

Livet med demens

Nr. 2 | 36. årgang | Maj 2026

TEMA

PLEJEBOLIG – ET SPØRGSMÅL OM TRIVSEL

Læs også

Klummen af:
Charlotte Søderdahl
s. 17

Portræt af en
frivillig
s. 18

Ferie med demens
s. 20

Aktiviteter Landet
rundt
s. 22



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

indhold

- 3 Leder
- 4 Tema: Overgang til plejebolig
Et spørgsmål om trivsel
- 10 Ny national demensplan
Hvad er det, Hvad arbejder vi for
- 14 Viden-siden
Ikke-medicinsk behandling
- 17 Klummen: Charlotte Søderdahl
- 18 Portræt af en frivillig
Anne gør noget ved afmagten
- 20 Ferie med demens
En miniguide
- 22 Landet rundt
- 25 Fokus på sanser kan skabe trivsel
- 26 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 28 Kort nyt

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

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, formand.
birgitte@alzheimer.dk

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

Redaktion

Augustine Pardorf-Petersen, Eva Thun, Ida Sofie Reher, Christina Nejsig, Christina B. Nicolaisen, Lene Hvidkjær, Lone Rehder, Malene Sørensen og Louise Noga-Bangslund

Redaktør

Anne-Katrine Nørholm

Ansvarshavende redaktør

Mette Raun Fjordside, direktør

Annoncer

Oliver Lind, oli@boostly.dk

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Opsætning og tryk

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

Fotos

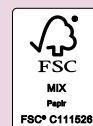
Malene Sørensen, Ditte Chemnitz, Dirch, Lindfoto.dk, Robert Wengler, Colourbox og Alzheimerforeningen.
Forsidefoto: Mikkel Bækgaard

Redaktionens deadline

9. april 2026

Oplag: 10.000

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



Demenslinien – Ring 5850 5850

Livet med
demens

Ny plan for demensområdet?

I skrivende stund – her i begyndelsen af april – er de nyvalgte politikere på Christiansborg midt i forhandlingerne om at danne en ny regering. Alzheimerforeningen følger forhandlingerne så tæt, som det er muligt. Konkret mener Alzheimerforeningen, at der som noget af det første skal findes enighed om en ambitiøs og varigt finansieret national demensplan.

Lige fra statsministerens nytårstale og igennem hele valgkampen har vi oplevet politisk fokus på at styrke indsatsen for at mennesker med demens. Alzheimerforeningen har længe presset på for at mennesker med demens opnår samme rettigheder som andre med kritiske sygdomme: rettidig diagnose, kvalificeret rådgivning, evidensbaserede aktivitets- og rehabiliteringstilbud (det kan nemlig udskyde sygdommens udvikling) sammen med andre relevante sundhedsfaglige og psykosociale indsatser, løbende tilpasset efter den enkeltes konkrete behov.

Som bekendt opstår og udvikler demenssygdommene sig over tid – i mange tilfælde flere år. Det betyder store forandringer i livet for de berørte. Personen med demenssygdom bliver over tid mere og mere afhængig af hjælp fra andre. I første omgang tager pårørende sig oftest helt naturligt af opgaven, men efterhånden bliver der også behov for en fagprofessionel indsats, hjemmehjælp og hjemmesygepleje.

I sidste fase af sygdommen betyder det ofte den svære beslutning om indflytning i en plejebolig. Og det er en virkelig svær beslutning for pårørende at stå med. Livet i plejebolig kan være et rigtig godt liv, men for de fleste af os er det alligevel det sidste, vi ønsker. Derfor er netop spørgsmålet om personens ønsker for plejebolig så vigtigt at få drøftet i familien så tidligt som muligt i forløbet. Og en grundig forberedelse af selve flytningen kan lette overgangen betydeligt for alle involverede. Indflytning i plejebolig handler i høj grad om tryghed, tryghed for personen, der skal flytte ind. Tryghed for familien, der har brug for tillidsfuldt at overlade omsorgen for en kær i andres hænder. Endelig også tryghed for de ansatte, der med et godt kendskab til den nye beboer, kan tilrettelægge personcentreret pleje og omsorg på den bedst mulige måde og ikke mindst i et tillidsfuldt samarbejde og samspil med de pårørende.

I denne udgave af medlemsmagasinet kan du læse meget mere om disse svære og vigtige temaer for mange, der lever med demens.

God læselyst og rigtig god sommer

Birgitte Vølund, Landsforperson



“

Alzheimerforeningen har længe presset på for at mennesker med demens opnår samme rettigheder som andre med kritiske sygdomme.



Plejebolig kan være et spørgsmål om trivsel

Flytningen fra eget hjem og til en plejebolig er en af de overgange, som fylder mest i opringningerne til Alzheimerforeningens rådgivning, Demenslinien. Det handler både om, hvornår det er tid – og hvordan det bliver godt.

Af Mogens Holbøll

Plejebolig er et de emner, der allerhyppigst kommer op, når rådgiverne på Alzheimerforeningens rådgivning, Demenslinien, tager telefonen. Faktisk var det i 2025 et emne i hver femte rådgivningssamtale – og et af de hyppigste spørgsmål er, hvornår det er tid.

For hvornår er det rette tidspunkt at flytte fra sit nuværende hjem til en plejebolig?

– Det kunne være let at svare på, hvis der var et enkelt facit, men det er meget individuelt, hvornår det er tid til at flytte. Nogle kommer aldrig i plejebolig, mens andre gør det tidligt i demensforløbet, siger Lone

Rehder, der har været rådgiver på Demenslinien i seks år.

Trivsel kan være forskellig i familien

Lone Rehder forklarer, at det i høj grad handler om trivsel:

– Det væsentligste spørgsmål, som vedkommende med demens og de pårørende bør overveje, er, om personen med demens trives i sit nuværende hjem. Hvis man har faste rutiner og dyrker bestemte interesser, kan man ofte klare sig længere i hjemmet. Nogle formår at være orienteret i tid ved fx at holde avis, kigge på tekst-tv eller føre en kalender. Det kan give en god struktur i hverdagen, fortæller Lone Rehder.

Det kan være let at undervurdere eller fejltolke trivslen for mennesker med demens.

– Vi, der ikke selv har sygdommen, kan tro, at livskvalitet skal måles på samme måde som for os selv. Så hvis man selv er meget selskabelig og elsker middage med gæster, kan man jo tro, at mennesker med demens ikke trives, fordi de ikke har samme lyst til selskaber. Men når man udvikler demens, ændrer ens behov sig. Så når pårørende og andre vurderer trivsel for mennesker med demens, skal man være god til at sætte sig ind i sygdommens karakter, forklarer Lone Rehder.

Overvejelser:**Tid til plejebolig****Se på mennesket med demens:**

- Er personen tryk?
- Får vedkommende den rigtige pleje?
- Er der risiko for ulykker?

Se på de pårørende:

- Er den pårørende på hele tiden - 24/7?
- Kan vedkommende forlade hjemmet?
- Kan vedkommende passe sit arbejde?
- Ser vedkommende venner og familie?

Når man som familie overvejer plejebolig, bør fokus på trivsel ikke kun handle om den, der lever med sygdommen.

– Det er også væsentligt at overveje, om de pårørende trives. Hvis fx vedkommende med demens bor alene, kan det være en stor belastning for de voksne børn at vide, at deres far eller mor skal klare sig selv meget af dagen. På samme måde kan det være en stor belastning for en ægtefælle, hvis plejeb behovet er stort, der er natteroderi og risiko for ulykker i hjemmet, siger Lone Rehder.

Vær sammen om beslutningen

Når beslutningen skal tages, anbefaler Lone Rehder, at man ikke tager den alene.

– Det er en stor beslutning med mange dilemmaer, og det kan være svært for et menneske med demens at overskue hele processen og konsekvenserne på sigt. Det er derfor vigtigt at inddrage personen på det plan, der giver mening, siger Lone Rehder.

Plejebolig og praktik

Når man som familie begynder at overveje plejebolig, melder der sig en liste af praktiske gøremål. Først og fremmest skal man søge en plejebolig gennem kommunens visitation. – Der står jo ikke en plejebolig og venter. Derfor er det godt med mellemrum at drøfte spørgsmålet om plejebolig, så man kan være så

meget på forkant med udviklingen som muligt. Hvis man er berettiget til en plejebolig, kommer man på en venteliste. Der er også mulighed for at komme på en garantiventeliste. Plejeboliggarantien betyder, at man senest to måneder efter optagelse på ventelisten skal have tilbudt en bolig, men her kan man ikke selv bestemme, hvor man får plejebolig, oplyser Lone Rehder.

Flytningen kan godt blive tryk og rolig

Når tiden kommer til selve flytningen, er det en fordel at planlægge den godt. En god plan kan bidrage til, at flytningen bliver mere tryk og rolig. En af de ting, som man skal planlægge, er, hvor meget personen med demens skal være direkte involveret i flytningen.

– For nogle kan det give mening, at man pakker nogle få ting ned sammen med personen med demens. Det kan skabe forståelse for, at flytningen er i gang. For andre vil det være bedre at få en pause fra flyttekasserne og være et andet sted, mens flytningen står på. Måske kan man tage en lille udflugt og hente smørrebrød til dem, der hjælper med flytningen. Så kan hele flytteholdet spise sammen i den nye bolig, siger Lone Rehder.

Flyttedag – huskeliste

- Aftal rollefordeling
- Pak fem ting ned i fællesskab
- Hent smørrebrød eller andet, I kan spise sammen i den nye bolig
- Indret med nogle af tingene fra det gamle hjem

For at få flytningen til at glide bedst muligt anbefaler Lone Rehder en tydelig rollefordeling mellem dem, der hjælper til.

– Det er en fordel, at der er en bestemt person omkring vedkommende med demens under hele flytningen. Når man har demens, kan man blive både forvirret og fortvivlet over store forandringer. Det vil være støttepersonens opgave at skabe tryk og løbende vurdere, hvordan personen med demens bedst kommer igennem flytningen, siger Lone Rehder.

Den nye hverdag

Det handler om at få personen med demens til at føle sig tryk og hjemme i de nye omgivelser.

– Indret den nye bolig, så den er genkendelig med møbler og personlige ting, som betyder noget for den person, der er flyttet i plejebolig. Måske er der en bestemt stol eller et særligt billede, der betyder ekstra meget. Det øger chancen for, at personen med demens falder hurtigere til i sit nye hjem, siger Lone Rehder. Alle i familien kan også med fordel deltage aktivt i livet i den nye plejebolig.

– Som familie kan man spise sammen i den nye bolig, lytte til musik, se tv eller sove til middag sammen. På den måde kan alle i familien være med til at vise, at den nye bolig er et dejligt sted at være, siger Lone Rehder.



Dyrene kom med

Da Maja Nielsens mor flyttede ind i sin plejebolig sidste år, havde familien allerede indrettet hendes nye hjem, med yndlingsting fra det hun delte med sin ægtefælle.

Det blev bl.a. til træstykket med de malede fugle, der hænger ved siden af spisebordet. Majas mor er i det hele taget meget glad for dyr.

- Hun har haft mange. Og det var barsk at tage hende væk fra dem alle, fortæller Maja og fortsætter:

- Vi fandt to bamser til sofaen, som ligner min lillebrors hund. Dem er hun meget glad for. Aer dem og fjoller med dem, siger Maja.

- Vi synes, at det er lykkedes at gøre det meget hjemligt. Og vi er så taknemmelige for det fantastiske personale, som passer mor, siger Maja.

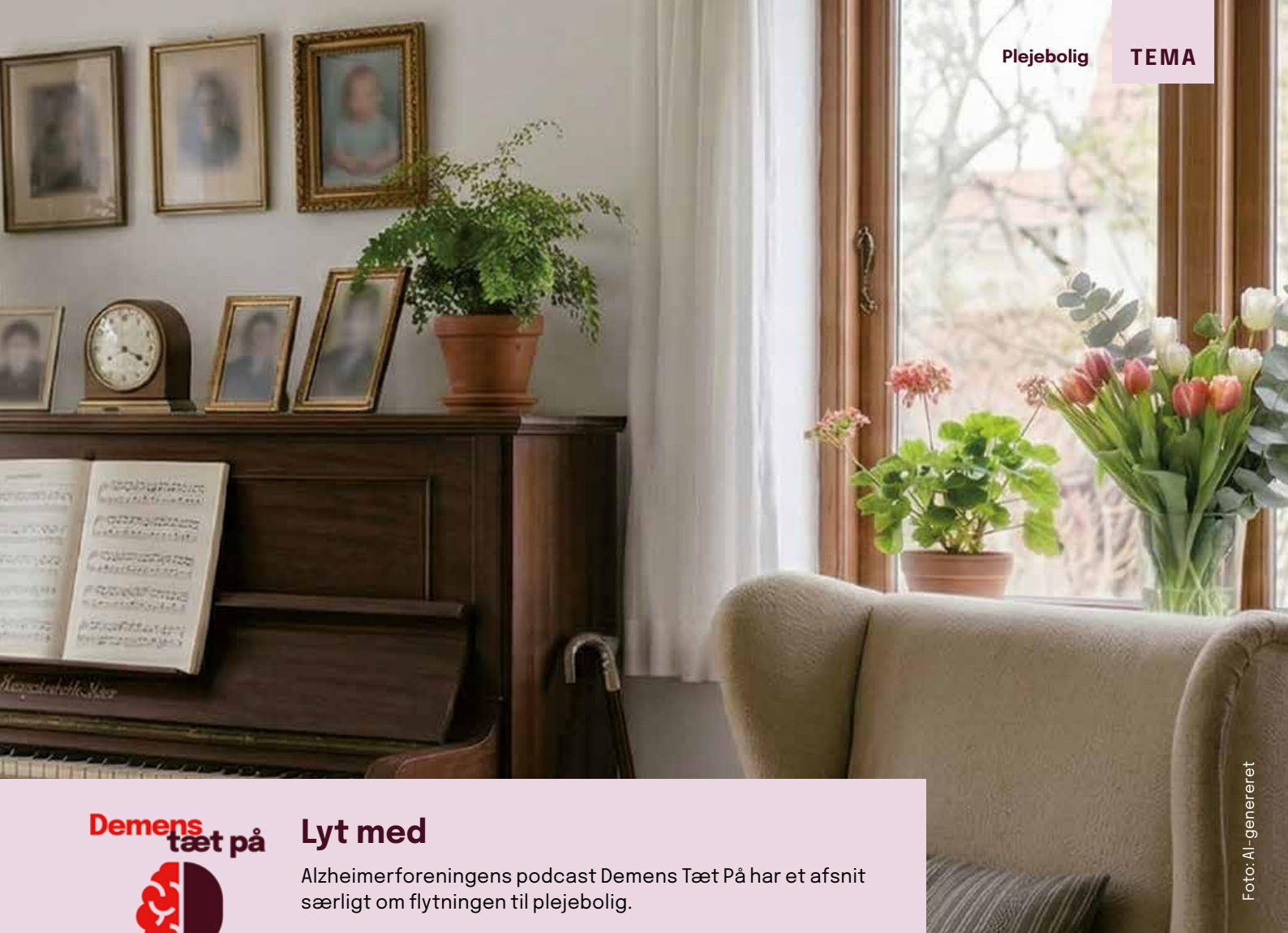


Foto: Al-genereret

**Demens
tæt på****bedre liv
med demens**

Lyt med

Alzheimerforeningens podcast Demens Tæt På har et afsnit særligt om flytningen til plejebolig.

Lyt med på episode 4 og find også de andre episoder her:
www.alzheimer.dk/faa-raad-og-hjaelp/podcast/4-plejebolig/

Personalet er der også for mig som pårørende

Det var en barsk tid følelsesmæssigt, da Grete flyttede på plejehjem, fortæller Leif Graahede. Han havde fået det råd ikke at være meget tilstede den første tid og sad ude i foyeren og ventede, mens hans tvillingebror og svigerinde viste Grete på plads. Han havde taget så meget velkendt med til den nye bolig som han kunne – blandt andet en del af Gretes malerier.

– Det var en god ide. Hun kom jo ind i sin lejlighed og så at det var hendes ting. Og de billeder, hun selv havde malet, siger Leif. Men det der, virkelig vendte noget for ham, fortæller Leif, det var personalet.

– De var altid parat, når jeg skulle gå. Hjælp mig med at komme ud, ved at tale med Grete. Der er altid kaffe på kanden, når jeg kommer og personalet har også øje for mig. Vi har fået mange gode snakke, og de har været opsøgende, hvis jeg så ked ud af det, fortæller Leif.

Han gør også meget ud af selv at byde sig til. Han har kagen med til fællesskaffen og tager sig ikke kun af Grete.

– Jeg synes jo, at man er en del af hele kontaktfladen. Man er ikke kun en ægtefælle, men en del af plejehjemmet, siger Leif.

Fotorammen bringer hilsner

Katrine Hansens fik en særlig billedramme med til sin bolig på plejehjemmet – en digital foto-ramme, hvor Katrine og familien kunne uploade billeder og hilsner ind, der kunne vises på skift.

– Det er både minder fra hans liv – men også nye hilsner og 'postkort' fra familie og venner. Så da min far kunne ikke længere bruge en telefon, kunne han i stedet få en hilsen og et billede på rammen, fortæller Katrine.

– Både min far, pårørende og personale har nævnt, at det var et både hyggeligt indslag og relevant redskab i at lære mennesket bag sygdommen at kende, siger Katrine.



MemoryCube

Set på TV2

MemoryCube® – minder, der forbinder

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



Hold kontakt med familie og venner

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

Afprøv MemoryCube® helt uden binding i 2 måneder

med rabatkoden **LIVETMEDDEMENS**
på vores hjemmeside:

www.memorycube.dk



Vær sammen om minderne

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

Bag en Huskekage

– og vær med til at gøre en forskel



Foto: AI-genereret

Hvert år bager plejehjem og aktivitetscentre kager og inviterer til en hyggelig Huskedag i forbindelse med Alzheimerforeningens landsindsamling.

Det gør vi igen i år – og jeres plejehjem eller aktivitetscenter kan være med.

I bestemmer selv, hvilken dato i uge 36–38 I gerne vil afholde Huskedagen.

Sidste år deltog flere plejehjem og aktivitetscentre end nogensinde før – vi håber, I vil være med til at gøre Huskedagen endnu større i år.

Sådan gør I

- Tilmeld jer på alzheimer.dk/plejehjem
- Modtag en festlig pakke med flag, balloner og materialer til pynt
- Bag kager og afhold kagesalg til fordel for Alzheimerforeningen
- Planlæg evt. sange eller små indslag og skab en hyggelig dag for beboere og pårørende
- I vælger selv dagen til arrangementet.

Ny national demensplan

Hvad er en demensplan – og hvad arbejder Alzheimerforeningen for? Få et overblik over demenshandlingsplaner i Danmark

Den 1. januar – i statsministerens nytårstale – blev ordene national demensplan sagt første gang i år. Statsminister Mette Frederiksen nævnte blandt andet, at vi skal blive bedre til at opdage demens hurtigt, til at forebygge og lindre og give mere hjælp og støtte til pårørende. Alt det bliver altså en del af den kommende nationale demensplan, lød det i talen.

Op til folketingsvalget var næsten alle folketingets partier også på banen med ideer, udspil og konkrete forslag.

Alzheimerforeningen har 14 helt konkrete ønsker til den kommende demenshandlingsplan, herunder at demens anerkendes som alvorlige, kroniske hjernesygdomme, som vi faktisk dør af, og behandling af demens skal naturligvis prioriteres i vores sundhedssystem.

Demensplan 14 forslag

1. Gør det obligatorisk for kommuner og sundhedsråd at arbejde med hjernesundhed, der også forebygger demens
2. Iværksæt forebyggelseskam-pagner, i et samarbejde med Alzheimerforeningen, Nationalt Videncenter for Demens og offentlige myndigheder
3. Implementér Region Nordjyllands praksis omkring § 2-aftale i hele landet
4. Forpligt almenmedicinske tilbud til at øge kompetencer og samarbejde med kommuner og udredningsenheder om demens
5. Udvikl og implementér en kronikerpakke til demensområdet
6. Implementér nationale guidelines til behandling og støtte ved demenssygdom
7. Udarbejd en kvalitetsstandard for demenskoordinatorfunktionen
8. Tilbyd mennesker med demens kørsel efter § 117 i serviceloven
9. Stil krav til kommuner og regioner om støtte i hverdagen til pårørende
10. Styrk muligheden for at bevare tilknytning til arbejdsmarkedet efter diagnose
11. Implementér en national model for samarbejde mellem myndigheder og civilsamfund
12. Priorité dansk hjerneforskning økonomisk
13. Implementer en model for data-drevet kvalitetsudvikling på demensområdet
14. Forpligt forskningsinstitutioner til at involvere patienter og pårørende

Mål i den Nationale Demenshandlingsplan 2025 var:



98 demensvenlige kommuner



Flere skal udredes, og **80 procent** skal have en specifik diagnose



50 procent nedgang i forbrug af antipsykotisk medicin

Demenshandlingsplaner i danmark

Danmark har indtil videre haft to officielle demenshandlingsplaner. Undervejs har der ad flere omgange været afsat nye, midlertidige bevillinger til indsatserne.



“

Vi kommer til at lægge vægt på, at den kommende nationale demensplan er ambitiøs, finansieret og kan tilpasses løbende. Det er helt nødvendigt, at regeringen holder skarpt øje med, om den nationale demensplan fører til forbedrede forhold for mennesker med demens og deres pårørende.

Mette Raun Fjordside
Direktør i Alzheimerforeningen





Prøv i 60 dage

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

Når du ikke kan være der hele tiden

Når et menneske lever med demens, bliver selv små ting i hverdagen pludselig forbundet med bekymring. En gåtur, der før var helt naturlig, kan skabe uro, hvis man ikke ved, om de finder hjem igen.

Care Tracker er skabt til netop den situation. Den giver dig mulighed for at følge med på afstand og være tæt på, også når I ikke er sammen. Du kan se, hvor den, du holder af, befinder sig, og du får besked, hvis der opstår noget, du skal reagere på.

Løsningen er enkel at tage i brug, og du behøver ikke have teknisk erfaring for at komme i gang. Det vigtigste er, at den giver jer mulighed for at bevare en så normal hverdag som muligt, hvor der stadig er plads til frihed, samtidig med at trygheden følger med.

Det får du med Care Tracker

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

Hvis du er pårørende til en med demens og har brug for mere ro i hverdagen, kan du læse mere om Care Tracker og komme trygt i gang på www.caretracker.dk



Ny TV-serie på DR bringer demens i familien frem

Demens spiller en central rolle i DR's nye serie Mindernes Ø. Alzheimerforeningens demensfaglige rådgiver Lone Rehder giver her råd til, hvordan man kan vække minder til live hos mennesker med demens.

Da 13-årige Molly ankommer til Ærø for at holde ferie hos sin morfar, spillet af Bjarne Henriksen, er der meget som har ændret sig. Morfar har demens, kan ikke længere kende Molly og står over for at skulle flytte på plejehjem. Ferien bliver familiens besøg ind i den nye virkelighed og hverdag – og midt i det hele opdager Molly, at morfar gemmer på en hemmelighed.

Alzheimerforeningen har bidraget som faglige konsulenter til serien, blandt andet i forhold til at sikre, at manuskript og morfarens karakter er virkelighedstro.

Demensfaglig rådgiver i Alzheimerforeningen Lone Rehder peger på, at serien, som henvender sig til børn fra syv år og op, kan være rigtig god at se sammen, hvis man har demens i familien.

"Det er en rigtig god ide at se serien sammen som børnefamilie. Hvis der

er demens i familien, kan man tage udgangspunkt i serien og tale om de ting, som man genkender. Som vi ser med Molly i serien, er børn ofte meget umiddelbare og nysgerrige på demens," siger demensfaglige rådgiver Lone Rehder.

Serien er skabt af Anna van Deurs, der tidligere har lavet kortfilmen "Jordbærsmør" om demens.

Og det er af stor betydning for kendskabet til demens i befolkningen, når DR viser en familieserie som Mindernes Ø.

I serien vækker Molly og hendes fætter morfarens minder til live med rav. Selvom den metode nok ikke holder i virkeligheden, er det noget, man kan gøre for at holde fast i minder og træne hjernen.

"Det er altid en god idé at bringe historier i spil. For eksempel ved at

se i fotoalbums eller huske tilbage på ferier og ture, som man har været på sammen. Men det kan også være, at man fortæller, hvordan børnebørnene har det og hvad de laver. Generelt siger vi, at det er bedre, at man som pårørende bringer emner og gode minder i spil end at stille spørgsmål," siger Lone Rehder.

Serien er skabt af Anna van Deurs, der tidligere har lavet kortfilmen "Jordbærsmør" om demens.



Er du pårørende til et menneske med demens eller lider du selv af demens, kan du få flere råd og hjælp til livet med demens hos Alzheimerforeningens Demenslinie på telefon **5850 5850**.



Ikke-medicinsk behandling af demens



Forskning viser, at ikke-medicinsk behandling af demens i form af fysisk træning og psykosociale indsatser har god effekt på blandt andet kognition og livskvalitet. Her kan du læse om nogle af de mest veldokumenterede indsatser.



Af Nationalt Videnscenter for Demens.

Når man får en demenssygdom, er det vigtigt, at man får den rette støtte til at holde fast i alle de sociale og fysiske aktiviteter, der er meningsfulde for én. Det er alt sammen med til at holde hjernen i gang.

Derudover viser forskning, at visse psykosociale og fysiske indsatser kan være med til at øge livskvaliteten, forbedre kognitionen og forebygge unødigt forværring af sygdommen. Begrebet *psykosociale indsatser* dækker over indsatser, der

kan støtte, vedligeholde eller forbedre den kognitive funktion, trivsel og livskvalitet.

Det er individuelt, hvilke indsatser man kan have gavn af, for det afhænger af behov, hvilken sygdom man har, sygdomsstadie, og hvad man oplever som meningsgivende. Fagpersoner kan, eventuelt i samarbejde med frivillige, bidrage med disse indsatser i forbindelse med et sygdomsforløb. Indsatserne bør indgå som en vigtig del af behandlingen og gå hånd i hånd med en eventuel medicinsk behandling.

De mest veldokumenterede indsatser ligger inden for det fysiske, kognitive og sociale område.

Fysisk træning

Fysisk træning er en veldokumenteret og vigtig del af behandlingen af demens i alle stadier. Forskning viser, at fysisk træning påvirker hjernen positivt, fx i form af forbedret mentalt tempo, opmærksomhed, overblik og humør.

I det tidlige til moderate stadie af en demenssygdom er det godt at træne med moderat til høj intensitet og fokusere på både kondition, styrke og balance. I det senere stadie er det godt at fokusere på styrke og balance og at gøre fysisk aktivitet til en del af hverdagen.

For mange kan det være godt at kombinere fysisk træning med Kognitiv stimulationsterapi.

Kognitiv stimulationsterapi

Den mest veldokumenterede psykosociale indsats er Kognitiv stimulationsterapi (CST), som er en struktureret metode til mennesker med let til moderat demens. Metoden består af forskellige gruppeaktiviteter og samtaler, der tilsammen stimulerer forskellige områder i hjernen, sætter gang i associationer, nye idéer og styrker den enkeltes deltagelse i gruppen.

Forskning viser, at deltagelse i et CST-gruppeforløb kan forbedre eller vedligeholde forskellige funktioner

for en periode, fx sprog, hukommelse og koncentration. Forskning viser desuden, at et CST-gruppeforløb påvirker livskvalitet og humør positivt, og at det gør en forskel at føle, at man gør noget godt for sit sygdomsforløb.

Sociale fællesskaber

At være en del af sociale fællesskaber har afgørende betydning for trivsel og livskvalitet, men det kan være en udfordring at fastholde sit sociale liv, når man får en demenssygdom. Der sker nemlig ofte det, at man tidligt i sygdomsforløbet trækker sig eller har behov for at finde nye fællesskaber, som er tilpasset et liv med demens.

For nogle mennesker med let til moderat demens kan det være gavnligt at deltage i en samtalegruppe, hvor man får mulighed for at tale med andre i samme situation og udveksle erfaringer. Det kan være med til at forebygge ensomhed, og undersøgelser viser, at det kan give håb og mod på at leve et godt liv med demenssygdommen.

Musikterapi

Musik og sang har stor betydning for mange mennesker, og både glæden og evnen til at deltage i musik- og sangaktiviteter er ofte velbevaret langt hen i sygdomsforløbet. Musik og sang kan understøtte den enkeltes ressourcer, identitet og skabe samhørighed og fællesskab.

Musikterapi er en veldokumenteret indsats, der kan anvendes som en del af behandlingen. Fx kan musikterapi skabe positive interaktioner, kontakt og kommunikation og være med til at regulere følelser og adfærd. Musikterapi kan være en god metode til at skabe kontakt og kommunikation med mennesker med svær demens, hvor sproget er meget påvirket.

Det er forskelligt fra kommune til kommune, hvilke muligheder der er for sociale fællesskaber, fysisk træning og psykosociale indsatser.



Scan og se video

Glæden ved at se hinanden

– også når livet forandrer sig



Gratis app til pårørende

At kunne se et velkendt ansigt giver ro – og følelsen af ikke at være alene – også når hverdagen er svær

En enkel skærm til trygge videoopkald

b-near® gør det let at holde kontakt med dem, man holder af – også når demens eller andre udfordringer gør telefonen svær at bruge.

Kun de nærmeste kan ringe

Kun inviterede kontakter kan ringe til skærmen. Det giver tryghed for både brugeren og familien.

Ét tryk – og I er i videokontakt

Når et velkendt ansigt vises på skærmen, starter opkaldet med ét tryk. Ingen koder. Ingen forvirrende menuer. Bare nærvær.

Pårørende styrer det hele fra en gratis app

Familie og venner kan:

- ringe direkte til skærmen
- vælge faste tidspunkter for opkald
- sende billeder og små videohilsner

Det skaber ro og gør det nemt at dele omsorgen.

Ét tryk – og I er i videokontakt



Ring og få en uforpligtende snak på telefon +45 72 40 00 40

Som læser af Alzheimerbladet får du 500 kr. i medlemsfordel. Oplys koden **ALZ500** ved bestilling.

Køb, lej eller afprøv en skærm – læs mere på b-near.dk

b · near®



At “gå med” i stedet for at rette

Klumme af Charlotte Søderdahl

Sygdommen har forandret min far – men ikke taget ham.

Noget af det vigtigste, jeg har lært, er at undgå at irettesætte min far. Hvis han fortæller, at han har været ude på sit gamle arbejde og hjulpet de andre med at få tøj og sko på, så spiller jeg med. Hvis han spørger, hvor den lille pige løb hen, så siger jeg, at hun vist er på legepladsen. Hvis han savner sine forældre, retter jeg ham ikke. Jeg kan mærke, at han savner sine forældre, og at han i sygdommen er meget til stede med dem.

Jeg gjorde det én gang, hvor jeg rettede ham. Sagde, at han jo var 78, og at hans forældre ikke var i live. Det gjorde ham oprigtigt ked af det. Og dér gik det op for mig: Hvorfor give ham en dårlig oplevelse for at have ret?

Hvis han er et andet sted i sit hoved, så er det hans virkelighed. Og det gør ikke mig noget at være til stede dér med ham. Tværtimod har det gjort vores samtaler bedre. Mildere. Mere kærlige.

Jeg tænker nogle gange: Tænk, hvis nogen hele tiden rettede på mig.

Jeg er både social- og sundheds-hjælper og influencer. På mine sociale medier viser jeg min far, som han er. Ikke kun sorgen, men også humoren. Når han spørger, om min søn er en dreng eller pige – selvom det er tydeligt. Når han siger, at han ikke har børn, og jeg alligevel får et varmt “hej min pige” i telefonen. Mine videoer har fået millioner af visninger. Ikke fordi, de er polerede. Men fordi, de er virkelige.

Jeg tror, vi mangler at se demens fra begge sider. Ikke kun som tab, men som en relation, der forandrer sig. Jeg vil gerne være med til at afbuisere sygdommen på mine sociale medier, og jeg er ved at skrive en bog om demens. Jeg vil gerne vise, at der også kan være lysglimt. At man godt kan grine midt i det svære.

Der er kritik af mine opslag på sociale medier. Nogle mener, at jeg udstiller min far. Jeg har spurgt ham direkte, hvad han synes. Og vist ham videoerne. Han siger, det er spændende og vigtigt at tale om demens.



Charlotte Søderdahl fortæller åbent om sin far, der har demens, og deres liv sammen på sin blog på Instagram. Foto: Privat

“

Hvis vi tør lade være med at rette – og i stedet gå med – kan vi skabe flere gode momenter.

Den dag, han siger stop, stopper jeg selvfølgelig.

De fleste skriver noget positivt. At de øver sig i ikke at korrigere, ligesom jeg ikke gør. At de føler sig genkendt i mine opslag. Jeg har endda fået en henvendelse fra en med demens, som gerne vil vise mine opslag til deres nærmeste for at forklare, hvordan det føles.

Demens er ikke kun sorg. Det er også øjeblikke. Komplimenter. Et grin. En hånd, der holdes.

Hvis vi tør lade være med at rette – og i stedet gå med – kan vi skabe flere gode momenter.

Og måske tale lidt friere om en sygdom, der kan ramme os alle.

Anne gør noget ved afmagten



“

Jeg har brug for at gøre noget. Jeg kan ikke bare sidde og kigge på. Og så tænker jeg: Hvordan kan jeg give noget igen?

Anne Maymann føler stor afmagt over for sin fars demenssygdom. Men som hotelchef på Nyborg Strand kan hun bruge sit arbejde og netværk til at skabe viden og fællesskab om demens – blandt andet i form af et stort indsamlingsevent.

Af Mikkel Bækgaard

Da hotelchef Anne Maymann bød velkommen til en fyldt sal på Hotel Nyborg Strand en fredag aften i februar, talte hun både som leder og som datter.

– Som hotelchef vil jeg gerne byde velkommen. Og som datter til Ivan – og dermed pårørende – vil jeg gerne sige tak, sagde hun fra scenen. Ordene satte sig fast i halsen. Hendes far har fremskreden Alzheimers sygdom og bor i dag på plejehjem. Det var drivkraften bag indsamlingsarrangementet, som samlede over 300 mennesker og indbragte 115.000 kroner til Alzheimerforeningen.

En sygdom, der rammer hele familien

Anne Maymann er 47 år og har gennem de seneste år oplevet sin far forandre sig fra den stærke mand, hun kendte, til et menneske med omfattende behov for pleje og støtte.

– Han har været verdens sejeste mand i hele mit liv. Jeg kunne ikke

bære, at han skulle forårsage en ulykke – heller ikke på sig selv, fortæller hun om den tid, hvor familien måtte tage bilnøglerne fra ham.

Samtidig stod hendes mor – efter mere end 55 års samliv – med den svære beslutning at lade sin mand flytte på plejehjem.

– Hun skal flytte ham i ly af mørket, uden han ved det. Den sidste morgen, den sidste alting – det ved hun. Han ved det ikke. Jeg kan bare sige: Det er ikke for børn, siger Anne Maymann.

Som datter på Fyn og med forældre i Nordsjælland har hun også oplevet afmagten i at være pårørende på afstand. Her blev Alzheimerforeningen en afgørende støtte.

– Jeg ved ikke, hvad jeg skulle have gjort uden dem. Der har aldrig været travlt. Jeg har altid kunnet ringe og spørge: Hvad gør jeg? Hvordan hjælper jeg min mor?

Fra afmagt til handling

Netop følelsen af afmagt blev drivkraften til selv at handle for Anne Maymann.



– Jeg har brug for at gøre noget. Jeg kan ikke bare sidde og kigge på. Og så tænker jeg: Hvordan kan jeg give noget igen?

Som hotelchef har hun et stort netværk og adgang til rammer, der kan samle mennesker. Derfor opstod idéen til en velgørenheds-aften i samarbejde med en lokal samarbejdspartner, som også havde Alzheimer tæt inde på livet.

Hotellet stillede lokaler, personale og forplejning til rådighed, mens Midtfyns Bryghus leverede øl og underholdning uden beregning. Det betød, at alle billetindtægter kunne gå ubeskåret til Alzheimerforeningen. Der blev solgt lodder, doneret præmier og skabt en aften med både grin og alvor.

– Det var grin og gråd samme aften. Vi er her for at have det sjovt sammen, uanset hvad vi har med i bagagen. Det her kan jeg gøre noget ved, fordi jeg har et netværk, siger hun.

Et demensvenligt hotel

Anne Maymanns indsats stopper ikke ved indsamlingen. Alle medarbejdere

på Hotel Nyborg Strand får også et kursus i demensvenlighed. Så hver gang, der kommer gæster med en demenssygdom, ved personalet, hvordan man bedst får mennesker med demens til at føle sig trygge.

– Når man kommer hos os, skal man føle sig velkommen – uanset hvad man har med i sin bagage. Vi har mange ældre gæster, og vi vil gerne have, at de og deres pårørende kan sænke skuldrene hos os, siger hun.

Hun fortæller om en kvinde, der tøvende stod med sin mand med demens i hotellets foyer.

– Jeg sagde til hende: Her i huset er vi demensvenner. Din mand er meget velkommen, og du er velkommen til at sænke skuldrene. Vi skal nok passe på ham. Bare den taknemmelighed i hendes øjne – det er alt værd.

Savnet og meningen

Selv om Anne Maymann finder mening i at handle og rent faktisk gøre noget, er sorgen stadig tæt på.

– Jeg savner min far. Jeg savner at kunne fortælle ham om det. Han er jo ikke med længere, siger hun.

Men netop derfor fortsætter hun indsatsen. For hende handler det om at skabe forståelse, fællesskab og håb – både for mennesker med demens og deres pårørende.

– Demens er en tavs sygdom. Hvis vi ikke taler om den og gør noget, så bliver den ved med at være tavs. Derfor skal vi blive ved med at sætte fokus på den, siger Anne Maymann.

MINIGUIDE

til en god ferie med demens



Når ferien forandrer sig - sådan får du det bedste ud af en sommerferie med demens

Sommerferien står for døren – med tid til nærvær og gode minder. Men når man lever med demens, kan nye omgivelser og ændrede rutiner skabe uro og usikkerhed. Få Alzheimerforeningens tips til, hvordan I med den rette planlægning kan få en god ferie sammen.

Af Louise Noga-Bangslund

Planlæg i god tid – og vælg en ferieform, der er tilpasset til jer

- Vælg et roligt og overskueligt sted – som I eventuelt kender i forvejen
- Informér eventuelt rejseledere, hotel eller værter om situationen, så de kan tage hensyn.
- Overvej at tage på ferie sammen med andre. Så er I flere om at hjælpe med de ting, der kan være svære.
- Overvej længden på jeres ferie. Hvis en lang rejse bliver for krævende, kan et kortere ophold tættere på hjemmet være et godt alternativ.

Skab genkendelighed

- Medbring velkendte ting som tæppe, fotos eller yndlingskop.
- Hold fast i daglige rutiner for måltider, søvn og pauser.

Vær opmærksom på tempo og indtryk

- Planlæg én aktivitet ad gangen og prioritér pauser – der skal være god tid og tid til bare 'at være.'
- Undgå for mange mennesker, støj og for lange dage.
- Vær fleksibel og acceptér, at jeres planer må ændres undervejs – det, der fungerede i går, fungerer måske ikke i dag.
- Brug naturen – nyd fx en picnic og gå en tur. Find en god vandrerute på Naturstyrelsens hjemmeside: naturstyrelsen.dk/aktiviteter-i-naturen/vandrерuter

Praktiske forberedelser

- Medbring medicin i original emballage og hav en opdateret medicinliste.
- Hvis du er berettiget til hjælp til personlig pleje, kan du kontakte visitationen i din bopælskommune for at få hjemmehjælp i de perioder, du opholder dig i en anden kommune, fx i forbindelse med et sommerhusophold.
- Sørg for rejseforsikring og relevant dokumentation. Evt. kontaktoplysninger på pårørende, der kan kontaktes, hvis uheldet er ude.
- Hvis I normalt benytter GPS, så sørg for at have den med på ferien.
- Sæt en form for skilt på døren til hotelværelset for at markere, hvor I bor.
- Overvej et ID-armbånd eller kontaktoplysninger i lommen, hvis I færdes nye steder. Personen med demens kan evt. bære Demenssymbolet. Køb demenssymbolet her: alzheimershop.dk/p/naal/



Nyd ferien – også efter den er forbi

- Billeder fra ferien kan være med til at bringe minder frem – kig på billeder sammen og tal om, hvad I oplevede, hvordan der duftede, og hvor trætte jeres fødder blev.



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



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

www.alzheimer.dk/kalender



Region Hovedstaden

CaféBio



Dato

31/5, 28/6 og 26/7 2026 fra kl. 11:00



Hvor foregår aktiviteten?

Kulturium Biograf
Ishøj Østergade 28
2635 Ishøj

Hvad går aktiviteten ud på?

CaféBio er filmarrangementer for dig med demens i livet – både dig med en demenssygdom og dine pårørende. Biografens medarbejdere står klar med gode filmoplevelser, og der serveres kaffe og kage efter filmen.

Arrangør

Ishøj Kommune

Pris og tilmelding

100 kr. (inkl. kaffe og kage).
Via kulturium.dk eller købes i biografens billetsalg.

Gang i naturen – Taastrup



Dato

Hver onsdag fra kl. 13:00



Hvor foregår aktiviteten?

Udenfor ved TIK Klubhus
Parkvej 78
2630 Taastrup

Hvad går aktiviteten ud på?

Gåtur for mennesker med demens og deres pårørende. Undervejs nyder vi naturens tilbud, så vi bruger vores sanser. Vi tilpasser tempoet og går ca. 4 kilometre.

Arrangør

Lone Haagenzen

Pris og tilmelding

Gratis. Kræver ikke tilmelding.

Region Sjælland

FC Demens



Dato

Hver mandag fra kl. 10:00 – 11:30



Hvor foregår aktiviteten?

Undløse Hallen
Øvej 3
4340 Tølløse

Hvad går aktiviteten ud på?

FC Demens i Jernløse BK er for dig med demens, der har lyst til at bevæge dig – med og uden bold. Vi har det sjovt på banen og slutter af med en god snak over en kop kaffe. Vi tager hensyn til hver enkelt spiller, og passer på hinanden.

Arrangør

Jernløse Boldklub i og med Holbæk Kommunes demensspecialister.

Pris og tilmelding

Gratis. Kontakt din demensspecialist for tilmelding.

Foredrag: Praktiske redskaber til ro



Dato

20. juni 2026 kl. 10:00 – 11:30



Hvor foregår aktiviteten?

Holbæk Bibliotek (Mødesal lille)
Nygade 9-13
4300 Holbæk

Hvad går aktiviteten ud på?

Få forståelse af, hvordan nervesystemets alarm kan holde kroppen i beredskab, og hvad der faktisk hjælper. Vi arbejder med vaner og konkrete strategier, som er realistiske at bruge i et almindeligt liv.

Arrangør

Zafir Bæk

Pris og tilmelding

95 kr. Tilmelding via tilmeldingsside hos arrangør.



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



Region Midtjylland

Demensvenlige gå-fællesskaber i Bjerringbro



Dato

Hver tirsdag fra kl. 14:00



Hvor foregår aktiviteten?

Ved Netto
Grønnegade 22
8850 Bjerringbro

Hvad går aktiviteten ud på?

Et gå-fællesskab for borgere, der er ramt af en demenssygdom og deres pårørende/ledsager. Undervejs nyder vi naturens tilbud, bruger vores sanser og nyder hinandens selskab med gode grin. Vi går ca. 3-4 km og tilpasser tempoet.

Arrangør

BIF Gymnastik

Pris og tilmelding

Gratis. Ved spørgsmål kontakt Kirsten Brøchner på tlf. 21 46 98 61

FC Demens



Dato

Hver fredag fra kl. 14:00 - 15:00



Hvor foregår aktiviteten?

F. Vestergaard Gade 3
8000 Aarhus

Hvad går aktiviteten ud på?

Kom og spil med, når FC Demens træner fodbold hver fredag. Sammen med ligesindede spiller vi i et roligt tempo med tydelig struktur, gentagelser, tålmodighed og omsorg. Holdet består af både mænd og kvinder, og alle er velkomne.

Arrangør

FC Demens

Pris og tilmelding

Gratis. Kræver ikke tilmelding.

Region Nordjylland

Fortiden i vores mindestue



Dato:

Hver fredag fra kl. 9:00 - 14:00



Hvor foregår aktiviteten?

Vildmoseporten
Biersted Mosevej 277
9440 Aabybro

Hvad går aktiviteten ud på?

Udflugt og rundvisning i stuehuset i Vildmoseporten for mennesker med demens og ældre borgere. Den gamle staldgård er totalrenoveret og indrettet i 50'er stil.

Arrangør

Vildmoseporten, Aabybro

Pris og tilmelding

Gratis. Tilmelding til Eva og Frode Falborg på tlf. 26 37 75 76 / 40 19 32 47 eller på eff@os.dk.

Demenscafé for pårørende



Dato

Den sidste onsdag i hver måned
fra kl. 14:00 - 15:30



Hvor foregår aktiviteten?

Aktiv Grønningen
Bredgade 55
9700 Brønderslev

Hvad går aktiviteten ud på?

Demenscafé er et fortroligt frirum for pårørende til mennesker med demens, hvor man kan støtte hinanden og dele glæder og bekymringer.

Arrangør

Demenscafé i Brønderslev.

Pris og tilmelding

20 kr. (inkl. kaffe og kage).
Ved spørgsmål kontakt Marianne Niehues på tlf. 21 16 37 46 eller på nieh@99454545.dk

Region Syddanmark

Herrebanden



Dato

Tirsdage i lige uger fra kl. 14-16:00



Hvor foregår aktiviteten?

Kælderen
Vendersgade 43
7000 Fredericia

Hvad går aktiviteten ud på?

Herrebanden henvender sig til mænd med en demenssygdom. Bliv en del af et fællesskab, hvor vi sammen planlægger, hvad der skal ske - fx spil, quiz, musik, madlavning, snak og udflugter.

Arrangør

Demensfællesskabet Lillebælt
Fredericia

Pris og tilmelding

Gratis. Tlf. 22 80 01 95 eller på demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Samtalekøkkenet



Dato

Hver tirsdag fra kl. 16:00 - 19:00



Hvor foregår aktiviteten?

Frivillighedens hus
Perlegade 50
6400 Sønderborg

Hvad går aktiviteten ud på?

Samtalekøkkenet er en ugentlig madklub for pårørende til mennesker med demens. Vi laver mad, spiser sammen og udveksler tanker og oplevelser.

Arrangør

Alzheimerforeningen
Sønderjylland

Pris og tilmelding

35 kr. Man betaler forud for 4 gange. Tilmelding til Per Lønborg på tlf. 30 64 48 01 eller på per.lonborg@gmail.com



Nedsat hørelse påvirker hjernen

God hørelse gør samvær og samtaler lettere

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

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

Book tid til gratis høretest

Ring på 70 60 62 00



eller scan QR-koden



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



Fokus på sanser kan skabe bedre trivsel

Når et menneske med demens skal trives i plejebolig, spiller sanser og livshistorie en stor rolle.

Af Augustine Pardorf-Petersen



De otte sanser

Syn – lys/farver

Hørelse – lyde

Lugt – dufte

Smag – mad/drikke

Føle – berøring

Muskel-/led – kroppens position/bevægelse

Balance – kroppens bevægelser

Indre – behov som fx sult eller træthed

At flytte i plejebolig er en stor omvæltning, hvor kendte rammer ændrer sig. Nye lyde, mennesker og rutiner er svært at overskue for en hjerne med demens.

Mennesket har otte sanser, og demens kan påvirke, hvordan hjernen bearbejder sanseindtryk. Selv almindelige sanseindtryk som baggrundsstøj kan opleves stærkere end før og skabe uro.

– Ændret adfærd er sjældent tilfældig og er et signal om, at sanserne er over- eller understimuleret. Mange tilpasser ubevidst deres adfærd for at opnå passende stimulering. Det kan vise sig som hyperaktivitet, siger ergoterapeut og demensfaglig rådgiver på Demenslinien Eva Thun.

Gamle rutiner sidder i kroppen

Sanser er en vigtig del af, hvordan vi oplever verden. Dufte, lyde, smage

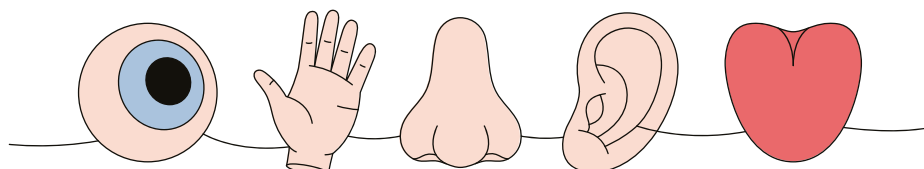
og kropslige fornemmelser kan være knyttet til tidligere oplevelser og vaner. Kroppen husker rytmer, selv når hukommelsen svigter.

– En person kan fx blive urolig kl. 16, da kroppen genkender et tidligere tidspunkt for at hente børn. Set gennem sanser og livshistorie giver adfærden ofte mening, siger Eva.

Pårørende gør en forskel

Pårørende kender personens rytmer, præferencer og liv. Det kan hjælpe personalet med at forstå adfærden. På Plejecenter Christians Have i Solrød arbejder personalet aktivt med at bruge den viden i hverdagen.

– Når vi ved, hvad der skaber uro, kan vi tilpasse omgivelserne og skabe mere ro, siger plejecenterleder Caroline Klenø Nøjgaard.



Spørgsmål og svar fra Demenslinien

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

Denne gang om hjernesundhed, testamenter – og hvordan man holder en samtale i gang med et menneske med demens.

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

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



Ring på tlf. **5850 5850**

Kommunikation – når man mister ordene

Min mand er begyndt at miste sproget. Vi oplever, at han oftere og oftere bremser i det han gerne vil sige, da ordene forsvinder for ham. Han gentager ofte sig selv og spørger om det samme spørgsmål. Han bliver ofte ked af det, når han bliver fortalt, at han gentager sig. Jeg ved ikke, hvordan jeg hjælper ham bedst muligt. Med venlig hilsen Lise

Svar:

Kære Lise
Udfordringen at sproget langsomt forandrer sig, er noget som mange kender til.

Når et menneske med demens mister ord, ofte navneord, og gentager sig selv, kan det være en del af demenssygdommens udvikling. Sproget kræver både hukommelse, overblik og evnen til at finde de rigtige ord – funktioner, som kan blive påvirket tidligt i forløbet. Det betyder ikke, at din mand ikke ved, hvad han vil sige. Ofte er tanken der – men ordene slipper op.

Du kan spørge din mand, hvordan han gerne vil støttes, når udfordringer med ordene opstår. Du kan også tage udgangspunkt i følgende:

- Give god tid – lad pauserne være der uden at skynde på ham
- Hjælpe med et ord, hvis han tydeligt leder efter det – men uden at overtage samtalen
- Stille ja/nej-spørgsmål eller give valgmuligheder, hvis det er svært at formulere sig

Overvej lidt kortere sætninger og et spørgsmål ad gangen. Når han gentager sig eller stiller det samme spørgsmål, er det ofte, fordi han ikke husker, at det allerede er sagt. Hvis han bliver ked af det, når han bliver gjort opmærksom på gentagelsen, vil det være mere nænsomt blot at svare roligt igen på samme spørgsmål og acceptere, at han gentager sig. Gør jeres netværk opmærksom på, at det er en del af sygdommen og at det ikke hjælper din mand at blive fortalt, at han gentager sig – han kan ikke bruge den læring til næste gang.



De faste rådgivere på Demenslinien:
Lene Iben Hvidkjær,
Eva Thun og Lone Rehder.



Kære brevkasse

Min kone har Alzheimers sygdom. Hun har svært ved selv at klæde sig på, hun roder rundt i sit tøj og nogle gange mister hun helt overblikket. Er der et par gode råd til hvordan jeg bedst kan hjælpe hende?
Vh Thomas

Svar:

Kære Thomas

Det kan være udfordrende at klare påklædning, når man har en demenssygdom. Hukommelsen og evnen til at overskue en række handlinger i rækkefølge er påvirket. Du kan hjælpe ved at skabe overskuelighed og hvis muligt, en orden i garderobeskabet. Det kan hjælpe at fjerne det tøj, der ikke bruges, så der ikke er så mange valgmuligheder. Nogle har også gavn af, at der er et billede eller en tekst på skuffen/hylden "nattøj" eller "bluser med lange ærmer", så det er nemmere at finde tøjet.

Når din kone skal klæde sig på, er det vigtigt, at det går i hendes tempo. Hvis man skynder på hende, kan hun

blive urolig og slet ikke kunne overskue at få tøj på. Hvis det er svært for hende at vælge tøjet, kan du hjælpe hende ved at begrænse valgmulighederne, f.eks. til 2 bluser; "vil du have den sorte eller den hvide bluse på i dag?" Nogle mennesker klarer selv påklædningen, når tøjet er lagt frem i rækkefølge, f.eks. undertøj, strømper, busker og trøje. Så kan man se, hvad næste skridt er i processen.

Overskueligheden i garderobeskabet kan overføres til andre dele af boligen. Struktur og overblik kan have stor betydning for hvordan hverdagen forløber for et menneske med demenssygdom og deres pårørende. Center for demens i København har udarbejdet en god pjece, "Bo Bedre med demens". Den giver gode konkrete ideer til hvordan man kan indrette sit hjem demensvenligt. Læs mere her:

demens.kk.dk/sites/default/files/2021-04/suf_demens_bo_bedre_final-a.pdf

Kære brevkasse

Jeg skriver på vegne af en idrætsforening, hvor vi er en flok aktive seniorer, der har dyrket motion sammen gennem mange år. Vi mødes en gang om ugen. Der er både fysisk udfoldelse og til sidst socialt samvær med kaffe og kage. Da vi er en ældre gruppe, er der flere, der har skavanker af den ene eller anden slags. Der er også flere, der har fået en demensdiagnose. Hvordan kan vi bedst støtte dem, så de kan deltage så længe som muligt på holdet?

Svar:

Det er fantastisk, at I prioriterer at holde fast i jeres medlemmer, selv når helbredet driller. Netop det sociale samvær og den velkendte rutine er noget af det mest værdifulde for et menneske med demens.

Det kan være en stor hjælp at have en makker, der støtter på en naturlig måde. Det kan være at følges ind i omklædningen, huske vandflasken eller guide under kaffepausen.

Faste rutiner og rækkefølge kan skabe tryghed og genkendelighed og derved give mere overskud til øvelserne og samværet. Under kaffen kan en samtale i et roligt tempo med øjenkontakt og nærvær, gøre en stor forskel for et menneske med demens. Følelsen af at være en del af fællesskabet er vigtig for alle, også for mennesker med demens, som måske ikke kan helt det samme som før.



Ny forventet dato for vurdering af donanemab

Medicinrådet afventer en ansøgning fra medicinalvirksomheden

I december 2025 meddelte Medicinrådet, at mennesker med Alzheimers sygdom ikke får adgang til behandling med lægemidlet *lecanemab* i det danske sundhedsvæsen på nuværende tidspunkt. I år forventer Medicinrådet at skulle tage stilling til et andet lægemiddel til en lignende patientgruppe, *donanemab*. Den oprindelige dato for vurderingen blev i første omgang fastsat til den 25. marts, men medicinalvirksomheden Eli Lilly, som har udviklet *donanemab*, har udskudt ansøgningen til Medicinrådet. Medicinrådet afventer nu ansøgningen, og den foreløbige beslutning om anbefaling er den 2. september 2026.

Alzheimerforeningen følger naturligvis udviklingen tæt.

mas

Alzheimerforeningen vælger sit første patientudvalg

Alzheimerforeningen byder velkommen til det første patientudvalg. Patientudvalget består af syv medlemmer af Alzheimerforeningen, som alle lever med en demenssygdom, og som har til opgave at rådgive og supplere foreningens bestyrelse. Med patientudvalget sikrer vi, at Alzheimerforeningens arbejde bygger på erfaringer og førstehåndsperspektiver fra det levede liv med demens.

Udvalget afholder mindst tre møder om året, hvoraf ét af møderne afholdes sammen med Alzheimerforeningens bestyrelse.

På Landsmødet den 30. maj 2026 afholdes valg til patientudvalget samt bestyrelse og næstformand, hvor medlemmer, der er fysisk til stede til Landsmødet, stemmer ved brug af stemmesedler.

mas



Fasthold demensambitionerne fra valgkampen

Alzheimerforeningen har en klar opfordring til såvel genvalgte som nyvalgte medlemmer af folketinget: Fasthold valgkampens udmeldinger og ambitionerne på demensområdet. Konkret mener Alzheimerforeningen, at der som noget af det første skal findes enighed om en ambitiøs og varigt finansieret national demensplan.

"Flere af Folketingets partier har enten før eller under valget forholdt sig positivt til at styrke demensindsatsen. Det er vores håb, at partierne fastholder ambitionerne på demensområdet. Konkret er der behov for

en ambitiøs og varigt finansieret national demensplan. En plan, der kan skabe den nødvendige forandring og med en varig finansiering og sikre, at indsatsen fastholdes på et bedre og mere ensartet niveau end i dag," siger direktør i Alzheimerforeningen Mette Raun Fjordside.

Læs, hvad de forskellige politiske partier sagde under valgkampen her: www.alzheimer.dk/nyheder/2026/udtalelser-om-demens-under-folketingsvalget-2026/



114.000 kroner indsamlet til arbejdet med demens

350 mennesker var samlet på Hotel Nyborg Strand fredag den 20. februar til et indsamlingsshow til fordel for Alzheimerforeningen – i alt 114.000 kroner blev samlet ind til foreningens arbejde.

Aftenen bød på ølsmagning, stand-up og en samtale på scenen om livet med demens. På scenen deltog Alzheimerforeningens ambassadør Flemming Østergaard, forperson Birgitte Vølund samt far og søn Thomas og Emil Faber, der delte deres personlige erfaringer med sygdommen. Brygger og komiker Eddie Szveda fra Midtffyns Bryghus donerede øl og underholdning, mens Hotel Nyborg Strand stillede lokaler og personale til rådighed og arrangerede en auktion med donerede designpræmier.

Arrangementet gav økonomisk støtte og øget opmærksomhed på demens og livet med sygdommen.

mas



Syv patientforeninger lægger til kaj med nyt Hjerneskip på årets Folkemøde

Når Folkemødet 2026 åbner i Allinge, får hjernesundhed sit eget samlingspunkt i havnen. Syv patientforeninger, herunder Alzheimerforeningen, står i spidsen for Hjerneskipet – et fælles initiativ, der skal skabe opmærksomhed om livet med neurologiske sygdomme og skader som demens, Parkinson, sclerose, stroke, hjernerystelse og hjerneskade.

Skibet vil danne ramme om debatter, oplæg, sanseoplevelser og

sejladser, hvor borgere, politikere og beslutningstagere kan mødes. Målet er at få hjernesundhed højere op på den politiske dagsorden og skabe større forståelse for de mange danskere, der lever med neurologiske sygdomme og skader, som påvirker både hverdagsliv og relationer.

Initiativet realiseres med støtte fra Lundbeckfonden.

mas



Alzheimerforeningens direktør, Mette Raun Fjordside, åbnede formiddagen med at konstatere, at der er en vigtig opgave til politikerne, der lige nu står med en chance for og forpligtelse til at sætte handling bag ordene fra statsministerens nytårstale om en national demensplan

Alzheimerforeningen inviterede til politisk høring om demens



Som et af de første punkter på programmet fortalte Lene Halby Romer og Kenneth Jacobsen om livet med demens – som pårørende og som patient.



Fire folketingsmedlemmer og Kristian Steen Frederiksen, overlæge og neurolog ved Nationalt Videnscenter for Demens, indtog scenen til en debat om den rette indsats til rette tid. På tværs af partierne var der bred enighed om, at der er brug for hurtigere udredning og bedre behandling.

Af Malene Sørensen

Foto: Cecilie Frost, Frost Frames

Sammen med Ældre Sagen og medicinal- og biotekvirksomhederne Eli Lilly, BioArctic og Eisai inviterede Alzheimerforeningen i februar til politisk høring på Christiansborg. Høringen handlede om nye indsatser og muligheder på demensområdet, og der var særligt fokus på behandlingsmuligheder inden for både farmakologi og psykosocial behandling.



Omkring 150 personer deltog i en politisk høring om nye indsatser og nye muligheder på demensområdet.

“

- I løbet af hele høringen var der ingen, som forsvarede status quo. Både forskere, politikere og organisationer var enige om, at vi skal forandre demensområdet. Vi arbejder videre for et højt ambitionsniveau, bedre udredning og behandling og for en varig finansiering af demensområdet, fordi hjernesygdomme ikke kan håndteres med puljemidler.

Direktør i Alzheimerforeningen
Mette Raun Fjordside.

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

KONTAKT OS NU OG HØR MERE



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

ANNONCE

**SYNSPRØVE
I EGET HJEM**

HOS HJEMMEOPTIK FÅR DU:

- De nyeste kvalitetsglas
- Stort udvalg i stel
- 100% personlig behandling af din lokale optiker

Landsindsamling

Gør en forskel i 2-3 timer den 27. september mellem kl. 10-18 og vær med til at samle penge ind til alle, der har demens tæt inde på livet.



Tilmeld dig allerede i dag og vær en af de første til at vælge rute i dit lokalområde.

Tilmeld dig på indsamler.alzheimer.dk

Ring på tlf. **88 44 04 27**, hvis du har brug for hjælp til tilmelding eller gerne vil have et ståsted i stedet for en rute.