

Livet med demens

NR. 2 | 27. ÅRGANG | JUNI 2017

Tema:

DE DEMENTES STEMMER

Læs også:

- JOHN KÆMPER FOR AT BLIVE HØRT
- HVORFOR INDDRAGE DEMENSRAMTE?
- KIRSTEN PLANLÆGGER FREMTIDEN
- KLUMME AF HENNING JENSEN



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

	DET FASTE	SIDE
	LEDER	3
	PORTRÆT AF EN FRIVILLIG	11
	LANDET RUNDT	12
	LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER	14
	SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
	KORT NYT	20
	TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
	ARTIKLER	SIDE
	HVORFOR ER DET VIGTIGT AT INDDRAGE MENNESKER MED DEMENS? Mennesker med demens har efter mange år fået mere indflydelse	4
	JOHN SIGER SIN MENING - OG BLIVER HØRT Trods sin Alzheimers sygdom giver John Larsen sine holdninger til kende	6
	BILLEDSTØTTET SAMTALE KAN SÆTTE ORD PÅ BEHOV OG ØNSKER HOS SVÆRT DEMENTE Talking Mats gør det lettere at kommunikere med mennesker med demens	8
	KLUMMEN Skuespiller Henning Jensen fortæller om sit livs sværeste rolle	10
	AT PLANLÆGGE EN FREMTID Kirsten Suhr planlægger den dag, hun ikke længere kan udtrykke sine ønsker	18

Livet med demens

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

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

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, *formand*
Tlf.: 2032 6928 – birgitte@alzheimer.dk
Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 – gresk@profibermail.dk
Lis Therp, *næstformand*
Tlf.: 2021 1691 – listherp@mail.dk
Torben Wibe Andersen, *kasserer*
Tlf.: 2811 6696
torben.wibe.andersen@tdcadsl.dk

Udvalgsformænd

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

Ansvarshavende redaktør
Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Jon Fiala Bjerre (red),
Mikkel Bækgaard (freelance)
og sekretariatets medarbejdere.

Opsætning og tryk
Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen
og Mikkel Bækgaard

Oplag: 12.600

ISSN 1904-3856

Forsidefoto

John Larsen

Livet med demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i september
2017.

Rejsen mod mere inddragelse

”Jamen selvfølgelig...”, fristes man til at sige, når talen falder på, at mennesker med demens bør inddrages i beslutninger vedrørende deres eget liv. Eller ”jamen selvfølgelig ikke...”, kunne være et ligeså godt bud på en helt umiddelbar reaktion på spørgsmålet om inddragelse i de vigtige beslutninger, der træffes på lands-, kommunalt- og helt lokalt plan, om forhold der er afgørende for, at mennesker med demens kan leve et godt og meningsfuldt hverdagsliv.

For det er alt andet end selvfølgeligt. Demenssygdommenes natur som sygdomme, der rammer tænkning og intellekt, bliver ofte per definition diskvalificerende for indflydelsen på eget liv, for dem der er syge.

Det faktum har vi i Alzheimerforeningen længe arbejdet for at ændre igennem flere forskellige initiativer. Alzheimerforeningen har for eksempel i mange år afholdt en årlig TænkeTank for mennesker med demens over en weekend på Brogården i Strib. Disse har inspireret til de tænketanke, der flere steder i landet blev afviklet i arbejdet med at udvikle den nye nationale demenshandlingsplan, hvor mennesker med demens har sat et stort og vigtigt fingeraftryk på de centrale initiativer.

Tænketankene bød ind med inspiration, ideer og forslag til Danmark som et demensvenligt land - og politikerne lyttede. Det var måske den første store sejr for mennesker med demens og deres mulighed for at blive hørt om deres ønsker og behov i eget liv.

På Alzheimer Europe konferencen i København i november 2016 tog vi igen modellen op, og denne gang i samarbejde med de øvrige skandinaviske lande. Ud af dette kom The Copenhagen Declaration, som tidligere har været beskrevet i *Livet med demens*.

Som en interesseforening for både mennesker med demens og pårørende ønsker vi at være helt i front, når det gælder inddragelsen af mennesker med demens. I denne udgave af *Livet med demens* kan du derfor læse mere om andre initiativer, vi arbejder med for yderligere at styrke vores opgave og rolle som en seriøs og troværdig patient- og pårørendeorganisation.

God læselyst og god sommer

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Demenssygdommenes natur som sygdomme, der rammer tænkning og intellekt, bliver ofte per definition diskvalificerende for indflydelsen på eget liv, for dem der er syge.”





Steen Kabel (th.) sammen med en gruppe af deltagere i The Copenhagen Declaration.

Hvorfor er det vigtigt at inddrage mennesker med demens?

For 10 år siden havde mennesker med demens og deres pårørende ikke meget indflydelse på, hvad der blev besluttet på demensområdet – i dag er de centrale aktører, når der eksempelvis skal udarbejdes en national handlingsplan for demens. Der er sket et glædeligt paradigmeskift lyder det fra Steen Kabel, der er en pioner på området.

Af Jon Fiala Bjerre

Engang var demensområdet synonym med sygdom og behandling. Det var noget læger og behandlere tog sig af,

og der blev ikke fokuseret særlig meget på livet med demens, og dem der skulle leve det. Den oplevelse havde Steen Kabel, da han i år 2000 blev tilknyttet som konsulent hos Alzhe-

imerforeningens nystartede rådgivnings- og kontaktcenter for demensramte og pårørende, Kallerupvej i Odense. Før det havde han været med til at uddanne de første demensnøgle-



personer, som havde specialviden om demens i Aalborg Kommune, og han oplevede en klar tendens:

- Der var næsten kun fokus på det sundhedsfaglige, og der blev ofte talt hen over hovedet på mennesker med demens og deres pårørende. Der var generelt meget lidt fokus på at lytte til dem, der havde demenssygdommen helt tæt inde på livet, fortæller Steen Kabel.

MENNESKER MED DEMENS HAR OGSÅ VÆRDI

I 2001 stod Kallerupvej for at afvikle den første TænkeTank, der havde til formål at give mennesker med demens i den tidlige fase en stemme. På TænkeTanken fik deltagerne mulighed for at dele deres erfaringer og oplevelser med hinanden og videreformidle dem til politikere og fagfolk. Konceptet var en succes, og det er siden blevet en årligt tilbagevendende og landsdækkende begivenhed.

- På TænkeTanken vender vi botten, så personerne med demens og deres pårørende får en stemme. Det er jo dem, der lever med sygdommen, der er de sande eksperter, og det er vores opgave bedst muligt at understøtte dem. Det er så vigtigt, at os der arbejder på området forstår den værdi inddragelsen har, og samtidig er det helt tydeligt, at det også betyder rigtig meget for selvværdet og identitetsfølelsen hos de mennesker, der bliver inddraget, fortæller Steen Kabel.

DIALOGMØDER SÆTTER POLITISK AFTRYK

Selvom TænkeTanken og dialogmøder for mennesker med demens efterhånden har eksisteret i mange år, er det først de seneste par år, at politikere og fagfolk for alvor har taget modellen til sig. Allertydeligst står det i processen omkring udformningen af den nye nationale handlingsplan for demens, der blev lanceret i januar. Her var dialogmøder med demensramte og pårørende en central del, og daværende sundheds- og ældreminister Sophie Løhde sad med ved møderne, som blev afholdt rundt om i landet:

- Det er et enormt paradigmeskift, og noget man slet ikke kunne have forestillet sig for 5-10 år siden - at en minister sidder og hører på de erfaringer og oplevelser, personer med demens og deres pårørende har. Handlingsplanen er virkelig et gennembrud, og den bygger på alle de værdier, som vi har arbejdet med. Det er et stort skridt, mener Steen Kabel.

Arbejdet med handlingsplanen har blandt andet også banet vejen for The Copenhagen Declaration, som er en række politiske anbefalinger, mennesker med demens og deres pårørende fra de skandinaviske lande formulerede til Alzheimer Europe's internationale konference i København sidste år i november.

DEMENS PANEL OG AHA-Oplevelser

I Alzheimerforeningen arbejder man konstant med at give endnu mere indflydelse til medlemmerne. Ud over dialogmøder og TænkeTank laves der jævnligt medlemsundersøgelser, hvor der spørges ind til udfordringerne ved livet med demens:

- Sammenholdt med analyser fra vores Demenslinie og de mange input vi får på de sociale medier og via andre kanaler, er det kilde til en uvurderlig viden, som vi bruger aktivt, når vi påvirker beslutningstagere og laver oplysning på demensområdet, fortæller direktør i Alzheimerforeningen, Nis Peter Nissen.

Alzheimerforeningen arbejder nu på at skabe et Demenspanel, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan komme med input til forskellige spørgsmål på området (læs mere på side 15). Derudover arbejdes der hårdt på at udbrede erfaringerne fra Kallerupvej til resten af landet.

- Ifølge handlingsplanen skal der etableres 12 - 15 rådgivnings- og aktivitetscentre over hele landet efter inspiration fra blandt andet Kallerupvej. Det bliver en stor opgave de næste to-tre år at få udbredt konceptet og gøre inddragelsesprocessen til standard ude i kommunerne. Jeg oplever dog, at der er en stigende opmærksomhed og interesse blandt fagfolk, der arbejder på demensområdet, for at inddrage personer med demens og deres pårørende i de beslutninger, der vedrører deres eget liv, slutter Steen Kabel.

Om TænkeTank og dialogmøder

- Møderne er bygget op om en stram struktur og afgrænsede emner, der gør det lettere for mennesker med demens at komme med brugbare input.
- Møderne har blandt andet inspireret til Alzheimerforeningens Aktive Højskole og flere politiske beslutninger på området.
- De har også affødt The Copenhagen Declaration, som kan læses her: www.alzheimer.dk/om-os/det-mener-alzheimerforeningen
- Målet er, at inddragelse bliver en fast procedure i kommunerne, når der tages beslutninger på demensområdet.



John Larsen vil have mest mulig indflydelse på sin hverdag. Her ses han med sit barnebarn.
Foto Mikkel Bækgaard.

John siger sin mening - og bliver hørt

En demensdiagnose er ikke det samme som at blive meldt ud af samfundet. Trods sin Alzheimers sygdom giver John Larsen sine holdninger til kende, og giver gode råd til både politikere og fagfolk. For det er vigtigt at få folk med demens på banen selv, mener han.

Af Mikkel Bækgaard

63-årige John Larsen er en aktiv mand. Det har han altid været, og det bliver han ved med, så længe som muligt. For selvom en Alzheimer-diag-

nose giver udfordringer med hukommelsen og balancen for den tidligere pedel og fagforeningsmand gør han alt, hvad han kan for at holde sig i gang. Både fysisk og i forhold til samfundet, som han tager aktivt del i og

fortæller vidt og bredt om livet med en demenssygdom.

- I mange år har man lyttet rigtigt meget til de pårørende, når man skal forstå livet med demens. Men på det seneste er man

begyndt at lytte mere og mere til os, der faktisk har sygdommene og kender udfordringerne indefra. Derfor er det vigtigt for mig, så længe det er muligt, at komme ud og fortælle om, hvad det vil sige at have en demenssygdom, fortæller John Larsen, da vi møder ham i det rækkehus i Odense, hvor han har boet med hustruen Connie de sidste 35 år.

Derfor tager John Larsen ofte ud og holder foredrag for eksempelvis plejepersonale, samtidig med at han mødes med politikere og andre beslutningstagere for at fortælle om demens set indefra.

- Jeg fortæller om mit liv, hvad jeg har lavet, og hvem jer er. Jeg fortæller om dagligdagen og helt åbent og ærligt om, hvordan jeg tackler den, fortæller John Larsen.

Det gør han for at gøre en forskel og for at vise, at han er et aktivt menneske, der gerne vil tages alvorligt.

- Jeg vil gerne vise, at jeg stadig er en del af samfundet. Jeg har altid været meget interesseret og engageret i politik, og det prøver jeg at blive ved med. Og jeg føler, at jeg opnår meget - både på det personlige plan og i forhold til demente generelt, forklarer han.

GIVER SIN MENING TIL KENDE

John Larsen var for eksempel i foråret i København for at mødes med medarbejdere fra Sundhedsstyrelsen, der ønskede at få ideer til aktiviteter for mennesker med demens.

- Her fortalte jeg om nogle af de aktiviteter, vi laver på Kallerupvej, som er det center i Odense, jeg kommer i, siger han.

Og i forbindelse med den nye demens-handlingsplan har John Larsen også fået lov til at give sine inputs.

Men det er ikke kun på det storpolitiske plan, at John Larsen giver sin mening til kende. Hvis han finder en sag vigtig, tager han den gerne op og tager kontakt til politikerne. Det gælder for eksempel i forbindelse med Byhøjskolen i Odense.

- Her gik jeg til rådmanden for at fortælle ham om, at her var der et tilbud, der virkelig fungerer. Og på samme måde har jeg

også været involveret i planlægningen af demenslandsbyen Marguritten her i byen, som jeg selv regner med at skulle bo på, når jeg en dag ikke længere kan magte at bo herhjemme, forklarer John Larsen.

SMÅ ÆNDRINGER GØR STOR FORSKEL

Selvom dagligdagen er blevet svære-re, end den har været for John Larsen, priser han sig lykkelig for, at han stadig kan holde sig i gang og gøre en forskel. Og ofte kan små ændringer gøre livet nemmere, så han og hans ligesindede kan få en velfungerende dagligdag.

- Jeg har altid cyklet meget og elsker stadig at cykle rundt til aktiviteter i byen. Men det er begyndt at svigte med balancen, så nu har jeg ansøgt om en trehjulet cykel i stedet. Og så kan jeg stadig klare en stor del af min dagligdag.

Og netop dette er hans hovedbudskab - at selv små ændringer med udgangspunkt i den enkeltes behov kan gøre en stor forskel.

- Derfor er det så vigtigt, at vi med demens formår at fortælle omverdenen om, hvad vores behov er - og det kan være på såvel højt som lavt plan, siger han.



Billedstøttet samtale kan sætte ord på behov og ønsker hos svært demente

Det kan være svært at kommunikere med mennesker, der er langt henne i deres demensforløb, og finde ind til, hvilke ønsker og behov, de har. Ofte ender det med, at beslutninger bliver taget hen over hovedet på personen med demens, men det kan samtaleredskabet Talking Mats være med til at lave om på.

Michael Hjort-Pedersen og Selena Forchhammer-Thønnings fra Kommunikationscentret i Hillerød har gode erfaringer med Talking Mats.



Af Jon Fiala Bjerre

"Hvad synes du om at male", spørger interviewer Edith, der har demens. Hun rækker hende et kort, som viser et billede af en pensel og et lærred. Edith kigger koncentreret på kortet og forklarer tøvende, at det har hun ikke noget forhold til. Hun bliver bedt om at placere kortet på en lille måtte foran sig, der er inddelt i en skala, som viser en sur, en glad og en mellemfornøjet smiley. Nederst på måtten sidder et kort fast med velcro, der viser, at det er aktiviteter, de taler om. Edith placerer målrettet kortet ved den sure smiley.

Episoden stammer fra en video, Kommunikationscentret Hillerød har produceret som et led i at teste den billedstøttede kommunikationsmetode, Talking Mats. Metoden blev udviklet i Skotland i 1999 til mennesker med cerebral parese, men de sidste 10 år har man også brugt den til at kommunikere bedre med mennesker med demens. Og noget tyder på, at metoden er særdeles effektiv til netop det:

- Forskningen viser, at Talking Mats både kan være med til at øge forståelsen, refleksionsevnen og mulighederne for at udtrykke sig, så samtalepartneren bedre kan forstå, hvilke behov og ønsker personen med demens har, fortæller Selena Forchhammer-Thønnings, der er antropolog og specialkonsulent ved Kommunikationscentret i Hillerød:

- Sammenlignet med andre metoder, der arbejder med at stimulere sanser og minder hos mennesker med demens, er der ikke dokumenteret noget, der som Talking Mats kan øge den dementes evne til at udtrykke ønsker og behov nu og her.

BILLEDERNE FASTHOLDER TANKERNE

Metoden er egentlig simpel. Med udgangspunkt i deltagerens funktionsniveau og personlighed, fastsætter man en skala – det kan være fra sur til glad smiley eller noget andet. Derefter vælges et billede, som symboliserer det emne, der tales ud fra. Det kan være abstrakt som: "Hvad synes du om den information, du får?" eller mere konkret som: "Hvad

“

Forskningen viser, at Talking Mats både kan være med til at øge forståelsen, refleksionsevnen og mulighederne for at udtrykke sig, så samtalepartneren bedre kan forstå, hvilke behov og ønsker personen med demens har."

for nogle aktiviteter kan du godt lide at beskæftige dig med?"

Ud fra en række illustrationer taler man om emnet, og billederne placeres på skalaen, så man til sidst har en hel samtale afbilledet foran sig, som man så kan gennemgå igen sammen og referere til, når man eksempelvis lægger planer for en aktivitet på plejehjemmet.

- Billederne hjælper til at fastholde en tanke eller association. De gør det fysisk. Man kan pege og trykke på billedet, når man vil udtrykke noget, og derved holde sig på sporet, hvor tråden ellers ville være gået tabt. Samtidig skaber billederne overblik, og giver den demensramte en ekstra chance for at reflektere, fortæller Selena.

Talking Mats bygger på noget, som forskere på området har vidst i årevis – nemlig at menneskets symbolforståelse er meget stærk:

- Undersøgelser har vist, at børn ned til ni måneder kan forstå en handling udtrykt via symboler og tegninger. Det vil sige, at vores forståelse for visuelle tilkendegivelser ligger meget dybt og er noget, vi bevarer i meget lang tid, forklarer Michael Hjort-Pedersen, der er projektleder ved Kommunikationscentret.

KOMMUNIKATION GØR OS TIL MENNESKER

Metoden har vist sig effektiv – selv hos folk med svær demens, og det er især når der skal tages beslutninger for personen med demens, at metoden giver mening:

- Et eksempel er en mand, som igennem Talking Mats udtrykte, at han var ked af, at han havde fået dårlig balance og gerne ville træne dette. Det var personalet ikke klar over, for det kom ikke frem, når man blot talte med ham, fordi han var så dement. Efterfølgende blev hans aktivitetsplan lagt helt om, så han nu kunne træne i stedet for at lave andre ting, han faktisk ikke var interesseret i, fortæller Selena, og forklarer at kommunikation er en afgørende del af at være et menneske og blive værdigt behandlet:

- Når man ikke kan kommunikere, kan det virke sværere for omverdenen at huske på, at der stadig er et menneske bag sygdommen. Folk begynder at tale hen over hovedet på dig, og glemmer, du er en person med ønsker og behov som alle andre. Så det at have mulighed for at udtrykke sig blot en lille smule og blive inddraget i nogle af de beslutninger, som vedrører ens liv, kan være afgørende for, at man stadig føler sig som et værdigt menneske.

“

Billederne hjælper til at fastholde en tanke eller association. De gør det fysisk."

Talking Mats

- Samtaleredskab udviklet i Skotland i 1999.
- Metoden skal øge deltagerens forståelse, engagement og evne til at holde sig på sporet i en samtale og til at reflektere over det, der tales om.
- Kommunikationscentret Hillerød har udviklet et omfattende symbolstøttet spørgekit og uddanner Talking Mats-instruktører over hele landet.
- Læs mere på www.kc-hil.dk



Henning Jensen

KLUMME

Rejsen ind i Bent

Af Henning Jensen
skuespiller

"Hvor er min nøgle? HVOR ER MIN NØGLE?!", råber Bent desperat og giver sig til at gennemrode sine lommer. Op af dem hiver han seks barberskrabere, otte tandbørster og ni kamme, som han hidsigt smider fra sig på gulvet - men stadig ingen nøgle. Så begynder han at flå sit tøj af stykke for stykke, og endevender hver eneste beklædningsgenstand til han til sidst står nøgen på scenen, og først da opdager han, at nøglen hænger i sin sædvanlige snor om halsen på ham. Opløst og ulykkelig synker han ned på en stol.

Situationen er hentet fra teaterstykket "Med sne", som havde premiere på Det Kgl. Teater den 26. november sidste år. Stykket er skrevet og instrueret af Thomas Bendixen, og er baseret på hans og hans søstres personlige oplevelser med deres far under hans styrt ned gennem demenssygdommens grusomme stadier.

I parentes bemærket var Thomas far civilingeniør, og i årtier - inden hans nedbrydning begyndte - en af Danmarks største erhvervsledere med en

hjerne, der var skarpere, hurtigere og mere præcis end de flestes.

Thomas havde bedt mig om at spille hans far i opsætningen, og tro det eller lad være, men da vi begyndte prøvearbejdet, anede jeg intet om demens. Absolut intet! Måske havde jeg en tåget forestilling om, at sygdommen havde noget at gøre med, at man mistede lidt hukommelse - og jeg var 73 år gammel, samme alder som Thomas far, da hans sygdom begyndte. Det blev for mig en lang, lang rejse ind i et land, der blev mere og mere uhyggeligt, grusomt og rædselsvækkende.

Min indstudering begyndte med, at Thomas og jeg besøgte hans far på det demenshjem, hvor han nu boede. På 20 minutter fik jeg fjernet enhver tanke om, at der sikkert også var en god portion humor indbygget i stykket.

Dér halvt liggende sad denne lille, spinkle mand i en lænestol foran et TV, hvor han oplevede dét, han så som virkelighed, og uden antydning af erindring om noget som helst fra sit liv. Han vidste end ikke, at han ingen hukommelse havde. Det var rystende.

For hver dag der gik, blev min indsigt større og større, men også tilsvarende grusom.

Jeg fik det rent ud sagt værre og værre for hvert skridt, jeg tog i min forståelse af sygdommens hærgen. Bent, som Thomas far hedder i stykket, var - før demensen udslettede ham - en meget kontrollerende og distinkt mand, der talte et temmelig indviklet kancellisprog, som var svært at lære udenad. På et tidspunkt begyndte jeg selv at tage demenstests for at være sikker på, at det ikke var det, der var galt. Gudskelov blev jeg frikendt. Men jo længere jeg trængte ind i Bent, eller måske snarere omvendt, jo værre fik jeg det.

Stykket og Bent er jo ikke en teaterkonstruktion. Det er blodig virkelighed. Ikke et ord, ikke en sætning og ikke en situation er hverken digt eller fantasi. Alt hvad der siges og gøres på scenen, er virkelighed, taget ud af- og citeret fra, hvad Thomas og hans søstre har hørt deres far sige og oplevet ham gøre i sit hjælpeløse ingenmandsland.

Efterhånden som jeg langsomt og umærkeligt forvandlede mig til Bent, fik jeg det selv mere og mere angstfyldt og uhyggeligt. Han var i mig nu, og jeg var i ham. Vi var smeltet sammen i demensens rædsel, og vores fælles tilstand var som at være død i levende live.

"Med sne" blev for mig den mest pinifulde indstudering, jeg i mit liv har været igennem.

Men det blev også den væsentligste og mest nødvendige nogensinde. Aften efter aften fyldtes teatret til sidste plads af mennesker, der ønskede at vide noget om demens eller blive bekræftet i deres egne oplevelser med pårørende eller andre, de kendte. Aften efter aften så vi dem blive siddende i salen længe efter, at forestillingen var forbi for så at forlade den med en måske ny og livsnødvendig indsigt.

Til november sender Det Kgl. Teater "Med sne" på tourné 25 gange i hele landet. Måtte disse forestillinger få betydning for - og give sit publikum en stor og nødvendig oplevelse.

Gitte Klit er souschef og franchiser af Jensens Bøfhus HerningCentret



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG – Gitte Klit

For Gitte var det at deltage som frivillig i Alzheimerforeningens landsindsamling en anledning til at skabe opmærksomhed om en sygdom, som hun selv har haft tæt inde på livet. Samtidig betød de initiativer hun fik sat i gang på sin arbejdsplads, Jensens Bøfhus HerningCentret, at det blev sjovere at gå på arbejde i den uge indsamlingen varede.

Af Vita Stensgård

Gitte mistede sin far til Alzheimers sygdom i 2003 og den dag i dag berører hans sygdomsforløb hende meget.

- Da min far blev syg, vidste vi ikke ret meget om sygdommen. Det gik samtidig op for os, hvor lidt viden om og fokus der er

på sygdommen generelt. I min familie har det altid ligget os naturligt at engagere os i samfundet og i andre mennesker, så den manglende viden om sygdommen, vil jeg gerne være med til at lave om på, fortæller Gitte.

Ideen til indsamlingsugen opstod, da en af Gittes ansatte i restauranten,

Maria, spurgte om hun måtte sætte en indsamlingsbøsse op i forbindelse med Alzheimerforeningens landsindsamling. Det blev kimen til en ny tradition i restauranten, hvor Gitte sammen med de ansatte sætter fokus på sygdommen og samtidig samler mest muligt ind til fordel for mennesker med demens.

DESSERTER, KAGEAUKTIONER OG LILLA BALLONER

På baggrund af Marias forslag gik de sammen i gang med en hurtig brainstorm på, hvad de ellers kunne gøre. Så udover indsamlingsbøsserne blev restaurantens populære Queens Delight-dessert opgraderet til "Huskekage", hvor restauranten donerede 10 kr. for hver solgt dessert i ugen op til landsindsamlingen. Desserterne blev pyntet med lilla farver og 'Husk mig' balloner, som børnene kunne købe for 10 kr., og der blev igangsat en intern kageauktion mellem de 46 ansatte.

Udover den flotte donation på 6066,50 kr., som restauranten kunne overbringe til Alzheimerforeningen ved ugens afslutning, betød indsamlingen faktisk, at gæsterne fik en endnu mere positiv oplevelse af deres besøg i restauranten i den uge:

- Jeg tror simpelthen, at de blev smittet af vores gejst for projektet. Og samtidig blev det bare meget sjovere at gå på arbejde, når man kæmper for en sag. Jeg tror, at vi alle sammen var lidt mere stolte af at gå på arbejde, når man gør en forskel for nogen mennesker. Selvom det måske er en dråbe i havet, så har man alligevel gjort en forskel, konstaterer Gitte.

- Min far døde alt for tidligt - så det føles rart, at jeg har gjort noget for ham, selvom han ikke er her mere. Det er svært at sætte ord på, men jeg føler, at ved at engagere mig i sagen, så sender jeg ham en respekt og en tanke. Jeg mindes ham lidt igen.

Og til spørgsmålet om de er med til indsamlingen igen i år, svarer Gitte:

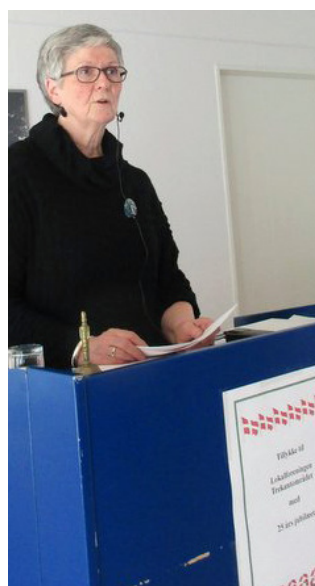
- Jamen selvfølgelig - nu betragter vi os jo nærmest som en lille lokal partner i Herning-området.

Læs mere om at være frivillig for Alzheimerforeningen på alzheimer.dk/frivillig



Ugentlig demensklumme i Odense

Odense Ugeavis, som udkommer i mere end 80.000 eksemplarer, har siden marts i år hver uge bragt en demensklumme. Her kan pårørende og demensramte få råd og gode erfaringer til en tilværelse med demens. Klummen skrives på skift af forskellige mennesker, som har erfaring på området, en musiker, en haveterapeut, en indretningsarkitekt, en præst og mennesker, der selv har fået demens. Klummerne handler blandt andet om optimering af omgivelserne indendørs, naturen og haven, betydningen af musik, det menneskelige og åndelige aspekt, samt en hverdag med demens. Ideen er inspireret af et lignende projekt i byen Lillehammer i Norge, hvor man har haft gode erfaringer og er nået ud til rigtig mange mennesker. Klummeskribenterne ønsker at skrive i folkeoplysningens ånd. Bor man ikke i Odense kan avisen læses på nettet på adressen: e-pages.dk/ugeavisen odense. Klummen er som regel på side 24.



Jubilæum i Trekanten

I anledning af lokalforeningen i Trekantområdets 25 års jubilæum, blev der afholdt en reception den 23. marts for medlemmer og samarbejdspartnere. Der var en let buffet med vine, kaffe og lagkage, og dagen bød både på musikunderholdning, taler og fællessang.



Demensvandring fra Padborg til Roskilde

Onsdag d. 22. marts startede 68-årige Kaj Nielsen fra Roskilde på sin Demensvandring fra Padborg mod Roskilde. Det var en gammel drøm som skulle afprøves.

I 2009 fik Kajs kone Alzheimers Sygdom. Det ændrede deres liv på mange måder. Men de fortsatte med at rejse og vandre, ligesom de havde gjort i mange år.

Nu bor Kajs kone på plejehjem i Roskilde, og har det godt og trygt. Det har givet Kaj mere frirum og tid til at vandre, og turen fra Padborg til Roskilde har både været et personligt projekt og et projekt for at sætte fokus på demens.

Under turen har Kaj Nielsen nemlig holdt foredrag om at være pårørende til et menneske med demens i mere end ti byer på ruten. Vandringen sluttede på Byens Hus i Roskilde mandag 24. april, hvor Alzheimerforeningens Lokalforening Østsjælland informerede om foreningens arbejde og tilbud.

Under vandringen samlede Kaj Nielsen også penge ind til Alzheimerforeningens indsats overfor børn og børnebørn til mennesker med demens.



Gymnastik i Aarhus

Hver onsdag i Café Hjerterum i Aarhus afholder Alzheimerforeningen Østjylland gymnastik for mennesker med demens. Hver gang mødes omkring 10 deltagere, der laver gymnastik, spiller bold, danser og synger.

- Deltagerne nyder gymnastikken og samværet, fortæller lokalformand Conny Flensborg.



Hjerneuge i Vestsjælland

I forbindelse med Hjerneugen i uge 11 afholdt Alzheimerforeningen Vestsjælland i samarbejde med Hjerneskadeforeningen et arrangement på Postgården i Sorø.

Om eftermiddagen var der et gratis foredrag, hvor en pårørende fortalte om sin måde at håndtere en udfordret hverdag med demens og om at skabe gode stunder. Bagefter fortalte geriater Lars Laugesen om ligheder og forskelle mellem demens og hjerneskader.

Festen fortsatte med middag, underholdning og musik ved Klaus fra Klaus og Servants og hans hustru Karin. Hun stod for en musik-quiz og Klaus spillede. Alle deltog meget aktivt i at gætte fra de gamle sange, og der blev uddelt præmier til vinderne.

- Det var en dejlig og inspirerende eftermiddag og aften, fortæller næstformand i lokalforeningen Mette Abrahamsen.

Festligheder i Østsjælland

Lokalforening Østsjælland har siden nytår haft adskillige arrangementer. Blandt andet fællesspisning i Køge og Roskilde, samt påskebrunch i Greve. Til påskebrunchen deltog 34, og der var besøg af Mindeperlerne, som underholdte med kabaret. Det blev også til en livsnyderaften i Køge arrangeret af Dementsteam Køge i samarbejde med Lokalforening Østsjælland. Der var dækket pænt op med duge, kandelabere og serveret tre retters lækker mad. Efter middagen var der underholdning med musik, sang og efterfølgende Erindringsdans.



Se i kalenderen på www.alzheimer.dk hvilke arrangementer, der er i dit lokalområde.



Lokalforeninger og lokale aktører

1: NORDJYLLAND

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

2: MIDTJYLLAND

Formand: Anni Andersen
Tlf.: 9756 4150
anniniels01@gmail.com

3: ØSTJYLLAND

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

4: MIDT-VEST

Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.midtvest@gmail.com

5: TREKANTSSOMRÅDET

Formand: Grethe Skovlund
Tlf.: 2512 2621
gresk@profibermail.dk

6: SYDVEST

Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 2162 1011
hhhe@knudsen.mail.dk

7: SØNDERJYLLAND

Formand: Birthe Simonsen
Tlf.: 7467 8086 / 2683 9989
b.simonsen62@gmail.com

8: FYN

Formand: Peter Kühnel
Tlf.: 29217345
pkuhnel@me.com

9: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGS- CENTRET FOR DEMENS RAMTE OG PÅRØRENDE

Lene Eg Andreassen
Tlf.: 6619 4091
Kallerupvej58@gmail.com

10: STORSTRØM

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

11: VESTSJÆLLAND

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

12: ØSTSJÆLLAND

Else Berg Hansen
Tlf.: 2276 8038
elseogjohs@mail.dk

13: KØBENHAVNS OMEGN

Formand: Laust Sørensen
Tlf.: 40149908
laustgadegaard@gmail.com

14: EGEDAL

Formand: Flemming Wenzel
Ignjatovic
Tlf.: 2024 0889
safirvej@webspeed.dk

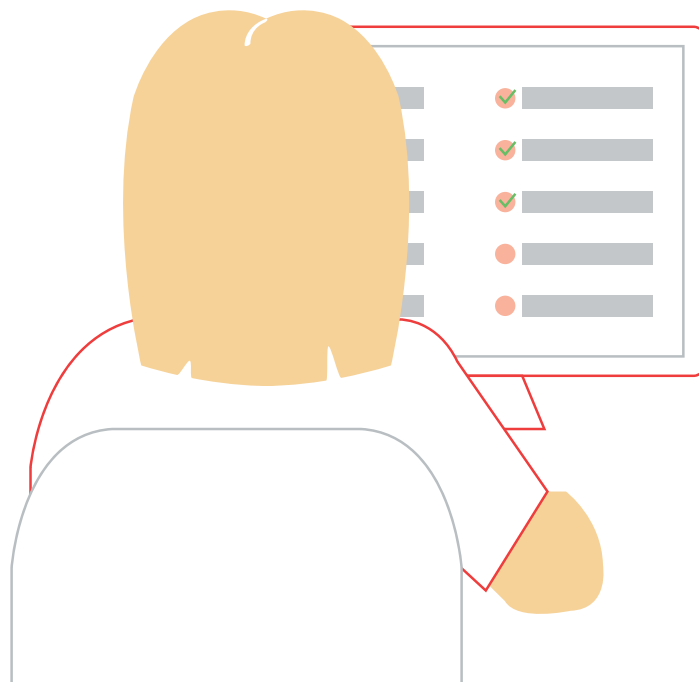
15: HILLERØD

Formand: Edith Hansen
Tlf.: 49216284
edithahansen@gmail.com

NYHED

DEMENSPANELET

Fortæl os om dine
erfaringer med livet med
demens



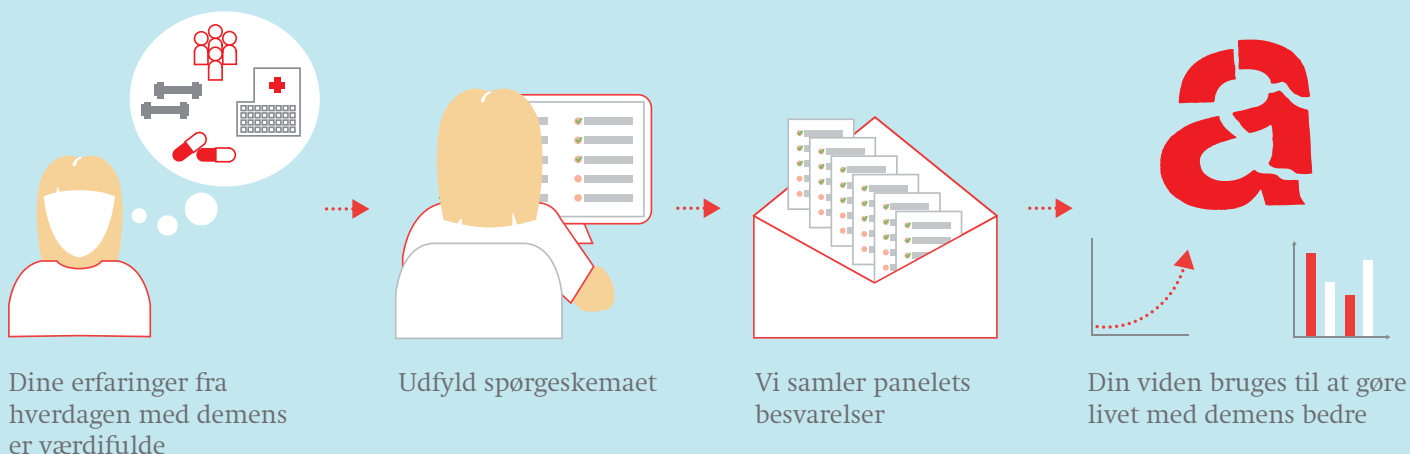
Har du lyst til at dele din viden og erfaring om livet med demens med Alzheimerforeningen?

Så bliv en del af Demenspanelet, der går i luften i løbet af sommeren 2017. Formålet er at klæde Alzheimerforeningen på med mere viden om livet med demens. Dine input skal blandt andet bruges til at lave politik på området og bringe aktuelle emner på dagsordenen. Som panelmedlem modtager du ca. 4-6 korte

spørgeskemaer årligt på din e-mail. Dine besvarelser er fortrolige og du kan til enhver tid framelde dig panelet igen.

Læs mere om panelet på www.alzheimer.dk/demenspanel eller kontakt Ida Lind på tlf. 88 44 04 20.

SÅDAN FUNGERER DET



Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien



Demenssygdom omtales ofte som de pårørendes sygdom, hvilket der findes en stor del af sandhed i. Sygdommen rammer nemlig hele familien.

Gang på gang møder jeg dog mennesker med demenssygdom, som modsiger dette, og påpeger: ”Det er altså mig, der er syg og lever med problemer med at huske, finde vej og alle de andre ting, sygdommen medfører”. Hermed en påmindelse om altid at lytte til dem, som har sygdommen.

Svært at tale om sygdommen

Jeg er en kvinde på 49 år, der har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom for to måneder siden. Jeg er stadig i arbejde, men jeg mærker, at det er svært for mig at blive ved med at klare det. Jeg er single og har ikke fortalt nogen, at jeg er syg. Mine børn ved heller ikke, at jeg er syg, men vi har mange konflikter. Børnene reagerer især på, at jeg glemmer ting, og de siger, det er irriterende, at jeg spørger om det samme igen og igen. Jeg er helt i vildrede med, hvordan jeg skal få styr på mit liv.

Svar:

Du er nødt til at begynde med åbenhed. Sygdommen er ikke en hemmelighed, som du kan blive ved med at bære alene. Du fortæller, at du har svært ved at klare dit arbejde. Det har din arbejdsgiver og eventuelt dine kollegaer sandsynligvis allerede bemærket, og det kan være en lettelse for alle at få talt om situationen. For at få lavet en god aftale med arbejdspladsen, bliver du nødt til at vide, at du er syg. Hukommelsesklinikken, hvor du har fået stillet diagnosen, har muligvis en socialrådgiver tilknyttet, som kan vejlede dig omkring, hvordan du bedst griber situationen an, og hvem der bør medinddrages.

For at få nedtrappet konflikten i familien er det vigtigt, at alle i familien ved, hvorfor du har problemer – blandt andet med at huske. Kan det måske være en god ide at inddrage børnenes far, når du fortæller dem om din sygdom? Børnene vil få brug for hjælp og støtte fra en anden voksen, så hvis deres far ikke er en mulighed, så har du måske en veninde, en moster eller en anden, som er tæt på. Du vil helt sikkert også kunne finde støtte hos kommunens demenskoordinator. Sig ja tak til den hjælp og støtte du kan få.

DEMENSLINIEN**– Ring til Demenslinien på 5850 5850****Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00.***Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien***Samvær med andre**

Jeg har altid været aktiv. Men efter jeg har fået Lewy body demens, har jeg haft svært ved at holde mig i gang. Jeg går nu til aktiviteter for mennesker med en demenssygdom. Jeg er glad for samværet med andre i samme situation – men jeg nyder også at være sammen med mennesker, som ikke har en demenssygdom. Det er dog svært at fastholde venskaberne med mine raske venner. Hvad kan jeg gøre?

Svar:

En del af dine venner, har nok svært ved at vide, hvordan de skal forholde sig til dig, efter at du er blevet syg. For at kunne fastholde venskabet, er det vigtigt, at du får sagt, hvad du ønsker og forventer af dem. Det begynder altså med åbenhed fra din side.

En god måde at have samvær med vennerne på, er at lave en aktivitet sammen. Det kan være alt fra at dyrke motion sammen - som svømning, cykling, løb eller gåture - til at tage på kunstudstillinger, bruge naturen eller bare lave dagligdagsting som eksempelvis madlavning. Prøv at gøre det til en fast aftale én gang om ugen, hver 14. dag eller hvad der bedst passer.

Aktiviteter som giver glæde og mening

Jeg har Alzheimers sygdom og bor i en mindre kommune, som ikke har nogen aktivitetstilbud, der passer til mig. Jeg er et friluftsmenneske, og elsker at gøre noget aktivt. Jeg er blevet tilbudt at komme på et dagcenter, hvor den vigtigste aktivitet er at sidde og drikke kaffe. Jeg sagde nej til tilbuddet allerede ved første møde, da jeg slet ikke følte mig set, som den jeg er. Ved den indledende samtale blev jeg spurgt, om jeg kunne gå 100 meter. Jeg går let otte km. Jeg blev spurgt, om jeg selv kan gå på toilettet, og om jeg bruger ble, hvilket jeg synes var meget grænseoverskridende, da jeg klarer mange ting selv.

Hvordan finder jeg et tilbud, som passer til mig?

Svar:

Det er altid en god ide at drøfte muligheder for aktiviteter med demenskoordinatoren. Hvis der endnu ikke eksisterer et godt tilbud, kan det forhåbentligt inspirere til nye tiltag i kommunen. Da din kommune ikke er så stor, kan det være, at et samarbejde med en anden kommune kan komme på tale. De fleste kommuner skal i forbindelse med den nye demenshandlingsplan i gang med at udbygge aktivitetstilbuddene.

Måske eksisterer der i kommunen allerede gode aktivitetstilbud i foreningsregi, som du kan deltage i, hvis du får en ledsagerordning.

For at øge muligheden for at kunne deltage i en aktivitet uddeler Alzheimerforeningen i samarbejde med Arvid Nilssons Fond 100 legatportioner á 10.000 kr. i 2017. Pengene kan du benytte til selve aktiviteten, transport eller andet. Læs mere på www.alzheimer.dk.

Mit største ønske er at blive rask

Jeg har lige fået at vide, at jeg har Alzheimers sygdom og får medicin, som jeg har fået at vide kan hjælpe mig til at fungere bedre i længere tid. Der findes dog ingen medicin, som kan helbrede mig. Mit største ønske er at blive rask – så forskning er meget vigtigt.

Hvad kan der ellers gøres for at stoppe sygdommen?

Svar:

Der forskes heldigvis meget på demensområdet og håbet er, at der en dag kommer en kur mod sygdommene. Der er, som du siger, behov for meget mere forskning.

Med den viden vi har i dag, er anbefalingerne: At have en sund livsstil med motion, socialt samvær og sund kost. Undgå rygning og overforbrug af alkohol. Generelt kan man sige, at det der er godt for hjertet, også er godt for hjernen. Især det at leve et aktivt liv i god kontakt med andre mennesker kan være med til at holde sygdommen i ave.



At planlægge en fremtid

Hvordan sikrer man sig, at fremtiden bliver som man gerne vil have den, når man som dement langsomt mister sin stemme? Det gør man ved at stille krav til livet, skrive sine ønsker ned og tale med andre om det.

Kirsten Suhr har forberedt fremtiden, så der tages hensyn til hendes interesser og behov.
Foto Mikkel Bækgaard.

behandles som den person, hun er, og som den hun altid har været.

- Jeg har gjort meget for at forberede min fremtid, når jeg en dag ikke længere er i stand til at udtrykke mine ønsker mere. Jeg har blandt andet lavet en livsplakat, som udtrykker nogle af de ting, jeg godt kan lide. Jeg er eksempelvis blevet meget glad for at være i naturen, og det vil jeg gerne blive ved med, fortæller 53-årige Kirsten Suhr, der bor sammen med sin mand i et villakvarter i Børkop.

For Kirsten Suhr er det vigtigt, at hendes smag og ønsker bliver taget alvorligt i fremtiden. Ofte oplever hun nemlig, at der ikke rigtigt bliver lyttet til præferencerne hos mennesker med demens.

- Min skræk er, at de klæder mig i en sådan en stor plisseret nederdel - det er slet ikke mig. Derfor har jeg prøvet at udtrykke, hvordan jeg gerne vil gå klædt i afslappet tøj. Jeg bliver tit ked af det, når jeg ser demente på tur. De ser ud, som om de er bare er blevet klædt på, og det har jeg svært ved at rumme, forklarer hun.

HVILKEN MUSIK KAN JEG LIDE?

På samme måde frygter Kirsten Suhr for nogle af de fælles aktiviteter, der er på plejehjemmene - for eksempel Erindringsdans:

- Ofte, når demente er sammen, bliver der sat dansktop-musik på, og den musik, der bliver spillet til Erindringsdans, får ingen erindringer frem hos mig. Men det gør mig i stedet nærmest aggressiv sådan noget, griner Kirsten Suhr.

Og netop det at udtrykke sine ønsker tydeligt, inden man bliver for syg til at for alvor at udtrykke sig, er vigtigt, mener Else Hansen, som er demensfaglig rådgiver i Alzheimerforeningen:

“

Min skræk er, at de klæder mig i sådan en stor plisseret nederdel - det er slet ikke mig. Derfor har jeg prøvet at udtrykke, hvordan jeg gerne vil gå klædt i afslappet tøj.”

Plejetestamente

Man kan formulere sine ønsker til pleje og omsorg i et såkaldt plejetestamente. Plejetestamentet kan indeholde oplysninger om daglige vaner og ønsker om mad, hygiejne, påklædning, fysiske og kulturelle aktiviteter.

Kommunen er forpligtet til så vidt muligt at respektere ønskerne i plejetestamentet.

Find et udkast til plejetestamente på alzheimer.dk/media/193983/testamente_2.pdf

- Hvad er det egentlig, mine interesser er? Hvad for noget musik, kan jeg lide? Hvad giver mig glæde? Hvad bryder jeg mig ikke om? Alt dette er vigtigt at få fortalt, så for eksempel plejepersonalet har noget konkret og brugbart.

Man kan udtrykke sine ønsker og behov på mange måder. Et oplagt værktøj er et såkaldt plejetestamente. Og det er endda indskrevet i lovgivningen, at plejepersonalet så vidt muligt skal forsøge at efterleve de ønsker, der står heri.

- Det er en virkelig god idé at lave et plejetestamente, fordi man får sat ønsker på for fremtiden. Kan man lide at komme ud i frisk luft hver dag? Vil man gerne have friske blomster? Det kan være små og store spørgsmål - også om døden - hvor det er vigtigt, at man selv kommer til orde. Det er også vigtigt for ens ægtefælle og pårørende, at man får taget de her snakke - også at finde ud af, hvor man er uenig, siger Else Hansen.

Hjemme hos Kirsten Suhr har hun ikke udfyldt et decideret plejetestamente, men hun har arbejdet meget med at udtrykke sine ønsker og fortælle om, hvem hun er.

- Jeg har talt meget med præsten om alt det praktiske, når jeg engang ikke er her mere. Og så brugte jeg lang tid på at få skrevet min livshistorie ned. Desværre crashede den computer, det lå på. Men så har vi hende på Kallerupvej-centret i Odense, hvor jeg kommer meget, arbejdet på at genskabe det, siger Kirsten Suhr.

Af Mikkel Bækgaard

Kirsten Suhr ved godt, hvilken vej det går for hende. Siden hun for 7-8 år siden - hun husker ikke længere præcis hvornår - fik konstateret Alzheimers sygdom, har hun oplevet de små ting i hverdagen blive sværere. Hukommelsen forsvinder, og det samme gør overblikket.

Men Kirsten Suhr er stadig Kirsten, og det bliver hun ved med at være. Også når hun en dag ikke længere kan bo i sit eget hjem og må flytte til et plejehjem. Men da vil hun stadig gerne



Demensven- prisen 2017 gik til Rita

Rita Knudsen modtog 20. maj årets Demensven-pris til Alzheimerforeningens repræsentantskabsmøde i Aarhus. Rita modtog blandt andet prisen for sin store indsats for at skabe åbenhed og forståelse for demens med sin hudløst ærlige medvirken i TV2 dokumentaren "Rita og Aages sidste dans" og i sin bog "Da Aage forsvandt". Derudover hædres hun for sit store engagement i Demensvenkampagnen, hvor hun over længere tid har fungeret som ambassadør.



5. - 12. marts

Demensugen satte rekord

Aldrig er der blevet sat et så massivt fokus på demens i danske medier, som da Alzheimerforeningen og TV2 satte fokus på demens i uge 10. Næsten 10 timers TV, 50 webartikler og tusindvis af kommentarer og 'likes' på de sociale medier. Det er hvad der i løbet af Demensugen blev bragt om demens på TV2s platforme og regioner. Dertil kommer 1.721 artikler i de trykte medier om demens – heriblandt tre forsider på BT – og en rekordstor trafik på Alzheimerforeningens hjemmesider og sociale medier. - Det er simpelthen så imponerende, og et tegn på at demens har bevæget sig fra at være en folkesygdom til at være en folkesag, siger direktør i Alzheimerforeningen, Nis Peter Nissen, der roser TV2s indsats.

Under kampagnen blev der sat fokus på Demensvenner, og der blev fundet mere end 15.000 nye Demensvenner. Opfordringen om at melde sig kom blandt andre fra Ghita Nørby, Pelle Hvenegaard og Rita Knudsen, der endnu engang vandt danskernes hjerter ved hudløst ærligt at lade alle komme tæt på hende og manden Aages svære tid gennem et demensforløb.

Hæderspris til Alzheimerfor- eningen

Alzheimerforeningen modtog 24. april Ældrerådernes Hæderspris 2017. Prisen blev givet for Alzheimerforeningens stærke og mangesidede indsats for at klæde offentligheden på med viden om demens - heriblandt Demensvennerkampagnen, Demensugen og Alzheimerforeningens indsats i forbindelse med den nationale demenshandlingsplan.

Har du brug for en bisidder?

Det kan være en god idé for mennesker med en demenssygdom (eller deres pårørende) at medbringe en bisidder til møder med offentlige myndigheder, ved besøg hos lægen og andet.

Derfor tilbyder Alzheimerforeningen nu et nyuddannet korps af frivillige bisiddere. En bisidder kan eksempelvis sidde med og rådgive når der er uoverensstemmelser eller samarbejdsproblemer på plejehjemmet, hos socialrådgiveren, visitatoren eller andre steder.

Alzheimerforeningens bisiddere har tavshedspligt og er gratis at benytte. Læs mere på alzheimer.dk/bisidder eller ring til demensfaglig rådgiver Anne Knudsen på 58 50 58 50.

Ride for a Cure

Broholm Horseshow, der står bag DM i Dressur og Paradressur, samler igen i år penge ind til forskning i demenssygdomme. Det sker under titlen "Ride for a Cure".



Når godsejer og kammerdame Anne Lütken byder den absolutte top inden for dansk dressurridning velkommen på Broholm Gods d. 6.-9. juli 2017, bliver det igen med fokus på at samle penge ind til Alzheimerforeningen. Anne Lütken har selv haft demens tæt inde på livet, og har både mistet sin far og mand til sygdommen.

- Ridesporten har givet så meget til mig og mange andre, og jeg synes det er på tide, at vi giver noget tilbage.

Med "Ride for a Cure" ønsker vi at give håb til de tusindvis af mennesker, der lever en hverdag med demens. Med arrangementet håber jeg selvfølgelig også, at vi kan medvirke til, at demens i højere grad

bliver noget, vi taler åbent om. For det betyder alt, fortæller Anne Lütken.

Ud over at samle penge ind til forskning i demenssygdomme vil frivillige fra lokalforeningen på Fyn rekruttere nye Demensvenner blandt publikum.

Fakta om Ride for a Cure

- Broholm Horseshow og Alzheimerforeningen er gået sammen om at indsamle penge til forskning i demenssygdomme.
- Samarbejdet omfatter bl.a. en række fundraisingaktiviteter, hvor sponsorer, leverandører og publikum har mulighed for at støtte forskning i demenssygdomme ved DM i Dressur.
- DM i Dressur & Paradressur afholdes d. 6.-9. juli 2017 på Broholm Gods, som ligger i Gudme på Fyn. Læs mere her: www.broholmhorseshow.dk

Sansestimulering

- giver ro og tryghed



**Tilmeld dig
vores nyhedsmail
på www.protac.dk**

Læs faglige indlæg og få
info om vores gratis
temadage

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

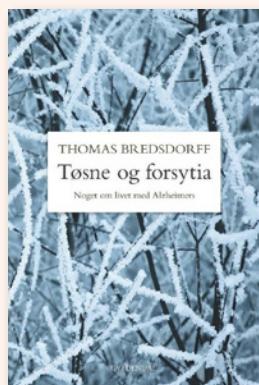
Sansestimulerende hjælpemidler kan give tryghed og omsorg til mennesker med demens. De kan give bedre søvn og ro til krop og sjæl. De dæmper de symptomer, som gør det svært at bevare et aktivt og værdigt liv.

For info, køb eller leje kontakt Protac på www.protac.dk eller tlf. 8619 4103.

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Protac KneadMe®
Protac GroundMe®

Tips



Bølge af bøger om demens

Der bliver som aldrig før skrevet bøger om demens. Både faglitterært og skønlitterært har der de senere år været en tiltagende bølge af bøger om demens, der afspejler det fokus og den medfølgende åbenhed, der for alvor er begyndt at opstå omkring demens. Vi giver her en beskrivelse af fire af de seneste udgivelser, hvoraf flere kan købes i Alzheimerforeningens webshop.

Rita Knudsen: Da Aage forsvandt

Bogen er Ritas historie om livet med Aage, som fik Alzheimers sygdom allerede i en alder af 56 år.

Det er en historie om frygt, uvished, tvivl og dilemmaer. Men også en historie om kærlighed og værdighed, som Rita til det sidste kæmper for at bevare for dem begge. Rita ser tilbage og reflekterer over årene med Aage og sygdommen. Hun deler ud af sine personlige erfaringer og oplevelser, og med sine fine eftertænkninger, er hun med til at rådgive andre, som nu står i samme situation.

Bogen kan ses som en opfølgning og fortsættelse af dokumentarerne fra TV2, "Da Aage forsvandt" og "Rita og Aages sidste dans".

Henriette Ghorbani: Når mor har demens – en fortælling om sorg, glæde og angst

En personlig fortælling om at leve som pårørende til et menneske med en demenssygdom. Fortællingen er ærlig og åbenhjertig - også omkring de meget svære problemstillinger, konflikter og dér hvor man bare ikke slår til. Bogen er en skildring af, hvordan Henriette Ghorbani selv har fundet sin vej som datter til en mor med demenssygdom.

Henriette har hjemmesiden www.dattertildemensramt.dk

Thomas Bredsdorff: Tøsne og forsyntia

Som litteraturprofessor har Thomas Bredsdorffs en akademisk tilgang til livet, hvilket også kommer til udtryk i bogen om livet med Alzheimers sygdom. Lene, hustruen Gennem 50 år, får stillet diagnosen Alzheimers sygdom, og verden er forandret. Bogen forsøger at finde svar på, hvad et menneske er, når hjernens styresystem sætter ud. Thomas Bredsdorff beskriver sygdommen som et tøjvæjr, der breder sig langsomt men ubønhørligt, og forvandler det uendelige fine netværk af iskrystaller til strukturløse plamager.

Bogen er en poetisk oplysningsbog og samtidig en hyldest til fagpersoner og ildsjæle, som med deres store engagement har betydet alverden for både Thomas Bredsdorff og konen.

Frederik Lindhardt: Lidt af far

Da tidligere biskop Jan Lindhardt i foråret 2012 får konstateret Alzheimers, indvarsler det store forandringer for hele den berørte familie. Lidt af far er sønnen, den 27-årige Frederik Lindhardts personlige fortælling om livet sammen med sin syge far: Om hvad Alzheimers gør ved mennesker - både den, der bærer sygdommen, og dem, der bærer den syge.

Bogen handler om sorgen, frustrationerne og håbløsheden. Om minderne, humoren, nærheden og kærligheden. Den handler om hvad Alzheimers gør ved mennesker. Men først og fremmest handler den om en far og en søn.

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Nyheder fra Alzheimerforeningens netbutik



Djuva armbånd

"Djuva ID fortæller hvem du er, hvis du ikke selv kan."

Med et identifikationsarmbånd, hjælper du andre til at hjælpe dig. Dit navn og kontaktoplysninger til dine pårørende er nemlig lige ved hånden, hvis det skulle blive nødvendigt. Samtidig anbefales det også at skrive eventuelle allergier eller sygdom på armbåndet.

Pris

279 kr.

(inkl. forsendelse)

Støt med Demensven-smykker

Giv en håndsækning til mennesker med demens ved at købe et Demensven-smykke. Alt overskud fra salget går til at finde og klæde de næste Demensvenner på med viden om demens, samt gøre en positiv forskel for dem, der er ramt af sygdommen.

Øreringene er lavet i 100% sterlingsølv og fås med eller uden belægning på 24 karat guld. Der er graveret et Demensven-logo i øreringene, og de leveres i en flot gaveæske.

Halskæden fås ligeledes i både 100% sterlingsølv og belagt med guld. Vedhængen er et graveret Demensven-logo samt en ametyst-kugle. Længden er 60 cm.



Priser

Øreringe sølv 299 kr.
Øreringe guld 329 kr.

Halskæde sølv 379 kr.
Halskæde guld 399 kr.



Læs mere og bestil på **alzheimershop.dk**



Alzheimerforeningens Landsindsamling 2017

X Sæt kryds i kalenderen!
Lørdag d. 23. september

Lørdag d. 23. september 2017 afholder vi en gadeindsamling, hvor frivillige landet over samler ind på gader og stræder og fortæller om de udfordringer livet med demens giver.

Du kan også være med!

Læs mere på: www.alzheimer.dk/huskedagen