

Livet med
demens

Nr. 4 / 34. årgang / December 2024

Tema:

Ny forskning og behandling skaber håb

Læs også:

- Klumme af Lars Ranthe
- Pårørendegrupper taler ud af posen
- Retssystemet er ikke demensvenligt
- Demenslinien har gode råd om julen



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

indhold

- 3 Leder
- 4 Nye lægemidler:
Skaber optimisme på Rigshospitalet
- 6 CST-behandling:
"Man slapper fuldstændig af, når man er her"
- 8 Placeboforsøg:
Alt, hvad der bremser Kristians demens, er godt
- 10 Klumme af skuespiller Lars Ranthe
- 11 Portræt af en frivillig:
Mit liv er til for at blive delt med andre
- 12 Landet Rundt
- 14 Lokalforeninger
- 15 Forskning: Fokus på lighed i demensudredning
- 16 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 18 Bedre liv med demens
- 20 Kort nyt
- 22 Tips til livet med demens

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Opsætning og tryk
Nofoprint

Fotos
Nationalt Videnscenter for
Demens/Tomas Bertelsen,
Colourbox og Alzheimer-
foreningen.

Forsidefoto
Karoline Fodgaard har foto-
graferet Kristian Jensen, der
deltager i et placeboforsøg.

Redaktions deadline
Mandag den 4. november 2024.

Oplag: 10.000

Livet med demens udkommer
fire gange årligt. Næste gang
i marts 2025.

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

Redaktion

Louise Skalkhøj Bangslund, Christina Nejsig,
Karoline Fodgaard, Loa Bendix og
Birgitte Brendstrup.

Redaktør

Mogens Holbøll

Ansvarshavende redaktør

Mette Raun Fjordside, direktør

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Livet med
demens

Vi håber på en kur og forventer en kronikerpakke

Når jeg spørger mennesker med demens, hvad de ønsker sig allermost, er svaret ganske entydigt: "Vi ønsker en kur." Helt forståeligt, for demenssygdomme er desværre kendetegnet af netop mangel på medicinske behandlingsmuligheder. Men samtidig giver nye medicinske behandlingsmuligheder fornyet håb. Alzheimerforeningen arbejder aktivt for, at de nye lægemidler, der allerede er godkendt i blandt andet England og USA, også bliver godkendt i Europa.

Men mens vi utålmodigt venter, er det vigtigt at fastslå, at der er andre former for behandling. Behandling skal nemlig ikke kun forstås som medicin eller noget, der foregår på et hospital. Behandling af demens omfatter indsatser, der understøtter den enkeltes mulighed for at leve et aktivt fysisk og socialt liv – det, vi kalder psykosociale indsatser. Vi ved fra forskningen, at det er muligt at forhale udviklingen af demens og forbedre funktionsevnen med den rette fysiske og kognitive stimulation og træning. Derfor taler vi i Alzheimerforeningen om behandling i et bredere perspektiv, og derfor insisterer vi på, at mennesker med demenssygdomme skal tilbydes aktiv og rehabiliterende behandling med strukturerede psykosociale behandlingsindsatser.

Demens er og bliver sygdomme i hjernen og ikke noget, der "bare kommer med alderen". Demenssygdomme må anerkendes som det, de er, og mennesker med demens skal have tilbudt kvalificeret behandling – uanset hvor i landet man bor. Demenssygdom er samtidig ikke én sygdom, men en lang række forskellige sygdomme, der har den fællesnævner, at de er uhelbredelige, fremadskridende og påvirker personens kognitive og fysiske formåen. Selvom Alzheimerforeningen har navn efter den hyppigst forekommende demenssygdom, Alzheimers sygdom, så taler vi altid på vegne af alle mennesker med demens.

Alzheimerforeningen mener, at det samlede behandlingstilbud til mennesker med demens skal beskrives i en kronikerpakke, som mennesker med demens og pårørende så vedholdende har insisteret på og ventet på. En kronikerpakke kan sikre ensartede behandling af høj kvalitet over hele landet – og dermed stoppe det postnummerlotteri, som desværre er virkeligheden i dag, hvor der er alt for store forskelle fra region til region og fra kommune til kommune.

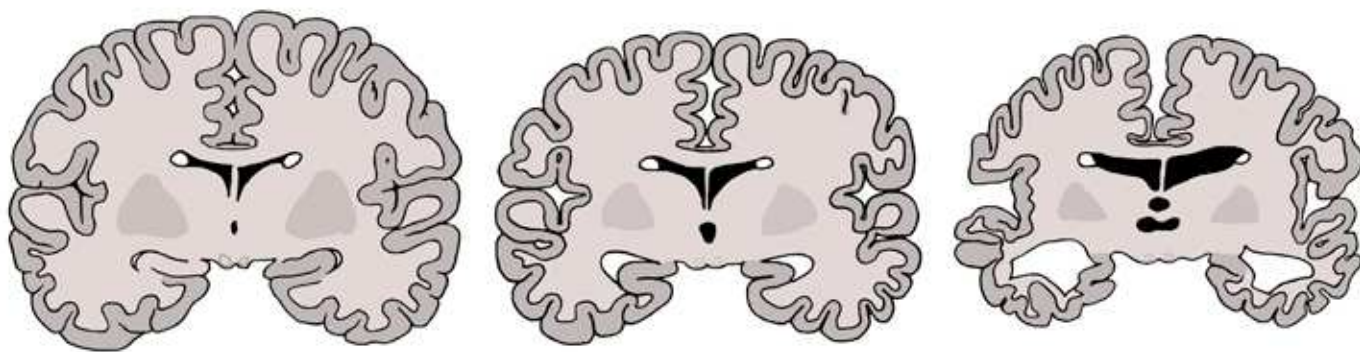
Her ved redaktions deadline den 4. november forhandler politikerne på Christiansborg stadig om den kommende sundhedsreform og de kronikerpakker, der er en del af reformen. Jeg både håber og forventer, at sundhedsministeren, ældreministeren og de øvrige politikere har lyttet til os, og at demens får en kronikerpakke, når den nye sundhedsreform bliver offentliggjort. Alt andet er et fundamentalt svigt af alvorligt syge mennesker og deres pårørende.

Rigtig god læselyst.

Birgitte Vølund, Landsformand

“Demens er og bliver sygdomme i hjernen og ikke noget, der ”bare kommer med alderen”





Nye lægemidler skaber optimisme på Rigshospitalet

Over hele kloden arbejder forskere på at finde en kur mod demens. Overlæge Kristian Steen Frederiksen er til daglig leder af den kliniske forskning i Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet i København. Selvom Kristian Steen Frederiksen vurderer, at udsigterne til en kur ligger ude i fremtiden, vækker nye lægemidler optimisme.

Om Kristian Steen Frederiksen

Overlæge og neurolog ved Nationalt Videnscenter for Demens (NVD, Rigshospitalet), og klinisk forskningslektor ved Københavns Universitet, Institut for Klinisk Medicin. Leder af Klinisk forskningsenhed ved NVD, hvor de udfører lægemiddel-interventionsstudier (fase I - IV) og klinisk forskning i Alzheimers sygdom, Huntingtons sygdom og relaterede lidelser. Kristians forskning fokuserer på forskellige aspekter inden for Alzheimers sygdom og Lewy body demens.



Af Mogens Holbøll

Til daglig har Kristian Steen Frederiksen sin gang på Rigshospitalet, hvor han er chef for Klinisk forskningsenhed på Hukommelsesklinikken. Det helt store spørgsmål er naturligvis, om forskerne snart kommer med en kur?

- Vores hjerner er meget komplekse og har milliarder af nerveceller, der styrer vores tanker, følelser, adfærd og bevægelser. Derfor er det en indviklet opgave at finde en kur, der kan helbrede demens, siger Kristian Steen Frederiksen og fortsætter:

- Men de nye typer af lægemidler og behandlinger vækker stor optimisme, og jeg tror, at vi skal fokusere på at kombinere flere typer af behandlinger i håbet om at bremse sygdommens udvikling.

Inden for kræft har man i en år-række set, at lægerne kombinerer flere typer af medicin og behandlinger. Denne tilgang har betydet, at langt flere overlever kræft i dag end tidligere.

- Demens er også en dødelig sygdom, og forhåbentlig kan vi

ved at kombinere flere typer af behandling finde frem til metoder, hvor vi kan bremse udviklingen af demens. Det vil betyde, at patienterne kan komme til at leve et godt og langt liv med sygdommen, selv om de ikke bliver helbredt, vurderer Kristian Steen Frederiksen.

Nye lægemidler kan forsinke sygdommen

I dag kan lægerne udelukkende tilbyde mennesker med Alzheimers sygdom og Lewy body demens medicin, som kan mindske deres symptomer, men to nye lægemidler kan ændre dette i fremtiden.

Forsøg med en ny medicin, der hedder Lecanemab, har vist, at medicinen kan forsinke sygdommens udvikling med omkring fem måneder, når patienten får medicinen gennem halvandet år.

- Forhalingen af sygdommen betyder i sidste ende, at personen har længere tid med lettere symptomer med sin demenssygdom. Derfor er resultaterne af denne medicin et stort gennembrud, fastslår Kristian Steen Frederiksen og fortsætter:

- Der er også et tilsvarende lægemiddel med navnet Donanemab, som også viser positive resultater og altså også kan forsinke sygdommens udvikling.

De nye lægemidler er dog ikke godkendt i Europa og Danmark endnu.

- Desværre afviste Det Europæiske Lægemiddelagentur (EMA) Lecanemab i første omgang, da bivirkningerne vækker bekymringer, fordi stoffet kan give blødninger og hævelser i hjernen. Selvom det er bekymrende, er vi også nødt til at huske på, at Alzheimers sygdom i forvejen er en meget alvorlig sygdom. Derfor mener jeg, at den enkelte patient, i samråd med en læge skal have mulighed for at vurdere, om behandling med den nye medicin er det rette for den enkelte patient, siger Kristian Steen Frederiksen og fortsætter:

- Afgørelsen fra EMA er appelleret og bliver derfor vurderet på ny. Da Lecanemab allerede er godkendt i en række lande, herunder USA og England, vil jeg håbe, at vi også i EU får mulighed for at bruge denne medicin, siger Kristian Steen Frederiksen.

Alle kan ikke behandles med medicin

En godkendelse af nye lægemidler betyder dog ikke, at alle patienter med demens skal have denne medicin.

- Det er kun patienter med Alzheimers sygdom, som kan få gavn af medicinen, og da der er mange andre demenssygdomme, skal vi både i behandlingen og i forskningen have for øje, at der ligger en lang vej foran os, før vi kan hjælpe alle demenspatienter, oplyser Kristian Steen Frederiksen og fortsætter:

Ikke-godkendte lægemidler, der forsinke udviklingen af demens		
Lægemiddel	Effekt	Alvorlige bivirkninger
Lecanemab	Fjerner skadelige proteinaflejringer af amyloid fra hjernevævet.	Risiko for blødninger og hævelser i hjernen. På grund af denne risiko skal patienter have MR-scanninger af hjernen gennem behandlingen.
Donanemab	Fjerner skadelige proteinaflejringer af amyloid fra hjernevævet.	Risiko for blødninger og hævelser i hjernen. På grund af denne risiko skal patienter have MR-scanninger af hjernen gennem behandlingen.

Godkendte lægemidler i Danmark, der mindsker symptomer				
Lægemiddel	Donepezil	Rivastigmin	Galantamin	Memantin
Alzheimers sygdom, Lewy body demens, demens ved Parkinsons sygdom - alle i let til moderat grad.	●	●	●	
Alzheimers sygdom i moderat til svær grad.				●

- Derfor er der også brug for langt mere forskning inden for demens, men da over halvdelen af alle demenspatienter har Alzheimers er det formodentlig den væsentligste årsag til, at vi ser masser af forskning og forsøg her - og langt mindre inden for de andre sygdomme, vurderer Kristian Steen Frederiksen.

Forebyggelse skal knække kurve
I dag anslår man antallet af mennesker med demens i Danmark til omkring 96.000, og om bare ti år viser fremskrivninger, at antallet vil vokse til omkring 134.000.

- Hvis vi inden for de næste ti år skal have knækket denne kurve,

er det ikke primært ny medicin, som vi skal ty til. Derimod skal vi som samfund fokusere langt mere på at forebygge, at vi udvikler demens, fastslår Kristian Steen Frederiksen og fortsætter:

- Vi kan alle sammen forebygge risikoen for at udvikle demens ved blandt andet at være fysisk aktive, undgå rygning og i det hele taget have fokus på at leve sundt. Heldigvis giver det os alle sammen en handlekraft, men det betyder naturligvis ikke, at vi alle kan undgå at udvikle demens - men vi kan nedsætte risikoen med 30-40 procent.

Alzheimers sygdom

Der ses skadelig ophobning af et proteinstof mellem hjernecellerne (beta-amyloide plakker) og i selve hjernecellerne (tau sammenfiltringer). Sygdommen medfører også mangel på signalstoffet acetylcholin, som hjernecellerne bruger til at kommunikere indbyrdes.



Alt, hvad der bremser Kristians demens, er godt

Kristian er med i et nyt placeboforsøg med medicin i behandlingen mod Alzheimers sygdom. Hans håb er, at det kan være med til at give ham et bedre sygdomsforløb og bidrage til mere viden om fremtidige behandlinger.

Tekst og foto af Karoline Fodgaard

En hvid pille hver dag sammen med morgenkaffen. Sådan har det været i halvandet år for Kristian Jensen på 63 år, og det vil forsætte halvandet år endnu.

For Kristian er testperson i et forsøg med forebyggende medicin mod Alzheimers sygdom.

Han fik selv konstateret sygdommen tilbage i 2021. Ikke længe efter, han havde fået diagnosen, blev han tilbudt at være testperson.

- Det er jo en mulighed for et markant bedre sygdomsforløb, og samtidig er det vigtigt for mig at være med til at bidrage til mere viden og behandling af Alzheimers sygdom, fortæller Kristian.

Målet med forsøget er at afklare, om daglig indtagelse af en tablet med Semaglutid kan bremse udviklingen af Alzheimers væsentligt mere end hos personer, som får placebo.

Kristian og alle andre deltagere i forsøget får fortsat standardmedicinen, Donepezil, mod Alzheimers sygdom, som forsinker symptomernes udvikling i en periode.

Tøvede ikke med at sige ja

Før Kristian sagde ja til at deltage i forsøget, skulle han overveje, hvad det var han gik ind til. Hans søn var med i overvejelserne.

- Bivirkninger, påvirkning af hverdagen og forværring af sygdommen var et tema. Men jeg fik en meget grundig orientering på

sygehuset og et skriftligt materiale fra udbyderen af forsøget.

Som det er lige nu, er der ikke en effektiv kur eller medicin mod Alzheimers sygdom. Derfor tøvede han ikke med at sige ja til forsøget.

- Jeg vægtede selvfølgelig muligheden for et bedre sygdomsforløb højere end risikofaktorerne. Alt, hvad der bremser sygdommen, er godt, fortæller Kristian.

Bivirkningerne ved forsøget

I og med at det er et såkaldt placeboforsøg, så ved Kristian ikke, om han får medicinen, som forsøget tester.

Den uvished, der er forbundet med forsøget, kan for nogle være en frustration, hvilket Kristian også har oplevet.

- I starten var jeg jo nok lidt frustreret over det. Tiden går og klokken slår jo med den her sygdom. Samtidig kan jeg jo heller ikke vide, om det faktisk går langsommere, end hvis jeg ikke var med i forsøget. Men det var den mulighed, der var, og den greb jeg, fortæller han.

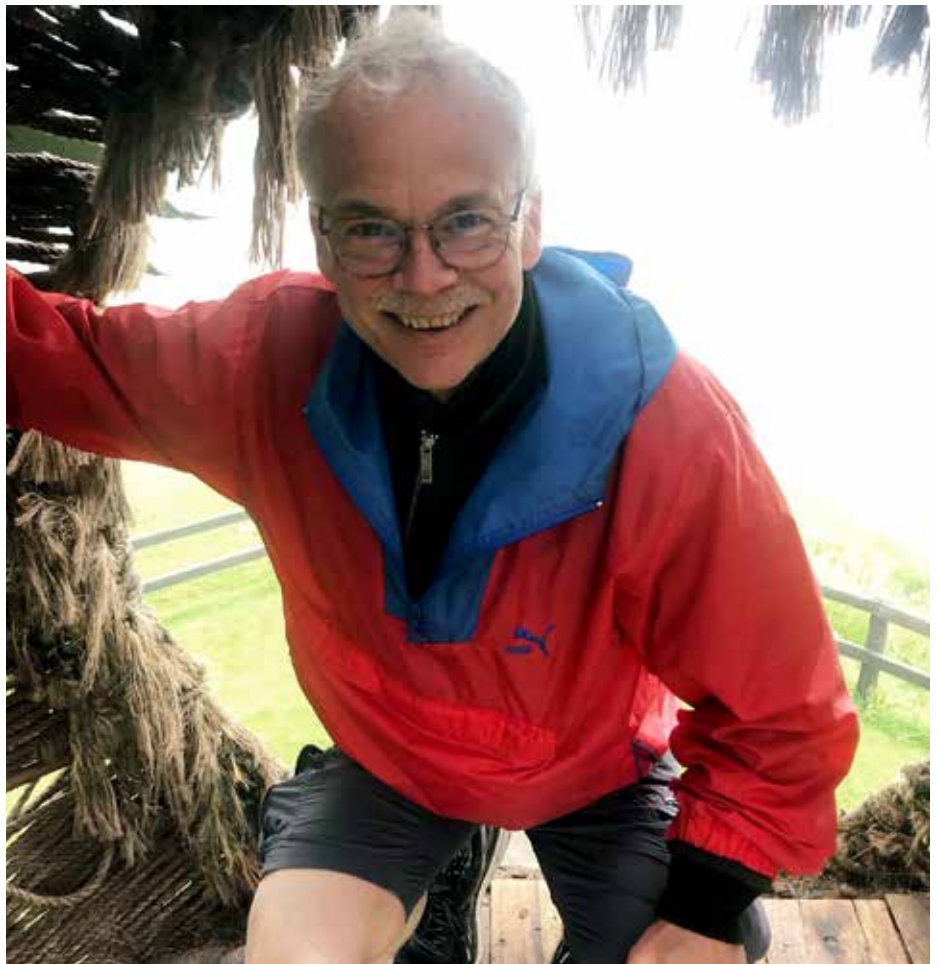
Selvom Kristian i realiteten først kommer til at vide, om han får medicinen eller ej, når forsøget er slut, har han en klar fornemmelse af, at han får medicinen og ikke placebo.

I det første stykke tid i forsøget oplevede Kristian en hyppigere træthed end normalt. Han havde brug for flere lure op ad dagen. I dag er han mere frisk og deltager fortsat i alt fra foreningsliv til sport og politiske debatter, tager på rejser og holder oplæg.

- Det eneste, jeg har brug for, er mere nattesøvn, at folk ikke taler i munden på hinanden, og at sætningerne ikke bliver for lange. For det er typisk her, min Alzheimers sygdom sætter ind, fortæller han.



Kristian med sin datter Linnea, som bor i Columbia. Her står de foran den næststørste by Medellín. (Privat foto)



Kristian elsker stadig at rejse og har lige besøgt sin datter i Columbia. (Privat foto)

Klar til at teste igen

Kristian følger med stor interesse med i udviklingen af nye behandlingsmuligheder, fx Donanemab.

Donanemab er en medicin, der bremser udviklingen af Alzheimers sygdom, og som stadig venter på godkendelse i Europa.

- Hvis vi får Donanemab herhjemme, så synes jeg lige så godt, at man allerede nu kan sætte de rigtige rammer op for medicinen. Det er en kamp mod tiden, da patienter, som er fremskredne i deres sygdomsforløb, næppe kommer i betragtning til nye behandlinger, og det er ærgerligt, siger Kristian.

Han kender ikke andre, som er testperson, da medicinen bliver testet over hele verden.

I hans optik skal man ikke holde sig tilbage, hvis man bliver tilbudt at blive testperson.

- For det første bliver der holdt øje med én på en helt andet måde, da man skal til kontrol hver tredje måned. Man kommer direkte igennem, når man ringer. Undersøgelserne går hurtigt, og behandlingen er god. Samtidig er man med til at bidrage til udviklingen af en fremtidig behandling, slutter Kristian af.

Om forsøget

Semaglutid efterligner det menneskelige hormon GLP-1, som bruges mod type 2-diabetes. Tidligere forsøg har vist, at GLP-1-lignende stoffer kan have en forebyggende virkning på Alzheimers sygdom hos diabetespatienter. Derfor blev det vurderet, at dokumentationen er tilstrækkelig til at investere i to omkostningstunge fase 3-forsøg med 3.700 personer med begyndende Alzheimers sygdom.



"Man slapper fuldstændig af, når man er her"

Kognitiv stimulationsterapi – også forkortet CST – er en psykosocial terapiform, der har vist sig at forbedre kognitive funktioner og give øget livskvalitet hos mennesker med demens.

Af Louise Bangslund

Kjeld får lov at vælge dagens sang. Han rækker ud efter 'What a wonderful world', og en af de andre udbryder: "Ja, det er jo en skøn sang!"

Når CST-holdet hos Center for Demens i Københavns Kommune mødes, starter de altid med at synge. Hver session følger nemlig samme struktur; sang, drøftelse af aktuelle emner og dernæst dagens tema.

Netop den strukturerede tilgang er et af kendetegnene ved CST-metoden, som tager udgangspunkt i tematiserede samtaler og aktiviteter.

- CST er en fantastisk inkluderende og dynamisk metode til at arbejde med kognitiv stimulation, der giver mulighed for tilpasse sessionerne til lige præcis den aktuelle gruppe af deltagere i

forhold til livserfaringer, interesser og kognitive udfordringer, siger Lise Vestergaard, afdelingsleder hos Center for Demens.

Center for Demens har siden 2018 arbejdet med CST som en integreret del af deres trænings- og rådgivningsforløb for mennesker med demens.

- Vi runder snart hold nummer 50 og har gennem årene fået mange stærke og positive tilbagemeldinger om den effekt, forløbet har på hverdagslivet og livskvaliteten, siger Lise Vestergaard.

Giver mod til at tale

Da de otte deltagere har sunget sig igennem sidste strofe, går gruppen videre til det faste punkt aktuelt, og her falder snakken på politik, fordi én har læst, at Jacob Mark stopper i Folketinget.

Hurtigt drejer samtalen sig ind på, at det må være hårdt at være

politiker, og "prisen kan blive for stor", som én siger.

- Det centrale i CST er at fremme gode diskussioner med vægt på meninger og holdninger i stedet for fakta, fortæller en af de to ergoterapeuter og gruppeledere, Annette Lund.

Dette nøgleprincip – at spørge til meninger og holdninger – er med til at stimulere de sproglige evner.

- Det giver en større selvtillid i forhold til at formulere sig, fordi man bliver spurgt på en bestemt måde, der giver mod på at tale, siger Ulla Vidkjær Fejerskov, som er uddannelseskonsulent ved Nationalt Videnscenter for Demens og underviser i CST-metoden.

Det kan Deanne fra CST-holdet nikke genkendende til.

- *Man slapper fuldstændig af, når man er her. Man behøver ikke tænke på, om der er nogen, der vurderer noget, siger hun.*

Snakken går også på, om Trump eller Harris står til at vinde valget i USA. Og det at inddrage nutiden og fremtiden i samtalen ved fx at spørge om valgresultatet stimulerer hjernen.

- *I stedet for at køre i dit van-te, robuste spor, udvider du og udnytter hjernens ressourcer ved at tænke i nye tanker, siger Ulla Vidkjær Fejerskov.*

Gruppen inspirerer hinanden

Da gruppen når til dagens tema – orientering – står det hurtigt klart, at det er en udfordring for mange, og der deles idéer til bedre at finde vej, fx ved hjælp af pejlemærker.

- *Jeg har tænkt på at få malet en racerstribe henover bilen, så jeg kan finde den på parkeringspladsen, siger en deltager, og gruppen griner lidt ved tanken.*

CST-metoden giver mulighed for at spejle sig i andre i samme situation, hvilket flere af deltagerne lægger vægt på.

- *Det er svært at gribe om og forstå denne her sygdom. Men*

OM CST

- Cognitive Stimulation Therapy (CST) er udviklet af en række neuropsykologer i England i 1990'erne og er i dag udbredt i mere end 35 lande.
- CST bygger på elementer fra andre metoder fra demensområdet – blandt andet reminiscens – men adskiller sig ved at stimulere til nye tanker og fokusere på meninger og holdninger.
- CST kan styrke de kognitive funktioner og øge livskvaliteten hos personer med let til moderat demens.

Find mere information om CST hos
Nationalt Videnscenter for Demens



det kan man bedre ved at høre på andre, der har det på samme måde, siger Kjeld.

- *Man tager altid noget inspiration med hjem herfra, supplerer Poul.*

Flere sanser i spil

Til sidst får gruppen et Danmarks-kort og sidder parvis med nogle klistermærker, som de skal sætte på steder, de har et tilhørsforhold til.

En sætter der, hvor hun er vokset op, og en anden udbryder: "Jeg elsker jo Nordsjællands kyst."

Øvelsen har et element af reminiscens, hvor deltagerne husker tilbage, men kommer også omkring nutiden og steder med betydning for den enkelte i dag. Plus at gruppen lærer hinanden bedre at kende, forklarer ergoterapeut og gruppeleder Sofie Tran.

- *Grundtanken er at stimulere forskellige sanser og skabe samtale om noget, der ikke er faktuel, siger hun.*

Forbedrer kognitive funktioner

En af CST-metodens styrker er, at den er evidensbaseret, fortæller Ulla Vidkjær Fejerskov fra Nationalt Videnscenter for Demens.

- *Flere studier har vist, at hvis personer med demens i mild til moderat grad følger CST-programmet, så ser man en signifikant forbedring af deres kognitive funktionsniveau, kommunikation og livskvalitet, forklarer hun og uddyber:*

- *Det er især sproget, arbejdshukommelsen og opmærksomheden, det forbedrer. Og så er der den anden del af det, som er lige så vigtigt: At man selv oplever, at det forbedrer ens livskvalitet.*

Og spørger man deltagerne hos Center for Demens, er det tydeligt at fornemme det positive udbytte.

- *Jeg tror, det er med til at gøre, at den bliver frisket op deroppe, siger Kjeld og peger på hovedet.*

- *Og at man bedre er i stand til at fokusere. Jeg er overbevist om, at det hjælper os hele tiden i hverdagen, fortsætter han.*

- *Det giver så god mening, hvad jeg kommer her for, supplerer Gunhild, inden gruppen siger på gensyn.*



Når sygdommen raser, må man finde lyspunkterne

Af Lars Ranthe, skuespiller

Jeg vil gerne fortælle åbent om mine forældres sygdom, for når man taler ærligt, tager det lidt af brodden af ensomheden og smerten. Samtidig giver man noget til andre, og måske er der en, der har brug for at høre dine ord. Jeg oplever, at de fleste mennesker tager godt imod min åbenhed og er søde og hjælpsomme – og det er jo en dejlig ting midt i al det sorgfulde. For jeg har desværre haft demens tæt inde på livet en stor del af mit voksne liv. Min far døde af Alzheimers sygdom, og min mor har Lewy body demens og bor på plejehjem i dag.

Mine forældre var fyrretræerne i mit liv. De største træer. Og det første, der rammer mig, når jeg taler om det nu, er, at jeg ikke ved, hvordan man bliver gammel. Når man er menneske, er døden uvilkårligt slutningen på livet. Og nogle gange ville jeg ønske, at mine forældre havde fortalt mig, hvordan man bliver gammel.

Der er mange bekymringer forbundet med sygdommen. Hvordan udvikler sygdommen sig? Hvornår kan de ikke længere huske mig? Alt det, som jeg tror, at mange, som har demens tæt inde på livet, kan genkende. Med min far synes jeg, det var utrolig svært at se ham med Alzheimer. Han var min gode kammerat, og til sidst blev han en krop uden sjæl. Men da min lillebror og jeg gik og tømte hans lejlighed, kunne vi pludselig minde ham som vores far, der tog os ud i Valbyparken og kastede frisbee og viste os fugle på Amager Fælled og ledte efter uleglyp. Midt i tømningen af lejligheden fik jeg min far igen.

Kun fire måneder efter min fars død, fik min mor diagnosen Lewy body demens.

Heldigvis er der lyspunkter i sygdommen. Min mors Lewy body demens medførte på et tidspunkt, at hun grinede helt fuldstændig vanvittigt. Min mor har altid været meget begejstret for mig, og hun synes, at alt, jeg laver, er virkelig

sjovt. Og det var enormt dejligt at grine med hende. Nogle gange kom grinet gråden i forkøbet. Så humoren er også en måde at dealle med sorgen på.

Der er også mange sjove ting i sygdommen. Det må man ikke forklejne. Jeg vil altid huske de poetiske momenter. Min far gik hver dag i kiosken på Vesterbro og byttede sine nøgler for øl. Og jeg havde en aftale med kioskejeren om, at jeg kom ned og betalte regningen en gang om ugen og fik nøglerne tilbage. Aftalen var også, at han ikke måtte give ham stærke øl.

Min far havde også en følsom periode, hvor han var mere nærværende og følsom. Han er jo fra en generation, hvor man ikke sagde, at man elsker sine børn, og pludselig kunne han alligevel sige: "Jeg elsker dig, Lars!" Det var rørende, og det er jeg enormt glad for. For når sygdommen raser, må man finde lyspunkterne – og de er der.



"Mit liv er til for at blive delt med andre"

"Jeg vil bruge og bruges, ja, jeg vil give meget mere," sang Tøsedrengene i 1984. Og det har været Claus Christensens mantra for at få flere danskere til at synge mere og skabe livskvalitet gennem sang, musik og fællesskab.

Af Christina Nejsig

Claus Christensen er korleder i DR-serien Demenskoret, som blev sendt i efteråret. Her guidede han med kærlighed, omsorg og sjov og ballade 17 fantastiske kordeltagere, som alle har en demenssygdom, gennem den danske sangskat frem mod en stor koncert i DR Koncerthuset.

- Jeg har set, hvordan sang og musik kan være som kærlighed og terapi for mennesker. Så da chancen bød sig for at være korleder for Demenskoret, sagde jeg straks ja, fortæller Claus med glæde i stemmen.

Allerede da DR var i gang med at optage program 2 til serien, tog Claus initiativet til at fortsætte frivilligt som korleder for de 17 kordeltagere. Og det er blevet taget mere end godt imod.

- Jeg kunne se, hvilken forskel sang og vores fællesskab gjorde for dem alle. Jørgen var gladere, og Anne Grethe, som har mistet

sproget, rejste sig op og dansede, hver gang vi sang hendes sang. Livsglæden strålede ud af hende og de andre. Så jeg kunne jo ikke bare sige "Hej hej" og stoppe koret, når DR var færdige med at optage.

Derfor hjalp Alzheimerforeningens lokalforening i København Claus med at finde et lokale, hvor koret hver tirsdag kan mødes og synge sammen.

- Kordeltagerne giver alt det, de har i sig. Og det synes jeg er inspirerende. De har sagt ja til at deltage i Demenskoret med et ønske om at vise Danmark, hvad det vil sige at have en demenssygdom. Og de stiller op og giver 100 procent af sig selv i programmerne. Det er inspirerende - og det var dem, der gav mig inspirationen til at give dét, som jeg er bedst til - musikken - videre til dem, siger Claus.

Koncerter, der giver livsglæde

Claus og kordeltagerne er begyndt at give koncerter. I oktober op-

trådte Demenskoret til Gentofte Gospel Choir's årlige støttekoncert på Bellevue Teatret. Støtten gik i år til Alzheimerforeningen.

-Det gik super godt. Vi var lidt nervøse for, om det ville gå lige så godt som til koncerten i DR Koncerthuset. Men der var ingen grund til bekymring, så det gør vi gerne igen, oplyser Claus.

Sårbarhed og demensvenlighed

- Med Demenskoret har jeg oplevet, hvor livsændrende det er at synge og at være i et fællesskab. Tænk, at de lægger deres tillid i mine hænder og viser den sårbarhed, som er forbundet med at have en demenssygdom. Jeg tror på, at hvis vi går frem i livet og viser sårbarhed, så vil Danmark blive mere venligt og ikke mindst mere demensvenligt, afslutter Claus og fortæller, at han fortsætter som frivillig korleder for Demenskoret i hele 2025.



Landet rundt

Et lille udpluk af de demensvenlige aktiviteter, som Alzheimerforeningens lokalafdelinger og andre aktører tilbyder rundt om i landet. Find flere aktiviteter ved at benytte QR-kode eller besøg: www.alzheimer.dk/kalender



Region Nordjylland

Mandagscafé

- Dato:**
09. december kl. 10-12
- Hvor foregår aktiviteten?**
Aktivitetscentret,
Smedegården
Smedegårdsvej 58,
9000 Aalborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Hyggeligt samvær med spil, kaffe, motion i salen, hyggesnak, musik og sang.

Arrangør:
Alzheimerforeningen Nordjylland

Pris og tilmelding:
Gratis og med tilmelding hos Bente på tlf. +45 51 90 15 86

Demens Cafe for pårørende

- Dato:**
29. januar 2025 kl. 14-15.30
- Hvor foregår aktiviteten?**
Lokale 3
Grønningen
Bredgade 55
9700 Brønderslev

Hvad går aktiviteten ud på?
Demenscafé for pårørende er et fortroligt frirum, hvor deltagere kan støtte hinanden og dele glæder og bekymringer.

Arrangør:
Frivillige i samarbejde med Alzheimerforeningen Nordjylland.

Pris og tilmelding:
20 kr. for kaffe og kage. Tilmelding ikke nødvendig. Ved spørgsmål kontakt Marianne Niehues på tlf. +45 21 16 37 46 eller nieh@99454545.dk

Region Midtjylland

Kor og fællessang

- Dato:**
9. december kl. 10-11:30
- Hvor foregår aktiviteten?**
Hornumvej 6
8783 Hornsyld

Hvad går aktiviteten ud på?
Kor og fællessang for mennesker med demens og pårørende.

Arrangør:
Alzheimerforeningen Østjylland

Pris og tilmelding:
Gratis og tilmelding hos Lars Reinholt: +45 23996290

Demensvenligt gåfællesskab

- Dato:**
07. januar 2025 kl. 14
- Hvor foregår aktiviteten?**
Afgang fra Netto
Grønnegade 22
8850 Bjerringbro

Hvad går aktiviteten ud på?
Motion for mennesker med demens og pårørende. Går 3-4 km og tilpasser tempoet, så alle kan følge med.

Arrangør:
BIF Gymnastik

Pris og tilmelding:
Gratis og kræver ikke tilmelding, men ved spørgsmål kontakt tovholder Kirsten Brøchner: +45 21 46 98 61

Region Syddanmark

Dans dig glad

-  **Dato:**
9. december kl. 16:30-18
-  **Hvor foregår aktiviteten?**
Skibhusvej 52 B2
5000 Odense C

Hvad går aktiviteten ud på?
Vi danser, fordi det er sundt for vores hjerne og hjerte. Og vi får også en kop kaffe.

Arrangør:
Demensfællesskabet Fyn

Pris og tilmelding:
10 kr. Tilmelding på dffyn@alzheim.dk eller ved at ringe til + 45 53 64 60 91

Samtalekøkkenet

-  **Dato:**
7. januar 2025 kl. 16-19
-  **Hvor foregår aktiviteten?**
Frivillighedens hus
Perlegade 50
6400 Sønderborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Madklub for pårørende til mennesker med demens, som udveksler tanker og oplevelser.

Arrangør:
Alzheimerforeningen
Sønderjylland

Pris og tilmelding:
35 kr. pr. gang. Tilmelding påkrævet og kan ske hos Per Lønborg på per.lonborg@gmail.com eller mobil +45 30 64 48 01.

Region Sjælland

Litteratur-café i Holbæk

-  **Dato:**
18. december kl. 09:30-11
-  **Hvor foregår aktiviteten?**
Holbæk Bibliotek
Nygade 9-13
4300 Holbæk

Hvad går aktiviteten ud på?
Bibliotekaren læser en eller flere historier og digte om dagens tema højt. Kaffe og kage undervejs.

Arrangør:
Holbæk Bibliotekerne

Pris og tilmelding:
Gratis og kontaktperson er Birgitte Haag Jespersen: bjn@holb.dk eller + 45 72 36 70 08.

Gang i Osted

-  **Dato:**
12. januar 2025 kl. 10-11
-  **Hvor foregår aktiviteten?**
Parkeringspladsen ved Osted Skole
Langetoft 25
4320 Lejre

Hvad går aktiviteten ud på?
Motion og samvær

Arrangør:
Gåværtter fra Gang i Osted

Pris og tilmelding:
Gratis og uden tilmelding

Region Hovedstaden

Gang i naturen Taastrup

-  **Dato:**
11. december kl. 13
-  **Hvor foregår aktiviteten?**
TIK Klubhus
Parkvej 78
2630 Taastrup

Hvad går aktiviteten ud på?
En times gåtur, hvor pårørende også er velkomne. Tempo tilpasses, vi går ca. 4 kilometer.

Arrangør:
Lone Haagensen

Pris og tilmelding:
Gratis og kræver ikke tilmelding

CaféBio

-  **Dato:**
26. januar 2025
-  **Hvor foregår aktiviteten?**
Kulturium Biograf
Ishøj Østergade 28
2635 Ishøj

Hvad går aktiviteten ud på?
Film vises uden for normal åbningstid, for at skabe rolige rammer. Kaffe og kage efter filmen.

Arrangør:
Ishøj Kommune. Kontakt demenskonsulenten for mere information: 23285994.

Pris og tilmelding:
Det koster 100 kr. pr. billet, som kan købes på dagen i billetsalget eller online. Der er et begrænset antal billetter. www.ishojbio.dk

Lokalforeninger

REGION NORDJYLLAND:

1. Nordjylland

Formand: Anna Kristensen
Tlf.: 2678 5166
annacecilie1@gmail.com

REGION MIDTJYLLAND

2. Midt-Vest

Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.kaergaard@hotmail.com

3. Østjylland

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

REGION SYDDANMARK

4. Fyn

Formand: Hanne Juul Sørensen
Tlf.: 2682 1726
fyn@alzheimer.dk

5. Sydvest

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

6. Sønderjylland

Formand: Bente Lambertsen
Tlf.: 42 46 18 72
bente.lambertsen@hotmail.com

7. Trekantsområdet

Formand: Jørgen Nederby
Pedersen
Tlf.: 21 41 58 01
solvej24@gmail.com

REGION SJÆLLAND

8. Storstrøm

Formand: Birgit Pakdal
Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605
parkdalbirgit@gmail.com

9. Vestsjælland

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

10. Østsjælland

Formand: Torben Wibe Andersen
Tlf.: 2811 6696
torben@wibe-andersen.dk

REGION HOVEDSTADEN

11. København, Frederiksberg og Omegnskommunerne

Formand: Ann Friis Olsen
Tlf.: 41 40 80 70
AnnfoAlzheimer@gmail.com

12. Hillerød

Formand: Edith Hansen
Tlf.: 2372 9238
Alzheimer.hillerod@gmail.com

13. Egedal

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

Generalforsamlinger i 2025 – tilmelding hos lokalforeningen

Nordjylland	12. marts, tid oplyses senere	Oplyses senere
Midt-Vest (Jylland)	10. marts kl. 19.00	Fuglsang Sø Centret Fuglsang Toft 4, Tjørring, 7400 Herning
Østjylland	27. marts kl. 18.30, inkl. aftensmad	Ålykkecentrets café Ålykkecentret 5, 8300 Odder
Fyn	4. marts kl. 19	Demensfællesskabet Skibhusvej 52 b, 5000 Odense
Sydvest (Jylland)	24. marts kl. 19	Vindrosen Jernbanegade 8, 6740 Bramming
Sønderjylland	Marts måned, dato og sted oplyses senere	
Trekantsområdet	6. marts kl. 15.00	Aktivitetscenter Gulkrog Gulkrog 11, 7100 Vejle
Storstrøm	Onsdag den 12. marts kl. 12.00, efterfølgende spisning	Aktivitetscenter Dalgården Thujavej 19, 4683 Rønnede
Vestsjælland	19. marts kl. 17-18.	Sømoosevej 44, 4293 Dianalund
Østsjælland	20. marts kl. 17 (med efterfølgende påskefrokost)	Gevninge Forsamlingshus Gevninge Bygade 1, 4000 Roskilde
København, Frederiksberg og Omegnskommunerne	Marts måned, dato og sted oplyses senere	
Hillerød	20. marts kl. 19	Frivilligcenter Hillerød Fredensvej 12C, 3400 Hillerød
Egedal	27. marts kl. 19	HEP huset Carlsbergvej 3, 3660 Stenløse

Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag til dagsorden sendes til lokalformanden mindst otte dage før generalforsamling.

Evt. tilmelding til lokalformanden. Find løbende mere info om disse og de øvrige generalforsamlinger i online-kalender: www.alzheimer.dk/kalender eller evt. via lokalpressen eller din lokalforenings Facebook-side og/eller hjemmeside.

Fokus på lighed i demensudredning

I oktober modtog ph.d.-studerende Daniel Kjærgaard som en af tre forskere fra Nationalt Videnscenter for Demens en bevilling fra Alzheimer-forskningsfonden. Bevillingen på 200.000 kroner går til projektet 'Blodbaserede biomarkører og diversitet: BlooDiv'.



Af Nationalt Videnscenter for Demens

Daniel Kjærgaard er neuropsykolog og har arbejdet med demensudredning og kognitiv genoptræning, inden han begyndte på sin ph.d. hos Nationalt Videnscenter for Demens. Han interesserer sig især for Alzheimers sygdom og lighed i sundhed. Med projektet 'Blodbaserede biomarkører og diversitet: BlooDiv' kombinerer han denne interesse ved at undersøge mennesker med demenssygdomme, der har flere samtidige somatiske sygdomme, og hvor halvdelen af deltagerne er født uden for Danmark.

- Ny teknologi gør det muligt at identificere proteiner relateret til Alzheimers sygdom i en simpel blodprøve. Desværre er teknologien baseret på studier, der ikke omfatter personer med minoritetsbaggrund og personer med

multiple sygdomme. Der er derfor behov for at inkludere disse patienter i et nyt studie, som dels tager højde for eventuelle genetiske forskelle, alt efter hvor i verden man kommer fra, og dels tager højde for betydningen af somatiske sygdomme og deres indflydelse på fortolkningen af blodprøverne. Målet er at sikre lighed i demensudredningen, oplyser Daniel Kjærgaard.

I projektet, som løber frem til sommeren 2026, skal der derfor laves nye analyser af blodprøver i en stor og alsidig patientgruppe. Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme skyldes ophobning af proteiner i hjernen, der skader nervecellerne, og disse proteiner kan identificeres i blodet. I projektet undersøger Daniel Kjærgaard proteiner, der er specifikt relateret til Alzheimers sygdom, men også proteiner, som

mere uspecifikt kan afdække, om der er nogen form for skade i hjernen. Ved at justere for relevante faktorer, fx etnicitet og nedsat nyrefunktion, kan risikoen for fejldiagnoser mindskes. Forskningsprojektet vil derfor gøre os klogere på, hvilken information der er nødvendig for fortolkningen af blodprøverne.

- Alzheimers sygdom kan være svært at identificere, især hos patienter med sproglige og kulturelle barrierer. Blodprøverne kan forbedre tidlige og præcise diagnoser, hvis vi kender de faktorer, der kan spille ind, når vi fortolker blodprøverne. Håbet er, at vi i fremtiden kan kombinere disse blodprøver med en behandling for Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme, inden patienterne får kognitive skader, fortæller Daniel Kjærgaard.



Lone Rehder og Lene Hvidkjær er to af de faste rådgivere på Demenslinien.

Spørgsmål og svar fra Demenslinien

Julen er en dejlig tid, men også en tid, hvor både de praktiske og følelsesmæssige forventninger kan være høje. Derfor kan julen også blive en udfordrende tid for mennesker med demens og deres pårørende. Her er nogle generelle råd og forslag til, hvordan julen kan blive en god oplevelse.

Råd til en god jul

- Overvej om I kan sætte forventningerne lidt ned? Julen behøver måske ikke at være, som den altid har været.
- Vær åben overfor, at nogle traditioner kan tilpasses lidt, og nogle måske helt kan ændres, så det passer bedre ind i jeres nuværende liv.
- Bestil transport i god tid og planlæg evt. at uddelegere de praktiske gøremål.
- Lad en bestemt person være den, der har fokus på personen med demens. Dette kan fremme tryghed og hjælpe til at reducere forvirring og angst.
- Hvis personen med demens bor på plejehjem eller er ude på besøg, kan det være godt at have en plan B i forhold til at komme tidligere hjem end forventet. Aftal på forhånd, hvem der kan følge personen hjem.
- Sørg for, at der er et sted, hvor personen med demens kan trække sig tilbage og få mulighed for at hvile.
- Husk på, at julen er en festlig begivenhed, der kan give ekstra mange indtryk, som kan være svære at fordøje, hvis man har en demenssygdom. Skab rum og tid til at hjælpe personen med at falde til ro og slappe af. Måske hjælper det at lytte til rolig musik eller at have en stille samtale.
- Hvis personen med demens bor på plejehjem, så tal gerne med personalet om, hvordan julen bedst afstemmes med de behov og ressourcer, som du og personen med sygdommen har. Man kan også holde julen på plejehjemmet. Afgræns evt. besøgstiden.

Hvordan får vi en hyggelig jul?

Jeg skriver til jer, fordi julen nærmer sig, og jeg ønsker at få hyggelige og mindeværdige stunder med min hustru, som har Alzheimers sygdom.

Hun er i den senere tid blevet mindre aktiv, og jeg trænger til at få inspiration til, hvordan jeg kan styrke vores samvær?

Svar:

Julen kan være en særlig tid til at skabe minder og hygge – også med en demenssygdom. Det er oftest bedst at tage udgangspunkt i funktionsniveauet og de individuelle interesser. Her er lidt inspiration:

- Lav noget let julebag sammen – fx småkager. Forbered de mere komplekse dele, mens din hustru hjælper med at forme og pynte.
- Syng og hør julemusik. Sæt jeres yndlingsnumre på, da det kan skabe ekstra glæde. Det kan også være, at det fører til en dans.
- Se en julefilm og find fotoalbummene frem, da det vækker alle de gode minder.

Hvordan får jeg praktikken på plads?

Hvordan kan jeg som ægteemand få nogle konkrete råd i forhold til at gøre de praktiske gøremål lettere i julen?

Svar:

Du kan måske spørge andre om hjælp og uddelegere nogle af opgaverne. Få bragt varerne hjem, så du ikke skal bruge tid på det. Overvej om dele af eller hele julemåltidet skal købes færdigt. Det kan være en fordel at vælge gaver, der er nemme at åbne og bruge. Involver personen med demens i aktiviteter, der er nemme, afgrænsede og meningsfulde for dem. Hvis det er udfordrende at samle familien eller venner fysisk, kan et telefonopkald eller videoopkald også bruges til at skabe juleglæde.

Hvordan forlader jeg plejehjemmet i julen?

Min hustru bliver rigtig ked af det, når jeg afslutter mit besøg på plejehjemmet og tager hjem. Er det bedst, at jeg besøger hende mindre, da jeg ikke ønsker at gøre hende ked af det?

Svar:

Det er en svær situation og godt, at du tænker over, hvad der er bedst at gøre. Gode stunder kommer ikke dårligt tilbage, men du kan undlade at bruge ord som "jeg tager hjem". Fortæl i stedet, hvornår du kommer igen. Ræk også ud til personalet på plejehjemmet og bed om hjælp. De vil kunne aflede din hustru, når du skal gå. De kan desuden finde aktiviteter, der kan hjælpe din hustru med at genfinde roen. Det kan være en fællesaktivitet, et stykke musik eller anden form for distraktion. Godt, at du søger råd, og tal gerne løbende med personalet, familien og vennerne, så du ikke føler dig ladet alene.

**Demenslinien er åben mandag den 23/12, fredag den 27/12 og mandag den 30/12 fra klokken 9-15.
- ring 58 50 58 50**

Tal lige ud af posen i en pårørendegruppe

Jane Eis Larsens mand igennem 30 år har Alzheimers sygdom. Et savn fylder mere og mere i hende i takt med, at hendes mand begynder at miste sit sprog: Et rum, hvor hun kan tale lige ud af posen med ligesindede i en pårørendegruppe.



Af Karoline Fodgaard

Længe var det kun de praktiske ting, den var gal med. Janes mand glemte hvordan man tænder komfuret eller havde ikke længere styr på sin kalender. Det kunne hun sagtens finde fornuftige løsninger på. Mærkater blev sat på flere skuffer og køkkenskabe, så Michael kunne finde tingene i køkkenet.

I takt med sygdommens udvikling har meget ændret sig hos Michael. Forandringer, som påvirker Jane Eis Larsen mere og mere.

- Selvfølgelig kan man godt blive irriteret over, at folk ikke putter tingene rigtigt på plads i køkkenskabene, men det er kun praktisk.

Men når man når til, at man ikke kan tale om alle de ting, man har talt om hele livet, fordi der ikke er hul igennem. Det er sorgfuldt og følelsesmæssigt hårdere, fortæller Jane på 61 år.

Et rum med forståelse

Jane har savnet at tale med folk, der er på samme hold som hende: Lever med sygdommen på daglig basis.

- At man kan mødes og tale om, hvad man oplever. Dybest set få et sted, hvor man har lov til at være ked af det, og der er nogle andre pårørende, som umiddelbart forstår det.

Samtalegrupper

Alzheimerforeningen tilbyder samtalegrupper for pårørende, hvor man kan tale med andre i samme situation. Grupperne kan både foregå digitalt eller fysisk. Foretrækker man én-til-én sparring, tilbyder Alzheimerforeningen også muligheden for at blive matchet med en Lige-person.

Pårørendegrupper:



Lige-person:





Folkeoplysningens Pris 2024

Alzheimerforeningen, DR, Sangens Hus og Aalborg Universitet fik den 30. oktober Folkeoplysningens Pris 2024 for det fælles samarbejde med tv-serien Demenskorret og for at etablere lokale demenskor. DR-serien Demenskorret blev i efteråret sendt på DR, og serien har været med til at sætte fokus på, at demens er sygdomme i hjernen. Serien er også bevis på, at sang og fællesskaber giver livskvalitet for mennesker med demens. Forskning viser også, at fællessang har en positiv effekt på sygdommene.

- Prisen er en anerkendelsen af, hvor vigtigt det er, at demens bliver en del af samtalen i samfundet. Mange ved ikke, at demens er sygdomme i hjernen og at forebyggelse kan nedsætte risikoen for at udvikle demens, siger Alzheimerforeningens direktør, Mette Raun Fjordside.

Tak til Lundbeckfonden for at støtte projektet 'Sammen om demens'.



Højskole med krop og hjerne

I november 2024 fik 29 mennesker med demens mulighed for at komme på højskole på Brandbjerg Højskole i Jelling. Alzheimerforeningen har igennem en årrække tilbudt Aktiv Højskole, og opholdet er efterspurgt. Deltagerne bliver inspireret til at være aktive med kroppen, sjælen og hjernen. Programmet indeholder musik og bevægelse, klassiske højskoleforedrag, kreative workshop og udflugter. Alzheimerforeningen forventer også at tilbyde Aktiv Højskole i 2025.



Foredrag og fællessang

I 2025 gentager vi succesen med nye ekspertforedrag online om hjernesundhed, og hvordan vi alle kan forebygge og forsinke udviklingen af demens. Ud over en ny række af foredrag, vil man også kunne se nogle af de tidligere ekspertforedrag. Rundt om i landet inviterer Alzheimerforeningens lokalafdelinger til "Foredrag og fællessang". Hold øje med arrangementerne i vores online-kalender.



Erindringer på dansegulvet

Siden 2014 har Alzheimerforeningen arbejdet på at udbrede Erindringsdans og uddanne nye instruktører, der kan hjælpe med at få mennesker med demens ud at danse. I dag er der uddannet knap 1.200 instruktører, og i oktober/november 2024 blev der uddannet yderligere 25 nye instruktører på Betty Sørensen Parken i Vejle og Plejecenter Trekroner i Roskilde.

Maria hjalp med at sætte rekord til Landsindsamlingen

Maria Nørskov og hendes søster gik på gaden i Rask Mølle i Østjylland for at samle ind for deres far, som har Alzheimers sygdom og vaskulær demens. Hele lokalsamfundet bakkede op, og de to søstre samlede 8.000 kroner ind.

Maria og hendes søster repræsenterer den fantastiske tilgang, som alle Alzheimerforeningens indsamlere har, og alle indsamlere gjorde en kæmpestor indsats den 22. september. Der var over 2.000 frivillige på gaden, og 2.266 havde oprettet digitale indsamlinger. I alt blev der indsamlet 2,6 millioner kroner, og det er ny rekord.

- En kæmpe tak til alle jer, der gik på gaden og stemte dørklokker for at samle ind til mennesker med demens og deres pårørende. Vi er også meget taknemlige for alle de digitale indsamlinger, som også bidrager med væsentlig støtte, siger direktør i Alzheimerforeningen Mette Raun Fjordside.

Brug QR-kode og støt vores arbejde. Hvert bidrag gør en forskel.



Alzheimer-forskningsfonden uddelte 2,6 mio. kroner

Ni dygtige forskere var samlet, da Alzheimerforeningen og Alzheimer-forskningsfonden torsdag den 3. oktober kunne løfte sløret for årets modtagere af Forskerprisen 2024 på Kosmopol i København. Alzheimerforeningens protektor H.K.H. Prinsesse Benedikte stod for at overrække priser og bevillinger. De to hovedpriser á 300.000 kroner gik til:

- Blanca Aldana, Lektor og ph.d., Institut for Lægemiddeldesign og Farmakologi, Københavns Universitet.
- Dorthe Berntsen, Centerleder og professor ved Center for Selvbiografisk Hukommelsesforskning, Psykologisk Institut, Aarhus Universitet.

Udover de to hovedpriser delte Alzheimer-forskningsfonden også bevillinger for to millioner kroner ud til syv forskningsprojekter. I alt blev der uddelt priser og bevillinger for 2,6 millioner kroner.



Ærespris til protektor

I mere end 20 år har Prinsesse Benedikte været protektor for Alzheimerforeningen, og hendes engagement har haft stor betydning for demenssagen. Prinsessen modtog derfor i september en ærespris i form af en unik bronzeskulptur, som er skabt af kunstneren Lene Purkær Stefansen. Bronzeskulpturen afspejler det dybe bånd af fællesskab og sammenhold, som Alzheimerforeningen arbejder for at skabe for personer med demens og deres pårørende. I skulpturen er også inkorporeret et lille hjerte, der repræsenterer Alzheimerforeningens 'Demensven-hjerte'.



Retssystemet er ikke demensvenligt

Af Mogens Holbøll

I oktober faldt der dom i en retssag, hvor en 74-årig mand med demens er blevet dømt til anbringelse på en psykiatrisk afdeling på ubestemt tid. Uanset hvor tragisk hændelsen bag er, viser sagen desværre, at der er lang vej til, at Danmark bliver et demensvenligt samfund på alle niveauer.

Den 74-årige mand med demens er blevet dømt for legemsangreb med døden til følge. Sidste år i december forvildede han sig ind i lejligheden hos en 99-årig kvinde på plejehjemmet Kongebrocentret i Christiansfeld, hvor de begge to boede. Kvinden bad ham om at gå ud, men den 74-årige troede på grund af sin hjernesygdom angiveligt, at han var i sit eget hjem og blev vred. Det fik ham til at skubbe den 99-årige omkuld, og hun fik så alvorlige skader, at hun samme dag blev opereret. Dagen efter døde hun på Kolding Sygehus.

- Den 74-årige hører til på et demensplejehjem, hvor de har de faglige kompetencer til at tage sig af mandens demenssygdom, slår Alzheimerforeningens politiske chef Anja Bihl-Nielsen fast.

Retssystem mangler viden om demens

Når retten når frem til, at den 74-årige skal anbringes på en psykiatrisk afdeling, vidner det om, at vores retssystem og Retslægeråd mangler viden om og anerkendelse af, hvor kompleks og invaliderende en tilstand demens er.

- Demens er kroniske og dødelige sygdomme i hjernen, og når man har svær demens, kan man ikke gennemskue konsekvenserne af sine handlinger. Hvis et menneske med svær demens reagerer voldsomt, er det fordi personen er bange, utryg eller på anden vis er i mistvivl. Og vi kan forebygge med den rette fysiske indretning, demensfaglighed og tilstrækkelige ressourcer. Det ændrer

naturligvis ikke på, at det er forfærdeligt, at den 99-årige kvinde døde, siger Anja Bihl-Nielsen.

Politisk fokus på demensvenlighed

Alzheimerforeningen har tidligere skrevet til både justitsministeren og til retsordførerne på Christiansborg for at gøre dem opmærksomme på, at vi har et hul i retssystemet i forhold til mennesker med demens – og i forhold til at skabe det demensvenlige samfund, som er et af målene i den nationale demenshandlingsplan fra 2016.

- Der er desværre lang vej til, at Danmark bliver det demensvenlige samfund, som vores politikere allerede i 2016 satte som ét ud af tre hovedmål i en national demenshandlingsplan. Planen udløber i 2025, så det er tid til at gentænke planen og sikre, at vores samfund bliver mere demensvenligt, afslutter Anja Bihl-Nielsen.



Julebuffet med avocadosalat og stenalderrugbrød

Frisk din julefrokost op med en hjernesund avocadosalat med rejer og hytteost. Sund mad kan også sprede juleglæde.

Ingredienser

Avocadosalat: ½ finthakket rødløg, 4 spsk. hytteost, 1-2 avocadoer, 150 g. afdryppede rejer, 100 g. ærter fra frost, lidt citronsaft, ½ tsk. salt, ½ tsk. peber.

Stenalderrugbrød: 100 g. græskarkerner, 100 g. solsikkekerner, 100 g. mandler, 100 g. valnødder, 100 g. hørfrø, 100 g. sesamfrø, 5 æg, 1 dl. olivenolie, 2 tsk. salt.

Sådan gør du

Avocadosalat: Tag ærterne op, lidt inden de skal bruges, eller tøj dem op i mikroovnen. Dup dem med køkkenrulle for overskydende vand og put dem i en skål. Dryp rejerne af og kom dem i skålen. Hak rødløget fint, og kom det i skålen. Bland hytteost i. Flæk avocadoerne på langs, fjern stenene og tag frugtkødet ud med en ske. Mos det med en gaffel og pres citronsaft over. Bland avocadomosen i med de øvrige ingredienser og smag det hele til med salt og peber.

Stenalderrugbrød: Bland de hele nødder og kerner, æg, olie og salt sammen i en skål. Beklæd en rugbrødsform med bagepapir og hæld blandingen i formen. Bag brødet i ovnen ved 160 °C i en time. Lad brødet køle af, før du skærer det i skiver. Du kan selvfølgelig også vælge at bruge almindeligt rugbrød til retten.

Servering

Skær en skive af stenalderrugbrødet og anret med avocadosalaten ovenpå. Hvis du har nogle krydderurter, kan de være kronen på værket.

Ny bog: Kort & godt om demens

Steen Hasselbalch er læge og professor i demenssygdomme på Rigshospitalet og har netop udgivet bogen "Kort & godt om demens". Bogen giver et hurtigt indblik i, hvad demenssygdomme er, og den er let at læse. Den har også et fint afsnit med gode råd til pårørende. Bogen er helt sikkert en god begyndelse, når man ikke har stor viden om demens, men der er også viden til dem, der allerede ved en del. "Kort & godt om demens" er udgivet af Dansk Psykologisk Forlag.



Lyt til Lægens bord

Peter Qvortrup Geisling har produceret en podcastserie om demens. Peter får besøg af flere eksperter, der hjælper os med at forstå forskellen på normal aldring og demens, hvad man kan gøre for at forebygge, og hvornår det er tid til plejehjem. Vi besøger også Tom, Peter og Lotte fra Demenskorset og deres pårørende. Podcastserien ligger på DR Lyd, og du kan også bruge QR-koden til at komme direkte til udsendelserne.



Årets julegave er hjernesund

– syng julen ind sammen

Sangbogen indeholder 601 fædrelandssange, årstidssange, viser og salmer – en sang til enhver god anledning.

Bestil dine sangbøger her:

[Webshop.hojkskolerne.dk](https://webshop.hojkskolerne.dk)

Brug rabatkoden: **medlemalz**



**Rabat
20%**

For at få rabatten skal du inden betaling og gennemførsel af ordren indtaste rabatkoden nederst på siden og derefter trykke på knappen "indlæs".

Rabatten gælder både til den klassiske version og til udgaven med øget læsevenlighed.

Tilbuddet gælder til og med 31. december 2024

 **bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen

Højskolerne



**Støt en sag, som ligger
dit hjerte nær, og betænk
samtidig din familie og dine
kære.**

Hent Alzheimerforeningens testamentevejledning online. Her får du gode råd, og kan også læse, hvordan du får økonomisk støtte til udgifterne til testamentet.



Testamente – støt hjernen med hjertet

Holder din hjerne jul?

15 meget forskellige faktorer har indflydelse på, hvordan din hjerne har det. Fx elsker din hjerne, når du er sammen med andre mennesker.



Tag Hjernesundtesten og få svar på, hvordan du kan leve mere hjernesundt – også, når du lever med en demenssygdom.

Du modtager en gratis e-bog med råd og ideer til en hjernesund livsstil, som landets førende forskere har bidraget til.



Scan QR-koden for at tage testen eller
Besøg hjernesundtesten.dk



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen