

Livet med demens

NR. 4 | 31. ÅRGANG | NOVEMBER 2021

Tema:

BEDRE LIV MED DEMENS

Læs også:

- PIA VIL FINDE MENING I LIVET MED DEMENS
- PLEJEHJEM GIVER OMSORG PÅ RECEPT
- NY TEST SÆTTER FOKUS PÅ FOREBYGGELSE
- AFSKEDSSANG AF FORFATTER KNUD ROMER



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
DOKUMENTAR SÆTTER FOKUS PÅ DET GODE LIV MED DEMENS PÅ PLEJEHJEM	4
På plejehjemmet Dagmarsminde erstattes medicin med omsorg.	
DEMENSVENLIGHED ER ANDET END OPLYSNING	6
Hvordan gør demensvenlighed livet bedre for dem med demens?	
PIA ER FAST BESLUTTET PÅ ET MENINGSFYLDT LIV MED DEMENS	8
Livet slutter ikke med demens. Tværtimod.	
KLUMME	10
Forfatter og debattør Knud Romers afskedssang til sin far.	
NY TEST SÆTTER FOKUS PÅ FOREBYGGELSE AF DEMENS	18
Hjernesund-testen skal klæde danskerne på med viden.	

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

Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 – gresk@profibermail.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: 13.500

Forsidefoto
Pia Knudsen
– fotograf: Ditte Chemnitz

Livet med demens
udkommer fire gange årligt.
Næste gang i marts 2022.

Bedre liv med demens

At få en demenssygdom vender op og ned på det liv, man kender, og det slår ofte både personen selv og familien ud af kurs.

Men selvom der stadig ikke er nogen kur mod demens, er der meget, man kan gøre for at skabe et bedre og mere overskueligt liv med demens. Og jo tidligere man sætter ind, jo bedre mulighed har man for at være en aktiv spiller i tilrettelæggelsen af det bedst mulige liv med demens. For senere, når handlevnen måske er forringet, bliver det sværere at være medspiller og inddraget i de beslutninger, der vedrører ens liv.

Man kan for eksempel tidligt lave aftaler om økonomi, testamente, fremtidsfuldmagt, bosted og behandling, hvilket gør det nemmere senere i forløbet for både de pårørende og personen med demens. En tidlig indsats for et godt og aktivt hverdagsliv nytter også, og der er ovenikøbet dokumentation på området – blandt andet det store danske DAISY-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 mennesker med demens og deres pårørende. Altså kort sagt et bedre liv med demens.

Men man skal ikke stikke blår i øjnene på personer med demens og deres familier og tale uden om, at livet med demens kan være et svært og belastende liv for både personen med demens og de pårørende. For livet med demens er udfordrende på den brede palette af alle livets vilkår. Derfor er det også Alzheimerforeningens livsnerve at være synlige og til stede så meget som muligt ved at tale familier med demens' sag i offentligheden og ved at bidrage med rådgivning, hjælp og støtte, der hvor livet med demens leves. Det gør vi konkret igennem vores mange aktiviteter og projekter målrettet mennesker med demens og deres familier, og vi gør det på Demenslinien, i vores Rådgivnings- og aktivitetscentre og i lokalforeningerne - alt sammen for at medvirke til et bedre liv med demens.

Et bedre liv med demens kan selvklart ikke løftes uden politisk vilje fra Christiansborg og i kommunerne til at sikre den nødvendige sundhedsfaglige indsats for mennesker med demens. Alzheimerforeningen arbejder målrettet med at sikre politisk opbakning til faglig kvalitet og anstændige personalenormeringer i plejen. Derudover kæmper vi for nødvendige faglige kompetencer og efteruddannelser på plejehjemmene, så livet i plejeboligen også kan leves så godt som muligt med den rette personlige, sociale og sundhedsfaglige hjælp og støtte. I dette nummer af 'Livet med demens' ser vi nærmere på en række af de aspekter, der er medvirkende til, at man kan få et bedre liv med demens. Blandt andet fortsætter vi debatten om kvalitet i plejen med at belyse de faglige og menneskelige kvaliteter på det private plejehjem Dagmarsminde, som man opleve i en ny dokumentarfilm. Det er et indslag i en vigtig debat om, hvordan livet med demens kan leves godt på trods af svær demens.

Med ønsket om en rigtig glædelig jul og et godt nytår til læserne (når I kommer dertil) - og god læselyst.

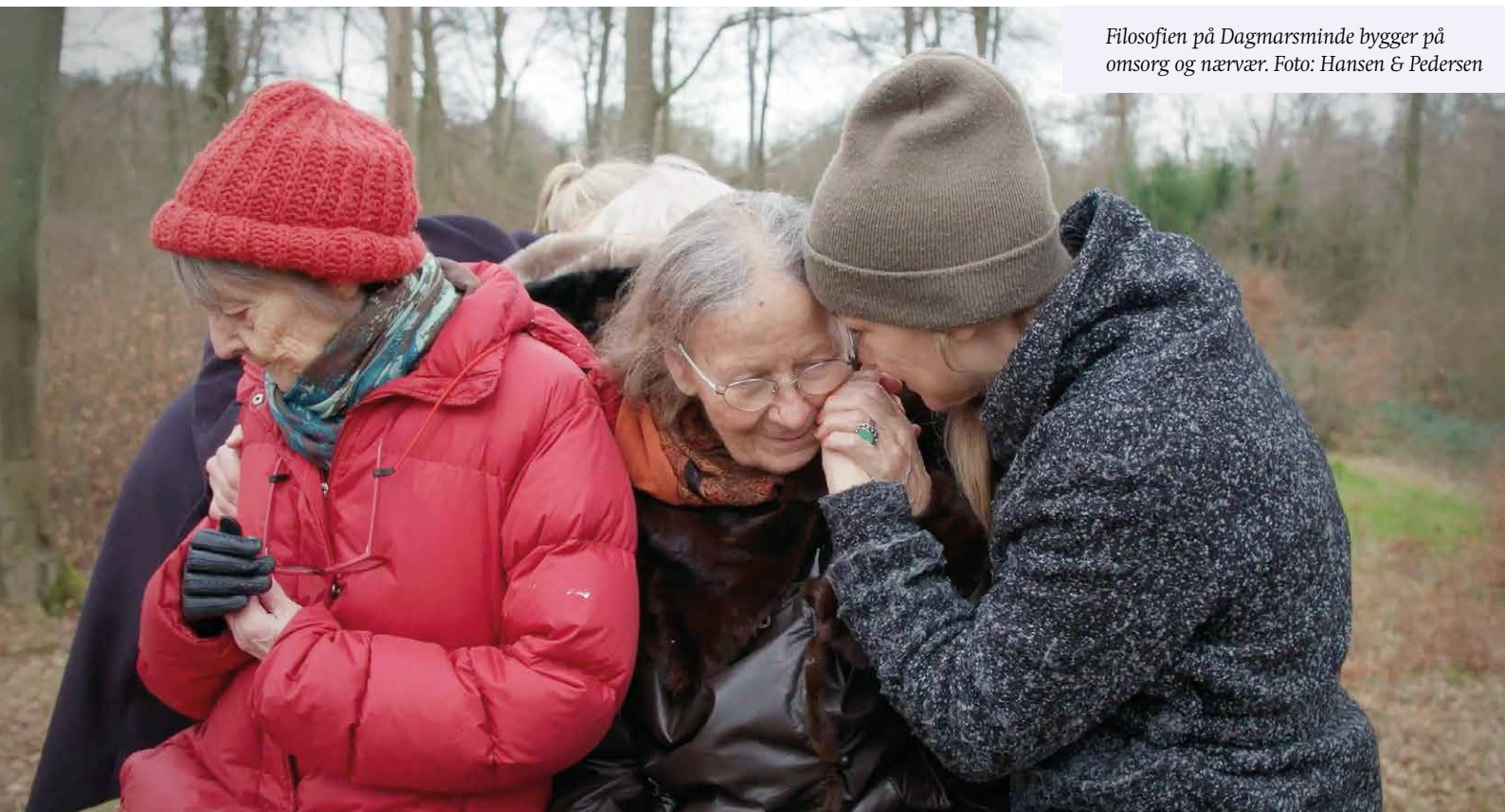
Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Alzheimerforeningens livsnerve er at være synlige og til stede så meget som muligt ved at tale familier med demens' sag i offentligheden.”



Filosofien på Dagmarsminde bygger på omsorg og nærvær. Foto: Hansen & Pedersen



Dokumentar sætter fokus på det gode liv med demens på plejehjem

I dokumentaren "Det er ikke slut endnu" følger vi beboerne på det unikke plejehjem Dagmarsminde, der bruger omsorg som medicin. Vi har talt med instruktøren om, hvad hun mener, vi kan tage med fra filmen i forhold til at skabe et bedre liv med demens på plejehjem.

Af Louise Bangslund

Et klaver, friske blomster, gamle møbler, malerier, en hund og en kat.

Det var, hvad der mødte dokumentarfilminstruktør Louise Detlefsen, da hun første gang besøgte plejehjem-

met Dagmarsminde i Græsted på Sjælland.

- Det var ligesom at komme hjem til min farmor, husker hun.

Ét besøg blev til mange, mange flere, for selvom Louise Detlefsen aldrig hav-

de drømt om, at hun skulle lave en dokumentar, der foregik på et plejehjem, er det lige præcis, hvad hun har gjort.

BLEV NYSGERRIG PÅ DET GODE LIV

Louise Detlefsens nysgerrighed blev vakt, da hun i et radioprogram hørte Dagmarsmindes grundlægger, May



I halvandet år fulgte Louise Detlefsen livets gang på Dagmarsminde. Foto: Marie Hald.

Bjerre Eiby, fortælle om, hvordan man med omsorg kunne fjerne medicin og give mennesker med demens mere livskvalitet.

- Jeg blev nysgerrig på, hvad det gode liv er – også, når man har svær demens. Så det var både en fascination af Dagmarsminde, men lige så meget noget alment menneskeligt, som fik mig til at gå i gang.

Igennem halvandet år har Louise Detlefsen fulgt beboerne og personalet

på Dagmarsminde, som hun beskriver som unikt på flere måder:

- Men primært ved, at de bruger omsorg som behandling og trapper beboerne ud af medicin, og at beboerne tilbringer deres dagligdag i fællesskab.

VIL INSPIRERE TIL AT GENTÆNKE PLEJEHJEM

May Bjerre Eiby, der er uddannet sygeplejerske, grundlagde plejehjemmet Dagmarsminde i protest mod den

etablerede plejesektor og den måde, hendes egen far blev udsat for omsorgssvigt på et plejehjem, fortæller Louise Detlefsen.

- Så det er skabt i trods for at vise, at man kan lave et alternativ til, hvordan det kan være på mange plejehjem.

Og det er netop, hvad Louise Detlefsen håber, filmen kan være med til – at inspirere til at tænke plejehjemmene anderledes med omsorg og fællesskab som det grundlæggende i behandlingen. Hun understreger, at Dagmarsmindes pleje er offentligt finansieret på lige fod med andre plejehjem, og egenbetalingen ligger gennemsnitligt for området.

- Selvfølgelig kan alle plejehjem ikke gøre som Dagmarsminde i morgen. Alle steder kan ikke gøre det hele. Men nogle steder kan gøre noget med det samme. Og mange steder kan gøre et eller andet, siger Louise Detlefsen og peger blandt andet på æstetikken som noget af det, hun mener, man umiddelbart kan tage med sig.

- At der for eksempel er et klaver, gamle møbler, malerier, friske blomster, en hund og en kat. Det med, hvad det betyder for os som mennesker at være i nogle hjemlige omgivelser, som gør os trygge. Der ligger mange ting i den måde, vi indretter os på.

MENNESKET FØR SYSTEMET

Alzheimerforeningen har de seneste år fået markant flere henvendelser fra pårørende, der er bekymrede for deres familiemedlemmer på plejehjem. Derfor kæmper foreningen for, at der bliver ændret grundlæggende på plejehjemmene.

- Der er behov for et paradigmeskifte i, hvordan vi behandler, plejer og yder omsorg til personer med demens på plejehjem, siger direktør i Alzheimerforeningen, Nis Peter Nissen.

- For at vi kan ændre på plejeboligområdet, er vi nødt til at sætte mennesker med demens og deres familier i centrum.

Alzheimerforeningen har derfor givet politikerne tre bud på indsatser, der sætter mennesket før systemet og kvalitet før effektivitet i plejen:

1. Samarbejdet med pårørende skal forbedres
2. Alle medarbejdere skal have demensfaglige kompetencer
3. Kvaliteten af den demens- og sundhedsfaglige behandling og pleje skal løftes i hele Danmark

Læs hele oplægget på alzheimer.dk/plejehjem

- I 2020 boede der knap 40.000 personer på plejehjem i Danmark.
- Det vurderes, at otte ud af ti plejehjemsbeboere har en demenssygdom.
- Plejehjemsbeboere får dobbelt så meget medicin som andre ældre i samme aldersgruppe.
- Plejehjemsbeboere har 2½ gange flere indlæggelser, som kunne være blevet forebygget ved korrekt behandling, end ældre, der ikke bor på plejehjem.

Demensvenlighed er andet end oplysning - det handler om rettigheder og inddragelse

Begrebet bruges i flæng, men hvad vil demensvenlighed egentlig sige, og hvordan bidrager det til et bedre liv for mennesker med demens?

Af Jon Fiala Bjerre

Hvordan skaber man et samfund, hvor mennesker med demens og deres pårørende føler sig forstået og

involveret, og hvor mulighederne for at deltage i samfundet og nyde de samme rettigheder - lige meget om man har demens eller ej - er ens for alle?

De spørgsmål stillede de japanske sundhedsmyndigheder sig selv i begyndelsen af 90'erne, hvor man var vidne til en markant stigning i antallet af mennesker med demens i



Ditte ønsker at blive set og anerkendt som menneske på trods af sin demenssygdom.



Alzheimerforeningen deltog i 2019 i en konference i Haag om at gøre verden mere demensvenlig.

landet. Samtidig oplevede man i samfundet en række udbredte fordomme og misforståelser om demens. Forsøget på en løsning blev de første spæde skridt mod et demensvenligt samfund. Der blev blandt andet iværksat en stor oplysningskampagne, opbygget lokale støttenetværk for mennesker med demens og de første Demensvenner blev rekrutteret og klædt på med viden om demens.

I begyndelsen af 00'erne fandt tankegangen så vej til Europa - først i Skotland og England, der lancerede deres egen version af Demensvenner med massiv opbakning fra den britiske regering. Der skulle dog gå nogle år, før vi i Danmark første gang talte om 'et demensvenligt samfund', hvilket skete til et debatarrangement på Folkemødet på Bornholm i 2014 arrangeret af Alzheimerforeningen og Nationalt Videnscenter for Demens. Sidenhen er de demensvenlige initiativer - og ikke mindst omtalen af demensvenlighed - blomstret på alle samfundsniveauer.

I 2017 kulminerede indsatsen, da FNs sundhedsorganisation WHO fastsatte en global målsætning om, at halvdel af alle WHO's medlemslande i 2025 skulle have mindst ét initiativ, der har et demensvenligt samfund som mål. Men hvad skal der egentlig til, for at man kan kalde et samfund demensvenligt, og hvorfor er det vigtigt?

- Vi har faktisk ikke nogen officiel definition af, hvad et demensvenligt samfund

“
Det handler om at blive set på som et menneske og føle sig anerkendt og forstået på trods af, at man har demens.”

Ditte Sigsgaard

er. Men i de store, bevandede beskrivelser fra WHO og vores egen Nationale Demenshandlingsplan 2025 står det dog klart, at det i høj grad handler om at skabe livskvalitet og værdighed for mennesker med demens, fortæller direktør i Alzheimerforeningen, Nis Peter Nissen.

AT BLIVE SET SOM MENNESKE

Spørger man dem, der selv lever med sygdommen (hvilket Alzheimerforeningen jævnligt gør - blandt andet på den årlige Tænketales, igennem Demenspanelet og i andre spørgeundersøgelser), er det ligestillingsaspektet, der opfattes som det mest afgørende for, at man kan kalde et samfund demensvenligt:

- Det handler om at blive set på som et menneske og føle sig anerkendt og forstået

på trods af, at man har demens. For vi er desværre mange, der oplever at føle os umyndiggjort og talt hen over hovedet, når vi nævner, at vi har en demensdiagnose, siger Ditte Sigsgaard, der har Alzheimers sygdom.

INDDRAGELSE ER AFGØRENDE

”Nothing about us without us” - intet om os uden os. Det er sloganet for “the European Working Group of People with Dementia”, som Ditte Sigsgaard på et tidspunkt også har været en del af. Gruppen, der består af mennesker med demens fra hele Europa, arbejder på at blive taget med på råd, hver gang de store linjer i den demensvenlige indsats skal tegnes. Og den inddragelse er alt-afgørende, hvis det demensvenlige samfund skal blive en realitet, lyder det fra Nis Peter Nissen:

- Et demensvenligt samfund handler om at fjerne samfundsskabte barrierer, fordomme og diskrimination af mennesker med demens. Det opnår man blandt andet ved at skabe et inkluderende miljø, som gør det lettere for mennesker med demens at deltage og involvere sig i samfundet. Men hvis ikke mennesker med demens inddrages direkte i processen, kan det i værste fald fastholde dem i en rolle som passive modtagere af pleje og omsorg - og det er alt andet end demensvenligt. Det er derfor, at vi i Alzheimerforeningen ser det som vores vigtigste rolle at lytte til og give en platform til mennesker med demens og deres pårørende, hvorfra de kan videreformidle deres budskaber og ønsker til omverdenen.

International forskning viser, at indsatsen for at skabe demensvenlige samfund især handler om:

1. Inklusion og medbestemmelse
2. Oplysning og bekæmpelse af stigmatisering
3. Indretning af de fysiske omgivelser og praktiske forhold
4. Etablering af samarbejdende netværk om den demensvenlige indsats.



Foto: Ditte Chemnitz

Pia er fast besluttet på et meningsfyldt liv med demens: "Kys det nu det satans liv"

58-årige Pia Knudsen har Alzheimers sygdom. Selvom hun er syg, så er hun dog stadigvæk fast besluttet på at leve et meningsfyldt liv. Livet er ikke slut for Pia, fordi hun har fået en demenssygdom. Det starter derimod på ny.

Af Malthé Graungaard Bech

"For mig er der startet en ny fase af mit liv. En fase, jeg ikke ved, hvordan bliver eller udvikler sig. Det er skræmmende, men uundgåeligt, at vi forsvinder. Derfor er det vores job som demensramte og pårørende at acceptere, at det sker på et eller andet tidspunkt, og derfor leve så godt vi kan, så længe vi kan."

Sådan lyder det i en tale fra 58-årige Pia Knudsen, som hun fremførte under Alzheimerforeningens årlige Tænk tank, og som hun også sidenhen har fremført under en demenskonference på Christiansborg.

Pia blev diagnosticeret med Alzheimers sygdom for omkring et år siden. Det var et hårdt slag for den tidligere højskolelærer, som var tvunget til at lægge sit liv om, selvom hun på ingen måde følte sig klar til at forlade arbejdsmarkedet på det tidspunkt i livet.

LIVET SKAL LEVES FORLÆNS

Livet byder nu på en masse uvished for Pia, som fortæller, at hun synes, det er skræmmende at tænke på, hvordan sygdommen kommer til at påvirke hende.

"Det er et liv, vi ikke selv har valgt. Hvis vi kunne vælge, ville de fleste nok sige nej tak. Men det er et liv, som vi til dels kan påvirke. I hvert fald kan vi bestemme, hvordan vi vil forholde os til det. Jeg har mødt mange mennesker med demens, og der er lige så

mange måder at forholde sig til dét at leve med demens," siger Pia i sin tale.

For Pia er det vigtigt, at hendes Alzheimers sygdom begrænser hende mindst muligt. Hun har tidligere været underviser på en højskole, og nu er hun fast besluttet på, at hun skal være med til at sprede viden om sygdommen.

Derfor deltog hun også ved Alzheimerforeningens årlige Tænk tank. Livet er nemlig ikke slut, mener hun. Tværtimod. Diagnosen er derimod starten på en ny begyndelse for Pia, som er fast besluttet på, at hun stadigvæk kan leve et meningsfyldt liv.

Pia ved godt, at hendes liv er forandret for altid. Det er skræmmende at få en sygdom, som overtager ens sind, men derfor skal livet stadigvæk leves. Præcis som mennesker uden demenssygdomme gør.

"En eller anden klog person sagde vist nok, at 'livet skal leves forlæns', og det kan vi jo forsøge at gøre ved at overvinde frygten og lære at elske hver dag med op- og nedture. Nyde det, der er godt nu, for en demensdiagnose er ikke slutningen på livet. Det er begyndelsen på et nyt liv," lyder det i talen.

FUNDET GLÆDE I NYT FÆLLESSKAB

Pia vil ikke lade sig begrænse af, at hun er syg. Men det er lettere sagt end gjort. Der vil være dårlige dage.

Også for Pia. Derfor handler det for om at holde fast i det gode og meningsfulde i livet.

Selv drømmer hun om, at hun kan vende tilbage til undervisningen i et omfang, hvor hun kan overskue det. Hun er nemlig sikker på, at hun og folk i samme situation har meget at byde på.

For Pia har et nyt fællesskab i Demensfællesskabet Østjylland også betydet, at hun har fundet glæden sammen med en masse andre mennesker, som står i samme situation som hende.

Hun var skeptisk omkring at dukke op i fællesskabet første gang, men hun siger efterfølgende, at det er den bedste beslutning, hun nogensinde har truffet. Hos Demensfællesskabet Østjylland er der nemlig plads til at grine, græde og smile sammen med sine nye venner.

Derfor slutter hun også sin tale af med en opfordring til at gribe og leve livet, så længe det er muligt.

"Mit budskab til jer i dag er: Kom op af sofaen og ud i livet. Søg fællesskaber at være i – der hvor det er muligt, når det er muligt. Kys det nu det satans liv. Grib det, fang det, før det er forbi."

KLUMME



Knud Romer var en del af panelet til demensarrangementet "Glemmer du?", som Alzheimerforeningen var med til at afholde i september.

Et blad falder til himlen

Der var både håb, sorg og en gevaldig opsang til samfundet om synet på mennesker med demens, da Knud Romer talte til demensarrangementet "Glemmer du?" på Bremen Teater i København den 28. september. Bag arrangementet stod Alzheimerforeningen sammen med Ældre Sagen og FOF København, og ud over Knud Romer talte Bente Klarlund og May Bjerre Eiby, mens Frederik Lindhardt var vært. Knud Romer fortalte blandt andet om den sidste svære tid med sin far, der led af demens. Et langtrukket farvel, der først for alvor blev fuldbyrdet, da Knud Romer i samarbejde med komponisten Bent Sørensen og DR's pigeor fik opført værket "Et blad falder til himlen" i Tivolis koncertsal i 2009 som en afsked til faren. Koncerten var gratis og til og for mennesker med demens og deres pårørende. Formålet var at skabe fællesskab igennem musikken og sangen, fordi mange med demens inde på livet bliver isoleret og sat uden for samfundet, og Knud Romer beskriver oplevelsen som meget bevægende. Læs teksten til "Et blad falder til himlen" her:

Midt i sommeren
Sidder en,
Som er en,
Som er ensom.

Far sover i sin stol
Og venter på, at livet går over.
Det eneste, der er tilbage,
er at glemme,
og livet var langt, det varer længe,
før alt er glemt.

Han kan ikke se
og ikke høre
og husker ingenting.

Er der vasketøj og jordbær med
fløde?
Hvad er klokken?
Er det, som det skal være?

Alle hans sanser
klamrer sig til mig og gror sammen,
Hans mund er et ar,
Og øjnene bliver til glas.

Lige så stille giver de slip og går ud
- markerne og træerne og blomsterne,
alting visner i hans ansigt

og et blad falder til himlen.

Det som engang var derhjemme
Er en gang i et plejehjem.

Ingen og intet
er mere til
Intet og ingen
er til
- ingen og intet
ingen og intet...

og skyggerne bliver længere
end solsortens sang

sanser bliver til sand.

PORTRÆT AF EN FRIVILLIG ÅSE HAR GJORT 27 BUTIKKER I LØGSTØR DEMENSVENLIGE

Af Malthe Graungaard Bech

Åse Lund er en ildsjæl uden lige. Den tidligere folkeskolelærer har på ganske kort tid gjort hele 27 butikker i Løgstør demensvenlige. Men hun stopper ikke der. Hun vil blive ved, fordi hun synes, det er vigtigt, at folk får mere viden om demens.

BRÆNDER FOR DEMENS SAGEN

Åse har mange års erfaring med mennesker med demens, da hun har været frivillig i Ældre Sagen i ti år. Hendes første opgave for Ældre Sagen var at starte en demenscafé, og her gik det op for hende, hvor vigtigt et område demens er.

Da hun stiftede bekendtskab med Alzheimerforeningens Demensven-projekt, besluttede Åse sig derfor

for, at hun ville være med til at gøre Løgstør mere demensvenligt.

- Jeg besluttede, at jeg ville gøre butikkerne i Løgstør demensvenlige. Jeg gik fra butik til butik, fordi jeg havde tid, overskud og lyst til det. Og med den erfaring jeg har, så synes jeg virkelig, at jeg var klædt på til det, fortæller Åse.

Som sagt, så gjort. En kombination af ihærdighed og gode samtaler har betydet, at ikke mindre end 27 butikker har klædt medarbejderne på som Demensvenner - vel at mærke i en by, hvor der er omkring 4000 indbyggere.

DET ER VIGTIGT ARBEJDE

Åse har ikke selv demens tæt inde på livet, men hun har gennem sine år som frivillig oplevet, hvor vigtigt det er, at der bliver sat fokus på mennesker med demens.

- Det føles ikke som en pligt for mig. Jeg synes, det er vigtigt arbejde. Man kan mærke og se på folk, at der er mange ting, som de ikke ved om demens. Og det er jo lige netop det, vi skal. Vi skal ud at fortælle folk nogle ting om demens, som de ikke ved noget om i forvejen, siger Åse.

FÅET POSITIV RESPONS

Selvom det kan virke grænseoverskridende at gå ind i en butik for at have en dialog om demens, så er det aldrig noget, der har generet Åse. Hun har kun fået positiv respons, og derfor vil hun forsætte med at gøre Løgstør demensvenligt.

- Når jeg har de ressourcer, jeg har, så skal jeg også bruge dem. For mig handler det om at få nedbrudt nogle tabuer om demens. Jeg får god respons, og derfor bliver jeg ved, siger en smilende Åse.





Lokalforening Østsjælland på farten

1. juni startede motionsholdet i Lokalforeningen Egedal op i fin stil. Der var stor glæde over atter at kunne mødes i kommunens motionscenter. Nu krydser foreningens medlemmer fingre for at kunne mødes til efteråret i alle deres øvrige aktiviteter - måske endda uden at skulle medbringe pas. Café 'Husker Du' starter den 30. august med fuld musik, idet *Star Dust Swing Band* åbner sæsonen, og allerede 14 dage efter er der busudflugt på programmet.

Af øvrige aktiviteter, der starter op i efteråret, er lokalforeningens spiseklub og Candlelight Dinner, som tændte lysene i *Huskeugen* i uge 38.



Levende lys på Fanø

Der blev snakket, grinet, sunget sange og spist dejlig mad, da medlemmer af Lokalforening Sydvest i sensommeren var samlet til 'Candlelight'-middag på Fanø. Stemningen var sat med levende lys, og tilbagemeldingen er, at alle havde en hyggelig aften.



Nyttehave i Glostrup

I Glostrup Kommune har man lavet en nyttehave til gavn for mennesker med demens og deres pårørende. Haven skal fungere som et fristed og er tiltænkt som meningsfuld beskæftigelse, hvor omdrejningspunktet ikke er sygdommen, men hvor man kan mødes om dyrkning af grøntsager, beplantning, frisk luft og hvad der ellers hører til havearbejde. Haven drives i det daglige af frivillige havehjælpere og brugere, hvor en del kommer fra Alzheimerforeningens lokalforening i området.



Sved på panden i Vestsjælland

Efter Corona er Motionscafeen i Sorø helt oppe i gear igen. Gruppen mødes hver torsdag eftermiddag og bruger den dejlige natur omkring Sorø sø til gåture med indlagt styrketræning, der tilpasses i forhold til deltageres kræfter. Det skal være sjovt, samtidig med at pulsen gerne må komme lidt op. Når vejret er dårligt, har gruppen adgang til en lille gymnastiksal, og her tænker deltagerne gerne kreativt. Fx kan leg og træning med balloner både give sved på panden og store smil på læben. Dagene afsluttes med hyggesnak og sang, mens deltagerne nyder kaffe og hjemmelavet kage.



Idéforum ved Saxild

Traditionen tro har de jyske lokalforeninger været samlet til det årlige Idéforum på Saxild Strand ved Odder. Det blev til to skønne dage, hvor pårørende og frivillige nød godt af spændende foredrag, hyggeligt samvær og ikke mindst den friske luft ved stranden.



25 år som lokalformand

I Lokalforening Østjylland kunne formand Conny Flensborg i sensommeren fejre 25-års jubilæum, hvilket blev markeret med frokost, blomster og en gave fra sekretariat og bestyrelse. Conny takker og forsikrer om, at hun stadig er glad for at være formand og bliver på posten nogle år endnu. Tak til Conny!

Generalforsamlinger 2022

MIDTJYLLAND	Mandag d. 7. marts kl. 19	Skovvænget Skovvejen 47, 8850 Bjerringbro
ØSTJYLLAND	Onsdag d. 23. marts kl. 18.30	Sted endnu ikke fastlagt
MIDTVEST	Tirsdag d. 22. marts kl. 19	Bangs Have Gimsinghoved Vej 10, 7600 Struer
TREKANTEN	Torsdag d. 17. marts kl. 17.15	Gulkrogcentret Gulkrog 9, 7100 Vejle
SYDVEST	Torsdag d. 17. marts kl. 19	Vindrosen Jernbanegade 8, 6740 Bramming
FYN	Torsdag d. 17. marts kl. 19	Demensfællesskabet Fyns lokaler Skibhusvej 52B, 5000 Odense
ØSTSJÆLLAND	Onsdag d. 23. marts kl. 19	Aktivitets- og Frivilligcenter Solrød Center 85, 2680 Solrød Strand
KØBENHAVN, FREDERIKSBERG & OMEGNSKOMMUNERNE	Tirsdag d. 22. marts kl. 18	Alzheimerforeningen Løngangstræde 25, st., 1468 København K
EGEDAL	Onsdag d. 31. marts kl. 19	Salen under Ølstykke Bibliotek Østervej 1A, 3650 Ølstykke
HILLERØD	Torsdag d. 17. marts kl. 19	Frivilligcenter Hillerød. Fredensvej 12C, 3400 Hillerød

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 Aktivitetskalenderen: www.alzheimer.dk/kalender eller evt. via lokalpressen eller din lokalforenings Facebookside og/eller hjemmeside.

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



Lokalforeninger

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

8: STORSTRØM

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

9: VESTSJÆLLAND

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

10: ØSTSJÆLLAND

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

11: KØBENHAVN, FREDERIKSBERG OG OMEGNSKOMMUNERNE

Formand: Mona Ulsted
Tlf.: 2142 6678
mona.ulsted.31@gmail.com

12: EGEDAL

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

13: HILLERØD

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

VIDEN-SIDEN

Den seneste viden fra
Nationalt Videnscenter for Demens



Workout for hjernen

Tips fra professoren:
Giv din hjerne de bedste vilkår og træning, når du har fået en demenssygdom.

Af Rebekka Falsing Strangholt



Groft sagt skal man fokusere på tre områder, hvis man gerne vil gøre det godt for sin hjerne, fortæller professor og forskningsleder ved Nationalt Videnscenter for Demens, Steen Hasselbalch - det fysiske, det mentale og det sociale.

- Samlet set gør disse tre fokusområder vores hjerne stærkere, og vi kan se, at mennesker generelt har det bedre, når de arbejder med netop dem. Det gælder for alle, men for mennesker med demens er der ofte en særlig motivation for at give sin hjerne de bedste vilkår, siger Steen Hasselbalch. Mange vil gerne føle, at de gør noget godt for deres hjerne, når de har fået en demensdiagnose.

Forskningen viser, at livsstilssygdomme generelt er en stor risikofaktor i forhold til demens, så generelt er det en god idé at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger for at leve sundt.

- Hvis man tager et eventuelt forhøjet blodtryk, sukkersyge eller kolesteroltal seriøst, giver man også sin hjerne bedre vilkår for at fungere mere optimalt, selv om man har fået en demenssygdom, siger Steen Hasselbalch.

MEDICINTJEK OG OPLEVELSER

Udover motion og sund kost er det vigtigt, hvis man tager medicin, at besøge sin praktiserende læge for at få kigget på, om doseringen stadig er den rette i forhold til ens nuværende fysiske tilstand.

- Mange får medicin, som de ikke længere har brug for, og som kan påvirke den kognitive funktion negativt, siger Steen Hasselbalch.

Og så skal man også sørge for at blive ved med at udfordre sin hjerne. Det kan for eksempel være ved at læse bøger og gå på kurser.

- Se noget, oplev noget. Meget gerne sammen med andre. Igen skal man huske på, at hvis det er svært af forskellige årsager, så er lidt bedre end ingenting, siger Steen Hasselbalch.

VÆR SAMMEN MED ANDRE

Der er ingen evidens for, at ens kognitive funktion bliver bedre generelt ved at løse sudoku og krydsord, men, siger Steen Hasselbalch, det betyder ikke, at man skal lade være:

- Hvis det er noget, man finder glæde ved og hygger sig med, så skal man endelig blive ved med det.

Til gengæld er en af de måder, man bedst kan træne sin hjerne på, ved at være sammen med andre. Det kræver konstant opmærksomhed, fleksibilitet og tænkeevne at kommunikere, og på den måde træner man sine kognitive evner.

Og så er det jo heldigt, at stort set alle de ovenstående råd kan gøres sammen med andre. På den måde kan man optimere både på hjerne-gymnastikken og have det sjovt samtidig.

Det kan du gøre:

- Få tjekket din medicin
- Vær sammen med andre
- Spis middelhavs- eller nordisk inspireret mad
- Vær fysisk aktiv dagligt
- Se noget, oplev noget

Spørgsmål & svar fra Demenslinien

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Livet med demens kan lede til mange benspænd og stor sorg. Men ønsket om at få et bedre liv på trods af sygdommen findes hos alle, som har demenssygdom inde på livet. At finde frem til en balance, hvor glæden og kærligheden fylder mere end frustrationen og sorgen, kan, på trods af smerten, betyde, at livet føles værd at leve.

Skal jeg droppe besøg, når jeg er stresset?

Min mor har haft diagnosen Alzheimers sygdom i fem år. Hun bor stadig i sit lille rækkehus, hvor hun har boet alene, siden min far døde for et par år siden. Det lyder måske mærkeligt, men jeg føler, at jeg er kommet meget tættere på min mor, efter at hun har fået sygdommen. Tidligere havde vi begge to så travlt. Nu har vi mange gode stunder, hvor vi får snakket om gamle dage, og min mor får fortalt mig om sin barndom, ungdom og tiden med min far. Vi nyder at være sammen, og jeg oplever en dejlig varme og kærlighed imellem os, når vi sammen sidder og betragter det, som sker nu og her - eller kigger tilbage i tiden. Der er selvfølgelig dage, hvor det er svært, og min mor bliver urolig, vred og anklagende. Men det sker især på de dage, hvor jeg selv er meget presset, og ikke er særligt nærværende. Skal jeg så hellere lade være med at besøge min mor de dage?

Svar:

Dejligt at høre, at du og din mor har fundet hinanden og en god måde at være sammen på - til glæde for jer begge. Roen og nærværet i nuet er et sted, hvor din mor kan være, og hvor hun ikke føler, at der stilles større krav end dem, hun kan leve op til. Nemlig at være sig selv, som hun er nu. Det lyder som om, at du også selv finder ro i samværet, så måske besøget er så gavnligt for dig selv, at du ikke skal sige det fra. Det er nok en hårfin balance, om du skal aflyse besøget eller holde fast i aftalen. Hvis du er meget presset og kan mærke, at du ikke kan finde tid og ro den dag, vil det måske være bedre at udsætte besøget - både for dig og din mor. Men husk så at sige til dig selv, at det er den bedste beslutning, så du undgår dårlig samvittighed.

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

Se flere spørgsmål og svar i brevkassen på www.demenslinien.dk

DEMENSLINIEN

– Ring til Demenslinien på 5850 5850 eller gå ind på demenslinien.dk

Demenslinien har åbent mandag & torsdag klokken 9.00 - 19.00
og øvrige hverdage klokken 9.00 - 15.00

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

Skal min mand medicineres?

Min mand har Lewy Body demens. Han er ikke særlig påvirket af sygdommen endnu, men natterne kan være svære, da han sover meget uroligt, og nogle dage har han mange hallucinationer.

Min mands bror og svigerinde presser på for, at min mand skal have medicin mod hallucinationerne, men jeg er meget i tvivl, da det ikke ser ud til at påvirke min mand noget særligt, at han ser disse syner.

Han er derimod bekymret for, hvad der skal se med mig, når han bliver dårligere. Han vil så gerne sikre mig - også i fremtiden. Mit velvære har altid betydet meget for min mand.

Bør min mand medicineres? Og hvad kan jeg gøre, for at han bliver mindre bekymret og bedre tilpas?

Svar:

At din mand føler sig tilfreds og tilpas er, som du selv er inde på, det allervigtigste. Så længe han ikke er forpint af sine hallucinationer, bør behandling med psykofarmaka slet ikke komme på tale. Synshallucinationerne er en følge af demenssygdommen Lewy Body demens, og det kan især dukke op i skumringen og dårlig belysning, hvor hjernen tolker det set som noget helt andet. Hallucinationerne kan være forvirrende og generende, men ikke nødvendigvis skræmmende. Derfor bør

det sjældent behandles med medicin, der kan give mange svære bivirkninger. Tal i stedet med din mand om, hvad han ser, og fortæl hvad du oplever på en rolig og hverdagsagtig facon, så der ikke opstår uro. Din mand vil sikkert selv ofte være klar over, at han ser syner.

Ved at vise, at du kan være i hans verden, giver du ham ro til også selv at leve med hallucinationerne. For de er en del af hans liv med demenssygdommen. Helt lavpraktisk kan du sørge for bedre belysning - især omkring skumringen. For din egen nattesøvn skyld kan I vælge separate senge eller soveværelser. For at imødekomme hans uro for din situation, kan du foreslå, at I får planlagt så meget som muligt i forhold til fremtiden.

I kan få oprettet en fremtidsfuldmagt for at sikre, at du kan stå for økonomien og hans personlige forhold. At få lavet et testamente kan også give ro i forhold til, at han ved, at du er sikret efter hans død. Desuden er det en god ide at få lavet et plejetestamente. Det kan I gøre begge to, så man ved, hvilke ønsker I har, når/ hvis der er behov for pleje og hjælp. I et behandlingstestamente kan din mand desuden fravælge livsførelængende behandling i bestemte situationer. Det gode ved at få oprettet disse dokumenter er desuden, at I får talt tingene igennem med hinanden.

Hvordan taler jeg med mine børn om sygdommen?

Jeg er en kvinde på 59 år, som netop har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Det var et chok at få beskeden, men samtidig også en form for lettelse, da det forklarer, hvorfor alt har været så svært for mig gennem det sidste års tid. Jeg er meget åben omkring sygdommen, men mine børn, som er midt i tyverne, vil ikke tale om det.

Jeg er bekymret for, hvordan de har det, og hvordan det skal gå med dem, når jeg bliver mere syg.

Hvad kan jeg selv gøre for at holde sygdommen på afstand, så jeg kan blive ved med at være der for mine børn så længe som muligt?

Svar:

Din bekymring for fremtiden og dine børn er meget forståelig, og det er svært når dine børn afviser at tale om din sygdom. Det kan være svært, for dem at skulle se i øjnene, at du er syg. Samtidig er de måske bekymrede for at gøre dig ked af det. Prøv forsigtigt at få dem til at kigge på Ungeuniverset på Alzheimerforeningens hjemmeside: www.alzheimer.dk/ung.

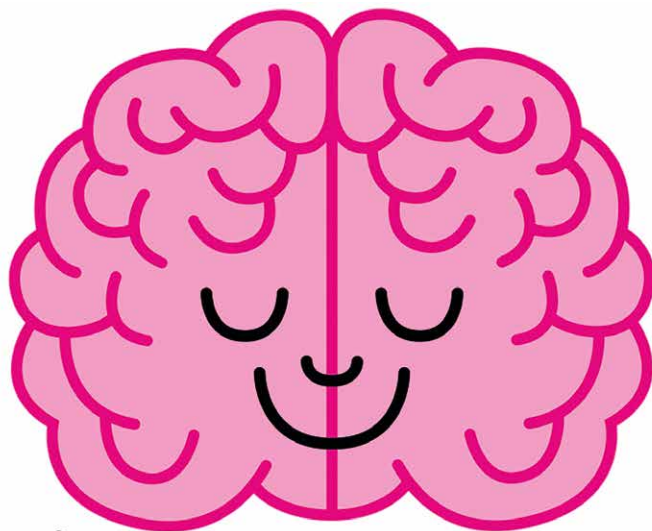
Her kan de møde andre unge i samme situation, se små film og læse familiebogen.

Måske er det en god ide, at en anden tager snakken med dine børn. Det kan være en fra familien, en god ven eller din demenskoordinator. Hold fast i din egen åbenhed og dit behov for at tale om din situation. Efterhånden vil dine børn nok også åbne op.

Med hensyn til dit ønske om at holde sygdommen på afstand, så du har mulighed for at gøre noget for at holde dig selv og din hjerne så sund som muligt. Den nyeste forskning viser, at ved at tilbyde sin hjerne de bedst tænkelige forhold kan man holde demenssygdom i ave.

De bedste forhold for din hjerne er at spise sundt - det vil sige magert, grønt, mere fisk, mindre kød, sunde olier - begrænse alkoholindtag, undgå rygning, holde dig fysisk aktiv, dyrke motion (det, der er godt for hjertet, er også godt for hjernen), undgå stress og få din nattesøvn.

Men, når det kommer til at holde hjernen sund, har det også en stor betydning, at du oplever nye ting, er social og gør de ting, der gør dig glad og tilfreds.



Hjernesund Testen

Ny test sætter fokus på forebyggelse af demens

Med Hjernesund-testen ønsker Alzheimerforeningen at klæde danskerne på med viden om, hvad de hver især kan gøre for at forebygge demens - og potentialet er stort, viser international forskning på området.

Af Jon Fiala Bjerre

Har man demens inde på livet, ved man alt om, hvor barsk og utilgivelig en sygdom det kan være. Og mens der desværre stadig ikke er nogen kur for dem, der er blevet ramt af demens, er der efterhånden omfattende forskning, der viser, at nogle demens-tilfælde kan forebygges. Faktisk tilskrives helt op mod en tredjedel af demensstilfælde en række faktorer, som man selv kan påvirke. Derfor har Alzheimerforeningen lanceret Hjernesund-testen, som gratis kan

tages på www.hjernesundtesten.dk. I testen får du mulighed for at finde ud af, hvor du selv skal sætte ind for at nedsætte risikoen for at udvikle demens.

- I testen bliver du spurgt ind til en række oplysninger og vaner, og ud fra dine svar får du lavet en personlig profil, der fortæller dig, hvor du allerede gør det godt, og hvor du kan sætte ind for at forbedre din hjernes sundhed. Hvis der er områder, du gerne vil arbejde med at forbedre, kan du skrive dig op til at få tips og inspiration inden for hvert enkelt område. Der er selv-

følgelig ingen garantier, for der er stadig mange ukendte faktorer i forhold til, hvorfor nogle mennesker får demens. Men hvis vi kan være med til at nedsætte risikoen for demens blandt nogle mennesker, er det jo enormt positivt, fortæller Maria Fisker Ringgaard, der er seniorprojektleder i Alzheimerforeningen.

STÆRKT FUNDAMENT

Bag rådene, man modtager, står nogle af landets skarpeste hjerner inden for hver af de påvirkelige faktorer, der spiller ind på vores risiko for at udvikle demens. Det drejer sig om: fysisk

OM HJERNESUND-TESTEN

- Udviklet på Maastricht University i Holland
- Bygger på det internationalt anerkendte LIBRA-indeks (Lifestyle for BRAin Health), som består af demensrisikofaktorer, der kan påvirkes ved livsstilsinterventioner og forebyggelsesstrategier
- Henvender sig til alle, der ønsker at holde deres hjerne sund og nedsætte risikoen for demens
- Finansieret med midler fra Sygeforsikringen 'danmark' og Lundbeckfonden
- Videnskabeligt valideret af en ekspertfølgegruppe bestående af hjerneforsker og læge ved Københavns Universitet, Ellen Garde, professor ved Nationalt Videnscenter for Demens, Steen Hasselbalch, samt neuropsykologisk fagkonsulent ved Nationalt Videnscenter for Demens, Kasper Jørgensen i samarbejde med Forebyggelseslaboratoriet og med input fra en lang række fageksperter inden for de forskellige risikofaktorer.
- Kan tages gratis på hjernesundtesten.dk - det tager kun et par minutter
- Knap 100.000 har allerede taget testen

der giver én livskvalitet, fortæller hjerneforsker og læge ved Københavns Universitet, Ellen Garde, der er en del af ekspertfølgegruppen bag testen.

NY VIDEN FOR MANGE

Selvom der er blevet forsket i forebyggelse af demens i flere år, er det nyt for mange danskere, at man selv kan gøre noget for at nedsætte sin risiko for at udvikle demens. Faktisk viser en Megafon-måling foretaget for Alzheimerforeningen, at næsten halvdelen (46 %) af danskerne er i tvivl om, at man kan gøre noget for at forebygge demens. Tallet overrasker DR-journalist Kasper Friche, der selv har haft en far med demens og beskrevet det i en række dokumentarfilm. Han er nemlig meget opmærksom på at holde sin hjerne sund:

- Efter at have haft demens så tæt inde på

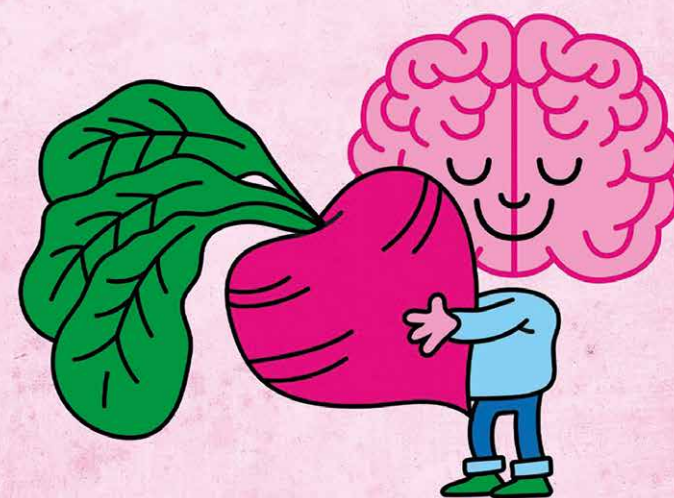
livet er det en sygdom, jeg frygter mere end noget andet. Min far levede med meget stress i mange år, og det er også et sted, jeg selv har været. Og det er klart, at hvis man overbelaster kroppen og sin "computer" på den måde, så har det også konsekvenser. Derfor tænker jeg meget på at stoppe op og trække vejret ind imellem - lave noget aktivt med mine unger og passe på min hjerne, fortæller han.

Bag Hjernesund-testen står Alzheimerforeningen i samarbejde med Nationalt Videnscenter for Demens, Det Sektorfri Forebyggelseslaboratorium og en lang række sundhedseksperter. Projektet er finansieret af Sygeforsikringen 'danmark' og Lundbeckfonden.

LÆS OM, HVORDAN DU STADIG KAN HOLDE DIN HJERNE I FORM, SELVOM DU HAR DEMENS, PÅ VIDEN-SIDEN - SIDE 15.

inaktivitet, usund kost, rygning, for meget alkohol, manglende mental stimulation, depression, forhøjet blodtryk, svær overvægt, diabetes, forhøjet kolesterol, hjertesygdom og nyresygdom.

- Nogle af de faktorer, der har en betydning for risikoen for at udvikle demens, kender folk sikkert fra anden forebyggelse. For eksempel spiller kost, fysisk aktivitet og vores forhold til alkohol og rygning ind. Men når det kommer til at holde hjernen sund, har det eksempelvis også en stor betydning at lære nye ting, være social og gøre de ting,



Kan rødbeder forebygge demens?





nederlag til succeser og fjerne fokus fra sygdommen, og deres særlige venskab ledte blandt andet til TV 2 Zulu-serien "Tiger og morfar" og en Demensven-adventskalender. Da Tigers elskede morfar døde i foråret 2020, valgte Tiger at fortsætte sit engagement.

Han blev, igennem Alzheimerforeningen, besøgsven for 69-årige Birger Veber, der har demens og på daværende tidspunkt var hårdt ramt af Corona-nedlukningen. Birgers kone, Jette, beskriver det som et mirakel, at Tiger kom ind i deres liv.

På det seneste har Tiger desuden involveret sig i lanceringen af det nye nationale demenssymbol.

- Kort sagt er det svært at finde en større Demensven end Tiger. Stort tillykke med den velfortjente pris, lød det fra Alzheimerforeningens formand, Birgitte Vølund, der overrakte prisen.

Tiger er årets Demensven

Til stående klapsalver modtog en rørt og stolt Tiger Sennenwald prisen som Årets Demensven 2021 til Alzheimerforeningens årlige Demensråd. Tiger får prisen for sit store hjerte og sin utrættelige indsats og evne til at støtte og møde mennesker med demens, der

hvor de er. Som 30-årig satte Tiger Sennenwald sig for at lære sin dengang 82-årige demensramte morfar bedre at kende, og på kort tid udviklede det sig til et nært og kærligt venskab mellem de to. Tiger viste sig at have en helt særlig evne til at vende morfaren

Forskere får Alzheimerpriser for særlig indsats

To ildsjæle inden for forskning i demenssygdomme har fået tildelt Alzheimer-forskningsfondens pris for deres ekstraordinære bidrag til forskningen i demens. Modtagerne er professor ved Institut for Molekylær Medicin på Syddansk Universitet, Kate Lykke Lambertsen og professor, overlæge ved Institut for Klinisk Medicin på Aarhus Universitet, Per Borghammer.

Kate Lykke Lambertsen modtog Alzheimer-Forskningsfondens basal-forskerpris 2021 for sin mangeårige forskning i forståelsen af immunsystemet og dets betydning for begrænsning af skader i centralnervesystemet. En forskning, der skaber håb for bedre behandlingsmulighe-

der i fremtiden. Per Borghammer fik Alzheimer-Forskningsfondens kliniske forskerpris for sin ekspertise i at lave billeddannelse og derved øge vores forståelse for sygdomsme-

kanismerne ved fremadskridende hjernesygdomme som Parkinsons sygdom og Lewy Body demens. Det var 19. gang, at Alzheimer-forskningsfondens priser blev uddelt.



Galla-arrangement til fordel for demens

For at sætte fokus på demenssygdomme og behovet for hjælp til børn og unge med demenssyge forældre afholder Alzheimerforeningen for første gang Alzheimer Galla. Denne festlige velgørenhedsmiddag finder sted fredag den 21. januar 2022 på H.C. Andersen Slottet i Tivoli. Billetter er ude nu. Læs mere om arrangementet her: www.alzheimergalla.com

Huskedagen gav gevinst til mennesker med demens

Frivillige indsamlere gjorde demens til en folkesag, da de samlede 1,75 millioner kroner ind til mennesker med demens ved Alzheimerforeningens landsindsamling den 25. september. Tak til hver og én!



Der var høj sol og godt humør i det meste af landet, da 1.000 frivillige indsamlere i september gik på gaden for at samle ind til Alzheimerforeningen.

Indsamlerne oplevede generelt, at folk tog godt imod dem, og flere kunne berette om en stor interesse for demensområdet og indsamlingen på dagen:

- Dagen gav anledning til flere gode samtaler om demens, og det er mit indtryk, at det er en sag, der betyder rigtig meget for folk. Jeg talte blandt andet med en mand, der gav penge, fordi han selv havde prøvet at stå hjælpeløs med en kone, der blev mere og mere syg af demens. Det var lidt hårdt at høre, men det giver også en følelse af, at det, vi gør, giver mening, fortæller Dorte Langeland (billedet), der samlede ind på Amager.

Ud over en masse aktiviteter i Alzheimerforeningens lokalforeninger og Demensven-kommuner blev der også bakket op om indsamlingen på plejehjem og i virksomheder over hele landet. På 84 plejehjem blev der på og omkring Huskedagen bagt og solgt huskekager. Derudover donerede REMA 1000 hele september én krone per solgt kanelstang, hvilket udløste knap 70.000 kroner til demenssagen.

Det er sjette år, Alzheimerforeningen har afholdt landsindsamling.

Aktivitetsvenner skal skabe livskvalitet

Et korps af frivillige aktivitetsvenner skal hjælpe mennesker med demens med at fastholde de ting, der gør livet værd at leve. Det er essensen af et stort nyt projekt, som Alzheimerforeningen har fået midler af Den A.P. Møllerske Støttefond og Den Danske Forskningsfond til at søsætte. Målet er at engagere et korps af mindst 200 frivillige aktivitetsvenner, som ønsker at hjælpe mennesker med demens med at fastholde fritidsaktiviteter og deltage i sociale og kulturelle arrangementer. For at sikre at projektet når bredt ud, indgår Alzheimerforeningen samarbejder med minimum 15 kommuner samt en række lokalområder. Hvis du mangler en aktivitetsven - eller har lyst til at engagere dig i projektet - kan du læse meget mere på www.alzheimer.dk/aktivitetsven



Tips



Kend forskellen på Demensven-hjertet og Håndsrækningen

På billederne ser du to symboler, som begge er sat i verden for at gøre livet lettere for mennesker med demens. Det ene symbol er til mennesker med demens (Håndsrækningen). Det andet symbol er til alle andre (Demensven-hjertet).

Når du ser Håndsrækningen, står du over for et menneske med demens, der måske har brug for lidt ekstra hjælp.

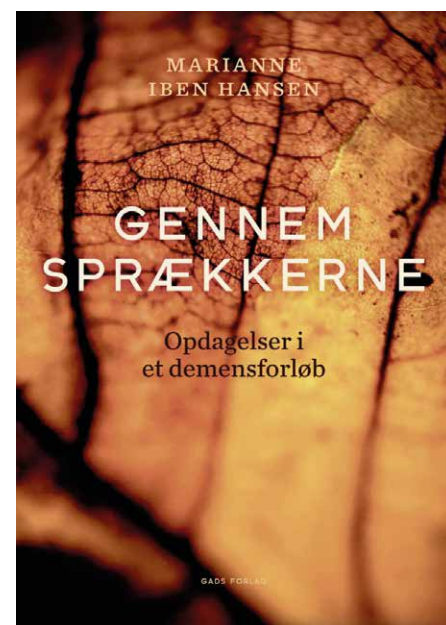
Når du ser Demensven-hjertet, ser du et menneske, der støtter op om mennesker med demens og gerne vil give en håndsrækning, hvis der er brug for det. De to symboler kan sagtens fungere i samspil, men det er vigtigt at kende forskellen.

Bliv Demensven og modtag hjertet ved at gå ind på Demensven.dk eller bestil Håndsrækningen i Alzheimerforeningens webshop.

Bog Gennem sprækkerne - Opdagelser i et demensforløb

Af Marianne Iben Hansen

En bog om kærlighed og et nyfundet nærvær på trods, eller måske rettere på grund, af demenssygdom.



Bogen beskriver alt det svære i mødet med en demenssygdom. Hvordan sorgen fylder, dilemmaerne står i kø, og hvordan vreden og frustrationerne fylder i starten. Gennem de små korte beskrivelser og fortællinger dukker noget nyt op. Nærvær og kærlighed opstår, når forfatteren giver slip på tanker og er til stede i nuet sammen med sin far. En helt ny forståelse af faren og hans levede liv dukker op, og en ny måde at være sammen på opstår. En far og datter, som ellers altid har levet parallelle liv, finder hinanden i en ny form for samvær. De mange refleksioner igennem bogen er med til at tydeliggøre, hvad der kan ske, når man giver slip, er nysgerrig og åben overfor et andet menneske.

En bog, som alle med demens inde på livet kan blive inspireret af i forhold til at kunne favne det nye liv med demens.

To fantastiske film om demens

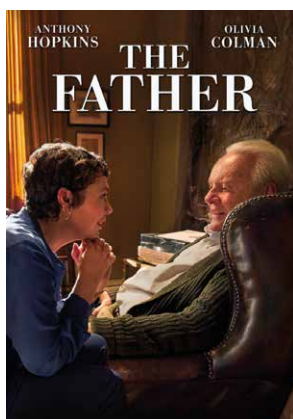
I løbet af 2021 har især to film været med til at skabe god opmærksomhed om og indsigt i demens.

Af Else Hansen

Filmen 'The Father' handler om Anthony, der har demens, og som nægter at modtage hjælp fra sin datter. I sin demenssygdom begynder han at sætte spørgsmålstejn ved sine elskede, sit eget sind og sin egen virkelighed. I hovedrollerne ses Anthony Hopkins og Olivia Colman. Filmen blev hædret med to Oscars for Bedste manuskript samt for Anthony Hopkins hovedrollepræstation. 'Supernova' er en film om frustrationen og sorgen over langsomt at miste kontrollen over sit liv og sin krop på grund af en demenssygdom. Filmen beskriver, hvordan det næsten er umuligt at tage de hårde samtaler om demensen, mens det meste stadig er godt. Colin Firth og Stanley Tucci spiller ægteparret Sam og Tusker til perfektion. Den ene er forfatter, den anden koncertpianist. Supernova er ikke kun en trist film. Den er også opløftende. Det er en film

om den store kærlighed - om at trodse en alvorlig diagnose, se skøbeligheden i øjnene og leve livet fuldt ud så længe som muligt.

Begge film er meget se-værdige - om det så er i en af de få biografier, hvor de stadig vises, eller derhjemme via en streamingtjeneste.





Demensven-smykker

Smukke smykkegaver vækker altid lykke. Så hvorfor ikke give et Demensven-smykke i julegave til en du holder af?

I webshoppen finder du et udvalg af Demensven-smykker i både sølv og guld. Smykkerne er graveret med Demensven-logo og bliver leveret i en flot gaveæske.



Pris mellem: **299-399 kr.**



Demensven-kæledyr

Demensven-hunde og -katte har en positiv effekt på mennesker med demens. De vækker følelser, er gode til at skabe kontakt og kan virke beroligende på de personer, som sidder med et demensven-kæledyr.

I webshoppen finder du et udvalg af Demensven-kæledyr som hund og kat.

Pris mellem: **299-399 kr.**



Gennem Sprækkerne: Bog om opdagelser i demensforløbet

En bog om kærlighed og et nyfundet nærvær på trods af, eller måske rettere på grund af, demenssygdom. Alle med demens inde på livet kan blive inspireret af bogen i forhold til at kunne favne det nye liv med demens.

Pris
249 kr.



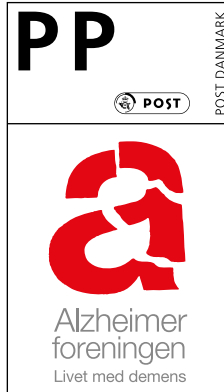
Ved du nok om arv, værgemål og fremtidsfuldmagter?

Hvis ikke, har du mulighed for at få mere viden og svar på dine spørgsmål ved at kontakte os i Alzheimerforeningen. Når du skal lave et testamente, skal du selvfølgelig først tænke på dine kære, men måske kan du med fordel også betænke Alzheimerforeningen.

Vi planlægger til næste år en række informationsmøder om værgemål rundt omkring i landet. Det vil være gratis at deltage, og i starten af det nye år vil du kunne læse mere om arrangementerne på vores hjemmeside.

Du kan også bestille vores arvefolder på tlf. 39 40 04 88 eller alzheimershop.dk under "pjece og foldere".





Glædelig jul - og godt nytår

I oktober sendte vi en julehilsen til vores medlemmer, hvor Klavs og Mona fortæller, hvordan et fysisk og socialt aktivt liv er med til at give deres hverdag værdi.

MINDER DUKKEDE OP, SOM ELLERS VAR GLEMTE

Klavs fortalte også, hvordan han deltog i et forskningsprojekt om musik, og hvordan det var med til at fremkalde glemte minder.

Klavs og Monas fortælling viser, hvor vigtig forskning i demens er. For selv om vi ved, at f.eks. dans og musik er gavnligt i en hverdag præget af demens, så ved vi stadig ikke nok om, hvordan vi kan stoppe demenssygdomme eller forbedre behandling til mennesker med demens.

Derfor er det helt afgørende, at vi sammen øger vores støtte til forskning i demens.

Støt forskning i demenssygdomme

MobilePay et valgfrit beløb til 10817
eller
støt via www.alzheimer.dk/stoet-forskning