

# Livet med demens

NR. 1 | 30. ÅRGANG | MARTS 2020

**Tema:**

## FRA MISTANKE TIL DIAGNOSE

Læs også:

- HANS FANDT VEJEN TIL EN NY HVERDAG MED DEMENS
- TIDLIG INDSATS NYTTER PÅ ALLE MÅDER
- KIM LØBER 20 MARATONS FOR SIN FAR
- KLUMME AF FREDERIK LINDHARDT



Alzheimer  
foreningen  
Livet med demens

|                                    |      |
|------------------------------------|------|
| DET FASTE                          | SIDE |
| LEDER                              | 3    |
| PORTRÆT AF EN FRIVILLIG            | 11   |
| LANDET RUNDT                       | 12   |
| LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER  | 14   |
| VIDEN-SIDEN                        | 15   |
| SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN | 16   |
| KORT NYT                           | 20   |
| TIPS TIL LIVET MED DEMENS          | 22   |

|                                                                                                    |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ARTIKLER                                                                                           | SIDE |
| TRE FACETTER AF MISTANKE<br>Tre familiemedlemmers oplevelse af demensmistanke                      | 4    |
| ALZHEIMER BEHØVER IKKE VÆRE EN DØDSDOM<br>Om at acceptere en ny hverdag                            | 6    |
| TIDLIG INDSATS NYTTER<br>Både for familien, den syge og samfundet                                  | 8    |
| KLUMMEN<br>Om at miste ord – Frederik Lindhardt                                                    | 10   |
| YRSA LEVER I NUET,<br>MEN TÆNKER OGSÅ PÅ EFTERTIDEN<br>Hvad skal der ske, når vi ikke er her mere? | 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

ISSN 1904-3856

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

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, *formand*  
Tlf.: 2032 6928 – birgitte@alzheimer.dk  
Grethe Skovlund, *næstformand*  
Tlf.: 2512 2621 – gresk@profibermail.dk  
Bente Møgelhøj  
Tlf.: 2263 3990 – bentemogelhoj@gmail.com  
Kristian Steen Frederiksen  
Tlf.: 2685 8356  
– Kristian.Steen.Frederiksen@regionh.dk  
Kaj Nielsen  
Tlf.: 6185 1176 – ujuut@os.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),  
og sekretariatets medarbejdere.

Opsætning og tryk

Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag: 14.500

Forsidefoto

Hans Olsen  
– fotograf: Alzheimerforeningen

Livet med demens  
udkommer fire gange årligt.  
Næste gang i juni 2020.

# Tidlig diagnose gør en positiv forskel

I skrivende stund er vi allerede godt inde i det nye år 2020. Alting spirer og gror og peger fremad mod det forår og den sommer, vi længes efter. Overgangene i årstiderne kan, med lidt god vilje, sammenlignes med de overgange i familiers liv med demens, vi i Alzheimerforeningen styrer og udvikler vores indsats efter. I dette nummer af 'Livet med demens' er det overgangen fra rask hen over tiden, hvor diagnosen stilles, til den første usikre tid med diagnosen, vi fokuserer på. Som vi nok alle ved, findes der endnu ingen kur mod demenssygdom. Når der ikke er en kur, hvorfor er vi da så ivrige fortalere for, at diagnosen stilles så tidligt som muligt?

Jeg har for nyligt haft fornøjelsen af at holde oplæg om demens for cirka 60 engagerede deltagere på en seniorhøjskole. Her spurgte jeg deltagerne, hvordan de så på det at få stillet diagnosen tidligt? Både kloge og spændende overvejelser lå til grund for, at stort set alle ville foretrække en tidlig diagnose.

"Det vil give mig mulighed for at få 'fejlet mit bo', sådan som jeg selv synes, det skal være," var en af overvejelserne.

En anden:

"Hvis jeg ikke ved, at jeg fejler noget, så kan jeg heller ikke handle aktivt for at udskyde sygdommen", eller:

"Jeg vil bestemme, hvordan jeg skal planlægge det liv, jeg kommer til at leve med demenssygdom - så har jeg mulighed for at få den rigtige hjælp, når jeg har brug for det."

Disse overvejelser rummer netop essensen af, hvorfor Alzheimerforeningen bruger mange ressourcer på oplysning om demens, for at flere handler på symptomer på demens og får stillet diagnosen så tidligt som muligt.

Alle skal have mulighed for at handle aktivt på deres eget liv med demens. Alle har brug for et demensvenligt samfund, så man, trods demenssygdom, kan fortsætte et aktivt og meningsfuldt liv så længe som muligt. Alle har krav på at få den rigtige hjælp og støtte. Men forudsætningen er, at man kender sin diagnose, og at hjælpen og støtten til "det nye liv" med demens er relevant og tilbydes hurtigt efter diagnosen. Det er desværre ikke tilfældet i alle kommuner, som Alzheimerforeningens nyeste undersøgelse af kommunernes demensindsats tydeligt viser. Det er ganske enkelt ikke godt nok. Og det er heller ikke godt nok, at der stadig, trods garantier, er alt for lange ventetider på udredning for demens.

I Alzheimerforeningen fortsætter vi vores intense pres mod den ulighed i sundhed, som dette skaber. Vi ønsker med andre ord demenssygdom helt i top på den sundhedspolitiske dagsorden.

**Birgitte Vølund,**  
Landsformand

“

**Alle skal have mulighed for at handle aktivt på deres eget liv med demens.”**





# Tre facetter af mistanke

Jan Pedersen havde været sygemeldt i seks måneder, da han på sin kones opfordring blev testet for demens. Hun var den eneste, der havde mistænkt, at ændringerne i hans adfærd ikke bare kunne tilskrives stress. Her fortæller Jan, som har Alzheimers sygdom og Lewy Body demens, hans kone Jonna og deres søn Kenni deres version af, hvordan de hver især opdagede, at der var noget galt.

Af Emilie Amstrup

## JAN PEDERSEN, 64 ÅR

*- Det kom snigende over tid. Jeg havde ondt i hovedet og i nakken, jeg fik problemer med koncentrationen, og det blev svære at løse opgaverne til tiden, siger Jan Pedersen.*

Han var 59 år, da han begyndte at få hovedpine og koncentrationsbesvær. Han kørte rundt som tekniker i hele Norden og var ofte væk fra mandag til fredag.

En sen nat stod han på et sygehus i København, i gang med at reparere noget hospitalsudstyr, der havde taget længere tid end forventet, da en kunde spurgte, om ikke han snart skulle hjem. Han skulle jo huske at passe på sig selv, fik han at vide. Der gik det op for ham, at der måske var en årsag til, at det var blevet svært at løse opgaverne til tiden. Han skulle have hjælp til at finde ud af hvorfor – og det skulle ske hurtigst muligt.

*- Jeg kørte hjem til Djursland trods det sene tidspunkt. Når jeg blev træt, holdt jeg ind til siden for at sove, fortæller Jan.*

Med hjælp fra sin kone Jonna fik han en tid hos familiens læge, der konstaterede, at Jan led af stress. Kort tid efter blev han sygemeldt, men symptomerne forsvandt ikke, og Jan røg i udredning for demens. Det havde han svært ved at forholde sig til:

*- Selv da jeg kom ud fra den sidste scanning, troede jeg, at lægens første forklaring holdt. Helt indtil det endelige svar troede jeg bare, at det var stress.*

Desværre var det ikke bare stress. Scanningsbillederne viste klare forandringer

ger i Jans hjerne – og blot et år efter første besøg hos lægen modtog familien den nedslående besked om, at han led af en kombination af Alzheimers sygdom og Lewy Body demens.

## JONNA PEDERSEN, 64 ÅR

Præcis hvornår Jonna begyndte at lægge mærke til, at noget ved Jan var anderledes, ved hun ikke. Men pludselig blev det svært ikke at bemærke, at han var umådeligt træt. Når ikke han lå på gulvet og stirrede ud i luften i weekenderne, sad han foran en tom computerskærm og kæmpede for at holde øjnene åbne. Al hans tid og energi gik med at forsøge at løse de arbejdsopgaver, han var kommet bagud med.

*- En dag kom han hjem og fortalte, at han måtte have hjælp til at finde vej fra kantinen og ud til den maskine, han skulle reparere. Han slog det hen, men der blev jeg nervøs, siger Jonna.*

Selv da Jan blev sygemeldt og fik den ro, han burde, hjalp det ikke på hans symptomer.

*- Da han begyndte at gå hjemme, kunne jeg se, at der var noget rivende galt. En dag tænkte jeg, at en børne-krydsogtværds kunne være godt at prøve. Men han kunne ikke engang fortælle, hvad de simple tegninger var, fortæller Jonna.*

*- Der sagde jeg: Jan, det her er jeg bange for. Det skal du snakke med lægen om. Lægen troede stadig på det tidspunkt, at det var stress, men foretog en demenstest for at berolige Jonna. Og selvom svaret ikke var som ønsket, gav det afklaring, fortæller hun.*

*- Jeg føler mig heldig, at jeg har lagt mærke til nogle af de små signaler, og systemet lyttede til min bekymring.*

## KENNI STILLING, 41 ÅR

Det kan være svært at spotte en demenssygdom, når ikke man er sammen med personen hele tiden. For Jan og Jonnas søn, Kenni, var det i lang tid svært at se, at farens symptomer kunne skyldes andet end stress.

*- Det var det, vi hele tiden snakkede om, og måske kom vi på den måde til at udelukke andre ting, fortæller Kenni.*

*- Der var gået noget tid, hvor han virkede meget træt og brugt, når han kom hjem fra arbejde, og han havde behov for at ligge på gulvet og bare kigge op i luften. Der tænkte jeg, at han havde fået stress.*

Kenni ses ikke dagligt med forældrene, og derfor fik han det meste af sin viden om deres hverdag fra dem selv. Og det var først, da hans mor begyndte at blive alvorligt bekymret, at han overvejede, at der var andre muligheder end stress.

*- Måske ville jeg have mistænkt Alzheimers, hvis jeg havde haft den viden, jeg har i dag. Måske ikke. Men når selv ikke en læge kunne skelne mellem stress og Alzheimers, tvivler jeg på, at jeg ville kunne det.*

“

**- Selv da jeg kom ud fra den sidste scanning, troede jeg, at lægens første forklaring holdt. Helt indtil det endelige svar troede jeg bare, at det var stress.”**

Jan Pedersen





# Alzheimer behøver ikke være en dødsdom

Det tog tre år med forskelligartede symptomer, før en læge begyndte at mistænke, at Hans Olsen havde Alzheimers sygdom. Det var et chok, men åbenhed viste sig at være vejen til at acceptere en ny hverdag.

Af Emilie Amstrup

Når Hans Olsen kommer med spøgefulde kommentarer, er de intelligente og falder med perfekt timing. Men ordene lyder, som om han smager på dem først. Han former dem omhyggeligt og kigger én direkte i øjnene, når han leverer dem.

For tre år siden var det ikke tilfældet. Ordene lå klar bag panden, men kunne ikke komme ud over læberne - i stedet væltede stavelserne ud i et stort rod. Hans tog til familiens læge, og det blev starten på en længere udredning. Han fik konstateret afasi, men havde også bemærket, at hans hænder, som ellers var skruet rigtigt på, pludselig fumlede med skruer, søm og kuglepenne. Hvorfor, kunne lægerne ikke finde ud af. Nogle tilskrev det blot hans alder - han var jo efterhånden i midten af halvtredserne. Men langsomt blev sproget værre, og hans balance fik også sit eget liv.

*- Det var et ingenmandsland. Jeg var i intet. Jeg var konsulent, og selv når vi fremlagde for kunderne, kunne jeg mærke, at for helvede, jeg var der ikke. Jeg var andre steder og forsøgte at reparere maskinen, siger Hans og holder en pause fra sin ivrige gestikulation for at pege mod sit hoved.*

Først i foråret 2019 tog det fart. En læge syntes ikke, modsat mange af de andre Hans havde besøgt, at det lød, som om hans symptomer var aldersbetingede. Fire måneder og et besøg hos endnu en læge senere sad han på et kontor på Rigshospitalets Hukommelsesklinikk og blev testet for demens. Han skulle blandt andet lave simpel hovedregning, organisere figurer efter størrelser, have taget spinal-

væske-prøver og få lavet en MR-scanning for at finde ud af, om lægen fra Holte havde ret i sin mistanke. Var det demens?

## DIAGNOSEN FØLTES SOM SLUTNINGEN PÅ LIVET

*- Jeg vidste det næsten godt, da lægen sagde, at det var Alzheimers, fortæller Hans. - Shit, kan jeg huske, at jeg tænkte: Nu er det slut, det her er døden. Og så græd jeg. Dét brød mit liv sammen.*

Han gik tidligt i seng den junidag. Men klokken to åbnede øjnene sig næsten af sig selv. Sveden drev, og det føltes, som om der kravlede edderkopper og insekter rundt inde i kroppen. Det blev de ved med resten af natten. Fem timer senere ringede Hans til en sundhedspsykolog, som fandt plads til ham om formiddagen.

Han fik ros for at have en god føling med sin psyke og fik at vide, at han reagerede helt normalt. Tårerne lurede under overfladen, og ting, som Hans før gjorde uden at blinke, kunne nu starte en uforudset reaktion. For eksempel da han et par uger senere skulle hente den første omgang medicin mod sygdommen. Pakken med piller blev lagt på bordet mellem apotekeren og ham selv, og Hans følte pludselig, at alle de mange mennesker i lokalet kunne se det. ALZHEIMER stod der med store bogstaver. Nu kunne han ikke længere selv gå med skammen over at vrøvle eller ikke kunne holde balancen. Alle vidste det.

*- Jeg har aldrig grædt som der. Jeg kunne ikke stå på mine ben. Jeg følte, at de så på mig og så sygdom. Den episode er så synlig for mig. Der begyndte jeg at tage fat og lukke op for det hele, fortæller Hans.*

## VEJEN MOD ACCEPT

I den første tid efter diagnosen følte Hans ikke, at der var noget at stå op for om morgenen. Men besøgene hos psykologen og forståelsen fra omverdenen medvirkede til, at sproget faldt på plads igen, og Hans blev bedre til at leve med sin nye virkelighed, fortæller han:

*- I starten erkendte jeg sygdommen, men tog den ikke alvorligt. Men når man har accepteret det, er man klar til at lære at leve med det hele livet. Jeg ved, at jeg sommetider kan blive overvældet. Så husker jeg mig selv på, at jeg skal slappe af. Jeg kan også sige til andre: Jeg kan ikke lige følge med, kan du tage den igen?*

Nu kan han for eksempel, uden at skamme sig, spørge, om en fremmed vil hjælpe med at notere hans navn og adresse, fordi det er blevet svært at håndtere en kuglepen. For det dur ikke at være flov eller bange for, hvad fremtiden bringer:

*- Always look on the bright side of life, siger han med henvisning til Monty Pythons legendariske Life of Brian-sang.*

*- Det forsøger jeg at leve efter. Hvis man kommer til at dyrke det dårlige, kan man blive så sortseende, at man går baglæns. Det dur ikke. Man må ikke trække sig - så dør man langsomt. Det minder den melodi mig om.*

“

**Jeg følte, at de så på mig og så sygdom.”**

Hans Olsen



Foto fra Alzheimerforeningens Aktiv Højskole, hvor fokus er på alt det man kan på trods af demens.



# Tidlig indsats nytter – både for mennesker med demens, familien og samfundet

En demensdiagnose er på alle måder en hård og trist nyhed, men med en diagnose får man også mulighed for at handle og få indflydelse på sin egen fremtid.

Af Jon Fiala Bjerre

Hvad nytter det i grunden at gøre en hel masse, når et menneske får stillet

en demensdiagnose? Der er jo alligevel ingen kur eller noget at stille op over for sygdommen. Sådan er holdningen ind imellem – både blandt

mennesker med demens, pårørende og det offentlige. Og selvom det er forståeligt nok, at man kan have den opfattelse, så er

den helt forkert, lyder det fra projekt- og udviklingschef i Alzheimerforeningen, Ane Eckermann:

- Selvom der ikke er nogen kur, er der meget, man kan gøre for at skabe et bedre og mere overskueligt liv med demens.

Og jo tidligere man sætter ind, desto bedre, forklarer hun:

- Jo før man kommer i gang med at gøre noget i forhold til sygdommen, jo mere overskueligt bliver sygdomsforløbet, når personen med demens på et tidspunkt ikke længere har handlevnen i behold. Man kan for eksempel selv lave aftaler om blandt andet økonomi, testamente, fremtidsfuldmagt og behandling, og det gør det bare så meget nemmere for både de pårørende og personen med demens at forholde sig til senere i forløbet.

“  
Man må for alt i verden ikke opgive at leve livet. For der er så mange ting, man kan gøre for at bevare at godt liv på trods af demens – især hvis man sætter tidligt ind.”

Ane Eckermann

Ane Eckermann bakkes op af rigtig meget dokumentation på området – blandt andet det store danske DAI-SY-projekt (Danish Alzheimer Intervention Study), der viser, at en tidlig indsats kan forebygge social isolation, nedsætte depressive symptomer og i det hele taget medvirke til en bedre livskvalitet hos både mennesker med demens og deres pårørende.

## FRISK I LÆNGERE TID

Tidlig viden om diagnosen giver også mulighed for at handle og gøre noget for at bevare sit funktionsniveau længere tid, forklarer Ane Eckermann:

- Det er især tidligt i sygdomsforløbet, at eventuel medicin kan have en effekt. Og så er der mere og mere, der peger på, at de såkaldte KRAM-faktorer (sund kost, kvit rygning, mindre alkohol, masser af motion red.) også spiller ind på, at man kan bevare sine funktioner længere med en demenssygdom.

Ane Eckermann erkender, at der kan være en udfordring for dem, som ikke har erkendelse af eller indsigt i egen sygdom:

- Men jo tidligere, man åbner op for at tale om det, jo bedre. Sker det sent i forløbet, kan det være for sent. Her kan det også være en god idé at læne sig op ad de kommunale muligheder, som en demensdiagnose giver adgang til. For eksempel psykologhjælp eller en samtale med en dygtig demenskoordinator.

## KOMMUNERNE ER BAGUD

Og netop den kommunale indsats kan have afgørende betydning. En stor ny spørgeskemaundersøgelse om kommunernes tilbud, foretaget af Alzheimerforeningen blandt næsten 1600 pårørende og mennesker med demens, peger på vigtigheden af en tidlig indsats.

Undersøgelsen viser blandt andet, at jo tidligere kommunen tager kontakt til familier, hvor en person har fået en demensdiagnose, desto mere opleves kommunens tilbud som relevante.

Men desværre viser undersøgelsen også, at hver tredje familie berørt af demens slet ikke er blevet kontaktet af kommunen, efter demensdiagnosen blev stillet. Og hver anden pårørende og hver femte demenspatient får ingen relevante demenstilbud eller kun tilbud i lav/meget lav grad.

- Fra flere store internationale studier ved vi, at en tidlig opsøgende indsats for hele familien er noget af det, der kan nedbringe hospitalsindlæggelser, udsætte indflytning på plejehjem og generelt sikre et bedre liv for mennesker med demens og deres pårørende. Og det burde kommunerne være meget mere opmærksomme på. For ud over at de med en tidlig indsats kan sikre mere tilfredse borgere, så er der også millioner at spare, hvis man for eksempel kan udsætte behovet for plejehjem med et år eller forhindre tidlig exit af arbejdsmarkedet for en pårørende, forklarer direktør i Alzheimerforeningen, Nis Peter Nissen, der i den kommende tid mødes med borgmestre over hele landet for at fremlægge undersøgelsen.

Der er altså rigtig meget, der peger på, at en tidlig indsats giver mening. Og selvom en demensdiagnose kan være et hårdt slag, er det ifølge Ane Eckermann vigtigt, at man bevarer en optimisme.

- Man må for alt i verden ikke opgive at leve livet. For der er så mange ting, man kan gøre for at bevare at godt liv på trods af demens – især hvis man sætter tidligt ind.

LÆS ALZHEIMERFORENINGENS UNDERSØGELSE AF KOMMUNERNES DEMENSTILBUD PÅ ALZHEIMER.DK.





KLUMME

## Ti stille, Alzheimers!

Af Frederik Lindhardt,  
Iværksætter, forfatter og søn til den afdøde  
biskop, Jan Lindhardt

Min far fik konstateret Alzheimers en forårsdag i 2012. Da han og min mor kom hjem fra lægen, sad de ved spisebordet og holdt hinandens hænder uden at sige noget. Ingen ord. Kun en stilhed, der hviskede om nye tider.

Den næste tid forsvandt flere og flere ord. Min far, der har skrevet mere

end 30 bøger og holdt flere tusinde foredrag, mærkede, hvordan tankerne smuldrede. På et tidspunkt sagde han, at han havde mistet 50% af sit ordforråd, ligesom evnen til både at læse og skrive forsvandt som sand mellem fingrene på ham.

Men også jeg mistede mine ord. Det var svært at tale med andre om. Så mange usagte følelser og fornemmelser. Så mange umulige valg. Af samme grund havde min omverden svært

“

Flere og flere tager bladet fra munden og fortæller deres historie – det er det, der skal til. Stilhed fører hurtigt til tabu, ensomhed og mindre livskvalitet.”

ved at svare tilbage, når jeg fortalte. For hvis jeg ikke engang kunne finde ord, hvordan skulle de så kunne?

Ord rummer liv. Det er vigtigt at huske på – særligt med en sygdom som Alzheimers. For den gør alt, hvad den kan, for at få os til at tie stille. I 2014 blev min far helt stille. Og efterfølgende har jeg forsøgt at finde ord, i bog og i foredrag – ord der kunne gøre mig klogere på det, vi havde været igennem.

Samtidig er det skønt at se og høre, at jeg ikke er den eneste. Flere og flere tager bladet fra munden og fortæller deres historie – det er det, der skal til. Stilhed fører hurtigt til tabu, ensomhed og mindre livskvalitet. Ord er som lindrende medicin.

Vi må aldrig blive tavse. I den forbindelse glæder jeg mig særligt til den 28. september i år. Sammen med Alzheimerforeningen, Ældre Sagen og FOF København afholder jeg et arrangement på Bremen Teater i København. Knud Romer, Bente Klarlund og Jobbe Pilgaard er inviteret, og sammen med dem og publikum lader vi stemmerne klinge. Vi skruer op for livets lyd, når demens truer med at skrue ned.

Min far sagde selv kort efter, han var blevet syg: "Jeg håber, I vil blive ved med at møde mig som en, der har noget at fortælle." Og selvom det var lettere sagt end gjort, prøvede vi alt, vi kunne. For livet kan altid fortælle, demens eller ej.



## PORTRÆT AF EN FRIVILLIG 20 MARATONLØB FOR FAR

Kim Gjetting brugte mange Eremitageløb på at tabe til sin far i deres egen, interne konkurrence. Nu løber Kim ikke længere mod sin far, men for ham.

I 2020 trækker Kim Gjetting i løbeskoene med et nyt formål: Han vil runde sit maraton nummer 100. Da han trådte ind i det nye årti, manglede han tyve løb, og alle er dedikeret til at samle 20.020 kroner ind til Alzheimerforeningen.

- Min far er ramt af Alzheimer, og det er gået hårdt udover ham og vores familie. Jeg måtte gøre noget for ham i en situation, hvor man ellers ikke kan gøre så meget, siger Kim.

### LØB I BLODET

Selvom indsamlingen var en naturlig forlængelse af et projekt, han allerede var i gang med, er det ingen tilfældighed, at det netop er løb, der danner rammen om indsamlingen.

- Min far og jeg løb meget sammen, da vi var yngre, fortæller Kim.

- Vi var med til Eremitageløbet hvert år og spillede også fodbold. Jeg forsøgte altid at slå ham, men det var sgu svært at vinde over ham.

Da det endelig lykkedes, blev Kim for alvorlig bidt af løbeturene, og de korte ture blev gradvist længere. Nu skal han løbe 844.000 officielle meter for sin far og Alzheimerforeningen, og indtil videre har reaktionerne på indsamlingen været overvældende:

- Den opbakning, jeg har fået, har været helt vildt rørende – både fra fremmede på de sociale medier, og når man fortæller sin omgangskreds om det. Både samarbejdspartnere, tidligere kollegaer og skolekammerater, som man ikke har set i mange år, vil gerne hjælpe til, fortæller han.

Allerede i januar nåede indsamlingen over 11.000 kroner og er dermed halv-

vejs. Men Kim stopper ikke, bare fordi han når målet før tid:

- Det har været så rørende at se det gå så meget amok fra starten. Men året er langt, og forhåbentlig samler vi meget mere ind.

“

Den opbakning, jeg har fået, har været helt vildt rørende – både fra fremmede på de sociale medier, og når man fortæller sin omgangskreds om det.”





# LANDET RUNDT



## Nytårsbrunch med 60'er-rock

Alzheimerforeningen Østsjælland havde for tredje gang inviteret til nytårsbrunch for mennesker med demens og deres pårørende.

Og igen var det Solrød Aktivitetscenter, der dannede ramme om arrangementet.

I år blev den lækre buffet ledsaget af musik fra deltagernes ungdom i 60'erne. Bobby Molino & Nutrockers satte strøm til, og gæsterne fik sig en svingom. Og deltagerne havde ikke helt glemt sangene og dansetrinene fra ungdommens vilde jitterbug-danse. Dog blev pigerne ikke kastet over skulderen.



## Udflugt i Frederikshavn

Lokalforeningen Nordjylland var i januar på en spændende guidet søndagsudflugt til Museet Sognefogedgården i Frederikshavn, der kan dateres tilbage til 1713.

I den "fine stue" fik deltagerne special-kaffe lavet på Madam Blå på brændekomfuret, akkurat som da flere af dem som børn besøgte deres egen bedstemor. Ponyer, ænder og høns gik frit på gårdspladsen, og hele stemningen og oplevelsen gav anledning til en god snak om egne liv og feriebesøg på landet. Museets 19 frivillige blev i øvrigt ugen efter Demensvenner, og medlemmer af Alzheimerforeningen vil fremover kunne få rabat på entreen.



## Demensvenlig restaurant i Virum

Det er vigtigt for et godt liv med demens at kunne blive ved med at gå ud at spise og have hyggelige stunder, mener Nina Harboe, hvis mand havde en demenssygdom. Derfor har hun nu sørget for, at Shangri-La i Virum er blevet den første demensvenlige restaurant i Danmark. Det betyder, at medarbejderne har fået viden om demens og konkrete værktøjer til, hvordan de kan hjælpe gæster med en demenssygdom, der kommer for at spise på restauranten. Det kan for eksempel være, at man har behov for hjælp til at bestille, ekstra tid til at betale eller for at sidde et sted, hvor bordene ikke står så tæt, eller hvor der er mere ro. Nina Harboe håber, at flere restauranter vil vise interesse for at blive demensvenlige – for behovet er der, mener hun.

## Svømmehold i Aabenraa

Hver uge mødes otte mænd, otte kvinder og fire frivillige hjælpere til et ganske særligt svømmehold i Aabenraa. De 16 mænd og kvinder udgør tilsammen otte ægtepar, hvoraf den ene halvdel lider af en demenssygdom. Dét liv, de engang levede, er for altid forandret, men i svømmehallen er alt normalt for en stund. Det er Sanne Hansen, som er livredder i Arena Aabenraa, der som frivillig sundhedsmotivator har taget initiativ til aktiviteten. På svømmeholdet får ægteparrene mulighed for at være sammen om en sjov og sund aktivitet, uden at sygdommen virker begrænsende. Og dét skaber glæde.



## Temadag på Frederiksberg

170 pårørende deltog i september 2019 i en temadag arrangeret af Alzheimerforeningens lokalafdeling og andre patientforeninger på Frederiksberg. Formålet med dagen var at give pårørende mulighed for at gå på opdagelse i tilbud om pårørendefællesskaber, præsenteret i 18 boder, og at blive klogere på rettigheder som pårørende. Oplægholdere var blandt andet Charlotte Helsted, der fortalte om livet med en ægtefælle med demens.



## Gymnastik i Gentofte

Hver mandag mødes i alt 12 mennesker med demens og deres pårørende i Messiaskirken i Gentofte til to timers samvær med vidensdeling, hjemmebak, samtaler om svære og lette emner og afslutningsvis gymnastik og dans. Fællesskabet er et samarbejde mellem Laust Sørensen, formand i Alzheimerforeningen Storkøbenhavn, Gentofte Provsti og Malene Otzen, grundlægger af firmaet Demensfamilien.dk. Ideen bag tilbuddet er at skabe en aktivitet, hvor mennesker med demens og deres pårørende kan deltage sammen – noget, der ikke eksisterede i kommunen i forvejen.



## Candlelight Dinner i Egedal

Otte gange i løbet af vintersæsonen afholder Lokalforeningen i Egedal "Candlelight Dinner", hvor der hver gang inviteres 26 gæster til en hyggelig middag ved fint dækkede borde. Foruden en velkomstdrink serveres en to-retters menu + kaffe og småkager til en beskedne pris. Efter maden er der musikunderholdning og fællessang. Blandt de forskellige frivillige, der serverer og sørger for det praktiske, er blandt andre borgmesteren.



## Lystig aften i Lyngby

Pusterummet i Kgs. Lyngby holder én gang om måneden fællesspisning for pårørende til demensramte i cafeen på Bredebo. I februar måtte der skaffes ekstra borde for at få plads til alle. Der blev serveret en dejlig stegt kalkun med pimentsovs til kødspiserne og multe med skaldyrssauce og lækker grønt tilbehør til fiskespiserne samt gammeldags æblekage til dessert. Stemningen var, som altid, god med skål og lystig snak på tværs af de veldækkede borde.

Se hvilke arrangementer, der er i dit lokalområde, i kalenderen på [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)



# VIDEN-SIDEN

Den seneste viden om Demens

## Demenstilfælde stiger... og falder

Der er færre mennesker, der får demens i fremtiden end tidligere antaget – men antallet forventes alligevel at være fordoblet i 2050, viser en stor ny rapport fra Alzheimer Europe.



skulle have demens. Men estimerer baseret på 16 nyere befolkningsundersøgelser, publiceret i perioden 2008 til 2017, peger altså på, at stigningen i demenstilfælde (det er det, man kalder prævalenstal) er mindre, end man først troede. I Danmark lander det nye tal på cirka 87.000 personer med demens. Det fremgår af undersøgelsen, at langt flere kvinder end mænd får demens, og den markante kønsforskel er noget af det, forskerne undersøger i disse år.

### FOREBYGGELSE KAN BETYDE FÆRRE MED DEMENS

Alzheimer Europe har også lavet fremskrivninger af forekomsten af demens på baggrund af de nye undersøgelser. De viser, at vi i Danmark kan forvente 107.000 personer med demens i 2025 og knap 166.000 i 2050. Fremskrivningen forudsætter, at den relative forekomst af demens blandt kvinder og mænd i de berørte aldersgrupper ikke ændrer sig med tiden. Der tages altså ikke forbehold for sundere livsstil, ny medicin og ny viden om forebyggelse, så der er en stor usikkerhed forbundet med tallene.

Kilder: Alzheimer Europe og Nationalt Videnscenter for Demens

NB: Grundet de mange usikkerheder om tallene anslår Alzheimerforeningen, at antallet af mennesker med demens i Danmark ligger i spændet mellem 85-90.000.

mens estimatet tidligere lå helt oppe omkring 97.000. Faldet forklares med, at ældrebefolkningen generelt er sundere og bedre uddannet end tidligere, hvilket er noget af det, vi ved kan være med til at forebygge demens.

**NYE UNDERSØGELSER VISER FALD** Alzheimer Europe er en europæisk NGO, der blandt andet støtter forskning i demens. For godt 10 år siden udarbejdede de nogle estimerer for forekomsten af demens baseret på befolkningsundersøgelser, som fremskrevet til 2018 indikerede, at omkring 97.000 personer i Danmark

Af Jon Fiala Bjerre

Vi bliver ældre og ældre. Og så er der en stor generation af mennesker, som i de kommende år nærmer sig den alder, hvor risikoen for demens er størst. Det er hovedårsagen til, at vi ved, at der i de kommende år vil komme langt flere mennesker med demens. Men stigningen er ikke helt ligeså markant, som hidtil antaget.

Ifølge estimerer af forekomsten af demens, udarbejdet af Alzheimer Europe, var der i 2018 cirka 87.000 personer med demens i Danmark,



## Lokalforeninger og lokale aktører

### 1: NORDJYLLAND

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

### 2: MIDTJYLLAND

Formand: Kirsten Brøchner Jensen  
Tlf.: 2146 9861  
kirstenbroechner@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: TREKANTSOMRÅDET

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

### 6: SYDVEST

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

### 7: FYN

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

### 8: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGS- CENTRET FOR DEMENSRAMTE OG PÅRØRENDE

Formand: Centerleder Anja Kajberg  
Tlf.: 6619 4091  
Kallerupvej58@gmail.com

### 9: STORSTRØM

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

### 10: VESTSJÆLLAND

Formand: Mette Abrahamsen  
Tlf.: 5364 7435  
mette@abrahamsen.it

### 11: ØSTSJÆLLAND

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

### 12: KØBENHAVN, FREDERIKSBERG OG OMEGNSKommunerne

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

### 13: EGEDAL

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

### 14: HILLERØD

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



# Spørgsmål & svar fra Demenslinien



Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien

Ofte fortæller personer med en demenssygdom og deres pårørende, at det var hårdt, men samtidig også en form for lettelse at få stillet diagnosen. Spekulationer, tanker og forundring havde fyldt meget i tiden op til, konflikter havde vokset sig store, og hverdagen fungerede ikke godt. Da diagnosen blev stillet, åbnede der sig nye døre for støtte, hjælp og forståelse.

### Er det for sent at få hjælp?

Min mand har for to år siden fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Da vi var på hospitalet, fik vi tilbudt, at de kontaktede kommunens demenskoordinator, men vi takkede nej, da vi syntes, at vi kunne klare det selv. Min mand var ikke så hårdt ramt, og han ønskede ikke, at vi talte for meget om sygdommen. Nu oplever jeg, at hverdagen er blevet meget besværlig - at jeg er ved at gå helt i stå, og at vi er blevet meget isolerede. Er det for sent at få hjælp nu, hvor vi har takket nej? Hvis det er muligt, hvordan kan vi så få hjælp?

### Svar:

Det er heldigvis aldrig for sent at få hjælp og støtte. Du kan med det samme tage kontakt til kommunens demenskoordinator, som du finder på kommunens hjemmeside. Demenskoordinatoren kan være med til at afdække, hvad der kan være den bedste hjælp og støtte til din mand og dig. Det er vigtigt, at du får mulighed for at få et frirum. Her kan demenskoordinatoren være med til at give et overblik over tilbud og muligheder for jer begge. For at komme ud af isolationen vil det være godt at vende blikket mod venner og familie. Har de tidligere tilbudt støtte, er det nu, I skal række ud og sige ja tak. Vær gerne meget klar i mælet omkring, hvad I har brug for. En måde kunne være, at en eller flere af jeres nære relationer tilbringer tid med din mand, så du kan få tid for dig selv. Enten kunne de tage på tur med hinanden, så du kan slappe lidt af i hjemmet, eller de kan hygge sig i jeres hjem, og du kan tage af sted for at pleje dine interesser. Din mand har helt sikkert også brug for en pause fra dine forventninger og ønsker til, at han er, som han var engang. Når I får lidt frirum, vil I sikkert opdage, at I får mere energi og overskud til hinanden.

### Pludselig forvirring

Min mor har demenssygdom og har haft det i nogle år. Hun klarer sig fint i sin egen lejlighed og får kun hjælp til medicin og madlevering. I løbet af de sidste par dage er hun dog blevet meget forvirret og oplever ting, som ikke sker i virkeligheden. Jeg tør ikke lade hende være alene, så jeg er flyttet hjem til hende. Er det demenssygdommen, som har udviklet sig? Skal jeg indstille mig på, at hun nu er blevet så dårlig, at hun ikke kan blive i sin lejlighed?

### Svar:

Når en person med demenssygdom pludselig bliver meget forvirret, kan det ofte enten skyldes en infektion, at vedkommende er dehydreret eller en medicinbivirkning. Denne tilstand kaldes delir. Det er vigtigt, at din mor hurtigst muligt kommer til sin praktiserende læge. Sandsynligheden for at det skyldes en blærebetændelse er stor, og det gælder om at komme i behandling hurtigst muligt, så din mor kan komme af med infektionen og dermed forvirringen. Forvirringstilstanden opleves sikkert meget ubehageligt for din mor, det er derfor vigtigt, at du fortæller hende, at forvirringen forsvinder igen, når hun er blevet behandlet.

Det kan også være en god ide at tage kontakt til hjemmeplejen, så hun kan få lidt mere støtte og hjælp, mens deliren står på, og efterfølgende få hjælp til at få nok at drikke i hverdagen for på den måde at forebygge nye infektioner i fremtiden.

### Bliver min veninde udnyttet?

Min veninde har Alzheimers sygdom. Hver gang jeg besøger hende, fortæller hun, at ting bliver stjålet fra hende, og at hendes datter hæver store beløb fra hendes konto. Det er svært som veninde at forholde sig til den slags beskyldninger. De genstande, som hun fortæller er blevet stjålet, er ofte uden værdi for andre end hende selv. Jeg ved, at hendes datter, som er eneste barn, står for økonomien, men om hun hæver penge til sig selv, ved jeg ikke. Mistanken er vakt, og jeg har svært ved at finde ud af, om jeg bør handle på den for at hjælpe min veninde. Jeg ved, at datteren gør meget for at hjælpe sin mor, hun besøger hende flere gange om ugen og har det nok ikke let. Hvad skal jeg gøre?

### Svar:

Ét af symptomerne på Alzheimers sygdom er, at man kan blive mistænksom over for andre. Det kan fremstå som oplevelsen af, at man bliver holdt for nar, ting bliver stjålet fra en, og at man bliver udnyttet af andre. Den nedsatte hukommelse betyder, at man ikke kan huske aftaler, og ting bliver forlagt. På grund af sygdommens påvirkning af hjernen kan der også opstå en fejltolkning af forskellige oplevelser eller situationer. Der kan også være tale om genstande, som man havde tidligere i livet, som for længst er væk, men som man nu mangler. Fortid og nutid kan blive forvekslet og blandet sammen. Det kan være svært som pårørende, der arbejder hårdt for at hjælpe sin kære, at blive beskyldt for at udnytte og stjæle.

Sandsynligvis hjælper din venindes datter sin mor med økonomien, og hun har nok også en fuldmagt til dette. Det kan under alle omstændigheder være en god ide, at du taler med datteren om beskyldningerne og hører hendes oplevelse af problemet. På den måde kan du forhåbentlig få sluppet din bekymring og samtidig finde en måde at berolige din veninde på. Ofte er det godt at få talt hendes uro ned og få talt positive oplevelser med datteren op. Det er godt samtidig at flytte fokus, så jeres samvær ikke altid handler om negative beskyldninger, men i stedet om sjove og glædelige oplevelser i nuet.

Hvis samtalen med datteren bestyrker din mistanke om "urent trav", kan du foreslå en uvildig væрге.

Alzheimerforeningens bisidderkorps – få kontakt til en bisidder – ring til Demenslinien 5850 5850

Få kontakt til en frivillig Demensven på [www.demensvenmatch.dk](http://www.demensvenmatch.dk)





# Yrsa lever i nuet, men tænker også på eftertiden

Yrsa er en særdeles aktiv kvinde, der elsker at rejse og involvere sig i foreninger. Men selvom hun har travlt med at leve livet, har hun også tænkt over, hvad der skal ske, når hun ikke er her mere. I sit testamente har hun valgt at tilgodese velgørende organisationer.

I en hyggelig lejlighed i Aalborg bor Yrsa Mortensen. Yrsa er et socialt menneske, der godt kan lide at møde og hjælpe andre, og hun er derfor med i mange foreninger.

**ELSKER AT REJSE OG OPLEVE**  
Yrsa er enebarn, og hendes forældre døde for mange år siden. Alligevel føler hun sig på mange måder stadig som en del af en familie.

– Jeg er aktiv i mange foreninger, og det har givet mig en masse venner og nogle tætte veninder, som jeg hygger med og oplever ting sammen med.

Yrsa elsker også at rejse og gør det tit.

– Jeg går meget op i at arrangere ting for venner og veninder, og jeg elsker, når de kommer og siger: "Yrsa, skal vi tage dér og dér hen?" "Det kan vi da godt," og så begynder jeg at bestille hoteller og arrangere, hvad vi skal opleve.

## EN GOD TING AT STØTTE ORGANISATIONER

– Det har altid ligget naturligt for mig at hjælpe til, hvor jeg kan. Der er så mange områder, hvor der er brug for hjælp, så derfor synes jeg, det er vigtigt at betænke velgørende organisationer i testamentet.

Mange kan godt føle, at det er svært at vælge mellem sagerne, og det har da også været vanskeligt for Yrsa.

“

Det har altid ligget naturligt for mig at hjælpe til, hvor jeg kan. Der er så mange områder, hvor der er brug for hjælp, så derfor synes jeg, det er vigtigt at betænke velgørende organisationer i testamentet.”

*Yrsa Mortensen*

– Men så kiggede jeg tilbage på det, der har betydet noget for mig og min familie, og så er det blevet de ting, jeg har valgt at støtte.

Yrsa har fordelt sin arv ligeligt mellem tre organisationer og giver et godt råd med på vejen.

– Jeg vil anbefale, at man kigger på, hvad man har lavet gennem livet – finde det vigtigste og så tage det videre i testamentet.

## DET HASTER MED AT SKRIVE TESTAMENTE

– Jeg forsøger hele tiden at leve i nuet, og jeg synes jo ikke, jeg er blevet så gammel, som jeg er blevet. Men når jeg kigger på andre og deres børn, så kan jeg jo godt se, at jeg er blevet noget ældre. Selvom jeg ikke bryder mig om det, så hænger jeg jo ude i det sidste led. Men så giver det en god følelse at have skrevet velgørenhed ind i mit testamente.

Yrsa oplever, at mange venner og veninder har svært ved at få taget sig sammen til at skrive testamente.

– Det er dejligt at få gjort, og jeg tænker ofte på, gid andre også ville gøre det. Flere af mine veninder siger stadigvæk, at de skal have skrevet testamente, men de udsætter det, fordi det er svært at tage sig sammen til at komme op til advokaten. Og han koster jo også penge. Jo, jo, men for det første kender du ikke dagen i morgen. For det andet er det ikke sjovt, hvis arvingerne skal skændes om det hele. Så de penge er givet godt ud, siger Yrsa.

## DET MED ALDER ER EN SVÆR TING



## FÅ GRATIS RÅD AF DET GODE TESTAMENTE

Alzheimerforeningen er en del af samarbejdet Det Gode Testamente, hvor 36 velgørende organisationer er gået sammen om at give dig, der ønsker at betænke en god sag i dit testamente, inspiration, vejledning og gratis advokatrådgivning.

## PRØV ARVETESTEN



Arveloven er ikke helt enkel, og mange bliver overrasket over, hvem der arver, og hvem der ikke gør. Prøv arvetesten og se, om det er relevant for dig at skrive testamente.

Prøv arvetesten på:  
[detgodetestamente.dk/arvetesten](http://detgodetestamente.dk/arvetesten)



Kontakt Heidi Sahlholdt fra Alzheimerforeningen, hvis du har spørgsmål om arv og testamente.  
Tlf.: 3341 0412 eller e-mail: [heidi@alzheimer.dk](mailto:heidi@alzheimer.dk)





## Ligepersoner – unge pårørende skal hjælpe hinanden

Som barn af en mor eller far med en demenssygdom kan det være svært at finde nogen, som rigtig kan sætte sig ind i de følelser og dilemmaer, man står i – og det kan være svært for andre, som ikke har en demenssygdom inde på livet, at forstå, hvordan livet pludselig har ændret sig.

Derfor har Alzheimerforeningen startet Ung til ung – Ligepersoner, som er et tilbud til dig, som er ung og har en forælder med en demenssygdom. Alzheimerforeningens Ligepersoner er unge, som selv har eller har haft en forælder med demens og gerne vil hjælpe og støtte andre i samme situation. Ligepersonerne er ikke terapeuter og har ikke faglig viden om demens, men de er selv pårørende og ved, at det kan være godt at snakke med nogen, som er i samme situation – de er gode til at lytte og til at dele ud af deres egne erfaringer.

Læs mere om Ung til ung og mød Ligepersonerne på Alzheimerforeningens nye side, der henvender sig specielt til unge pårørende: [alzheimer.dk/ung](http://alzheimer.dk/ung)

## Det sker i Alzheimerforeningen i 2020

### DEMENSRADET

Den 2. maj afholder Alzheimerforeningen sit årlige Demensråd i Middelfart. Hjerneforsker Ellen Garde kommer blandt andet og holder et oplæg, og der vil være forskellige workshops og inspirerende fortællinger i løbet af dagen, hvor årets Demensven-pris også overrækkes. Der er sendt en invitation med mere information til foreningens aktivt betalende medlemmer.

### LANDSINDSAMLINGEN

Alzheimerforeningen afholder landsindsamling lørdag den 19. september. Har du lyst til at være indsamlingskoordinator og koordinere indsamlingen i dit lokalområde i samarbejde med Alzheimerforeningen, så kontakt os på [indsamling@alzheimer.dk](mailto:indsamling@alzheimer.dk). Du kan læse mere om indsamlingen, og hvordan du kan hjælpe på [huskedagen.dk](http://huskedagen.dk).

### CODE AKTIVITETER

Traditionen tro afholder Alzheimerforeningen Aktiv Højskole i henholdsvis Jylland og på Sjælland. I 2020 afholdes der for første gang tre af de populære feriekurser, og til efteråret gentages den årlige TænkeTank for yngre og tidligt diagnosticerede med demens. Og så har VELUX FONDEN gjort det muligt at lave både en Ungecamp og en Familiecamp i løbet af året. Læs mere og tilmeld dig på [alzheimer.dk/aktiviteter](http://alzheimer.dk/aktiviteter).

### DEMENSpanelet

Med Demenspanelet ønsker Alzheimerforeningen at blive endnu bedre til at lytte til, hvad mennesker med demens og deres pårørende mener om mange af de forskellige ting, der påvirker livet og hverdagen med demens. Har du lyst til at give dit besyv med, så tilmeld dig på [alzheimer.dk/demenspanel](http://alzheimer.dk/demenspanel).

### DEMENSUGEN I UGE 19

I uge 19 sætter Alzheimerforeningen sammen med Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark fokus på demens. Mange steder vil der være Demensven-informationsmøder som en måde at udbrede viden om demens på, og især på Fyn er vi repræsenteret ved konkrete aktiviteter. Alzheimerforeningen er én af i alt 13 organisationer, der er med i Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark. Demensven-informationsmøderne i uge 19 støtter op om at gøre Danmark mere demensvenligt ved at bidrage med viden og øget opmærksomhed over for mennesker med demens.

**LÆS MERE** om årets aktiviteter - fx YOU RUN, Alzheimer Galla, nye Demensven-tiltag, demensforedrag og meget mere - på [alzheimer.dk](http://alzheimer.dk).

## Københavns Lufthavn indfører solsikkesnor til personer med usynlige diagnoser

Nyt initiativ skal hjælpe blandt andet personer med demens med at komme nemmere igennem lufthavnen.



Københavns Lufthavn indfører derfor som den første virksomhed i Danmark "Solsikkesnoren", der er en ekstra hjælp til mennesker med usynlige handicap eller diagnoser, heriblandt demens.

- Solsikkesnoren er for dig, hvis du kan rejse selv, men lidt ekstra opmærksomhed og tålmodighed gør turen ud til flyet mere overkommelig, siger Stine Ringvig Marsal, som er Service Excellence Director i Københavns Lufthavn.

**TID, HENSYN OG TÅLMODIGHED**  
Solsikkesnoren fortæller medarbejderne i lufthavnen, at du kan have behov for mere tid, tålmodighed eller hensyn på turen gennem lufthavnen. Snoren kan bæres gennem hele turen i lufthavnen eller blot, når man fx skal gennem sikkerhedskontrollen, hvis det er den del af turen, der stresser mest.

- Formålet med Solsikkesnoren er at sikre lige rejsevilkår for alle. Snoren sikrer, at medarbejderne genkender, at du har et

usynligt handicap eller en skjult diagnose, uden at du behøver fortælle om det eller forklare dig, siger Stine Ringvig Marsal.

Hvis du bærer solsikkesnoren og henvender dig til medarbejderen i sikkerhedskontrollen, bliver du tilbudt at komme i et særligt spor for personer med reduceret mobilitet. Medarbejderne her ved, at de kunder, de møder, har forskellige forudsætninger eller særlige behov.

Solsikkesnoren benyttes allerede i flere andre internationale lufthavne, og i England er den også udbredt til stormagasiner og større togstationer.

Lufthavnen udleverer Solsikkesnoren fra Informationen i Terminal 3, og den ligger også klar til udlevering i de fleste check-in skranke. Beder du om Solsikkesnoren, udleveres den uden spørgsmål.

## Sansestimulering

- giver ro og tryghed



Protac Granulatdynen™ kan øge den dybe nattesøvn med op til 42%

Pilotprojekt dokumenterer den beroligende virkning af Protacs produkter hos demente borgere

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.

■ Få et gratis konsulentbesøg af vores terapeuter

■ Se mere på [protac.dk](http://protac.dk) eller ring på 86 19 41 03

**PROTAC®**  
INTEGRATING SENSES



# Tips



## Syng dig glad

Sang er godt. Det viser forskning. Ikke blot bliver man glad, man sover også bedre og bliver mindre stresset, fordi kroppen ved sang udløser endorfiner, som giver os overskud og får os til at slappe af rent fysisk.

### SYNG ALLERHELST SAMMEN MED ANDRE

Fællessang er en anderledes og sjov måde at være sammen på. Samtidig styrkes åndedrættet, og man får brugt sin krop. Men ikke nok med det - musik styrker også immunforsvaret og skærper vores koncentration, hukommelse og opmærksomhed. Undersøg derfor, om der er kor eller lignende tilbud i dit område. Nogle lokalforeninger, plejehjem eller aktivitetscentre tilbyder også kor specifikt for mennesker med demens. I Aalborg står Musikkens Hus sammen studerende fra Aalborg Universitets musikerterapiuddannelse og Alzheimerforeningen endda for et månedligt demenskor-arrangement, som alle kan deltage i gratis.

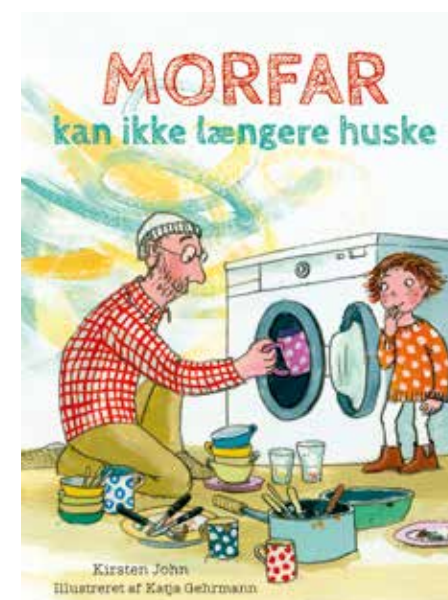
## Bog: 'Morfar kan ikke længere huske'

Af Kirsten John  
Gads børnebøger 2020

En fint illustreret billedbog om morfar, som har fået demens.

Bogen kan anbefales til højtlesning for børnebørn, hvis bedsteforælder har en demenssygdom.

På en indfølelse måde behandler bogen de oplevelser, mange børnebørn vil få i mødet med demens. Den lægger op til en snak om dette og indgyder mod til at være sammen på en ny måde.



## Inspiration til samvær og kommunikation

Hvis du har brug for gode idéer og input til, hvordan du kan skabe godt og meningsfuldt samvær med din kære med demens (også i den svære fase), så tjek vores webserie med Tiger og hans morfar ud på [www.demensven.dk/tiger](http://www.demensven.dk/tiger).

Tigers tilgang til sin alzheimerramte morfar og alle hans kreative idéer til leg, træning og samvær er blevet mødt med stor ros fra både professionelle og andre pårørende, så de fire afsnit er værd at se.

## Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

[www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)



## Nyheder fra Alzheimerforeningens netbutik

'Få det bedste ud af livet med demens' formidler den nyeste, evidensbaserede viden om demenssygdomme og giver råd om, hvordan man håndterer nogle af de dilemmaer, som personer med demens og de pårørende befinder sig i. I bogen fortæller seks mennesker om deres erfaring med at have demens tæt inde på livet.

Bogen er blevet til i samarbejde med Nationalt Videnscenter for Demens, og Alzheimerforeningen har bidraget med et afsnit.



Pris  
**149 kr.**

## Støt med Demensven-smykker

Giv en håndsrækning 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.



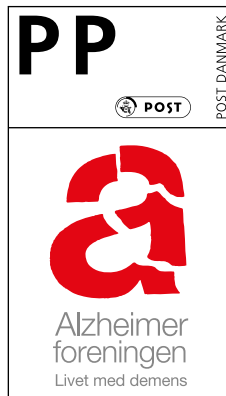
Priser

Øreringe sølv 299 kr.  
Øreringe guld 329 kr.

Halskæde sølv 379 kr.  
Halskæde guld 399 kr.

Læs mere og bestil på [alzheimershop.dk](http://alzheimershop.dk)





## Tak til fonde der har støttet os i 2019

- Albani Fonden
- Albion Fondet
- Almennyttige Fond
- Det Arnstedske Familiefond
- Direktør J. P. Lund og Hustru Vilhelmine Bugges Legat (Lund/Bugge Fonden)
- DS Orients Fond
- Enid Ingemanns Fond
- Fam. Hede Nielsens Fond
- Fondation Juchum
- Frantz Hoffmanns Mindelegat
- H.C. Bechgaard og Hustru fond
- Krag's Mindefond
- Lundbeckfonden
- Metro-Schrøder Fonden
- Oswald Christensens Fond
- Otto og Lilli Kahles Fond
- Ragnhild Bruuns Fond
- Simon Spies Fonden
- STG gavefond
- VELUX FONDEN
- Wichmanns fond



## Virksomheder der har støttet i 2019

- Billig Billy Aps
- Brdr. Weibel El-Teknik Aps
- DIS (Dansk IngeniørService A/S)
- Fisker Skanderborg
- Gaming Innovation Group
- Høreklubben St. Kongensgade
- inmutouch
- Kaffekælderen
- Larko Magnet International A/S
- LeoVegas
- Lundbeck Pharma
- Min Livshistorie
- NT Falke A/S
- Pink-Elephant ApS
- Protac A/S
- Psykiatri Plus A/S
- Safecall Denmark ApS
- Stella Care ApS
- Supermarkedet Intervare
- Tolstrup & Hvilsted
- Trafficlub
- Tunstall