

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy, light brown hair and blue eyes. She is wearing black-rimmed glasses and a black turtleneck sweater. She has a gentle smile and is looking slightly to the right of the camera. The background is a soft, out-of-focus light blue.

Livet med demens

NR. 4, 20. ÅRGANG, DECEMBER 2010

TEMA

Enlig med demens

...læs også

Bofællesskab for demente
Tips til aktiviteter



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LÆSERNE SKRIVER	10
AKTIVITETSKALENDER	11
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	18
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
DEMENS I BOFÆLLESSKAB Værestedet "Stedet" tilbyder fællesskab og tryghed	4
JEG KUNNE IKKE BO ET BEDRE STED Karen Friberg tør og gør mere, efter hun er flyttet	6
ENLIGE KAN VÆRE EN UDFORDRING Årets Demenskoordinator fortæller fra Ballerup Kommune	8
DEBATSIDER: LÆSERINDLÆG Min far ville ikke modtage hjælp	10
HØJDEPUNKTER FRA 2010 Aktiviteter og resultater fra et godt år	21
JAMES PRICE STØTTER ALZHEIMERFORENINGEN Støt julekampagnen - og vind Spise med Price-kogebøger	24

Livet med
demens

DEMENSLINIEN - Ring på 5850 5850

Udgives af



Alzheimerforeningen
Sankt Lukas Vej 7 A
2900 Hellerup

Tlf. 3940 0488
Fax 3961 6669

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

Anne Arndal, *formand*
Tlf.: 7542 1131 – anne.arndal@dadlnet.dk
Steen Hasselbalch, *næstformand*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
Peter Thorup, *næstformand*
Tlf.: 4566 3320 – pmt@ekas.dk
Peter Reventlow, *kasserer*
Tlf.: 3321 4522 – peter@reventlows.dk

Udvalgsformænd

Gunhild Waldemar, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 2580
gunhild.waldemar@rh.regionh.dk
Dorthe Buss, *Retsudvalget*
Tlf.: 3539 7541 – dorthel.buss@mail.dk
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787
– kibsgaard@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Bente Sloth (red.) og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Karen Friberg

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
6.600

ISSN 1604-1968

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i marts 2011.

Vi venter på "Demensplan 1"

I forbindelse med årets finanslovsforhandlinger er der igen tilført kræftområdet penge. Der er lavet en "Kræftplan III", der bl.a. skal sikre mere strømlinet udredning og flere hospicepladser.

Men en "Demensplan 1" har endnu ikke set dagens lys.

Den tværministerielle arbejdsgruppe arbejder stadig på at få færdiggjort "National Handlingsplan for Demens", så vi ved ikke præcis, hvad den kommer til at indeholde.

Men vi ved, at der på Finansloven er afsat kun 20 millioner til at sætte den i værk. I modsætning her til er der afsat 810 millioner kroner, altså 40 gange så meget, til Kræftplan III.

I kræftplan III er der bl.a. sat penge af til flere hospicepladser. På demensområdet er der behov for at sikre tilstrækkeligt med plejeboliger med det fornødne, veluddannede personale. Og det kan slet ikke klares ved sammenlægninger, rationalisering eller ved, at personalet "løber" hurtigere, sådan som regeringen forestiller sig.

Her skal der også penge til.

Demenssyge koster alt i alt samfundet væsentlig flere penge til udredning, behandling og især pleje end kræftsygdomme. Men når der bevilges penge til forskning, går der en langt større del af midlerne netop til forskning i kræft, mens demensområdet er meget lavt prioriteret.

Forskning der - gerne hurtigt - afdækker den egentlige årsag til demenssygdomme, er af meget stor vigtighed for at kunne finde metoder til forebyggelse - og behandling når sygdommen alligevel melder sig.

Så der vil være god fornuft i også at sørge for flere penge til Alzheimerforskning.

Vi vil naturligvis gøre disse synspunkter gældende, senest ved næste års finanslovsforhandlinger. Når udkastet til en national handlingsplan for demens foreligger, vil vi overveje hvordan.

God jul og godt nytår

Anne Arndal

Landsformand, Alzheimerforeningen

"En Demensplan 1 har endnu ikke set dagens lys"



Foto: Thomas Rønn

Demens i bofællesskab

Af Nis Peter Nissen

Danmarks første bofællesskab for mennesker med en demenssygdom ligger på Frederiksberg tilknyttet dagtilbuddet "Stedet"



Demente og ikke-demente er sammen på "Stedet". Fra venstre Inger Sandtved, Roberto Salinas, Jette Jørgensen, Bente Christensen, Marianne Borsdal, Anne Jørgensen, Hanna Petersen, Bibi Pluszek og Karin Friberg.

Her behøver man ikke føre sig frem. For vi er alle sammen lidt skøre både personale og beboere, siger Inger Sandtved og skynder sig at tilføje - på den søde måde altså.

Inger Sandtved har Alzheimers Sygdom og hendes bemærkning fik latteren til at runge. Rundt om bordet har de fleste en demenssygdom. De ved derfor, hvad Inger mener, og tør godt grine. For de er trygge og slapper af i hinandens selskab.

Inger Sandtved er 87 år. Hun flyttede for kort tid siden ind i en to-værelses lejlighed nær Zoologisk Have. I opgangen bor fire andre enlige demente. Og det er ikke tilfældigt. De bor nemlig i Danmarks første bofællesskab for mennesker med en demenssygdom.

OPGANGSFÆLLESSKAB

Der har længe manglet et botilbud til yngre og ny-diagnosticerede, forklarer Bibi Pluszek, der er daglig

leder af dagtilbuddet "Stedet" - Frederiksbergs Kommunes værested for yngre demente.

Beboerne er for raske til at bo i en kommunal plejebolig. Men deres sygdom gør, at de heller ikke magter at bo alene. Her kan de bo i en almindelig lejlighed. De får kommunal hjemmehjælp og er samtidig knyttet til vores specialtilbud, siger Bibi Pluszek.

DAGLIGSTUE FOR BEBOERNE

Inge Sandtveds lejlighed ligger i samme bygning som "Stedet". Og det er heller ikke tilfældigt. "Stedet" fungerer nemlig også som værested for bofællesskabets fem faste beboere.

"Vi er også begyndt at hygge os i skumringstimen. Vi læser højt for hinanden og falder lidt til ro. Det kan der jo godt være brug for i en hektisk juletid"

"Stedet" er et specialtilbud til yngre og nydiagnosticerede. I øjeblikket kommer der fast 10-12 personer. De fem bor i bofællesskabet. De bruger "Stedet" som en slags dagligstue. Resten bor stadig hjemme, men kommer i "Stedet" et par dage om ugen.

PÅ BEBOERNES PRÆMISSER

- Som personale skal vi være indstillet på, at der ikke er tale om pleje, på den måde man normalt forstår ordet pleje, siger Bibi Pluszek – Alt foregår på brugerne præmisser, og brugerne er med til det meste. De laver kaffe og frokost og aftensmad. Og så skal der jo også vaskes op hver dag.

- Der er mange, der spørger, hvorfor vi ikke har en opvaskemaskine, forklarer Bibi Pluszek – men uanset hvor lang en uddannelse man har, eller hvor lidt man kan huske, kan man altid vaske op og tørre af. Og så er det jo hyggeligt at stå et par stykker og vaske op og snakke lidt.

6A ER LIVSNERNEN

Brugerne af "Stedet" har også forskellige aktivitetsgrupper. Der er en strikkegruppe, en teaterklub, en filmklub og en litteraturgruppe.

- Vi rejser også meget, siger Bibi Pluszek – Vi er af sted én gang om året med en såkaldt "ungegruppe".

I år var vi i Sverige, og sidste år rejste vi helt til Indonesien. Det var en stor succes.

I det hele taget kommer "Stedets" brugere meget ud af huset. Buslinje 6A holder lige for døren. Og den benytter de flittigt.

JULENS SKUMRINGSTIME

"Stedet" har taget forskud på julen og bagt jule-muffins til kaffen i dag. Selvom beboerne holder juleaften sammen med deres familier, holdes juletraditionerne alligevel i hævd på "Stedet".

Det starter tidligt med julepynt. Så bages der æbleskiver og tonsvis af kager. Der holdes adventsfest og julefrokost med hjemmelavet sylte lavet af et grisehoved.

Efter beboerne er flyttet ind i bofællesskabet, er der kommet en ny juletradition til.

- Vi er også begyndt at hygge os i skumringstimen. Vi læser højt for hinanden og falder lidt til ro. Det kan der jo godt være brug for i en hektisk juletid, siger Bibi Pluszek.

Der nikkes eftertænksomt rundt om bordet. Julen nærmer sig. |

"Stedets" Jule-muffins

4 spsk smeltet smør
2 dl mælk
2 store æg
225 g hvedemel
2 tsk bagepulver
½ tsk salt
50 g sukker
1 stor tsk kanel
150 g fintskårne æble terninger

Forvarm ovnen til 200°. Smør og mælk piskes sammen, æg piskes i, mel sigtes i med bagepulver, salt, sukker og kanel og røres let sammen. Æbleterningerne vendes i til sidst og dejen fyldes i forme. Bages i ca. 20 minutter til de er gyldenbrune. Står lidt og svaler af, og når de er kolde vendes de ud.

Jeg kunne ikke bo et bedre sted

Af Nis Peter Nissen

Karin Friberg er alene og bor i et bofællesskab for mennesker med en demenssygdom

- Det vigtigste er, at jeg er tryk og glad nu, fordi jeg bor her. Karin Friberg holder en lille pause. Hun skal lige finde stemmen igen, inden hun fortsætter – Jeg tror ikke, jeg kunne bo et bedre sted.

Karin Friberg bor alene. Hun har Alzheimers Sygdom. I opgangen bor fire andre enlige. De har også en demenssygdom og bor, som Karin, alene. Men de er sammen næsten hver dag.

- Jeg spiser morgenmaden i min egen lejlighed. Frokost og aftensmaden spiser jeg sammen med de andre, siger Karin Friberg - Vi hjælper jo også lidt til med maden og opvasken og sådan. Det er godt, at vi kan få lov til at lave noget. Så føler man sig lidt nyttig.

”De har også en demenssygdom og bor, som Karin, alene. Men de er sammen næsten hver dag”

Karin Friberg bor i et nyoprettet bofællesskab for mennesker med en demenssygdom. Bofællesskabet ligger i samme opgang som ”Stedet”, Frederiksberg Kommunes værested for yngre og nydiagnosticerede demente.

MOR HAVDE ALZHEIMER

Karin Fribergs familie er hårdt ramt af demenssygdomme. Karins mor fik konstateret Alzheimers Syg-

dom, da Karin var 12 år. Dengang vidste man ikke så meget om sygdommen. Karins mor blev derfor indlagt sammen med alvorligt psykisk syge.

- Det var forfærdeligt, husker Karin Friberg – De anbragte hende i en slags dårekiste. Jeg turde slet ikke besøge min mor.

Siden flyttede moderen på et plejehjem. Men da var sygdommen så langt fremskreden, at moderen ikke længere kunne huske, hvem Karin var.

To af Karin Fribergs brødre fik også Alzheimers Sygdom. Så frygten for sygdommen har boet hos Karin, siden hun var en ung pige.

Måske var frygten for selv at få Alzheimers Sygdom også en af grundene til, at Karin Friberg i begyndelsen slet ikke ville høre tale om, at hun selv havde en demenssygdom.

ALENE HJEMME

– Jeg har været alene med mine børn, siden de var 12 og 14 år. Og jeg ville ikke have, at børnene skulle opleve det, jeg selv havde oplevet med min mor, siger Karin Friberg – Men jeg har klarer det. Nu er de voksne og har selv fået familie.

Karin Friberg er enlig. Det har hun været siden hun blev skilt for mere end 30 år siden. At bo alene var derfor ikke noget problem – i hvert fald ikke i begyndelsen. Men efterhånden som demenssygdommen skred frem, blev Karin mere og mere alene.



Karin Fribergs mor hed også Karin Friberg. Hun fik konstateret Alzheimers Sygdom, da Karin var en ung pige på 12 år.

- Jeg sad efterhånden mest alene hjemme og så fjernsyn, siger Karin Friberg – Det var jo trygt og godt. For hvorfor skulle jeg begive mig ud i noget, jeg ikke vidste, om jeg kunne klare. Jeg var meget alene og nok mere dårlig, end jeg selv vidste.

DRØM ELLER VIRKELIGHED

Karin Friberg fik også problemer med at skelne drøm fra virkelighed. En nat drømte hun, at det bowlingcenter, hun plejede at spille i, var brændt ned. Karin troede fuldt og fast på, at det var sket i virkeligheden. Hun holdt derfor op med at bowle selvom hun altid havde været glad for det og har vundet flere trofæer.

- Det dumme var, at jeg ikke kunne være sikker på om det, jeg oplevede, var virkeligt eller noget, jeg havde drømt.

VILLE IKKE FLYTTE

Karin Friberg begyndte at komme i dagtilbuddet ”Stedet” i januar, mens hun stadig boede i sin egen lejlighed. Her mødte hun andre demente, der som hende havde brug for at godt og trygt sted at komme.

- De begyndte også at snakke om en lejlighed, husker Karin Friberg – Men i starten ville jeg slet ikke høre

tale om at flytte. Jeg var glad for min egen lejlighed og mente ikke at jeg var så dårlig, at jeg ikke kunne klare at bo alene.

”Samværet med de andre gør mig mere tryk. Det betyder, at jeg tør komme mere ud”

Det lykkedes dog datteren og lederen af ”Stedet” Bibi Pluszek at overtale Karin Friberg. Hun flyttede ind i sin nye lejlighed i august i år.

FÆLLESSKAB OG TRYGHED

Med bofællesskabet og ”Stedet” har Karin Friberg fået et liv, der gør hende i stand til at leve med sin sygdom.

- Samværet med de andre gør mig mere tryk. Det betyder, at jeg tør komme mere ud, forklarer Karin Friberg – Jeg ser på de andre, og på hvad de kan. Og så tør jeg også selv. Jeg har både været i teateret og i biografen – noget jeg ellers ikke har gjort i mange år. |

Enlige kan være en udfordring

Af Bente Sloth

Hvordan træder en kommune til, når en enlig får en demenssygdom? Det satte Livet med demens sig for at undersøge via Årets Demenskoordinator, Karen Tannebæk

Der er rigeligt med gråvejr omkring Ballerup Rådhus, men heldigvis masser af lys i øjnene på Karen Tannebæk, som er demensfaglig leder i Ballerup Kommune. Det er ikke for ingenting, hun for nyligt blev kåret som Årets Demenskoordinator 2010. Hun har i 11 år stået i spidsen for kommunens demensindsats, og fortæller engageret og kyndigt om Ballerup kommunes tiltag for enlige med demens.

”Selvbestemmelsesretten står nogle gange og spærrer for omsorgen”

OM UDFORDRINGERNE

- Den store udfordring omkring enlige med demens er, at vejen til den hjælp vi kan give, kun går gennem borgeren selv. Og dér står selvbestemmelsesretten nogle gange og spærrer for omsorgen. Et eksempel er en enlig, dement mand, der bor alene i eget hus, og siger nej til at bruge penge på snerydning. Demenssygdommen gør, at han ikke kan overskue konsekvenserne af sit nej. Vi må prøve at fortælle ham, at hvis ikke han får ryddet sneen, så får vores hjemmehjælper problemer med at komme ind til ham. Den slags eksempler har vi mange af i dagligdagen. Og vi må hele tiden gå lige på grænsen, og inden for en etisk ramme, for vi må jo ikke tage beslutningen for borgeren.

OM DE GRELLE EKSEMPLER

- Som kommune har vi pligt til at tilbyde vores hjælp, men vi kan ikke gøre noget uden tilsagn fra borgeren, med mindre vi vurderer, at det der foregår, er uforsvarligt for personen. Nogle gange er vi nødt til at vente på, at borgeren bliver så dårlig, at han eller hun enten kan få en værge eller bliver indlagt.

- Der er grelle eksempler, hvor borgeren afviser hjælp, ikke får den nødvendige kost og taber sig. Der er måske også anden sygdom indover, som ikke bliver behandlet. Personen får ikke opretholdt sin egen hygiejne og lejligheden gror til. Så begynder naboerne måske at klage over lugtgener eller over, at den demente henvender sig meget til dem og rumsterer rundt om natten. Men mange gange, så lykkes det på et eller andet tidspunkt alligevel at komme igennem med hjælpen. Vi prøver igen og igen af forskellige pædagogiske veje.

”I starten gør vi meget for at afdække borgerens netværk”

OM LØSNINGER OG REDSKABER

- Det er vigtigt at arbejde forebyggende og få skabt en god kontakt tidligt i demensforløbet hos enlige med demens. I starten gør vi meget for at afdække borgerens netværk og vurdere ressourcerne dér og få

skabt et samarbejde. Men når en dement bor alene, så stiller det nogle særlige krav til Hjemmeplejen om at skabe struktur i den dementes dagligdag. Vi forsøger at have faste kontaktpersoner til at komme i hjemmet. Vi etablerer måske flere, korte besøg, hvor hjemmehjælpen tjekker op på mad, post o.s.v. og gennemgår med borgeren, hvad der skal ske hver dag. Vi ser også på hvilke redskaber, der kan hjælpe, fx en speciel kalender eller tilmelding til Betalings-service.

OM FOKUSOMRÅDERNE

- Vi kan med nogle af kommunens demensfokusområder støtte godt op om de enlige. Fx har de stor glæde af vores samværstilbud, hvor de får social kontakt, god kost, vedligeholder færdigheder og oplever noget livsglæde. Andre vigtige fokusområder er kompetenceudvikling af personalet og forebyggelse af magtanvendelse.

OM FREMTIDEN

- Også hos os strammer budgettet til, og med stigningen i antallet af demente er der ingen tvivl om, at vi får et kapacitetsproblem. Man skal være kreativ for at få penge ind og stadigvæk holde fast i udviklingsområderne. Men jeg har netop fået at vide, at vi har fået tilsagn om puljestøtte på to af vores ansøgninger, så vi skal bl.a. i gang med en række informationsaftener for pårørende. |

Læs mere om demensindsatsen på www.ballerup.dk

Om selvbestemmelsesretten

Borgeren har ret til at leve et liv med selvbestemmelse, men kommunen har pligt til at forhindre, at der sker omsorgssvigt.



Vejen til den hjælp, vi kan give, går kun gennem borgeren selv, fortæller Årets Demenskoordinator Karen Tannebæk.

Kontakt til demenskoordinatoren i din kommune:
Ring til kommunen eller gå ind på kommunens hjemmeside.

! Debatsider ???

”Den personlige frihed og retten til selv at bestemme over sit eget liv er ”hellig” i Danmark. Det står ikke til diskussion. Men som pårørende til en dement, er det ikke længere så selvfølgeligt.”

Skal demente selv bestemme? - Omsorgssvigt eller overgreb?

Af Lene Schönebeck

Min far på 80 år bor alene og har Alzheimer. For ham betyder det fx, at han husker meget dårligt, at han ikke kan strukturere sin hverdag, at han ind imellem ikke ved om det er nat eller dag, at han glemmer at spise, og at han glemmer at skifte tøj. Han er også begyndt at se syner, fx at der er personer i hans lejlighed. Kort sagt har han brug for en støttepædagog 24 timer i døgnet.

For min familie, som udover mig selv består af min mand og min datter på 17 år, betyder det konstant bekymring, konstant dårlig samvittighed, og en evig frygt for, hvad der bliver det næste. Samtidig udsættes vi for mange daglige opringninger hen over døgnets 24 timer. En nat forsøgte han at ringe til os 13 gange. Altså nu er det bare sådan at hjemme hos os, sover vi om natten!

Og hvad kan det danske velfærdssamfund så tilbyde i sådan en situation? Det er her spørgsmålet om den personlige frihed kommer i spil. Der er nemlig ingen tvivl om, at der ikke er overensstemmelse mellem min og min fars mening om hvilken hjælp, han har brug for. Skal han bestemme, er der stor risiko for, at han bliver udsat for omsorgssvigt, da han som udgangspunkt siger nej til det meste. Får

jeg opfyldt mine ønsker, er der derimod lige så stor risiko for, at han vil føle det som et overgreb.

”Det store spørgsmål er så, om min far er i stand til selv at vurdere, hvilken hjælp han reelt har behov for”

Det store spørgsmål er så, om min far er i stand til selv at vurdere, hvilken hjælp han reelt har behov for. Som jeg oplever hans tilstand for tiden, er mit klare svar nej. Er det så mig som pårørende, der alene skal have lov til at bestemme, hvilken hjælp han skal have, fx om han skal på plejehjem? Generelt set nej, jeg ønsker mig ikke et samfund, hvor pårørende, der er ”trætte” af deres syge familiedlem, blot kan sende dem væk. Men spørger du til min personlige situation, mener jeg ja. Jeg er jo den, der bedst kender min fars situation, og selv er han langsomt på vej væk fra den virkelige verden, og han forstår ikke konsekvenserne af sine beslutninger.

Fortsætter side 15

AKTIVITETSKALENDER



REGION

NORDJYLLAND

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

Generalforsamling

– Onsdag den 23. marts kl. 19:00
Drachmannshave, Holger Drachmannsvej
1, 9200 Aalborg SV.
Indlæg ved bestyrelsesmedlem Jytte
Thomsen, "At være pårørende til en
dement – en svær opgave".
Dagsorden i henhold til vedtægter.

Rådgivning – åben for alle

Den 1. torsdag i måneden
– Kl. 18:45 til kl. 20:30
Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900
Frederikshavn.
Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale,
Tlf.: 9848 6165

Pårørendegruppe eller samtale

De Frivilliges hus, Boensgade 4A, 9900
Frederikshavn.
Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 9848 6165



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midt-Vest
Formand: Inger Marie Allerup Jensen
Tlf.: 9717 5205 / 9717 5822
imj@mail.tåcadsl.dk

Lokalforeningen Østjylland
Formand: Conny Flensborg
Tlf.: 8629 5392
conny@oncable.dk

For aktiviteter i Hedensted se under
Trekantsområdet

Generalforsamling den 17. marts

Se sted på hjemmesiden eller i pressen.

Lokalforeningen Midtjylland
Formand: Anni Andersen
Tlf.: 9756 4155
nielsanni@gmail.com



REGION

SYDDANMARK

Lokalforening Trekantsområdet
Formand: Grethe Skovlund
Tlf.: 7685 7558
gresk@profibermail.dk

Torsdagscafé

Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, Vejle
Salen i stueetagen
Kontakt: Grethe Skovlund tlf. 7681 7100
(Gulkrog)

Juleafslutning – med julehistorie, julekaffe og julekage

– Torsdag, den 9. december kl. 15:00
til kl. 17:00
kaffe og brød 20,- kr.

Sæsonstart, hvor vi kikker billeder fra året der gik

– Torsdag, den 20. januar kl. 15:00
til 17:00
kaffe og brød 20,- kr.

Aase Pedersen fortæller fra sit liv som landmandskone

– Torsdag, den 3. februar kl. 15:00
til 17:00
kaffe og brød 20,- kr.

Nytårskoncert—Skanderborg Brass Band

– Søndag, den 6. februar
Nærmere orientering 20. januar.

Musikalsk underholdning

– Torsdag, den 17. februar kl. 15:00
til kl. 17:00
kaffe og brød 20,- kr.



Vi slår "Katten af tønden"

– Torsdag, den 3. marts kl. 15:00
til kl. 17:00
Kr. 30,- for medlemmer, kr. 60,- for ikke medlem-
mer.

Grethe Guldager fortæller

– Torsdag, den 17. marts kl. 15: til 17:00
kaffe og brød 20,- kr.

Generalforsamling kl. 17:15

– Torsdag, den 17. marts kl. 17:15
Efter generalforsamlingen serveres snitter,
øl og vand

Inge Olesen læser op

– Torsdag, den 31. marts kl. 15:00
til kl. 17:00
kaffe og brød 20,- kr.

Onsdagscafeen i Hedensted Kommune for demente, pårørende og andre interes- serede.

– Onsdag i lige uger fra kl. 16:00 til
kl. 18:00 i Huset,
Ny Skolegade 4, Løsning.
På grund af det sene tidspunkt slutter vi hver
gang af med rugbrød og pålæg til 20,- kr.

– onsdag den 12. januar fra kl. 16:00 til
kl. 18:00
– Sæsonstart med nytårs- og vintersange
kaffe og brød 20,- kr.

– onsdag den 26. januar fra kl. 16:00 til
kl. 18:00
– Margit Sørensen fortæller om sin
skolegang og om efterkommere af de
"gammelstærke"
kaffe og brød 20,- kr.

– onsdag den 9. februar fra kl. 16:00 til
kl. 18:00
– Hyggedag med film fra gamle dage
kaffe og brød 20,- kr.

– onsdag den 23. februar fra kl. 16:00 til
kl. 18:00
– fortsættelse med film fra gamle dage
kaffe og brød 20,- kr.

- onsdag den 9. marts fra kl. 16:00 til kl. 18:00
 - Vi synger foråret i møde med dejlige sange.
- kaffe med brød 20,- kr.

- onsdag den 23. marts fra kl. 16:00 til kl. 18:00
 - Margit Sørensen fortæller om tildragelser fra sit liv.
- kaffe og brød 20,- kr.

Dansktopsangerinde Anny Fyhn og hendes far underholder

onsdag den 6 april fra kl. 16:00 til kl. 18:00

Kaffe og brød 20,-kr.

HEREFTER PÅSKEFERIE INDIL ONSDAG DEN 4. MAJ

Lokalforeningen Sydvest
Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 7519 5039
hhhe@knudsen.mail.dk

Generalforsamling:

- 7. marts kl. 19:30

Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramminge
Dagsorden ifølge vedtægter
Forslag skal være formanden i hænde 8 dage før.

Temaaften

Nyt fra forskning - fortalt af læge Steen Hasselbach

- Den 24. marts kl 19:00

Helle Hallen, Vrenderupvej 40 C,
Fåborg, 6800 Årre

Tilmelding: 7517 9251 senest d. 15. marts

Lokalforeningen Sønderjylland
Formand Lillian Bernth Thomsen
Tlf.: 7462 5125
lillian.thomsen@privat.dk

Cafe for mennesker med demens og deres pårørende

- 1. torsdag i hver måned kl. 15:30 til kl. 17:30, Varbergvej 13, 6100 Haderslev
- Kaffe/the med kage 20 kr.

Cafeen vil først og fremmest give mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær og de som møder op, må gerne komme med forslag til hvad timerne evt. skal indeholde. Er der behov for en individuel samtale, så er der også mulighed for det ved en af demenssygeplejerskerne.

Yngre demente fra Odense kommer og fortæller om deres liv med demens

- Den 8. februar Kl. 19:00

Skyttegården, Hjelm alle 44, Aabenraa

Lokalforeningen Fyn
Formand Jutta Storm
Tlf.: 5137 1573
juttastorm@gmail.com

Juleafslutning i Demenscafeen Middelfart

- Torsdag den 9. December juleafslutningspakkespil med julekage og julekaffe.

Bakkehuset, Assensvej 100, 5500 Middelfart

Cafe eftermiddag i det nye år

- Første cafe eftermiddag i det nye år er den 6. januar 2011.

Se hjemmesiden under lokalsiden

En aften med demens i Nyborg

Overlæge Anette Lolk fra Demensklinikken på OUH fortæller om sygdom, symptomer og behandling. Klinik sygepl. Lone Vasegaard fra Demensklinikken fortæller hvordan man som pårørende håndterer livet med demens og hvordan/hvilken hjælp der kan trækkes på.

- Onsdag Den. 9. Marts 2011 kl. 19:00
- Sted annonceres i næste blad eller se på hjemmesiden under lokalsiden.

Indkaldelse til generalforsamling for Alzheimerforeningen FYN.

Dagsorden efter gældende vedtægter. Forslag sendes til formand senest en uge inden.

- Den 16. marts kl. 19:00 2011.

Sted : Udviklings Park Nord Adelgade 119B
5400 Bogen.

En aften med demens i Odense

Overlæge Anette Lolk fra Demensklinikken på OUH fortæller om sygdom ,symptomer og behandling. Klinik sygepl. Lone Vasegaard fra Demensklinikken fortæller hvordan man som pårørende håndterer livet med demens og hvordan/hvilken hjælp der kan trækkes på.

- Onsdag Den 23. Marts 2011 kl. 19:00
- Sted annonceres i næste blad eller se hjemmesiden under lokalsiden.

Har du brug for rådgivning eller støtte

til livet med demens, og har du lyst til at deltage i forskellige interesseltilbud så kontakt Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende, Kallerupvej 58 i Odense, tlf. 66 19 40 91.

Pårørendegrupper

Centret har 6 pårørendegrupper, heraf en for pårørende, der har ældre forældre med demens. Pårørendegrupperne ledes af erfarne frivillige, der selv har haft en ægtefælle eller forælder der har lidt af Alzheimers sygdom. Pårørendegrupperne afholdes på Kallerupvej 58.

ring til Ulla Thomsen tlf. 66 19 40 91 og hør nærmere eller mail kallerupvej@post.tele.dk

Teknologibibliotek for tidligt demensramte

- Åbent tirsdag kl. 9:30 til kl. 11:30 og onsdag kl. 9.30 til kl. 13.00 samt efter aftale

Teknologibibliotekar, Susanne Löwenstein,
tlf. 20 59 92 24 - teknoteke@gmail.com
Kallerupvej 58, 5230 Odense M.

Værested f. demensramte og pårørende

- Hver mandag og tirsdag kl.10:00 til kl. 12:00

Her kan du mødes med andre ægtepar uforpligtende og få en snak med ligestillede eller dyrke din interesse.

Mandag spiller vi hjerterfri, tirsdag spiller vi billard og går tur ud i det blå.

på Kallerupvej 58 i Odense

kom som du er, tilmelding ikke nødvendig

Bowling for demensramte og pårørende

- Mandag i ulige uger kl. 14:00 til kl. 16:00 på Møllemarksvej, kørsel fra Centret kl. 15:30

Tilmelding på tlf. 66 19 40 91

Korsang for demensramte, pårørende og frivillige

- Heimerkoret over hver torsdag kl. 14:30 til kl. 16:00 på Kallerupvej 58 i Odense.

Kom og syng med. Vi tager også ud og underholder

Tilmelding tlf. 66 19 40 91

Julefrokost med musik og sang

- Torsdag d. 9/12 kl. 13:00 til kl. 16:00 på Kallerupvej 58 i Odense

Tilmelding på tlf. 66 19 40 91

Søndagscafe med Banko for demensramte familier

- En søndag i måneden kl. 14:00 til kl. 16:00, d. 9/1, 6/2 og 6/3

Afholdes på Kallerupvej 58 i Odense

Tilmelding til Birthe Tolstrup, tlf. 6614 0707

TænkeTank for yngre demensramte

- Torsdag den. 16/12 kl. 10 til kl.14 juletur til Kerteminde. Torsdag den 6/1, 3/2 og 3/3 kl. 11:00 til kl. 13.30 på Kallerupvej 58 i Odense

Kom og vær med, her kan du møde lige-stillede og dele erfaringer og ideer fra livet med demens.

Tilmelding til Ulla Thomsen tlf. 6619 4091

Alzheimer-avisens redaktionsmøder for yngre demensramte

- Tirsdage kl. 12:00 til kl. 15:00 på Kallerupvej 58 i Odense

ring til Ulla Thomsen og hør nærmere tlf. 6619 4 91.

Kig ind på www.alzheimer-avisen.dk

Akvarelmaling for demensramte

- Mandage kl. 10:00 til kl. 12:30 i alt 10 gange inkl. kunsttur – nyt hold starter i januar.

På Odense kommunes uddannelsescenter, Schacksgade 39

Ring til Ulla Thomsen tlf. 66 19 40 91 og hør nærmere.

MOTIONSHOLD:

Afholdes på Ældreidrættens hus, Stadionvej 50, Odense

Ring til Ulla thomsen tlf. 66 19 40 91 og hør nærmere

1. Sjøv træning og motion målrettet yngre og tidligt demensramte.

- Onsdage kl. 10:30 til kl. 12:30, først en times motion derefter en times samvær med sang kaffe og snak.

Der køres fra Centret kl. 10:00.

2. Sjøv træning og motion målrettet pårørende ægtefæller til demensramte.

- Der trænes hver torsdag kl. 9:30 til kl. 10:30 fra kl. 10:30 er der kaffe, snak og samvær i eget lokale

3. Sjøv motion målrettet ægtepar, hvor en ægtefælle har demens samt demensramte over 70 år.

- Torsdage kl. 10:30 til kl. 12:30.

En times motion og en times socialt samvær med sang, kaffe og snak. der køres fra Centret kl. 10:00

MØDER/UNDERVISNING

Liv og læring når hjernen svigter?

Tre temaeftermiddage med fokus på læring og støtte når familien skal tilpasse sig et ændret liv med en hjernesygdom eller hjerneskeade.

Dalum kirkes Anneks, Fåborgvej 112B, Odense

1. Mandag d. 10/1 kl. 14:00 til kl. 16:00

Hvordan lærer jeg bedst – kan jeg stadig lære? v. Svend Erik Schmidt, forfatter, læringsstileksperter og manden bag TV-programmerne "Plan B" og "skolen - verdensklasse på 100 dage"

2. Mandag d. 17/1 kl. 14:00 til kl. 16:00

Livet med demens: v. demensramte fra Rådgivnings- og kontaktcentrets oplysningsgruppe.

3. Mandag d. 24/1 kl. 14:00 til kl. 16:00

Neuropædagogisk tænkning og støtte når hjernen svigter.

v. Jette Fog, Konsulent/Ergoterapeut, Hjerneskadetrådgivningen i Odense
Pris 50 kr. pr. foredrag alle tre foredrag 100 kr. incl. en forfriskning.

Tilmelding til Ulla thomsen: mail kallerupvej@post.tele.dk senest onsdag d. 5/1

Årssamling:

Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende holder Årssamling torsdag d. 10. februar kl. 16 – 19.

Kom og hør Centret årsberetning for 2010 og tanker for 2011, du kan møde Centrets bestyrelse og frivillige. Heimerkoret synger og der bydes på lidt lækkert til ganen. Alle er velkomne.



REGION
SJÆLLAND

Lokalforeningen Storstrøm

Formand Birgit Parkdal

Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

parkdal@privat.dk

Støttegruppe Rønnede

- Onsdag 12. januar, 9. februar og 9. marts. kl. 13:00 til kl. 15:00.

Dalgården, Thujavej 19, Rønnede

Alle pårørende til demente er velkomne
Ring til Birgit Parkdal, hvis du kommer,
Tlf. 5581 3682 / 2849 9605

Støttegruppe Nykøbing F.

- Mandag 17. januar, 21. februar og 21. marts. kl. 18:30 til kl. 20:30.

Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1A, Nykøbing F.

Alle pårørende til demente er velkomne
Ring til Birgit Parkdal hvis du kommer,
Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

Generalforsamling

- afholdes lørdag den 5. marts 2011 kl. 12:00 til kl. 15:00 i Munkebocentret, Farimagvej 52-54, 4700 Næstved

Tilmelding til spisning.

Fastelavnsfest

- Tirsdag den 8. marts 2011 kl. 10:00 til kl. 15:00 i Seniorklubbenes Hus

Poul Martin Møllersvej 22

4800 Nykøbing F.

Formiddagskaffe med boller. Tøndeslagning. Frokost med drikke. Underholdning.

Deltagelse kun ved tilmelding.

E-mail:

E-mail adresser bedes oplyst til:
erik.kjoerup.a@dlgtele.dk

Psykiatrisk rådgivning

- Onsdage i lige uger kl. 16:00 til kl. 18:00
Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning
Frivilligcenter Lolland,
Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo
Kontaktperson: Birgit Parkdal,
Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

Cafe Nyt Liv

- Tirsdage i lige uger kl. 10:00 til kl. 13:00.
Frivilligcenter Lolland,
Sdr. Boulevard 84,2, Maribo
Alle er velkomne til at kikke indenfor til en snak.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

Patientforeningernes Netværk

- Mandage kl. 17:00 – 19:00
Frisegade 25, Nykøbing F.

Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,
Tlf.: 4087 9074 / 5443 3974

Patientforeningernes info-sted

- Tirsdage i lige uger kl. 14:00 til kl. 16:00
Forhallen, Storstrømmens Sygehus,
Ringstedgade 61, Næstved
Kontakt Birgit Zmuda, Tlf.: 5572 3651

Lokalforeningen Vestsjælland

Formand Aase Stær

Tlf.: 5918 9377

aase.staer@mail.dk

Fristedet

Mødested for personer med demens og pårørende – Rådgivning, undervisning, hygge

- Kl. 14:00 til kl. 17:00 på nedennævnte datoer, hvis ikke andet er nævnt
Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup

- Onsdag 15. december

Julehygge med gløgg og æbleskiver

- Onsdag 26. januar

Socialrådgiver Kirstin Simonsen

giver gode råd om økonomiske problemer og eventuelt også om værgemål

- Onsdag 23. februar

Program ikke fastlagt

- Onsdag 30. marts

Program ikke fastlagt

Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
Tlf.: 5780 4747/2097 4757

Generalforsamling

- Tirsdag 29. marts kl. 19:00, foreløbig dato
Se nærmere på hjemmesiden for indkaldelse

Lokalforeningen Østsjælland
Formand Birthe Rasmussen
Tlf.: 5626 6036
br24@ofir.dk

NYT Tilbud! Netværkscafé

For yngre med demens (ca. 45 til 65 år)
 – Mandage og onsdage 10:00 til 14:00
 Pris for kaffe/frokost kr. 15,-/30,-
 Lammegade 36, st. tv., 4000 Roskilde
 Bor du i Østsjælland (Roskilde, Greve, Køge, Solrød og Stevn) er du velkommen.
 Du møder frivillige fra Alzheimerforeningen, og Roskilde Kommune er ansvarlig for projektet.

Yderligere information / kontaktperson:
 Formand Birthe Rasmussen Tlf: 5626 6036
 Projektleder Jette Kallehauge Tlf: 4631 6127

Pårørendegruppe for yngre med demens

Den 3. mandag i måneden.
 Sted: Lammegade 36, st.tv.
 4000 Roskilde
 Bor du i Østsjælland (Roskilde, Greve, Køge, Solrød og Stevn) er du velkommen.
 Yderligere information / kontaktperson:
 Formand Birthe Rasmussen Tlf: 5626 6036
 Projektleder Jette Kallehauge Tlf: 4631 6127

Bevægelse /Afspænding for mennesker med demens

Små hold med særlig hensyn.
 – Onsdage fra kl. 9:00 til kl. 10:30 eller
 – Onsdage fra kl. 10:45 til kl. 12:15
 Gråbrødre Skole Roskilde
 Yderligere informationer/kontakt.
 Mie Danielsen: Tlf.: 4638 3789
 AOF: Tlf.: 4635 5895

Julefrokost

Lammegade, 36, st. tv. 4000 Roskilde
 – Tirsdag: den 7. december. 17:00 – til kl. ?
 Tilmelding: senest den 1. december
 Demenskoordinator Jette Kallehauge
 Tlf.: 4631 6127
 Demenskoordinator Ulla V. Fejerskov
 Tlf.: 4631 6106

Frivillige Alzheimerforeningen

Anne Rasmussen Tlf.: 46402045
 el. Mie Danielsen Tlf.: 46383789
 Alle der er tilknyttet Lammegade 36 st. tv. er velkomne.

Pårørendegruppe Stevn

Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken 76,
 4652 Hårlev, St. Heddinge
 Kontaktperson: Birthe Rasmussen Tlf.: 5626 6036

Pårørendegruppe i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

– Den 3. onsdag i måneden.
 Tidspunkt: Kl. 14.00 – 16.00
 Sted: Hvalso Ældrecenter, dagligstuen,
 Roskildevej 11, 4330 Hvalso
 Kontaktpersoner:
 Karen Christiansen Tlf: 4070 8570
 Birthe Rasmussen Tlf: 5626 6036



REGION HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København
Formand: Kiddy El Kholy
Tlf.: 4074 3369
fr07@suf.kk.dk

Kontakt din lokalforening

Rådgivning og information
 Tlf.: 3026 2958 – alzcp@yahoo.dk

Cafemøder

– Sidste onsdag i januar, februar, marts, april, maj, september, oktober og november.
 Møderne vil blive afholdt på de forskellige demenscentre.
 Se mere på www.alzheimer.dk under lokalforeninger/København/Kalender
 Medlemmerne får tilsendt invitation til hvert møde enten via brevpост eller e-mail.
 Alle er velkommen
 Emnerne for cafemøderne i 2011 er ikke endeligt fastlagt, men møderne afholdes på følgende onsdage: 26. januar, 23. februar, 30. marts, 27. april, 28. september, 26. oktober og 30. november.
 – Alle møder afholdes fra kl. 19:00 til kl. 21:00.

Lokalforeningen Københavns Omegn
Formand: Grethe Koudahl
Tlf.: 5322 1480
koudahl@cnet.dk

Kontakt din lokalforening

– Mandag og onsdag kl. 9.00 – 11.00
 Telefonisk rådgivning og information
 Tlf.: 5322 1480 – koudahl@cnet.dk

Cafeaftener for mennesker med demens og deres pårørende

– Første onsdag i hver måned
 kl. 18:30 – 20:30
 Cafe Palmehaven på Herlevgaard Center
 Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev

Cafeen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre, der er i lignende situation. Der er mulighed for at købe kaffe/te, øl og vand
 Kontakt: Jytte Rasmussen Tlf.: 4585 2926

"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende

– Torsdage i lige uger kl. 15:00 – 17:00
 Foreningscentret lokale 1 og 2
 Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup
 Program fremsendes
 Kontakt: Gunhild Schrøder Tlf.: 3250 2128 eller
 Hans Dehnfeldt Tlf.: 3250 8737 – Hans Dehnfeldt
 træffes bedst mellem kl. 8:00-9:00

Informationsmøde om demens

– Onsdag den 26. januar 2011 kl. 19:00-21:30, Kulturcafeen i Ishøj Bycenter
 Ishøj Store Torv 25 (ved stationen)
 2635 Ishøj

Demenssygdomme

Steen Hasselbalch, overlæge på hukommelsesklinikken Rigshospitalet og næstformand i Alzheimerforeningen

Det at være pårørende

Anne Arndal, pårørende og formand i Alzheimerforeningen, fortæller om sin mands sygdom.

Alzheimerforeningen

Foreningen, dens tilbud og frivillige aktiviteter. Demenskonsulent Lone Andersen vil være til stede
 Kaffe, kage, øl og vand kan købes.

Generalforsamling 2011

– Torsdag den 17. marts kl. 19:00-21:00
 Ældrecenteret Gyngemosegård
 Mørkhøjvej 154
 2730 Herlev. Bus 200S holder tæt på.
 Der indkaldes via bladet "Livet med demens" og på lokalforeningens hjemmeside.

Lokalforeningen Frederiksberg
Formand: Mette Lunde
Tlf.: 2178 4644
mette.lunde@benedikte.dk

! Debatsider ???

Fortsat fra side 10

Fakta er nemlig, at den hjælp, som jeg foreløbig har sikret ham, fx rengøring og daglig aftensmad, er han endt med at blive rigtig glad for på trods af talrige protester inden.

Det er dette dilemma, som den kommunale hjemmehjælp skal forholde sig til, når de i sidste ende, skal afgøre hvilken hjælp den enkelte demente skal tilbydes. Lovgivningen tager i udstrakt grad hensyn til den dementes ret til selv at bestemme, og det er herefter op til den kommunale hjemmehjælp at sikre, at den demente ikke udsættes for omsorgssvigt. Samtidig skal det også sikres, at de pårørende slipper helskindet gennem denne forfærdelige sygdom, som ikke alene rammer den demente hårdt, men i allerhøjeste grad også de pårørende. Med udviklingen i antallet af demente in mente, vil jeg på

det kraftigste opfordre lovgiverne til at se dette område efter i sømmene, og det er ikke kun i forhold til bevilling af yderligere økonomiske ressourcer, men i lige så høj grad i forhold til den lovgivning, som dækker behandlingen af demente. |

Læs flere indlæg om temaet Enlig med demens på www.alzheimer.dk.

Efterskrift:

Min far har, efter flere forgæves forsøg fra vores side, nu endeligt sagt ja til at modtage den nødvendige hjælp. Han har nu hjemmehjælp 4-5 gange dagligt og er indstillet til en plejebolig.



Er du interesseret i Alzheimerforeningens feriekurser?

Hold øje med www.alzheimer.dk, næste nummer af Livet med demens eller ring til Demenslinien.

Lundbeck Institute 



Få mere viden om demens

Spørg eksperterne i brevkassen, skriv dagbog, deltag i chat og debat.

DemensNet.dk
En støtte i hverdagen

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien

Foto: Thomas Rønn

Flere og flere lever i dag som enlige. Dermed lever også flere og flere mennesker med en demenssygdom alene. Når man bor alene, skal man ofte selv tage initiativ til sociale kontakter. Hvis demenssygdommen betyder at man har svært ved at tage initiativ, hvad den ofte gør, skrumper netværket ind. Med tiden er den eneste kontakt måske en søn, datter eller måske søster, som er bosat i en helt anden del af landet. Den situation gør det svært at få tilstrækkelig med støtte og hjælp i hverdagen, og dermed er kravene til hjælpen fra kommunen nogle helt andre, end hvis der er pårørende. Mange spørgsmål til Demenslinien handler om netop den svære problematik.

Aktiviteter som giver mening

Jeg er en kvinde på 59 år. For ca. 1 år siden fik jeg stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Jeg kunne ikke længere klare mit arbejde og er nu på førtidspension. Jeg synes selv, at jeg kan og har lyst til mange ting, men jeg har svært ved at overskue, hvordan jeg skal få kontakt til andre. Jeg bor alene efter en skilsmisse for 15 år siden og har kun min søn og datter, som begge bor langt væk. Jeg føler mig ensom og efterhånden uden betydning.

Svar:

Det er vigtigt, at du får taget kontakt til kommunens demenskoordinator, som kan fortælle dig om de muligheder og tilbud, kommunen har. Mange steder findes demenscaféer og rådgivningscentre med tilbud om aktiviteter. Hvis ikke de matcher dine behov, har nabokommunen

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

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

måske tilbud, der gør. Alzheimerforeningens lokalforeninger står også for aktiviteter og kender til de andre tilbud, som findes i området. Desuden er Alzheimerforeningen godt i gang med "Aktiv højskole" rundt om i landet, hvor deltagerne skaber nye kontakter med andre i samme situation. Du kan læse mere i vores blad Livet med demens og på www.alzheimer.dk. Jeg håber, du får skabt et nyt netværk, som kan være med til at gøre livet med demens nemmere for dig.

Min mor har kun mig
Min mor, som bor alene, er blevet dement og har kun mig. Min mor har siden hun har fået sygdommen isoleret sig meget, hun vil ikke modtage hjælp og har ingen erkendelse af sin sygdom. Derfor har hun heller ikke ønsket at blive udredt. Jeg føler mig mere og mere presset, da min mor har behov for stadig mere hjælp.

Jeg bor i nærheden og er forbi hver dag med mad. Jeg køber ind, gør rent (når jeg får lov), vasker tøj og efterhånden må jeg også sørge for, at min mor får bad og skiftet tøj. På trods af at jeg synes, at jeg gør alt, hvad jeg kan, bliver jeg ofte kun mødt med vrede og irritation fra min mor. Jeg magter næsten ikke mere, da jeg også føler, at jeg svigter min mand og mine børn.

Svar:

Det er en alt for stor opgave, du har påtaget dig, og opgaven vil ikke blive mindre med tiden. Så det er vigtigt, at du får overgivet nogle af dine opgaver til hjemmeplejen. Demenskoordinatoren i din mors kommune vil sandsynligvis med sin faglighed kunne få skabt en god kontakt til din mor, så hun gradvist accepterer hjælp, også fra andre end dig og måske udredning på en hukommelsesklinik.

Belastningen kan også betyde, at du ikke har overskud til bare at være sammen, hygge og have gode stunder med din mor. Din mors vrede og irritation kan skyldes, at hun netop oplever, at du er fortravlet og ikke har overskud til hende, samtidig med at hun på grund af sin demenssygdom, ikke kan se behovet for al den hjælp, du yder. Det er svært for jer begge to, at I nu har byttet roller.

Jeg vil anbefale at du får talt med andre om den svære situation, som du befinder dig i. I en pårørende gruppe, som ofte drives af Alzheimerforeningen eller kommunen, mødes du med andre i samme situation, og det tror jeg, kan være en god støtte og hjælp for dig. Du kan kontakte Alzheimerforeningen eller kommunen for at finde frem til en pårørende gruppe. |

Tak for jeres støtte!

Alzheimerforeningen har i en telefonkampagne kontaktet mange af vores medlemmer for at bede om midler til Demenslinien – Alzheimerforeningens telefonrådgivning om livet med demens. Vi er meget glade for at over 1000 har valgt at støtte med 50 eller 100 kroner om måneden.

Vi er klar over, at nogle medlemmer har fundet det ubehageligt at blive kontaktet pr. telefon. Det beklager vi. Men vi håber på forståelse. Alzheimerforeningen har brug for økonomiske tilskud, så foreningen kan fortsætte sit arbejde med at forbedre vilkårene for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.

Ønsker du også at give et månedligt bidrag til Demenslinien eller har du spørgsmål til telefonkampagnen, så kontakt vores Fundraiser Jorunn Lande Messel på telefon 39 40 04 88 eller send en e-mail til jorunn@alzheimer.dk

Barselsvikar

Jorunn Lande Messel er sekretariatets nye fundraiser, der som barselsvikar for Heidi Sahlholdt bl.a. skal arbejde med strategisk fundraising, bidragsyderkoncepter og hjemmeside. Jorunn har tidligere arbejdet med fundraising hos bl.a. Dansk Blindesamfund og Mødrehjælpen.



Kender du det?

Fortæl om livet med demens

På vores hjemmeside www.alzheimer.dk kan du læse fortællinger fra mennesker, som er berørt af livet med demens.

Du kan også selv fortælle om livet med demens ved at sende en mail til post@alzheimer.dk.

En gave i dit testamente

Dine nærmeste kommer selvfølgelig først. Men selv en lille gave i dit testamente vil hjælpe os i kampen mod Alzheimers og andre demenssygdomme. Din gave vil give omsorg, støtte og råd fra eksperter til de mange mennesker, der hvert år får en demenssygdom.

Din gave vil også give håb. Håb fordi Alzheimerforeningen støtter forskning i demenssygdomme gennem Alzheimer-Forskningsfonden - i håb om en dag at finde en kur.

Ring til Alzheimerforeningen på telefon 39 40 04 88 og hør mere om dine muligheder for at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente.



Nye satser 2011

Pr. 1. januar 2011 stiger satserne for medlemskab og abonnement.

Årligt kontingent	2011
Enkeltmedlemskab	250,-
Husstandsmedlemskab	350,-
Institutionsmedlemskab	750,-
Firmamedlemskab	1.500,-
Støttemedlemskab	Minimum 200,-

SMS og støt demente og pårørende

SMS Husk til 1272

Så donerer du 100 kr.* til Alzheimerforeningen
* +almindelig trafiktakst.

Der er 14 dages fortrydelsesret.

Tjenesten udbydes af
Alzheimerforeningen, Sankt Lukas Vej 7A,
2900 Hellerup, Tlf 3940 0488



Boganmeldelse

Af Else Hansen, Rådgiver Demenslinien.

Håndbog i aktiviteter af Johnna Baggers, Munksgaard Danmark

Et grundlæggende behov for alle mennesker er at være beskæftiget. Ved at være beskæftiget og aktiv får man også dækket andre behov som fx det at være en del af en gruppe, at føle sig nyttig og få mulighed for at vise, hvem man er. Derfor efterspørger både plejepersonale og pårørende ofte aktiviteter for mennesker med en demenssygdom. Aktiviteter som kan være med til at skabe velbefinden, glæde og et meningsfyldt samvær.

Johnna Baggers, som er demenskoordinator med på Frederiksberg, øser i "Håndbog i aktiviteter" ud af sin store erfaring, og giver inspiration til aktiviteter, som kan være med til at styrke identiteten og livskvaliteten hos den enkelte. Bogen bruges som opslagsbog alt efter behov. Nogle af aktiviteterne er enkle og lige til at gå til - andre kræver planlægning. Bogen beskriver aktivitetsplanlægningen helt ned i detaljen med forberedelse, forbrug af tid, materialer og økonomi samt vejledning i hvilke overvejelser, man skal gøre inden.

"Håndbog i aktiviteter" er først og fremmest tiltænkt plejepersonale på dagcentre og plejehjem, men på-

rørende kan også have stor glæde af at læse bogen, da den giver indsigt i, hvordan man gennem små tiltag kan opnå god og meningsfuld kommunikation med en person med demens.

Bogen giver også forslag til juleaktiviteter så som bagning, julechokolade, julekort og julespil, så det er bare om at komme i gang. |



Foto fra "Håndbog i aktiviteter"

Andre bøger - inspiration til aktiviteter

Værsgo kom indenfor

Hansi fortæller om et langt liv på slægtsgården Brærdå. Af Birthe Pedersen (Bogen sælges privat. Ring til forfatteren på 8698 5167). Inspirerer til at tale om 'gamle dage' (reminiscens).

To bøger af Mette Søndergaard

Livet i leve-bomiljø og *Demens og aktiviteter i et livshistorisk perspektiv*.

Idekatalog - inspiration til fysisk og mentale aktiviteter for ældre i plejebolig samt andre skrøbelige ældre. Udgivet af ÆldreForum.



Min mor i gode hænder

Af Rune Albertsen

Læserne skriver

Læs hvordan Rune Albertsen fik hjulpet sin mor til at modtage pleje

Min mor lider af Alzheimers og kom på plejehjem for 1 år siden, blot 61 år gammel. Hun boede alene i 5 år og tiden op til hun ENDELIG kom på plejehjem, var opslidende og frustrerende. Ikke fordi vi ikke kunne få hjælp, men fordi min mor ikke kunne se, der var noget galt.

Hjemmeplejen kom for at give hende piller. Dem fik de allernådigst lov at aflevere i døren – og så smed hun medicinen ud. Mad kunne sættes på trappen og oftest - heldigvis - blev det spist. Men der skulle mere til end ét måltid om dagen og mere hjælp – og list.

Min mor gik til kor og jeg fik en af de andre med på at lade som om at hun fik sin "egen" veninde med i koret (som tilfældigvis var musikterapeut ved Hjemmeplejen) og en dag kom de forbi med frokost hos min mor. Den nye i koret begyndte så at komme alene - med frokost.

"Tiden op til hun endelig kom på plejehjem, var opslidende og frustrerende"

Den personlige hygiejne klarede jeg til at starte med. En udfordring at bade sin egen mor. En fiktiv rift i hånden gjorde, at jeg en dag fik en flink dame til at overtage badningen. Det gik min mor med til, det var jo synd at sæben sved.... Det samme gjaldt rengøringen: Jeg sagde, min egen støvsuger skulle skiftes, og om jeg måtte prøve hendes - ellers kunne den ikke komme ud af skabet. Gradvist overtog den flinke dame også dette. Den flinke dame kom selvfølgelig fra Hjemmeplejen og der var mange flinke damer, men det satte min mor ikke spørgsmålstegn ved.

Hjemmeplejen stod på hænder for min mor, for at komme ind og hjælpe, men det var op ad bakke og langt om længe kom pladsen på plejehjemmet. Det var hårdt at flytte hende. Det skete også med list. Jeg allierede mig med kæreste, 2 mostre og 1 faster. Den eneste der ikke græd den dag, var vist min mor. Men det er skønt at vide, at min mor er i gode hænder og får regelmæssige måltider og tilstrækkelig pleje 24 timer i døgnet. Det tog hende ca. et halvt år at falde til, men nu er det dér, hun er mest tryk. |

Du kan læse Rune Albertsens digt "Min mor" på www.alzheimer.dk under Fortæl om livet med demens.



Jeg har lavet en labyrint på 95 kvm. omkranset af bøgehæk og med stier af kampesten. Jeg fik ideen en nat, jeg ikke kunne sove på grund af tanker omkring min mor.





Højdepunkter i 2010

Det har været et godt år for Alzheimerforeningen.
Her er nogle af højdepunkterne fra "Året der gik" |

Huskedagen: Der blev sat 80.000 huskesedler op rundt i landet på Huskedagen den 21. september

Huskekagen: Der blev solgt næsten 40.000 stk. af Brd. Prices Huskekage i Føtex og Bilka

Ændret lovgivning gør det **nemmere at bruge gps** til demente

Alzheimerforeningen bidrager til arbejdet med en **national handlingsplan for demens**

2 X **Aktiv højskole** for demente i Syddanmark

Indvielse af **Teknologibiblioteket** i Odense

10-års jubilæumsuge på Rådgivningscenteret Kallerupvej

2 X **Landsdækkende feriekurser** for demente og deres ægtefæller

DR2-temaaften om demens

1000 nye **bidragsydere til Demenslinien**

Livet med Demens
– **nyt magasin** fra Alzheimerforeningen

Tænk tank for yngre og tidligt diagnosticerede

Uddeling af Alzheimer-Forskningsfondens **forskningspriser**

Og ikke mindst: Demenscaféer, pårørendegrupper, støttegrupper for demente, temadage om demens, livsnyderaftener, lokale feriekurser, kolonihave og meget mere... |

24 aktiviteter til jul og resten af året



Julegaveideer fra Alzheimerforeningens webshop

Danske Revy legender



Pris medlemmer

75 kr.

Pris andre 99 kr.

Køb 60 uforglemmelige numre som "Ta og kys det hele fra mig" og "Man binder os på mund og hånd" sunget af de mest populære danske revykunstnere som Liva Weel og Osvald Helmuth.

Maylands bordkalender

- kalenderen der er nem at finde

Pris medlemmer

129 kr.

Pris andre 149 kr.



Få styr på årets gang med Maylands bordkalender. Kalenderen er monteret på et stativ, så den ikke så let bliver væk. Samtidig er den nem og overskuelig at anvende.

Demens dukker

- kan give tryghed

Pris medlemmer

440 kr.

Pris andre 469 kr.



Forskning i både Danmark og udlandet viser, at dukker kan give mennesker med en demenssygdom tryghed og samtidig opfylde deres behov for selv at vise omsorg. Dukken Nelly er ca. 65 cm. høj og vejer et kilo.

Tastatur med billeder



Pris medlemmer

329 kr.

Pris andre 400 kr.

- fordi det er nemmere at huske ansigter end telefonnumre. Med billeder af familiemedlemmer og venner på telefonastaturet, kan det blive nemmere for nogle mennesker med en demenssygdom selv at ringe op.

Få flere julegaveideer på www.alzheimershop.dk

Husk at bestille din gave på Alzheimerforeningens hjemmeside senest d. 15. december, hvis gaven skal nå frem inden d. 24. december.

Jul med James Price

James Price fortæller om familiejul og farseret kalkun



HVORFOR STØTTER DU ALZHEIMERFORENINGEN?

Jeg blev spurgt og så kunne jeg jo ikke andet end at støtte en så god sag. Det er jo forfærdeligt for de mennesker, der bliver ramt af en demenssygdom. Så jeg var ikke i tvivl om, at jeg ville støtte Alzheimerforeningens arbejde.

HVAD SKAL DU I JULEN?

Vi får en stor familiejul - den største i mange år. Det er lykkedes Adam og mig at bringe alle sammen, så vi bliver 17 mennesker hjemme hos mig. De mindste er 2 år, så der bliver liv og glade dage. Det glæder vi os vanvittigt til.

HVAD SPISER DU OG DIN FAMILIE JULEAFTEN?

Jamen, vi har gennem mange år - siden 70'erne - spist kalkun juleaften. Det var faktisk far, der i sin tid fandt ud af, at han var træt af andesteg. Det gode ved kalkun er jo, at det er magert. Så skruer vi op for kalorieblusset i tilbehøret. Vi laver en farseret kalkun med en skøn kraftig kalkunsovs til, tændstikkartofler, der frituresteges og tranebærkompot. Den kombination af det magre med det søde og sprøde er skøn. |

Vind en Spise med Price-kogebog

Giv to postkort videre og deltag i lodtrækningen om kogebogen *Spise med Price*

Alzheimerforeningen udlodder 10 Spise med Price-kogebøger. For at deltage i lodtrækningen skal du:

- skrive dit navn og adresse nederst på vedlagte postkort fra James Price i rubrikken: "Dette kort er fra (udfyldes af medlem)".
- give postkortene videre til venner eller familiemedlemmer, der vil støtte Alzheimerforeningen.



Din deltagelse i lodtrækningen afhænger derefter af, at de personer, du giver kortene til, udfylder og sender dem til Alzheimerforeningen **inden den 17. januar 2011**.

Når det er gjort, deltager både du og dine venner/familiemedlemmer i lodtrækningen om en Spise med Price-kogebog.