensen?" – tilbud om støttegruppe

Gruppen mødes 7 gange à 2 timer over ½ år. Gratis deltagelse.

Samvirkende Menighedsplejer, Valby Tingsted 7, 2500 Valby.

Kontakt: gruppeleder Ursula Skou tlf.: 3613 0642 eller koordinator Nina Baun tlf.: 3613 0639.

Danmark spiser sammen

I uge 17 - fra 25. april til 1. maj 2016
- deltager Alzheimerforeningen sammen med 60 andre organisationer i kampagnen Danmark spiser sammen.

I kampagnen danner måltider rammen om en national begivenhed, der går ud på at skabe fællesskaber og samvær på tværs af skel.

Læs mere på: www.modensomhed.dk

Når man har en demenssygdom inde på livet, kan man både som demenspatient og pårørende opleve at føle sig isoleret og ensom, og det kan være svært og uoverskueligt at deltage i sociale arrangementer.

AFHOLD ELLER DELTAG I ET MÅLTID

Derfor har Alzheimerforeningen opfordret alle lokalforeninger til at arrangere demensvenlige spisearrangementer i forbindelse med kampagnen i uge 17. Som privatperson eller Demensven er du også velkommen til at invitere til middag derhjemme. På den måde er du både med til at bryde med isolationen og samtidig sætte fokus

på ensomhed og demens over for befolkningen. Send gerne billeder og tekst til Alzheimerforeningen fra jeres arrangementer. På de sociale medier kan I 'tagge' billederne med #danmarkspisersammen og #demensven.

TILMELDING OG RÅD

Hvis du vil afholde et måltid i uge 17 eller gerne vil vide, om der er planlagt et måltid i dit nærområde, så tjek aktivitetskalenderen på alzheimer.dk eller kontakt Katrine van den Bos fra Alzheimerforeningen på telefon 3341 0417 eller mail katrinevdb@alzheimer.dk



Det digitale hjørne

På facebook.com/demensven kan du følge med i Demensven-projektet, deltage i debatten og dele dine egne historier og idéer. Læs her nogen af vores facebookfølgeres tanker om, hvad man kan gøre som Demensven:



Fortæl din livshistorie



Min livshistorie har en onlinetjeneste (app/web), der gør det nemt at gemme sin livshistorie i tekst, billeder, lyd, smalfilm, spolebånd, lysbilleder og video. Livshistorien kan være et redskab til både at hjælpe sig selv til at huske, og til at andre kan forstå, hvem man er. Det er en fordel at arbejde med sin livshistorie så tidligt som muligt, fordi man får større mulighed for selv at præge fortællingen om den, man er. Læs mere på www.minlivshistorie.dk.

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Hvordan hjælper man bedst et menneske med en demenssygdom?

Er man i familie med personen eller tæt på, finder man oftest løbende ud af, hvad der er den bedste hjælp – men hvad gør man, når man ikke kender personen så godt og gerne vil hjælpe?

Kan arbejdspladsen rumme besøg?

En tidligere kollega er syg med en demenssygdom. Han gik på pension ganske kort tid efter at diagnosen var blevet stillet. Han er nu begyndt at dukke op på arbejdspladsen flere gange om ugen og tror at han skal på arbejde. Han går stille omkring, smilende, venlig og generer ingen, men vi har det svært med, hvordan vi skal forholde os til situationen. Hans hustru har som regel hentet ham efter en times tid.

Svar:

Din kollega har fornemmelsen af, at han skal på arbejde, selvom han er gået på pension. Det lyder umiddelbart, som om han har glæde af at komme forbi, og at I ikke bliver væsentligt forstyrret af besøgene. Hvis arbejdspladsen kan rumme, at han kigger forbi, vil det helt sikkert være til gavn for ham og hustruen.

Det er vigtigt, at I får en snak med hustruen om, hvordan I bedst forholder jer. En god idé kunne være, at I udveksler telefonnumre, både så hun kan hente ham, når det er bedst, og hun kan blive beroliget, hvis hun ikke ved, hvor han er.

Erindringsbal med Svend Nikolaisens Orkester

Kom til festligt bal den 29. april kl. 11-15 i Kulturhus Svendborg.

Billetter købes på:

billet.dk/erindringsdansk-med-svend-nicolaisens-orkester.

Se invitationen på alzheimer.dk/events/kom-til-erindringsdansk/2055



Fotograf James Hjertholm

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00 og torsdag fra 9.00 til 18.00.

Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien.

Hvordan hjælper jeg min nabo

Min nabo i opgangen er en meget elskelig ældre dame. Hun har inviteret mig til kaffe flere gange, og jeg har hjulpet med indkøb og passet hendes kat. Hendes datter bor i en anden del af landet og kommer ikke så ofte på besøg. Sidst jeg så datteren, fortalte hun mig, at moderen havde fået Alzheimers sygdom, men hun håbede, at moderen kunne blive boende i sin lejlighed så længe som overhovedet muligt. Jeg har nu gået og overvejet, at jeg meget gerne ville hjælpe min nabo som en slags besøgsven, kan jeg tillade mig det?

Svar:

Ja, det kan du helt sikkert. Både din nabo og hendes datter vil helt sikkert være glade for tilbuddet. Det er dog meget vigtigt, at du får gjort helt klart for dig selv og dem, hvad din rolle skal være. Sygdommen vil gribe om sig, og du kan let komme til at føle, at du har påtaget dig en større opgave end du magter.

Det vil helt sikkert være til stor hjælp, at du drikker kaffe med din nabo en gang om ugen, at du hjælper med at passe hendes kat og har telefonnummeret til datteren og hjemmeplejen, så du kan kontakte dem, når der er behov for dette. Pleje, hjælp og støtte i hverdagen må din nabo og hendes datter aftale med hjemmeplejen.

Skal jeg hente min veninde?

Min gode veninde har Alzheimers sygdom. Vi har en ugentlig aftale, hvor vi mødes og går på udstilling, går på café eller bare går en tur sammen. De sidste par gange er hun ikke dukket op. Når jeg efterfølgende har kontaktet hende, er hendes forklaringer meget vage. Jeg har en mistanke om, at hun har glemt aftalen eller måske ikke har kunnet finde hen til det aftalte sted. Jeg går og overvejer, om jeg skal tilbyde at hente hende, men vil det være for anmassende? Det ville ikke betyde noget for mig. Jeg vil meget gerne blive ved med at mødes med hende, da vi altid har det meget hyggeligt sammen.

Svar:

Nej! – det er bestemt ikke for anmassende.

Du har helt sikkert ret i, at din veninde har glemt aftalen eller ikke har kunnet finde vej. Det er netop korttidshukommelsen og evnen til at orientere sig, som bliver påvirket ved Alzheimers sygdom.

Ud over at tilbyde at hente hende, hvilket du nok skal insistere på, kan det være en god idé at ringe en times tid før afhentningen, så kan hun nå at gøre sig klar, hvis hun skulle have glemt aftalen.

Med blot lidt hjælp og støtte fra din side og ved ikke at være bange for at trænge dig lidt på, kan I blive ved med at bevare jeres gode venskab og hyggestunderne sammen i lang tid. Og det vil være af stor betydning – ikke mindst for hende.

Demensven-instruktører deler drømmen om et demensvenligt Danmark

af Lisa Bruun Hebbelstrup

Alzheimerforeningen oplever stor interesse for sit nye frivilligtilbud, hvor man kan blive Demensven-instruktør. Instruktørerne er med til at udbrede kendskabet til demens og finde flere Demensvenner.

Alle, der uddanner sig til Demensven-instruktør, ønsker aktivt at være med til at nedbryde tabuer om demens og gøre Danmark demensvenligt. Instruktørerne arrangerer informationsmøder, hvor de sætter fokus på ønsket om et demensvenligt Danmark og opfordrer tilhørerne til at blive Demensvenner. På kort tid har flere end 150 personer vist interesse for at blive Demensven-instruktør. Omkring halvdelen heraf har i begyndelsen af 2016 deltaget i det heldagskursus, som er obligatorisk for at blive instruktør. Der bliver løbende afholdt kurser rundt omkring i landet.



Det første hold Demensven-instruktører bliver udklækket i København.

- Det motiverer mig at være en del af en bevægelse, hvor vi sætter demens på dagsordenen og taler åbent om sygdommen. Ved at være instruktør får jeg gode muligheder for inspirere andre til, hvordan de personligt kan bidrage til, at vores samfund bliver mere demensvenligt, fortæller den 67-årige Ulla Mester Christensen, der tog hele vejen fra Bornholm til København for at deltage i et instruktørkursus.

LEGENDE LÆRING OM DEMENS

Et informationsmøde varer typisk en lille times tid og er opbygget efter en drejebog, som er udarbejdet med inspiration fra det engelske Dementia Friends, der har stor succes med konceptet. På et informationsmøde giver Demensven-instruktøren en basal introduktion til, hvad demens er. Hertil følger eksempler på, hvordan man kan gøre en positiv forskel for mennesker med demens. Løbende er der spørgsmål og øvelser, såsom et bingospil om demens, som aktiverer tilhørerne. I slutningen af mødet kan de deltagende blive Demensvenner – et alternativ til at tilmelde sig på www.demensven.dk.

NETVÆRK ER NØGLEN

Demensven-instruktørerne arrangerer selv informationsmøderne og beslutter tid og sted, og hvem de holder møder for. Det kan eksempelvis være for familie, venner, foreninger og virksomheder. Målet er, at hver instruktør inden for et halvt år finder 50 nye Demensvenner. Så snart Ulla Mester Christensen blev instruktør, fik hun hurtigt arrangeret et informationsmøde for 30-40 mennesker i den frivillige telefонтjeneste, hun er en del af:

- Det giver rigtig god mening, fordi vi også ringer ud til



Forventningsfulde Demensven-instruktører fra Århus.

ældre med demens, forklarer Ulla, som er meget opmærksom på, hvordan hun kan bruge sit netværk i rollen som instruktør.

Som pensioneret sygeplejerske har Ulla eksempelvis lavet en aftale med sin tidligere arbejdsplads, det lokale hospital, om at holde informationsmøder for personalet.

FAGPERSONER OG PÅRØRENDE SOM INSTRUKTØRER

En stor del af Demensven-instruktørerne er fagpersoner såsom demenskoordinatorer og plejepersonale. Blandt instruktørerne er også flere pårørende. Den 24-årige instruktør Louise Dehli har både demens inde på livet gennem sin morfars Lewy body demens og sit arbejde som ergoterapeut på et aktivitetscenter for ældre:

- Som instruktør håber jeg at kunne få flere til at have mere tålmodighed med mennesker med demens, især på mit arbejde.

Louise er også motiveret af netværket med de øvrige instruktører, som hun suger masser af erfaring fra.

EKSPERTVIDEN ER IKKE ET KRAV

Man behøver ikke at have en særlig forhåndsviden om demens for at blive instruktør. Det vigtigste er, at man har lyst til at stå foran en forsamling og videreformidle ønsket om et mere demensvenligt samfund. Al nødvendig viden præsenteres på heldagskurset.

- Som Demensven-instruktør handler det om at skabe forståelse for mennesker med demens. Instruktørerne behøver ikke at kunne rådgive om demens ud over oplægget, de holder. I

stedet kan de henvise til Alzheimerforeningens rådgivnings-tilbud eller lignende muligheder, fortæller projektleder i Alzheimerforeningen Katrine van den Bos.



Louise og de andre deltagere lytter opmærksomt på instruktørkursen.

Hvis du vil vide mere

Hvad enten du er interesseret i selv at blive Demensven-instruktør eller at deltage i et af de informationsmøder, som instruktørerne afholder, kan du finde mere information på www.demensven.dk. Du kan også skrive til demensven@alzheimer.dk eller ringe til projektmedarbejder Lisa Bruun Hebbelstrup på tlf. 8844 0424.

KORT NYT

Alzheimerforeningens aktiviteter og kurser 2016



Feriekursus for ægtepar

Der holdes to feriekurser på Tornøes Hotel i Kerteminde. Det ene i foråret: 22.-27. maj og det andet i efteråret: 25.-30. september.

Aktiv Højskole

Vi tilbyder to højskoleophold for mennesker med demens. Et på Gerlev Idrætshøjskole fra den 23. til 27. maj og et på Brandbjerg Højskole fra den 3. til den 7. oktober.

Tænketank for yngre og tidligt diagnosticerede

Den 4.-5. november er der Tænketank på Brogården i Middelfart.

Huskedag

Den 24. september arrangerer Alzheimerforeningen en landsdækkende gadeindsamling. I ugen op til bliver den Internationale Alzheimerdag markeret på forskellig vis i hele landet.

Arvmøder

Der bliver arrangeret møder om arv, testamente og fuldmagter forskellige steder i landet, se mere i aktivitetskalenderen på alzheimer.dk.

Demensven-arrangementer

Vi holder informationsmøder, hvor vi forklarer, hvad en demensven er, og hvad en demensven kan gøre. Og vi arrangerer kurser for frivillige, der vil være Demensven-instruktører. Læs mere på demensven.dk.

Informationsmøder

På informationsmøderne får du viden om demenssygdomme. Vi holder informationsmøde den 2. april i Hillerød og den 11. juni i Trekantsområdet.

Tænketank dialogmøder

Vi afholder Tænketank dialogmøder den 22. februar i Aarhus, den 10. marts i Odense og den 18. marts i København, hvor vi vil finde ud af, hvad demenspatienter og pårørende ønsker sig af et demensvenligt Danmark.

Læs mere og tilmeld dig på: alzheimer.dk/aktiviteter og se også flere lokale aktiviteter i kalenderen.



Er du blevet
ringet op
af Alzheimer-
foreningen?

Vi gennemfører løbende telefonkampagner. Det gør vi, fordi vi er afhængige af bidrag for fortsat at kunne udføre vores arbejde for at forbedre vilkårene for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.

Når du bliver ringet op og spurgt, om du vil støtte Alzheimerforeningen, beder vi om dit CPR-nummer og dit kontonummer. Bankoplysningerne kan ikke misbruges til at hæve penge fra din konto. Og alle dine oplysninger behandles fortroligt.

En PBS-aftale er den bedste og billigste måde at støtte på, da det sparer porto og administration. Vi bekræfter altid aftalen skriftligt, og du vil til enhver tid kunne opsiges den aftale, du har indgået med Alzheimerforeningen.

Alzheimerforeningen er medlem af ISOBRO, der er de danske indsamlingsorganisationers brancheforening og har indsamlingsetiske regler. Vi følger ISOBROs regler.

Kom på Aktiv Højskole med Alzheimerforeningen

Alzheimerforeningens Aktiv Højskole er for mennesker med en demenssygdom. Som kursist på højskoleopholdet får du gode oplevelser sammen med ligesindede, samtidig med at du er i trygge hænder hos højskolens demensfaglige kontaktpersoner. Du vil høre spændende oplæg, komme på tur, dyrke motion og ikke mindst lære nye mennesker at kende.

I 2016 er der to højskoleophold: Et på Sjælland og et i Jylland. Læs mere på Alzheimerforeningens hjemmeside eller ring til landskoordinator Ida Lind, tlf. 88 44 04 20.



Nye satser 2016

Foreningens repræsentantskab har besluttet at lade kontingentet stige pr. 1. januar 2016. Sidste gang Alzheimerforeningen justerede kontingentbidragene var i 2011.

Årligt kontingent	2016
Personligt medlemskab (tidligere Enkeltmedlemskab)	285,-
Familiemedlemskab (tidligere Husstandsmedlemskab)	385,-
Institutionsmedlemskab	850,-
Virksomhedsmedlemskab	2.000,-
Virksomhedsmedlemskab Plus	5.000,-

Sansestimulering - kan give ro og tryghed



Protac udvikler sansestimulerende veste, knææpper, dyner og hvilestole til mennesker med demens

Det er svært at hjælpe en pårørende med demens. Især hvis personen ændrer karakter, mister fornemmelsen for sig selv og sine omgivelser og bliver tiltagende urolig og rastløs.

Sansestimulerende hjælpemidler kan give ro og tryghed til mennesker med demens. De kan give bedre søvn og mere ro til hoved og krop. Og de kan dæmpe de symptomer, som gør det svært at bevare et aktivt og værdigt liv med demens.

For info, køb eller leje kontakt Protac på www.protac.dk eller tlf. 86 19 41 03

PROTAC®
INTEGRATING SENSES
www.protac.dk

TIPS til livet med demens

Livet med demens kan byde på små og store udfordringer. På denne side bringer vi små tips til hverdagen – en opskrift, et hjælpemiddel, et forslag, en god idé eller blot en venlig tanke.

Har du et godt råd...

... hører vi gerne fra dig. Så kan flere få glæde af dine gode forslag.

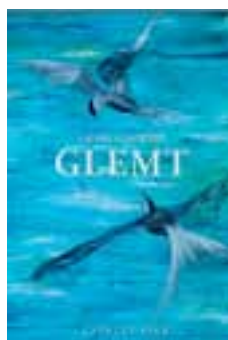
Skriv til post@alzheimer.dk

Giv dine pårørende adgang til din journal

Har du overvejet at give dine pårørende adgang til din journal fra sygehuset, dine prøvesvar og dit medicinkort? Det kan du gøre ved at logge ind på sundhed.dk med dit NemID. Her giver du en elektronisk fuldmagt ved at oplyse din pårørendes cpr-nummer, hvorefter han eller hun kan se din sygehusjournal, laboratoriesvar med mere. På den måde kan du få hjælp til at bevare overblikket.

sundhed.dk

Boganmeldelse



"Glemt" af Lærke Egefjord – forlaget Liva. Udkommet 5. november 2015.

"Glemt" er en roman om, hvordan en familie påvirkes af Alzheimers sygdom.

Bogen er skrevet af læge Lærke Egefjord, som har forsket i demens i mere end syv år.

Hovedpersonen, Daniel, er midt i 50'erne og har et krævende karrierejob. Han finder det stadig sværere at leve op til krav og forventninger. Fortællingen beskriver de første tegn på Alzheimers sygdom, hvordan sygdommen stadig udvikler sig og bliver tydeligere for hustruen, og hvordan det påvirker alle i familien især også teenagedatteren.

Beskrivelserne ligger meget tæt op af de oplevelser, der fortælles om på Demenslinien. Bekymring for fremtiden fylder, hverdagen bliver svær at håndtere, og det er svært at finde håb og glæde.

Historien vil være genkendelig for mange med demenssygdom inde på livet. Det kan være forløsende at læse noget, man selv har oplevet, og her kan bogen være en hjælp. Bogen kan især anbefales til venner, familie og andre, som ikke er helt tæt på, men som har brug for at få en forståelse for, hvad det vil sige at få stillet en demensdiagnose for den, som er syg og for hele familien.

Kan købes i webshop

Medlemspris 149 kr. + porto
Ikke medlem: 199 kr. + porto

Digital post



I godt et år har vi alle modtaget digital post fra det offentlige. Hvis du oplever, at det er for besværligt, skal du huske, at du kan blive fritaget for digital post, når du har en demenssygdom. Du skal møde op i din kommunes

Borgerservice og søge om fritagelse, eller du kan få en anden til at fritage dig via en fuldmagtsblanket på borger.dk. Læs mere borger.dk/Sider/Post.aspx.

LÆSEADGANG ELLER FULDMAGT

Som demensramt bør du overveje at give en anden person læseadgang til din digitale post, imens du har handleevnen i behold. Det kan du gøre på borger.dk

Du bør også overveje at oprette en generalfuldmagt og dermed give en anden person mulighed for at handle på dine vegne, hvis du en dag ikke længere selv kan klare at varetage dine forhold.

Hvis du er i tvivl, kan du kontakte Borgerservice i din kommune.



Tak til fonde der har støttet os i 2015

- Arvid Nilssons Fond
- Augustinus Fonden
- Civilingeniør H.C. Bechgaard og hustru Ella Mary Bechsgaards Fond
- Direktør J. P. Lund og Hustru Vilhelmine Bugges Legat (Lund/Bugge Fonden)
- Dronning Margrethes og Prins Henriks Fond
- Familien Hede Nielsens Fond
- Fondation Juchum
- Frantz Hoffmanns Mindelegat
- Frederik og Emma Kraghs Mindelegat
- Furi Appel og Gunnar Niskers Fond til Almennyttige Formål
- Georg og Johanne Harders Legat
- Greta og Poul Kragh-Heidemanns Fond
- Grosserer A. V. Lykfeldt og Hustrus Legat
- Jascha Fonden
- Konsul, grosserer Osvald Christensens Mindefond
- Metro-Schröder-Fonden
- Scandinavian Tobacco Groups's Gavefond
- Skotøjshandler af Odense Sigvard Abrahamsen og hustrus Legatfond
- Snedkermester Axel Wichmann og fru Else Wichmanns Fond
- Spar Nord Fonden
- VELUX FONDEN

Virksomheder der har støttet med et PLUS medlemskab

- Brdr. Weibel El-Teknik Aps
- Macrodot A/S
- Protac A/S
- Psykiatri Plus
- Stella Care ApS

Nyheder fra alzheimershop.dk

Tangle Fuzzy



En Tangle er et bevægeligt stykke legetøj, som består af en række bøjelige led. At sidde med en Tangle er både fysisk og psykisk stimulerende - og underholdende. Fås i to varianter.

Medlemspris 40 kr. + porto

Ikke medlem: 50 kr. + porto

Tangle Relax



Medlemspris 50 kr. + porto

Ikke medlem: 69 kr. + porto

Læs mere og køb produkter på alzheimershop.dk



Hjælp os med at huske dem, der glemmer!

Giv en hånd og meld dig som frivillig på huskedagen.dk

På Huskedagen lørdag den 24. september 2016 skal vi sammen ud på gader og stræder for at fortælle om demens og samle ind til Alzheimerforeningens arbejde.

For første gang nogensinde har Alzheimerforeningen fået mulighed for at gennemføre en landsdækkende gadeindsamling. Det er en enestående mulighed for at skabe synlighed om demens og gøre opmærksom på mennesker med demens og pårørendes vilkår.



**Vi har brug for dig til at hjælpe os med at markere Huskedagen.
Læs mere og meld dig som frivillig på huskedagen.dk.**