

Livet med demens

NR. 4, 24. ÅRGANG, DECEMBER 2014

TEMA

Demens og kærlighed

...læs også

- Elisabeth og Maria elsker stadig deres far
- Klumme af Ghita Nørby



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
	NÅR KÆRLIGHEDEN FORSVINDER Annette Novotni mistede kærligheden til demensen	4
	VI ELSKER STADIG VORES FAR Maria og Elisabeth oplever, at kærligheden til deres far er uforandret	6
	INTET LIV UDEN KÆRLIGHED Læs Kaj Stillingers fortælling om kærligheden til to kvinder	8
	KLUMMEN Ghita Nørby om rollen som den demensramte Lily i "Nogle hus spejl"	10
	KÆRLIGHED MED UDFORDRINGER Sexologen Marianne Egense giver gode råd til kærlighedslivet	18

Livet med
demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

Udgives af



Alzheimerforeningen
flytter til følgende
adresse:

Løngangsstræde 25, 4
1468 København K
Tlf.: 3940 0488

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

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

Foreningens ledelse

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

Udvalgsformænd

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

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Hanne Heinrichas (red)
og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto

Elisabeth Søndergaard og
Maria Bøgelund

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag: 10.500

ISSN 1904-3856

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

Men størst af dem er kærligheden...

Kærligheden er en bærende kraft imellem mennesker. Uden mulighed for at give og modtage kærlighed mistrives vi. Det gælder for mennesker i alle aldre, i alle samfund, uanset race, køn, kultur, politisk ståsted eller sygdom. Lad det være slået fast allerførst!

Derfor er vi i Alzheimerforeningen optagede af, hvad demenssygdom betyder for de nære, kærlige relationer imellem mennesker, og hvad det betyder for den hverdag, der leves af mennesker, der har demenssygdom tæt inde på livet.

Vi hører ofte, bl.a. igennem Demenslinien, hvor vigtigt det er for familier, at kunne fortsætte samlivet trods sygdom. Vi ved, at familierne ofte løfter store omsorgsopgaver, for at den demensramte kan blive boende hjemme i sine vante og trygge rammer så længe som muligt. Det gør man ikke kun af pligt eller ansvarsfølelse. Det gør man først og fremmest af kærlighed, dernæst af pligt og ansvarsfølelse.

Desværre har demenssygdom ofte som konsekvens, at den ændrer relationen imellem det menneske, der er ramt af demenssygdom og de nærtstående. Menneskets mulighed for at bidrage til det fælles liv på samme måde som før, bliver med sygdommens udvikling vanskeligere. Man må på en måde sige farvel til et liv og goddag til et andet – med glæder, men uden tvivl også med sorg og savn til følge.

I denne udgave af magasinet, Livet med demens, er temaet Kærlighed. Vi vil præsentere dig for en række menneskers fortællinger om livet med demens i kærlighedens lys, med eksempler, der fortæller noget om at holde ud, at holde af, at holde om og at holde sammen. Vi vover blandt andet at fortælle det, der ikke er så let, hvor kærligheden forsvinder eller finder nye veje. Og vi belyser det, som vi ikke så let taler om i parforholdet, hvor den ene er ramt af demens, nemlig den fysiske kærlighed. Vi håber, du tager godt imod.

Nedenstående citat indrammer magasinet tema om kærlighed, og med det vil jeg gerne takke medlemmer og læsere for året, der snart slutter og ønske alle en rigtig glædelig jul og godt nytår:

”Kærligheden er tålmodig, kærligheden er mild, den misunder ikke, kærligheden praler ikke, bilder sig ikke noget ind ... Den tåler alt, tror alt, håber alt, udholder alt ... Så bliver da tro, håb, kærlighed, disse tre. Men størst af dem er kærligheden”. (Paulus første brev til Korintherne). Almengyldige og kloge ord, uanset om man bekender sig til den ene eller den anden religion - eller slet ingen.

Birgitte Vølund

Landsformand, Alzheimerforeningen

”Uden mulighed for at give eller modtage kærlighed mistrives vi”



Når kærligheden forsvinder

af Jon Fiala Bjerre

Annette Novotni oplevede, hvordan kærlighed blev afløst af skyld, angst og had, da hendes mand blev ramt af Alzheimers sygdom og fuldstændigt ændrede personlighed.

Det er hans charme og glimtet i øjet, Annette falder for, da hun første gang møder sin mand, Josef Novotni, til et afdansningsbal i København i 1972. Hun er 16, han 19 og sød musik opstår med det samme. I årene efter får parret to sønner og en datter, og Josef er på alle måder en kærlig familiefar.

Sammenholdet i familien er stærkt, selv efter de to ældste børn er flyttet hjemmefra, og i august 2000 flytter familien ind i en gammel trelænget gård i landsbyen Hammersholt uden for Hillerød. Her skal de alle sammen bo i hver deres afdeling. Det er en drøm, der går i opfyldelse.

Gården er nedslidt og skal totalrenoveres, men Josef har hænderne skruet godt på, og parret har tidligere kastet sig ud i flere byggeprojekter. Men noget er anderledes denne gang. Josef begynder at glemme ting, og hans personlighed ændrer sig. Han bliver ofte vred og frustreret, husker Annette.

ET DØGNARBEJDE

I efteråret 2005 får Josef stillet demensdiagnosen Alzheimers i en alder af 52 år. Han får ordineret nogle piller, der skal bremse sygdommen, men bestemmer sig hurtigt for at droppe medicinen. Han mener ikke selv, at han fejler noget. Kort tid efter bliver han fyret fra sit job. Det betyder, at han kommer hjem at være hos Annette, der på det tidspunkt driver dagpleje i huset. Det bliver et døgnarbejde for Annette, både at tage sig af sin mand og børnene.

En dag sætter Josef en elkedel ind i mikrobølgeovnen og tænder, så gnisterne står ud til alle sider. Kommunen giver herefter Annette besked på at få

ham ud af huset eller lukke dagplejen. Kommunen finder noget tid efter en plads til Josef på et dagcenter.

ISOLATION OG SKYLD

Men hverdagen bliver ikke meget nemmere for Annette. En ældre nabo kommer en dag forbi for at hjælpe med at plukke jordbær i familiens store køkkenhave. Josef smider manden ud med beskyldninger om, at han har været i seng med Annette. Sådan er der flere ubehagelige episoder, og efterhånden bliver Annette isoleret fra alle deres gamle venner og naboer.

Det bliver sværere og sværere at bo med Josef, og Annette bliver ofte bange for ham. Beskyldningerne hagler ned over hende, og Josef anklager hende tit for at være ham utro.

Hans blik er for det meste fjernt, men når han bliver vred, slår øjnene gnister, og han er fokuseret.

- Det var som om, noget af hans gamle jeg kom tilbage, men kun de dårligste sider, forklarer Annette.

Hun ved godt, at det er sygdommen, der er skyld i Josefs udbrud, men det er svært at abstrahere fra. Hun oplever ind imellem at føle had til ham.

- Nogle gange blev jeg så vred, at jeg fik lyst til at gøre skade på ham. Så følte jeg mig enormt skyldig bagefter, men man føler bare sådan en stor afmagt, fortæller Annette.

VOLDENS INDTOG

En nat vågner Annette ved, at et par hænder griber



fat om hendes ankler, og hiver hende ud af sengen. Det hele går så hurtigt, at hun ikke når at tage fra, og hun knalder hovedet og ryggen ned i trægulvet. Mens hendes øjne langsomt vænner sig til mørket, kan hun se, at en person står bøjet ind over hende.

- Min første tanke var, at det måtte være en indbrudstyv.

Men da Josef begynder at råbe af hende, forstår hun, at det er ham, der har stået for den brutale vækning. Han beskylder hende for at have sneget sig ind af vinduet i gavlen, efter at hun har været sammen med en anden. Annette er bange, og har ingen anelse om, hvad Josef kan finde på. Hun ruller om på maven og flygter ind i børnenes legerum, som kan låses indefra. I de næste to år bliver legeværelset Annettes tilflugtssted, hver gang Josefs voldelige udbrud opstår.

*- Jeg tænkte ofte, hvordan et sind, der aldrig har været volde-
ligt, jaloux og vredladent, kan vende sådan på en tallerken?
Den mand jeg havde levet sammen med blev fremmed, og
min kærlighed til ham blev afløst af vrede og angst.*

EN FORBUDT FØLELSE AF LETTELSE

Efter et længere tovtrækkeri med kommunen kommer Josef på plejehjem i 2009. På det tidspunkt er Annette så meget i knæ, at hendes tanker ofte kredser om selvmord. På trods af psykologhjælp og tilbud om at være med i en pårørende gruppe til mennesker med demens, fylder angsten og sorgen overvældende meget.

I sensommeren 2011 dør Josef. På det tidspunkt har han i længere tid slet ikke kunne genkende sin familie. Selvom det er trist, får Annette og resten af familien også en følelse af lettelse.

- Det er en af de her forbudte følelser, men det var det bedste for alle – også Josef. Det var ikke værdigt længere, ”fortæller Annette.

Hun har det i dag meget bedre, og har fundet livsgnisten igen. Selvom det barske forløb stadig fylder, så husker hun i dag først og fremmest Josef som den kærlige familiefar han var, før sygdommen ramte.

Vi elsker stadig vores far

af Hanne Heinrichs

Til trods for, at deres far har haft Alzheimers sygdom i godt tre år, oplever Maria og Elisabeth, at kærligheden i deres familie er den samme.



Elisabeth Søndergaard og Maria Bøgelund.

- Når man er barn forguder man sine forældre, når man er teenager ser man kun deres fejl, og når man er voksen føler man omsorg for sine forældre, sådan lyder Elisabeth Søndergaards definition på kærligheden mellem børn og deres forældre.

Og hendes søster, Maria Bøgelund nikker bekræftende: - Jeg er helt enig.

Maria og Elisabeth tror ikke, at kærligheden til og omsorgen for deres far er blevet anderledes, fordi han har en demenssygdom. De er bare tidligere ble-

vet bevidste om, hvad kærligheden til ens forældre betyder.

- Man kan se det som, at vores far er ældet noget hurtigere end normalt. Derfor kan der være brug for, at vi hjælper noget mere - hvis mor giver lov, siger pigerne og griner lidt indforstået.

De ved, at der vil ske mange forandringer, i takt med at sygdommen udvikler sig, men pigerne forestiller sig, at kærligheden vil være konstant.

- Det vil stadig være en lige stor kærlighed. Måske bliver det mere tydeligt nu, at der kan være brug for, at vi skal vise noget omsorg. Når vores far er i uvante rammer med mange mennesker kan han blive lidt utryg eller forvirret, så er det en fordel at vi er til stede og kan hjælpe ham, fortæller Maria.

Og Elisabeth tilføjer: - Far kan stadig give rigtig meget. Han er kærlig og omsorgsfuld og viser stor interesse for os og vores liv. Han har stadig faderrollen, men vi griber nok på en anden måde om ham, end vi gjorde før.

SAMME FØLELSER

Deres far har altid været bevidst om sin sygdom og beholdt sit gode humør. Og hans personlighed er stadig intakt:

- Far er stadig den samme, men han er samtidig en anden person. Det er nogle andre ting, vi har fået tilfælles nu. Vi snakker mere om gamle dage, for det er noget af det, som vores far stadig husker godt, og så er vi blevet mere interesserede i disse historier i takt med, at vi bliver ældre. Samtidig er vi begyndt at snakke med far på tomandshånd, da det giver lidt mere ro og tid til fordybelse, siger Maria, og Elisabeth supplerer:

- Forholdet til ham vil ændres, men ikke de tanker og følelser, vi har.

Pigernes far har altid vist store følelser, når han bliver stolt. Og det er ikke blevet mindre efter at han er blevet syg. Det var eksempelvis tydeligt, da Elisabeth for nylig forsvarede sit speciale på universitetet.

- Så snart Elisabeth begyndte sit forsvar, blev far helt bevæget, siger Maria, mens hun søger sin søsters blik, hvorefter de begge bryder ud i et kærligt grin.



Maria og Elisabeth nyder vandreture med deres far.

AT LEVE I NUET

Ifølge Maria og Elisabeth har det været vigtigt for deres forældre, at deres døtre skulle fortsætte det liv, de var i gang med, da faderen fik konstateret sin demenssygdom. Pigerne skulle ikke lige pludselig være meget mere sammen med forældrene, end de plejede, aflyse rejser eller andre større projekter. Forældrene sagde meget klart, at nu hvor de havde fundet ud af, hvad der var galt, så gjaldt det om at få det bedste ud af den tid, de havde tilbage.

Den devise forsøger Maria og Elisabeth at leve efter. Af samme grund forsøger de ikke at tænke for langt frem og forestille sig, hvordan det hele bliver værre:

- Vi lever i nuet og tager de bedste ting til os, forklarer Maria.

BLIVER VOKSNE LIDT TIDLIGERE

Pigerne fortæller, at de har hidtil været skånet for meget modgang i deres liv. De har levet et forholdsvis beskyttet liv og har ikke været ude for de store udfordringer. Men med sygdommen tæt inde på livet er situationen ændret:

- Vi sætter pris på de gode stunder, der består, men jeg ville nu hellere være foruden sygdommen, reflekterer Elisabeth. Og hun fortsætter:

- Samtidig gør det én mere klar over, hvad man har at miste. At livet ikke varer evigt. Så på en måde er det positivt, at man har fået indsigt, men det bringer også nogle bekymringer med. Vi har måske fået et mere realistisk syn på livet. Det kan jo både være godt og skidt.



Familien holder meget af at være sammen på ferie.

Intet liv uden kærlighed

af Vita Stensgård

Kan man være gift med en kvinde, der bor på plejehjem og samtidig have en kæreste derhjemme? Det dilemma kan den ene part i et ægtepar risikere at havne i, hvis den anden part er hårdt ramt af demens.

Tanken kan være fjern for mange, men for Kaj Stilling er svaret klart. Hvorfor skulle to mennesker have ødelagt deres liv, fordi den ene bliver alvorligt syg?

Inge og Kaj mødte hinanden i folkeskolen og blev kærester den 20. februar 1960, da de sammen øvede sig i tysk til realeksamen senere på året. Kun 16 år gamle. De blev gift 2. juledag i 1964 og siden holdt de sammen.

- Vi har altid været meget forelskede og venner og naboer var nærmest lidt irriterede over, hvor kærlige vi var over for hinanden, fortæller Kaj med et smil.

Inge og Kaj tager begge en læreruddannelse, og Inge får på et tidspunkt arbejde på den danske højskole i Sydslesvig, Jaruplund Højskole. Og det er mens hun arbejder der, at Kaj og deres datter mærker de første forandringer. Inge begynder pludselig at ændre ad-

færd, begynder at glemme ting og virker åndsfraværende og kan let blive aggressiv.

Med hjælp fra Inges venner får familien hende overtalt til at gå til lægen og videre til hospitalet, hvor hun bliver scannet. Her får Inge konstateret en form for hjernesvind, som siden udvikler sig til demens.

DEN VÆRSTE DAG I MIT LIV

I årene herefter forværres Inges tilstand. Hun begynder at gå rundt i gården ofte uden tøj på og forsvinder fra hjemmet. Hun går væk, mister hængninger og er ind imellem ubehagelig at være sammen med. Til sidst kan Kaj ikke klare det længere, og han bliver enig med datteren om, at det er bedst, at Inge flytter på plejehjem.

- Det er den værste dag i mit liv. Den dag min svigersøn og jeg kørte Inge op på plejehjemmet. Det var slemt. Hun skulle væk fra det fælles hjem, vi havde skabt sammen igennem 40 år. Nu vidste jeg, at det, som hun og jeg havde bygget op, aldrig nogensinde kom tilbage - det var uhyggeligt. Det var en hel livscyklus, der sluttede. Og jeg - af alle mennesker - måtte køre hende væk og afsætte hende til nogle fremmede mennesker. Men jeg følte ikke, at jeg kunne gøre andet, fortæller Kaj.

KÆRLIGHED BLIVER TIL ÆMHEDE

I perioden op til indflytningen og i tiden efter, tager kærligheden imellem Inge og Kaj en ny form. Det bliver et andet kærlighedsforhold. Jeg har en meget stor æmhed for hende, for hun har givet mig



Den dag Inge flyttede på plejehjem, var den værste dag i mit liv, fortæller Kaj Stilling.



Flere år efter Inges død bliver Kaj og Gabriella gift. For Kaj var det vigtigt at holde fast i, at livet går videre.

så meget i mit liv. Det har hun virkelig. Uden hende havde jeg ikke været den person, jeg er i dag.

Men det seksuelle samvær imellem dem var helt slut. For Kaj var det fuldstændigt utænkeligt at dyrke sex med sin kone, for han oplevede nærmest Inge som et barn.

EN HUSTRU OG EN KÆRESTE

To år efter at Inge er flyttet på plejehjem, bliver Kaj kæreste med Gabriella, som han møder via sit arbejde. Og i 2002, mens Inge bor på plejehjem, flytter Gabriella ind i huset.

- Vi er meget lykkelige og glade for hinanden. Og selvfølgelig er det lidt specielt: Jeg er gift, men har en anden kvinde i mit hjem. Det er klart, det er lidt mærkeligt. Men det fungerer fint nok. Gabriella var ekstremt accepterende, fortæller Kaj.

Kaj har tænkt meget over det, men har ikke på noget tidspunkt følt skyld. Og selvom det selvfølgelig var

svært for datteren i begyndelsen, var Kaj og datteren også meget enige om, at livet selvfølgelig skulle gå videre.

- Hvorfor i alverden skulle man ødelægge to liv? Min kones liv var jo ændret totalt, men hvorfor skulle mit liv også ødelægges? Det hjælper jo ikke nogen, konstaterer Kaj.

Kaj er også helt sikker på, at Inge heller aldrig ville have ønsket det sådan. Faktisk havde de allerede som helt unge talt om, at hvis den ene af dem skulle blive meget syg, skulle den anden leve videre.

- Jeg vil anbefale alle, der har en dement ægtefælle, at de får deres eget liv. Det er godt for alle parter. Det påvirker dine omgivelser, dine venner og din familie, at du er glad og lykkelig. Samtidig får den ægtefælle, der bor på plejehjem, en ordentlig og professionel behandling, og så kan du komme og besøge ham eller hende med et helt andet overskud, slutter Kaj.

Ghita Nørby spiller den kvindelige hovedrolle i Michael Noers kommende film "Nøgle hus spejl". En film om demens, stormende forelskelse sent i livet og fordomme.



En rejse ind i ukendt land

af Ghita Nørby

For et lille år siden arbejdede jeg sammen med den unge talentfulde filminstruktør Michael Noer. Samarbejdet handlede og handler om tilstanden demens. Michael ville så gerne lave en film med det tema, fordi hans elskede mormor var ramt af sygdommen, og han syntes, at der var så tavst omkring begrebet demens.

Derfor gik vi i gang med at arbejde på en historie, som blev til en film om emnet. Filmen blev til i samarbejde med manuskriptforfatteren Anders August. Nu foreligger der en næsten færdig film, som sandsynligvis har premiere i det nye år.

I den lange tid der går med at forberede en rolle, fik jeg et nogenlunde stort kendskab til den, med rette, frygtede sygdom.

Blandt mine medspillere var professionelle sygeplejersker og social- og sundhedsassistenter. I det hele taget havde jeg med mennesker at gøre, som hver dag arbejder med demenspatienter.

Det var en lang rejse ind i et ukendt land, hvor jeg lærte så enormt meget af alle dem, jeg arbejdede sammen med. Gennem dem fik jeg et indblik i en verden, som jeg slet ikke kendte til. Og hvor har det dog beriget mit liv, hele den lange arbejdsperiode.

Nu er det jo en film, jeg her taler om, altså fiktion. Men jeg håber, at vi har lavet en film med al den respekt, som demens fortjener.

Nøgle hus spejl

76-årige Lily flytter på plejehjem sammen med sin mand, Max, der har brug for professionel omsorg. På plejehjemmet møder Lily en yngre beboer, som alle kalder Piloten, og de indleder et hemmeligt forhold, der kaster Lily ud i et opgør med sin selvforståelse, hjemmets uskrevede regler og sine egne børn og familie. Langsomt, men sikkert, finder Lily ud af, at hun er ved at blive dement. Hun må derfor ikke forlade plejehjemmet uden opsyn, men Piloten er en forfører, der ikke nødvendigvis er interesseret i at kaste sin egen magelighed og egensindighed overbord for en nyvunden forelskelse. Lily må kæmpe mod tiden, sin familie og plejehjemssystemet for at forsvare sin individuelle frihed - og lyst til endelig at gøre med den tid hun har tilbage, som hun vil... før det er for sent.

Kilde: Det danske filminstitut

AKTIVITETSKALENDER

Se også kalenderen på alzheimer.dk for flere arrangementer.



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland
Formand: Gunver Folmand
Tlf.: 9831 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 eller kom uden aftale, tlf.: 9848 6165.

Pårørendegruppe eller samtale

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

Café Hyggen

- Den første mandag i måneden kl. 15.00-17.00.

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. 13.00-15.00.

Undtagen juli og december.

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

Rådgivning i Nørresundby

Ophørt indtil videre.

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 medbringes.

Rådgivning i Hadsund

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

Hjørring Kommune

Demenscafé / Den røde tråd.
Kontakt: Koordinator May-Ann Frost – tlf.: 7233 5105 – tlf.: 4193 7165.

Generalforsamling torsdag den 19. marts

Dagsorden iflg. vedtægter. Forslag indsendes inden den 1. marts. Nærmere oplysning om sted i næste nummer.

Temadage for pårørende

Saxild Strand ved Odder den 28.-29. april. Nærmere oplysninger senere.

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



REGION

MIDTJYLLAND

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

Åben rådgivning i Aarhus

- Den sidste fredag i hver måned kl. 11-13. Carl Blochs Gade 28, 8000 Aarhus. Formanden Conny Flensborg kan kontaktes på tlf.: 2872 5108 ved spørgsmål. Kom uden aftale.

Åben rådgivning i Skanderborg

- Første onsdag i hver måned kl. 10-12. Kom uden aftale. Sundheds Centret, Sygehusvej 7, 8660 Skanderborg.

Café Forglemmigej

Tilbud til jer med hukommelsesbesvær og jeres pårørende.

Første mandag i hver måned kl. 14-16 i Kulturhus Inside, Dalvej 1, Hammel.

Der kan købes kaffe. Cafeén er startet i samarbejde med Favrskovs demenskonstulent og Alzheimerforeningen Østjylland. Henvendelse kan ske til Formand Conny Flensborg på telefon: 2872 5108. Kom uden aftale.

Kulturstedet InSide

- Den 13. januar kommer en jurist (navn ubekendt endnu) og fortæller om det juridiske.
- Den 27. januar kommer psykolog Anna Åmand. Dalvej 1, Hammel. Nærmere oplysninger på Favrskovs Kommunes hjemmeside. I samarbejde mellem Favrskovs Dementeam og Alzheimerforeningen Østjylland. Gratis, ingen tilmelding. Der kan købes kaffe.

Generalforsamling den 18. marts kl. 18.00

Nærmere oplysninger kommer på hjemmesiderne.

Alle interesserede er velkomne.

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

Generalforsamling tirsdag den 3. marts kl. 18-21

Bovbjerg Fyr, Fyrvej 27, Lemvig. Aftenen starter med et foredrag om demens og livskvalitet ved Mette Søndergaard, herefter generalforsamling.

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

Foredrag med Dorthe Vennemose Buss i Bjerringbro

Den 26. februar fortæller Dorthe Vennemose Buss om dementes retssikkerhed, hun vil blandt andet komme ind på følgende:

- Generalfuldmagt
- Værgemål
- Flytning i plejebolig
- Testamente og Ægtepagt

General forsamling 14. april i Skive

Tema: Hvad gør aktiviteter ved personen med demens?

Oplægsholder Lise Wende Møller.



REGION

SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 2512 2621

gresk@profibermail.dk

NY AKTIVITET: Torsdagsture (gåture)

– Torsdage i lige uger kl. 10.00–12.30.

Turene udgår fra Gulkrogcentret og arrangeres af frivillige fra

Alzheimerforeningen Trekantområdet.

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

Torsdagscafé i ulige uger

Gulkrogcentret (Caféen i stueetagen), Gulkrog 9, 7100 Vejle kl. 15-17 medmindre andet er nævnt.

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 7681 7100, Gulkrogcentret.

Torsdag den 4. december

Juleafslutning.

Vi mødes igen torsdag den 15. januar.

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.

Generalforsamling torsdag den 12. marts kl. 17.15 på Gulkrogcentret.

Lokalforeningen Sydvest

Formand: Hanne Knudsen

Tlf.: 2162 1011 / 7519 5039

hhhe@knudsen.mail.dk

CAFE i samarbejde med 3-KLØVERET,

Esbjerg Kommune

Kultur og Fritidshuset, Skolegade 54, 6700 Esbjerg.

Nyt program kommer efter jul.

Hygge Café i Grindsted

– Torsdage i lige uger kl. 14-16.

Magion, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted, Billund Kommune.

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

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

Generalforsamling den 19. januar kl. 19.30

På Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramminge.

Dagsorden ifølge vedtægter.

Forslag skal sendes til formanden 14 dage inden.

Lokalforeningen Sønderjylland

Formand: Birthe Simonsen

Tlf.: 7467 8086

b.simonsen62@gmail.com

Caféeftermiddage i Borgerhuset i Tinglev

– Anden mandag i hver måned kl. 16.00-18.00.

Kontakt: Christina Jørgensen tlf.: 7483 3763 og

mail: CJ2@toender.dk eller Traute Tranekær:

tlf.: 7473 4389 og mail: traudet@gmail.com.

Den 8. december kl. 16.00-18.00

Carl Christensen kommer og viser sin nyeste film fra Marsken "Vidunderlige Marsk". Arrangementet er gratis. Kaffe og kage 20 kr.

Den 9. februar kl. 16.00-18.00

Axel Sønniksen, Tønder viser sine billeder og fortæller om Grønland. Arrangementet er gratis. Kaffe og kage: 20 kr.

Generalforsamling den 9. marts kl. 18.30

Alzheimerforeningen Sønderjylland holder Generalforsamling + Cafédag.

Venligst tilmelding grundet bestilling af smørbrød til: Traute Tranekær tlf.: 7473 4389 eller mail: traudet@gmail.com.

Selvhjælpsgruppe i Gråsten

– Mandage kl. 19 i Ahlmannsparken.

Ved Willy Hans Gøtze Henriksen, mail: willih@hotmail.dk og tlf.: 4073 0365.

Café for demente og pårørende

v/demenssygeplejerskerne og frivillige i Haderslev Kommune

– Første torsdag i hver måned

kl.15.00-17.00 på aktivitetscentret Poulsbjerg, Glentevej 39, 6500 Vojens.

Selvhjælp Haderslev/Mette Panum Have

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

Første gang: Kontakt Mette P. Have

tlf.: 3058 0320 eller mepa@Haderslev.dk.

Madklubben

For ægtefæller og samlevende til demensramte på plejecentrene.

Madklubben mødes 4. onsdag i hver måned kl. 16.00-19.00. Pris 50 kr.

Demenscafé i Haderslev

– Den 3. torsdag i hver måned kl. 14.00-16.00.

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. 10.00-12.30.

Viften - Gruppe for tidlig demensramte

– Mødes hver tirsdag kl. 13.00-16.00.

Pårørendetilbud hos Selvhjælp Haderslev

– Mødes onsdage i lige uger kl. 13.00-15.00.

Selvhjælp Sydvest

tilbyder "Netværksgruppe for mennesker med lettere demens"

– Mandage i ulige uger kl. 9.00 til 12.30 i Fristedet, Hovedgaden 19, Agerskov.

Leder Laura Stubbkær - telefon 7475 1035 eller www.selvhjaelpsydvest.dk.

Ny demenscafé

– Den 6. november kl. 10-12 i Tønder - Seniorcenter, herefter hver 4. uge.

– Den 4. december "Pårørende fortæller" ved Jutta Storm i Toftlund.

– Den 25. november kl. 10-12

Ved biografen, herefter hver 4. uge

– Den 18. december "Pårørende fortæller" ved Jutta Storm.

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

Lokalforeningen Fyn

Formand: Birthe Øxenbergt

Tlf.: 6485 1461 / 2458 3411

birthe@oexenberg.dk

Café-eftermiddage er flyttet

i nye lokaler Østergades forsamlingshus, Store glassal i Middelfart

– Torsdage ulige uger kl. 14.30–16.15 i Østergade i Middelfart.

Start den 15. januar.

Kaffe: 25 kr. Se programmet på hjemmesiden.

Har du problemer med transport, så kontakt Hilda Ebdrup 6177 6581.

Demenscafé Nordfyn

Nordfyns Kommune og Alzheimerforeningen inviterer demensramte og pårørende til demenscafé, Vesterbro, Sønderø.

– Kl. 14.30–16.30.

Kaffe og kage: 25 kr.

Se programmet på hjemmesiden.

Der er Cafédage den 12. januar, 9. februar og 9. marts.

Tilmelding 2 dage før til Birthe Øxenbergt, tlf.: 6485 1461/2158 3411, eller mail birthe@oexenberg.dk.

Generalforsamling den 18. marts kl. 19

Seniorhuset, Toldbodgade 5-7

5000 Odense C.

Dagsorden ifølge gældende vedtægter.

Forslag skal være formanden i hænde senest 8 dage inden.
Birthe Øxenbergt, tlf.: 6485 1461/2158 3411.eller
pr. mail birthe@oexenberg.dk.



REGION SJÆLLAND

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

Psykiatrisk rådgivning

– Tirsdage i lige uger kl. 16-18.
I december kun den 9.
Guldborgsund Frivilligcenter,
Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.
Kontaktperson: Dorthe Hennings,
tlf.: 5444 1645/2484 8940.

Café Nyt Liv

– Tirsdage i ulige uger kl. 10-14.
I december kun den 2.
Frivilligcenter Lolland,
Søndre Boulevard 82 A, 4930 Maribo.
Kontaktperson: Birgit Parkdal på
tlf.: 5581 3682/2849 9605.

Patientforeningernes Netværk

– 1., 2. og 3. mandag i måneden kl. 17-19.
Sidste mødedag i december er den 1.
Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.
Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,
tlf.: 4087 9074.

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 12-14.
I december kun den 9.
Forhallen, Næstved Sygehus,
Ringstedgade 61, 4700 Næstved.
Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 5572 3651.

Støttegruppe, Munkeboencentret, Næstved

– Onsdag den 10. december, 14. januar,
11. februar, 11. marts kl. 16.30-18.30.
Munkeboencentret, Farimagsgade 52,
4700 Næstved.
Kontaktperson: Dorthe Hennings,
tlf.: 5444 1645/2484 8940.

Støttegruppe, Faxe Sundhedscenter

– Onsdag den 10. december, 7. januar,
11. februar, 11. marts kl. 18.30-20.00.
Præstøvej 78, 4640 Faxe.
Kontaktperson: Birgit Parkdal,
tlf.: 5581 3682/2849 9605.

Støttegruppe, Plejecentret, Haslev

– Onsdag den 10. december, 7. januar,
11. februar, 11. marts kl. 10.00-11.30.
Tycho Brahes vej nr. 2 (kælderen), 4690
Haslev.

Kontaktperson: Dorthe Hennings,
tlf.: 5444 1645/2484 8940.

Gnisten, Nakskov

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

Patientforeningernes Netværk

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

Generalforsamling torsdag den 12. marts kl. 17.

Afholdes i Symfonien, Enggårdsgade 1, 4700
Næstved.
Emner og forslag som ønskes behandlet på
generalforsamlingen skal være formanden
i hænde senest den 4. marts:
Birgit Parkdal, Pælen 22, 4780 Stege,
mail: parkdal@privat.dk.
Der er sandwich og sodavand.

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

Fristedet

Fristedet er et sted, hvor du kan møde
andre, der er ramt af demens i familien
eller i omgangskredsen. Vi hygger os med
hinanden, synger sammen m.m., men der
er også plads til bare at være der.
Mulighed for at købe kaffe, te og kage.
Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup
Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup.
(Nyrup ligger mellem Stenlille og
St. Merløse).
Møderne foregår på nedennævnte datoer
kl. 14.00-17.00 hvis ikke andet er nævnt.
Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
tlf.: 5780 4747/2097 4757 eller
veddebedste@mail.dk.

Onsdag den 17. december

Årets sidste møde med julehygge, gløgg
og æbleskiver.

2015

Onsdag den 28. januar, den 25. februar og
den 25. marts. Program ikke fastlagt,
se hjemmesiden.

Generalforsamling torsdag den 12. marts kl. 19.00

Degneparken, Degneparken 1,
4293 Dianalund.
Dagsorden ifølge vedtægter.
Forslag skal være formanden i hænde senest 8
dage før generalforsamlingen.

Ferie/kursusophold

– Mandag den 22. juni -
torsdag den 25. juni.
For demensramte og deres ægtefælle/
samlever.
Nærmere oplysninger: Anna Grete Refsgaard
Jørgensen på tlf.: 5780 4747/2097 4757.

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

Generalforsamling mandag den 16. marts kl. 19.00.

Dagsorden ifølge vedtægter.
Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.

Nytårschampagnebrunch

For lokalforeningens medlemmer med
familie. Kom og ønsk hinanden godt nytår.
Lørdag den 3. januar kl. 10.30-13.00
i Olsbækken, Olsbæk Strandvej 43 i Greve.
Pris: 100 kr. pr. person.
Tilmelding senest 27. december til:
Nancy Joensen nencymj@yahoo.dk
tlf.: 3043 0512 eller
Else Berg Hansen elseogjohs@mail.dk
tlf.: 2276 8038.

Klubaften for yngre personer med demens

Vi mødes og hygger os med lidt mad, går
tur, spiller, synger, danser eller hvad vi
finder på.
Klubafterne finder sted på følgende
datoer:
– Mandag den 5. januar kl. 18-21.
Annas Hus, Hundige Bygade 49, 2670
Greve.
Pris for mad og drikke: kr. 60 pr. gang.
Afhensyn til maden er tilmelding nødvendig til:
Nancy Joensen på tlf.: 3043 0512
eller Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.
Hvis der er problemer med transport,
så kontakt Else eller Nancy.

Netværkscafé i Roskilde

For yngre med en demenssygdom og for
demensramte med tidlig diagnose.
– Hver mandag og onsdag kl. 10.00-14.00.
Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.
Kontaktpersoner: Birthe Rasmussen på tlf.:
5626 6036 og Mie Danielsen på tlf.: 4638 3789.

Pårørendemøde i Roskilde

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

Pårørendegruppe i Stevn

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

Køge Kommune tilbyder

gennem DemensTeam Køge
Klubber 2 x ugentlig med indhold som

brugerne og Nationalt Videnscenter for demens anbefaler.

- DemensSkole
- Undervisning, rådgivning og vejledning.
- Der tilbydes pårørende grupper for ægtefæller, yngre eller voksne børn i samarbejde med Demensteam Køge. Information om undervisning, rådgivning og selvtræning kan du høre mere om ved at kontakte os på demensteam@koeg.dk eller tlf.: 5656 5643.

Se yderligere på Køge Kommunes hjemmeside.



REGION

HOVEDSTADEN

Projekt Nye Spor

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

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

Vær opmærksom på, at det ikke altid tidsmæssigt er muligt for os at få alle møder og arrangementer med i denne oversigt, og vi henviser derfor til foreningens hjemmeside alzheimers.dk under lokalforeninger, hvor alle vores aktiviteter og ændringer i lokalforeningen løbende vil være beskrevet.

Pårørendegruppe

Lokalforeningen Københavns Omegn har en pårørendegruppe for ægtefæller til demente over 65 år. Gruppen mødes en gang om måneden.

Kontakt: Annette Kviesgård Zagal mail: akviesgaard@hotmail.com

Herlev Caféaften

for mennesker med demens og deres pårørende

- Den 1. onsdag i hver måned kl. 18.30–20.30.

Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.

Caféen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre ligestillede i

hyggelige og trygge omgivelser.

Kontakt: Mie Allentoft tlf.: 4492 0277 eller mail: miefrank@mail.dk

Tårnby "Klubben"

for mennesker med demens og deres pårørende 2014:

- 4. dec. 2015: 15. jan., 5. feb., 5. marts, 9. april 5. maj, 4. juni

alle dage kl. 15.00-17.00.

Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup.

Klubben giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre ligestillede i hyggelige og trygge omgivelser. Program fremsendes.

Kontakt: Gunhild Schröder, tlf.: 3250 2128.

Efter 1. januar 2015 Pia Lykke, tlf.: 2233 3316.

Generalforsamling mandag den 23. marts kl. 19.00-21.00.

Møllebo, Caféen 1. sal, Lyngby Hovedgade 1A, 2800 Kgs. Lyngby.

Andre aktiviteter i Region Hovedstaden

Stedet hvor Demensberørte mødes

Nyåbnet mødested på Valby Tingsted 7, 2500 Valby, mandage mellem kl.

9.30–15.00. (OBS 15.12 og 29.12 lukket)

Gratis kaffe/brød. Ingen tilmelding.

For: Pårørende/par/demensramte.

Mødestedet drives af frivillige og pårørende i samarbejde med demenskoordinator og koordinator for den frivillige Demens-tjeneste Nina Baun.

Candlelight Dinner

Middagsselskab for par på Valby Tingsted 7, 2500 Valby. Første torsdag i måneden

kl. 13-15.30. Her tages særlige hensyn for at støtte de demensramte deltagere i en social sammenhæng.

Egenbetaling på kr. 125,- pr. person for to-retters middag m. vin og kaffe m. sødt. Handicapvenlige forhold, så gangbesvæ-

rede kan også deltage. P-plads.

Kontaktperson: Nina Baun, tlf.: 3613 0639/2689 0626.

Homeparties

Privat sammenkomst hos par, hvor 2 vejledere deltager og giver generel information om pårørendes behov samt vejledning til, hvordan det nærmeste netværk, som den pårørende har inviteret med til sammenkomsten, kan bidrage til at støtte og aflaste den pårørende.

Gratis og aftales efter behov. Kan alternativt afholdes på Valby Tingsted 7.

Kontaktperson: Nina Baun, tlf.: 3613 0639/2689 0626.

Støttegruppe for pårørende, som er blevet alene

Tilbud for pårørende, som har mistet demensramt livsledsager eller hvis ægtefælle bor i plejebolig.

Gruppen samles hver tredje uge i dagtimerne, på Valby Tingsted 7, 2500 Valby. Max 7 deltagere.

Kontaktpersoner: Irene Rosenbrinck og Nina Baun, tlf.: 3613 0639/2689 0626.

DemensNetværk Rudersdal

Kontakt Charlotte Lykke for program på tlf. 45890056

Motion i Græsted, Helsingør og Blistrup

Kontakt Tina Nørgaard på tlf. 72497439

Café Husker Du? i Stenløse

Kontakt Flemming Ignjatovic for info på tlf. 20240889

Aktiv med andre på Amager

Kontakt Mathias P. Skibdal for info på tlf. 33410415

Aktiv med andre i Vanløse

Kontakt Mathias P. Skibdal for info på tlf. 33410415

Nye kurser skaber nærvær

LOKALFORENINGEN I NORDJYLLAND

tilbyder kurser for hjemmeboende mennesker med demenssygdomme i let grad og deres pårørende.

Kurserne klæder deltagerne på til det liv og den hverdag, som de står over for i fremtiden, og giver dem en række værktøjer, der støtter den gode relation i hverdagen.

Der er to kurser – et for den pårørende og et for personen med demens, som afholdes parallelt.

Yderligere information hos formand Gunver Folmand, tlf. 9831 8328/ 2124 3901

eller gunver.folmand@gmail.com og læs om kurserne på alzheimers.dk

Sagt om kærlighed

- på Alzheimerforeningens facebook-side

"Demens er noget vi taler om"

” Kærligheden til min mor forsvandt ikke, men den forandrede sig. Følelserne var stadig dybe og varme, men der var en omfavnende beskyttertrang. Nu var det mig, der overtog den rolle, hun havde haft i mit liv, i form af at blive den guidende. Det er nok det sværeste, der er sket i mit liv, da rollerne blev byttet om - jeg blev fyrtårnet i vores stunder. ”

Jette Yde

” Jeg holdt stadig af min mand til det sidste, men på en anden måde. Man var jo ikke mere på lige fod. Det blev som et barn, man passede, og som til sidst ikke kendte en. Så følelserne ændrede sig i lighed med sygdommens ændring af mennesket ”min mand”. ”

Kis Rasthøj

” Ha’ aldrig medlidenhed med jeres kære, uanset hvad de fejler.

De kan mærke det, og det tror jeg ikke, nogen ønsker. Min mands og min kærlighed er også ændret pga. Alzheimers. Men medlidenhed, det har jeg ikke med ham. Elsker ham stadig, men på en anden måde. ”

Helle Lykke Pedersen



” Min kærlighed til min mor blev ikke mindre, men større. ”

Vibeke Gam

” Kærligheden er forsvundet helt fra begge sider.

Afløst af medlidenhed og afmagt - fra min side. ”

Tove Møller Nielsen



HUSK DIGITAL POST OG SELVBETJENING



Fra den 1. november 2014 er alle danskere tilmeldt Digital Post, medmindre de er blevet fritaget. Det betyder, at du ikke længere vil modtage papirpost fra det

offentlige, eksempelvis kommunen, men at du i stedet vil modtage elektronisk post.

MULIGHED FOR FRITAGELSE

Du kan dog søge om fritagelse hos Borgerservice i din kommune, hvis du har en demenssygdom.

DIGITAL SELVBETJENING

Den 1. december bliver det desuden obligatorisk at bruge digital selvbetjening på borger.dk, når

du skal søge om en ydelse – eller, når du skal give besked til Udbetaling Danmark om en ændring, der har betydning for den ydelse, du får.

LÆSEADGANG ELLER FULDMAGT

Som demensramt bør man overveje at give en anden person læseadgang til den digitale post, imens man har handle-evnen i behold. Det kan man gøre på borger.dk.

Man bør også overveje at oprette en generalfuld-magt. Ved at udstede en generalfuld-magt giver man en anden person mulighed for at handle på ens vegne, hvis man en dag ikke længere selv kan klare at varetage sine forhold. Husk også at man aldrig må benytte sig af en andens NemID, da det er strengt personligt.

Hvis man er i tvivl, kan man kontakte borgerservice i sin kommune.

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Kendetegnende for stort set alle samtaler med pårørende på Demenslinien er den kærlighed og omsorg, som høres i stemmen. På trods af fortvivlelse og besvær ønsker de pårørende at kunne hjælpe deres nærmeste med at få et godt og trygt liv med demenssygdommen.

Kærligheden har ændret karakter

Min mand har haft Alzheimers sygdom nu i 4 år. Han har ændret sig meget, og jeg hjælper og støtter ham med mange ting i hverdagen. Vi har haft et dejligt og kærligt liv sammen, og han er stadig sød og rar. Så meget desto mere føler jeg mig ond og egoistisk, når jeg konstant trækker mig fra ham. Jeg føler, at jeg ikke elsker ham mere og har slet ikke lyst til fysisk kontakt med ham længere.

Jeg har konstant dårlig samvittighed over min afvisende måde at være over for ham på. Om dagen flygter jeg ofte ind i praktiske opgaver, og mange nætter græder jeg mig i søvn.

Svar:

Det er svært, når den ene i et parforhold ændrer sig så meget, som det er tilfældet ved en demenssygdom.

Du føler, at du ikke længere elsker din mand, og det gør du nok heller ikke på samme måde, som du gjorde engang. Kærligheden har ændret karakter til en omsorgs kærlighed. Det kan godt være, at det indbefatter, at lysten til et seksuelt samvær er væk, men det er nok vigtigt for jer begge, at det ikke betyder, at al fysisk kontakt bliver sløjftet. Kærtegn, massage og holde i hånd kan være dejlige måder at bevare et nærvær på. Alle har behov for kærtegn, berøring og at føle sig elsket. Ved kærtegn udløses et hormon, oxytocin, som giver velvære. Det er derfor vigtigt med berøring i en eller anden form. Det er nok vigtigt at acceptere, at kærligheden nu er i en anden form end tidligere og finde en ny måde at have et nærvær sammen på.

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.

Mangler min soulmate

Min hustru er for et par måneder siden flyttet på plejehjem. Jeg magtede ikke længere opgaven med at passe hende i hjemmet, men den dårlige samvittighed slider stadig i mig. Min hustru er faldet godt til og er blevet glad for personalet. Jeg er dog i tvivl om, hvorvidt hun altid kan genkende mig, selvom jeg kommer hver dag. Jeg savner meget at kunne drøfte stort og småt med min hustru, men det kan ikke lade sig gøre, da hun ikke længere har noget sprog. Min soulmate er forsvundet. For nylig har jeg fået kontakt til en veninde fra tidligere i mit liv, som gerne vil gå i biografen og teateret med mig, hvilket jeg virkelig savner. Kan jeg tillade mig det? Jeg vil selvfølgelig besøge min hustru som hidtil.

Svar:

Som du siger, har du mistet din soulmate. Du mangler en at dele dine tanker og oplevelser med. Du spørger, om du kan tillade dig at leve livet og dele oplevelser med en anden. Måske du kunne stille dig selv spørgsmålet: Ville du selv have hindret din kone i at få en anden at dele livet med, hvis du var i din kones sted?

Det kan sagtens være, at du ikke altid vil møde forståelse for din beslutning, men det er vigtigt, at du selv finder ro i dit valg. Ved at deltage i en pårørende gruppe kan du få hjælp og støtte til at få afklaret din situation. Hvis du oplever glæde og bliver fyldt på med ny energi, vil det også komme din kone til gavn, når du bringer dette med til hende ved dine besøg.

Hvordan kommer jeg videre?

For tre måneder siden mistede jeg min mand. Han døde efter 8 år med vaskulær demens. Han var min store kærlighed, og selvom han var meget dårlig til sidst, savner jeg ham forfærdeligt meget. Jeg føler mig ensom, og der er et stort tomrum i mit liv. Hvordan kommer jeg videre?

Svar:

Jeg forestiller mig, at din mand har fyldt det meste af din vågne tid i mange år - hvis ikke rent opgavemæssigt så tankemæssigt. Nu er han væk, og så er der et stort tomrum og savn. Det er ikke ret lang tid siden, at din mand er død, så sorgen er stadig meget tæt på. Sorg tager tid. Den vil hen af vejen fylde mindre, men aldrig forsvinde helt.

Det kan være godt at deltage i en sorggruppe, have samtaler med en psykolog, en præst eller en anden som er god til at lytte.

Mange kommuner og lokalforeninger har pårørende grupper, som hjælper de pårørende med at komme videre med deres liv. Tal med jeres demenskoordinator, om I har et tilbud i jeres kommune.

I København, Rødovre, Gladsaxe og på Frederiksberg kan man deltage i "Til Nellys Minde", en gruppe for pårørende som har mistet. Gruppen tilbyder forskellige aktiviteter, som er arrangeret af Samvirkende Menighedsplejere. Få flere oplysninger hos Nina Baun, tlf.: 3613 0639 eller 2689 0626.

Hvert år holder Alzheimerforeningen en Idebank for pårørende, frivillige og fagfolk. Det er et to-dages seminar med fokus på hvordan man som pårørende kommer videre med sit liv. Se mere på alzheimer.dk

Kærlighed med udfordringer

af Marianne Egense

Marianne Egense er uddannet sygeplejerske og sexolog - hun arbejder med sexologisk rådgivning og undervisning blandt andet for ældre og demensramte.

Nogle vil sikkert tænke, at sex og kærlighed, må i forbindelse med demens da "være et lukket og slukket kapitel". Men det afhænger af mange ting, som eksempelvis det enkelte menneskes alder, hvor man er i sin sygdom, og hvilken medicin man får. Interessen for emnet er stor.

Talemåden "Kærlighed har ingen alder" er dejlig, livsbekræftende og sand. Jeg siger også, at "seksualitet og intimitet ingen alder har". Uanset hvor gammel man er, så har man behov for kærlighed og intimitet af en eller anden karakter. Så lad os droppe fordomme og tabuer.

Seksualitet er ikke kun sex. Det handler også om at kunne vise varme, være åben, turde vise ømhed og

nærvær, give og modtage kærlighed, give kys, kram og omfavnelser, kunne kærtegne, vise begær og selvfølgelig være til stede og nyde sex. Seksualitet er en del af vores identitet, og noget vi bibeholder livet igennem. Men seksualiteten ændrer sig og er afhængig af vores livssituation, så det der fungerede, da man var ung eller rask, må måske erstattes af andre typer. Den seksuelle akt i sig selv bliver måske mindre vigtig, men der er stadig behov for kys, kram, nærhed, intimitet og berøring.

KÆRLIGHED MED DEMENS

Når ens partner får en demenssygdom, sker der rigtig mange ting. Der kommer oftest hukommelsesproblemer og problemer med at finde ord. Der kan opstå vredesudbrud, balancen forringes og gamle mønstre og rutiner ændres. Måden at være sammen på ændres, og balancen i forholdet forrykkes. Det er slidsomt, krævende, hårdt, frustrerende og ofte fyldt med sorg at være partner til en demensramt. Selvfølgelig afhængig af, hvor i sygdomsforløbet den demensramte er.

KONKRETE RÅD

Mit råd er, at I fortsat, så vidt det er muligt, laver ting, som I nød at lave før i tiden – og som I stadig kan:

- Gå ture
- Se billeder sammen
- Ordne lidt i haven
- Spille et spil
- Tage en tur i byen
- Spise en middag med et glas vin

PRØV TINGENE AF, OG SE HVAD DER FUNGERER

Hvordan bevarer man kærligheden, intimiteten og



Marianne Egense.

nærværet til sin partner, når vedkommende langsomt forandrer sig? Hvis I begge ønsker at bevare en form for fysisk intimitet, men det er gået lidt i glemmebogen, kan I begynde med nogle lette øvelser:

1. Massage af nakke, ryg og arme. I kan være påklædt. Den, der bliver masseret, sidder på en stol. Den, der masserer, står bagved. Skift efter lidt tid. Den raske begynder, så kan det være lettere for den demensramte at gentage øvelsen. Ellers kan den raske guide.
2. Massage af hænder. I sidder tæt sammen over for hinanden og masserer på skift hinandens hænder.

Disse ting kan også prøves af, hvis din partner kommer på plejehjem. Det kræver selvfølgelig en snak med personalet, hvor I må give udtryk for jeres ønske om privat rum.

Hvis du stadig har lyst til at være seksuelt sammen med din partner, kan I ligge i ske og så lade det udvikle sig stille og roligt. Eller måske er det bare de ovennævnte øvelser, I kan overskue. Mærk efter!

FORSKELLIGE BEHOV

Måske er du et sted, hvor du ikke mere kan have intim kontakt med det menneske, du elsker. Du er fyldt af sorg og kan ikke. Du kan ikke længere både være sygeplejerske og hjælper - og så senere elsker. Så er det måske en god idé at holde i hånd og give hinanden et kys.

Hvis jeres behov er forskellige, og din partner fortsat er interesseret i sex, kan du overveje følgende spørgsmål:

- Må din partner få besøg af en mand/kvinde, der masserer og stimulerer hende/ham?
- Må din partner få en kæreste på plejehjemmet?
- Må han/hun sove sammen med vedkommende?
- Må du blive forelsket og få en kæreste?
- Er det ok, at du har et selvstændigt liv ved siden af?

Der er mange tabuer omkring demens, herunder også seksualitet. Derfor er det vigtigt at forholde sig til og tage stilling til de følelsesmæssige svære ting. Det kan være en stor hjælp at tale med en nær ven, psykolog eller en terapeut om disse emner.

Lavendelolie til afslapning

Lavendel har en dokumenteret beroligende og afslappende effekt på mennesker, som er urolige. Hvis man påsmører fortyndet lavendelolie på brystet eller stiller en skål med lidt lavendelolie på natbordet, vil lavendelolien virke afslappende under nattens søvn.

Til fodbad

Man kan tilsætte et par dråber lavendelolie til fodbadet. Lavendelolie virker afslappende på musklerne og er godt for huden.



Medlemspris 45 kr

Andre betaler 75 kr.

Zibo sansehandske

Sansehandsken kan bruges ved massage, i badet eller blot til at stryge hen over huden. Handsken er opbygget af bikubestrukturer, som ved brug giver øget blodcirkulation.



Medlemspris 375 kr

Andre betaler 400 kr.

Læs mere og køb produkter på alzheimerishop.dk

KORT NYT

Flytning

Alzheimerforeningens sekretariat flytter til nye lokaler den 15. december. Den nye adresse er Løngangsstræde 25, 4. sal, 1468 København K. Vi har fortsat det samme telefonnummer: 3940 0488. Kontoret er lukket den 11. og 12. december i forbindelse med flytningen.

Ny Forskningsudvalgsformand



Steen Hasselbalch er indtrådt som ny formand for Forskningsudvalget og nyt medlem i Alzheimer-forskningsfonden.

Nordeafondens pris til lokalforening Østsjælland



Den 25. september modtog Birthe Rasmussen på vegne af lokalforening Østsjælland 10.000 kr. fra Nordeafonden for det imponerende arbejde, som hun og resten af de frivillige kræfter yder i Netværkscaféen i Roskilde. Roskildes borgmester, Joy Mogensen, har indstillet netværkscaféen til prisen, og blev udvalgt blandt 600 frivillige foreninger i kommunen.

Alzheimer-forskningsfonden forskerpris

I år gik forskerprisen til de to ildsjæle: Leif Østergaard, professor på Aarhus Universitetshospital og Peter Johannsen, overlæge på Rigshospitalet.



Leif Østergaard modtager prisen for sin grundforskning inden for billeddannelse af hjernen og særligt inden for blodkars dysfunktion, der har ført til en ny forestilling om, hvordan svigtende funktion i de mindste blodkar i hjernen spiller ind på forandringerne i hjernen ved Alzheimers sygdom.



Peter Johannsen modtager prisen for at koordinere og gennemføre kliniske forsøg med nye lægemidler til behandling af demenssygdomme i Danmark, for undervisning inden for medicinsk behandling af demens og for arbejdet med udviklingen af kvalitetsdatabaser for udredning af demens.

Højdepunkter

2014 har generelt været et godt år for Alzheimerforeningen. Mere end nogensinde før er der blevet sat fokus på demenssagen og Alzheimerforeningen, og i løbet af året blev Alzheimerforeningen i snit nævnt i fire medier om dagen – det er en fordobling i forhold til de forrige år.

Det øgede fokus skyldes blandt andet den store AAIC Alzheimerkonference, der kunne præsentere opløftende nye resultater inden for forskningen i København i juli, stiftelsen af Demensalliancen (Ældre Sagen, FOA, Dansk Sygeplejeråd, Alzheimerforeningen og PenSam) og mediernes fokus på mennesker med demens, der forvilder sig hjemmefra og de lave normeringer på plejehjemmene.

Derudover er der tre hændelser, der især har fået sat demens på dagsordenen:

Reklame for Alvor

Alzheimerforeningen vandt tilbage i 2013 reklamebranchens gratis reklame: Reklame for Alvor. I 2014 var kampagnen med de sigende citater som: "Jeg har lyst til at kysse dig, men kan ikke huske hvem du er," med til at sætte fokus på mennesket bag demenssygdommen. Kampagnen rullede hen over Tv-skærmen, reklamesøjler, aviser og magasiner over hele landet i foråret, og den store opmærksomhed har været med til at gøre demenssagen mere synlig i befolkningen. Det kan blandt andet mærkes på resultatet af Huskedagens aktiviteter, der samlet set løb op i en indtægt på 500.000 kr.

Ældremilliarden prioriterer mennesker med demens

Folketinget bevilgede i forbindelse med Finansloven 2014 en ekstra milliard til kommunernes ældreområde i 2014 og 2015 og eventuelt 2016. Alzheimerforeningen fik aktindsigt og analyserede samtlige ansøgninger og budgetter fra alle 98 kommuner, og fandt frem til, at over halvdelen (56 %) af den ekstra milliard skal bruges på aktiviteter, der kan komme mennesker med en demenssygdom og deres pårørende til gavn. Pengene går blandt andet til opnormering og uddannelse af personale samt en lang række andre indsatser, der blandt andet omfatter flere sociale aktiviteter til demensramte og bedre rådgivning på området.

Statsministerens tale ved Folketingets åbning

Ved Folketingets åbning den 7. oktober meddelte statsminister Helle Thorning Schmidt i sin tale, at regeringen vil bruge 100 millioner kroner ekstra på, at mennesker med demens får en bedre hverdag. Folketingspolitikkerne har rent faktisk valgt at fordele 121,4 millioner kroner af de såkaldte Satspuljemidler til demensområdet de næste fire år. De 19,2 millioner kroner kommer fra sundhedsområdet og skal bruges til Nationalt Videnscenter for Demens, mens resten kommer fra socialområdet og blandt andet skal bruges til at uddanne demensnøglepersoner på plejehjem, aflastning af pårørende til hjemmeboende demente og en målrettet indsats for demenspatienter med BPSD (Besværlige Psykiske Symptomer ved Demens).



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

"I Al Stilhed" på turné

Teaterstykket "I Al Stilhed", som handler om den 70-årige Margrete med en begyndende demens, har re-premiere på Teater Nordkraft i Aalborg 18. december til 14. januar. Herefter drager forestillingen på turné i hele landet. Sonja Oppenhagen har hovedrollen som Margrete. Se spilleplan og andre informationer på teaternordkraft.dk under "I Al Stilhed" eller kontakt TeaterNordkraft på 9811 1666 eller info@teaternordkraft.dk.



Nyd mørk chokolade med god samvittighed

Julen nærmer sig, og mange glæder sig til julemanden og godterne. Vi kan med god samvittighed nyde den mørke chokolade, da flere undersøgelser viser, at et moderat indtag af mørk chokolade er godt for helbredet.

En britisk forsker, David Lewis, fortæller, at chokolade skaber en længere nydelse end kys gør. Nydelsen varer op til fire gange så lang tid.

Andre undersøgelser viser, at mørk chokolade bidrager til at opretholde fleksibiliteten i blodårene og forhindre de hvide blodlegemer i at fæstne sig på blodårenes vægge, hvilket spiller en væsentlig rolle ved åreforkalkning.

Kilder: Sundhedsguiden.dk
og Politiken.dk



Tips til dig, der har en demenssygdom

HUSK AT,

- musik kan give glæde
- musik bringer minder frem
- musik kan give lyst til at danse





JULEGAVETILBUD FRA ALZHEIMERSHOP.DK

BOGNYHED

Anmelderrost



EN BOG OM DEMENS af forfatteren Arno Geiger Den menneskekloge bog er en meget værdifuld håndsrækning til enhver, der i dag er i direkte berøring med demenssygdomme. Arno Geigers registrering og indlevelse i sin fars tiltagende sygdom er lige så nøgtern, som

den gamle mand er rank, klynkefri og bemærkelsesværdigt høflig i sin mentale ensomhed. 194 sider.

Medlemspris 199 kr

Andre betaler 249 kr.

BOGNYHED

De grå synger



DE GRÅ SYNGER

Der er ikke ret meget, der kan kalde svundne minder frem, som de sange man er vokset op med. "De grå synger" indeholder 46 udvalgte "schlagere" fra perioden omkring 50'erne. Mange af sangene er gået hen og blevet evergreens.

Bogen har - som noget nyt - noder til sangene.

Medlemspris 140 kr

Andre betaler 175 kr.

CD

MusiCure musik af Niels Eje

Forskning viser en positiv effekt ved brug af musikterapi til demensramte. Musik er en oplagt nøgle til demensramtes ensomme sind. MusiCure er evidensbaseret og har følgende formål og virkningsområder: At virke afstressende, beroligende og fysisk afslappende og at være positivt stimulerende, oplevelses- og billedskabende.

Medlemspris 125 kr

Andre betaler 150 kr.



Læs mere og køb produkter på alzheimershop.dk



Betænk de mennesker du elsker - og de organisationer du tror på



Dine nærmeste kommer selvfølgelig først. Men selv en lille gave i dit testamente vil hjælpe os i kampen mod Alzheimers og andre demenssygdomme. Dit bidrag vil give håb til mennesker ramt af demens.

Gratis hjælp til testamentet

Advodan Glostrup hjælper dig gratis med oprettelse af dit testamente, når du er medlem af Alzheimerforeningen.

**KONTAKT GRATIS OG
UFORPLIGTIGENDE:**

Poul Jost Jensen på telefon 46 14 50 02
eller e-mail poj@advodan.dk

