

Livet med demens

NR. 3 | 30. ÅRGANG | SEPTEMBER 2020

Tema:

FRA EGET HJEM TIL PLEJEHJEM

Læs også:

- EVA TOG SVÆR BESLUTNING – HENDES MAND FØLTE SIG SVIGTET
- 10 TING DU SKAL HUSKE VED INDFLYTNING PÅ PLEJEHJEM
- HEFTIG DEBAT EFTER AFSLØRENDE TV2-DOKUMENTAR
- KLUMME AF MICHAEL FALCH



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
	PLEJEHJEMMET VAR EVAS BESLUTNING	4
	Hun var afklaret, men hendes mand tilgav hende aldrig	
	GUIDE: 10 TING DU SKAL HUSKE VED	6
	INDFLYTNING I PLEJEBOLIG	
	Demensfaglig rådgiver giver sine bedste tips	
	LIVETS SVÆRESTE BESLUTNING	8
	Om at tackle de følelsesmæssige udfordringer ved overgang til plejehjem	
	KLUMMEN	10
	Michael Falch om tabet af sin gode ven Ole Michelsen	
	BRUG FOR PARADIGMESKIFT PÅ PLEJEBOLIGOMRÅDET	18
	Alzheimerforeningens reaktion på omstridt TV2-dokumentar	

Livet med demens

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

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

Foreningens ledelse

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

Udvalgsformænd

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

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Jon Fiala Bjerre (red),
og sekretariatets medarbejdere.

Opsætning og tryk

Nofoprint

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag: 13.500

Forsidefoto

Eva Hultengren
– fotograf: Emilie Amstrup

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

Plejeboligen – et nødvendigt skridt

De færreste ønsker sig nok brændende at få brug for at flytte fra deres hjem til en plejebolig. For selvom dette også er et hjem, er det på andre vilkår, end man er vant til. Alligevel er plejeboligen den mulighed, som ca. 40.000 mennesker i Danmark har brug for, fordi sygdom og afhængighed af faglig behandling, pleje og omsorg er nødvendigt for at leve et så godt hverdagsliv som muligt - med og på trods af fremskreden demenssygdom.

Fremskreden demens er nemlig den hyppigste årsag til, at familier, sammen med personen med demens, står over for valget om at skulle sige farvel til den gamle, trygge og velkendte bolig for at skifte den ud med plejeboligen. For de fleste er det en meget svær beslutning, fuld af usikkerhed om hvorvidt personen med demens nu også får det godt i plejeboligen med venlig, værdig og faglig omsorg, pleje og behandling. Vi har med al tydelighed set eksempler på, at det ikke nødvendigvis er en selvfølge.

Sommerens mediastorm om de stærkt kritisable og uværdige forhold på plejecentre har bestemt ikke gjort det bedre. I Alzheimerforeningen har vi over de seneste år fået et stigende antal henvendelser fra mennesker, hvis beretninger desværre underbygger, at behandling, pleje og omsorg ikke alle steder er, som det bør være. Men vi skal samtidig huske, at der heldigvis også findes mange plejecentre i Danmark, hvor mennesker med demens trives og lever et godt hverdagsliv på trods af demenssygdom. Det kan lade sig gøre med den rette ledelse og de rette medarbejdere, der har både hjerte og hjerne på det rette sted, og med andre ord besidder den nødvendige demensfaglighed.

Det skal være trygt at blive beboer i en plejebolig og det skal være trygt for de pårørende at overlade ansvaret til fagpersoner. Og som pårørende skal man tillidsfuldt og trygt kunne henvende sig til personalet om forholdene for ens kære. Familien er en helt naturlig del af hverdagen for mennesker med demens - hvis man har pårørende, for det er der også mange, der ikke har - og familien er derfor en helt nødvendig del af dialogen om pleje, behandling og omsorg.

Og sådan skal det være i hele landet, på alle plejecentre og plejehjem og i alle kommuner i Danmark. Det må og skal være slut med manglende faglighed og uværdig, ufaglig pleje omsorg og behandling og manglende involvering af pårørende.

Alzheimerforeningen kræver politisk handling nu, både fra Christiansborg og fra de kommunale politikere. Og Alzheimerforeningen bidrager aktivt til det løft i kvaliteten som er et ubetinget krav - nu.

God læselyst med ønsket om et rart efterår.

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

**Læs mere og
bliver klogere
på overgangen
fra eget hjem til
plejebolig i dette
nummer af 'Livet
med demens'.”**





Plejehjemmet var Evas beslutning: ”Han holdt aldrig op med at være vred på mig”

Da Eva Hultengrens mand blev diagnosticeret med Alzheimers sygdom, var hun afklaret med, at plejehjem ville være et stop på vejen. Men hendes mand følte sig svigtet, da hun til sidst ikke kunne have ham boende hjemme.

Af Emilie Amstrup

Eva er på vej ind i sin seng. Men ikke helt som hun plejer – hun er dejset om i køkkenet i Gistrup ved Aalborg,

og kravler nu mod soveværelset. Hun er flere gange faldet om midt på gaden, men denne gang er hun kommet til sig selv foran komfuret. Hendes mand, Per, står bøjet ind over

hende, og er dybt bekymret. Men han er syg og kan intet gøre. Nu, tænker Eva, nu kan vi ikke mere. Han skal på plejehjem.



ENSOM OG BELASTET

-Jeg tænkte faktisk mere på ham, end på mig selv. Han kunne ikke forstå det. Han kunne bare se, at jeg lå der. Det kunne jeg ikke udsætte ham for, fortæller Eva – siddende i selvsamme køkken, som hun omkring julen 2013 faldt om i.

Eva og Per fandt sammen i 1994. Hun var praktiserende psykolog, han var langtidschauffør, og selvom de på papiret var sjældent forskellige, flyttede han ind i huset i Gistrup, hvor Eva stadig bor. Han var en dejlig mand. Hjælpsom og social, utålmodig og stædig. Han bevarede det hele gennem sygdommen – han ville altid gerne give en hånd med, men havde også besluttet sig for, at jo mindre han talte om sygdommen, des raskere blev han. Derfor var alle overvejelser om plejehjem overladt til Eva, forklarer hun:

- Det bliver en stor ensomhed. For hvem snakker du med om, hvordan man har det, når manden skal på plejehjem? Når det står klart fra starten, at jeg skal træffe den

beslutning, som han ikke ønsker, og som jeg heller ikke har lyst til, men kan se er nødvendig.

Per vågnede oftere og oftere om natten, og hver gang lå Eva og ventede på, at han kom tilbage ind i soveværelset. Af og til måtte hun hente ham, mens han var ved at forlade huset, fordi han var overbevist om, at nogen havde bedt ham om det.

- Jeg sov ikke. Og om dagen nedslider det én, at man hele tiden går rundt i nonsens, og har en, der render bagefter og stiller de samme spørgsmål. Og man svarer og prøver at finde på, men inden i én skrider det "så ti dog stille! Giv mig dog bare to minutters ro!". Til sidst bliver man så belastet, at man dratter om.

HJÆLP TIL BESLUTNINGEN

Det virkede ikke til, at andre kunne sætte sig ind i Evas situation. Samtidig var der ikke nogen fagpersoner, der legitimerede hendes tanker og behov, og sagde, at nu var det måske tid til at skifte fra hjem til plejehjem. Det manglede hun, da hun stod midt i overvejelserne.

- Os pårørende skal ikke have den oplevelse, at det er en fiks idé vi har fået. Vi kan hurtigt komme til at mistænke os selv for det, fordi den anden ikke synes om det – og vi ville jo også gerne, at det ikke var nødvendigt, fortæller Eva.

- At træffe en beslutning om plejehjem er forfærdeligt ulykkeligt og traumatisk – den person, du tager omsorg for og elsker, ham ønsker du ikke at blive adskilt fra. Det er jo ikke det, du har forestillet dig.

FRA TO TIL EN

Eva havde sørget for at fylde den lille toværelses plejebolig med nogle af de ting, han holdt af fra deres fælles hjem. Den var næsten helt færdig, da de parkerede foran plejehjemmet en dag i februar 2014.

Som de nærmede sig indgangen gik han stadig mere fodslæbende. – Jeg vil ikke, kunne Eva høre, at hendes mand mumlede, mens solen skinne-
de på ham.

Alligevel gik det i starten fint, men efterhånden, som Eva kom på besøg hver dag uden at tage ham med hjem

igen, gik det op for ham, at det her ikke var en midlertidig foranstaltning.

- Han blev vred. Og han holdt aldrig op med at være vred på mig. Han skældte mig ud og vendte ryggen til mig. Sagde, at jeg bare kunne lade være med at komme, jeg kom jo aldrig alligevel. Nej, han var vred på mig indtil den dag, hvor han ikke var i stand til at være vred mere. Han syntes, at jeg svigtede ham, fortæller hun.

Til sidst sagde personalet, at det måske kunne hjælpe, hvis hun begrænsede sine besøg. Hver gang hun var der, skulle hun også sige farvel igen, og det var svært for Per – nogle besøg bestod af, at hun blev skældt ud, fra hun kom til hun gik. Alligevel fortrød hun ikke flytningen – der var ikke noget alternativ, hvis ikke hun skulle blive endnu mere syg:

- Jeg måtte sige til mig selv, at jeg vidste, at min mand aldrig ville ønske, at jeg blev så syg, som jeg var på vej til – men det var ikke det, han formulerede. Det, som kom frem, var hans angst, men jeg tog udgangspunkt i hans kærlighed.

“

Jeg måtte sige til mig selv, at jeg vidste, at min mand aldrig ville ønske, at jeg blev så syg, som jeg var på vej til – men det var ikke det, han formulerede. Det, som kom frem, var hans angst, men jeg tog udgangspunkt i hans kærlighed.”

Guide:

10 ting du skal huske, når én du holder af, skal flytte fra eget hjem til plejebolig

Hvordan får du vaner, sjæl og stemningen af hjem med, når du eller din partner står over for den svære beslutning, at flytte væk fra jeres fælles hjem og til et nyt hjem i en plejebolig? Det får du gode råd til her.

Af Liv Mygind

1) Tag dine vaner og rutiner med

Plejer du at drikke kaffe i sengen eller foretrækker du at stå op klokken fem om morgenen, ryge en cigar og drikke din kaffe alene, imens du kigger på fugle på foderbrættet?

- For mennesker med fremskreden demens er der brug for, at de pårørende hjælper med at beskrive rutiner, vaner og alt det de plejer, siger demensfaglig rådgiver Lone Rehder fra Alzheimerforeningen.

Hvis I har overskud til det, kan I skrive alle disse vaner i et plejetestamente.

2) Tal med personalet inden indflytning

Forventningsafstemning inden indflytningen betyder, at alle har en realistisk forventning til, hvad det vil sige at flytte til en plejebolig. I en indflytningssamtale, kan I få indblik i, hvad der er af sociale aktiviteter, så man som ny beboer kan lære andre at kende.

3) Indret med egne ting og sager

Indret boligen, så den er genkendelig. Tag den gamle voksdug med og de broderede puder. Stil gerne møblerne, som de stod før, hvis muligt. Det kan eksempelvis føles hjemligt, hvis man skal stige ud af sengen i den side, som man plejer.

4) Bevar livets røde tråd

Hvis I plejer at cykle sammen, gå på cafe, restaurant, museum, dyrke blomster, se på fugle eller sove til middag sammen, så fortsæt med det.

Det skal være rart at være i det nye hjem - også som pårørende, så I har naturligt lyst til at være der. Sørg for eksempel for at have noget strikketøj, puslespil, bøger, snacks og musik, som du kan lide, med til det nye hjem. På den måde tager du også dine egne vaner med.

5) Privatliv i plejebolig

Selvom ens kære bor på plejehjem, kan man stadigvæk som ægtefælle overnatte. Sørg for at lave et skilt til at sætte på døren, så personalet ved, at I ikke vil forstyrres, når I har brug for privatliv. Husk også at nogle mennesker foretrækker at have døren til boligen stående åben og andre foretrækker, at plejepersonalet banker på og venter på, man åbner (hvilket selvfølgelig ikke er muligt, hvis man har meget fremskreden demens).

**6) Lad livshistorien flytte med**

Sørg for at skrive eller fortælle plejepersonalet om mennesket bag sygdommen. Hvem var de før, de blev syge? Det kan være en god ide med en opslagstavle eller bog med billeder fra hele personens liv. Så man kan tale om barndom, ungdom og arbejdsliv og hjælpe med at bevare livets røde tråd.

7) Flyt med

Er I gift eller samlevende har du faktisk ret til at flytte med, hvis din partner bliver visiteret til en plejebolig. Kunne det være en mulighed for jer? Du har også ret til at blive boende i plejeboligen, selvom din partner med demenssygdom dør.

8) Få støtte i tiden omkring flytningen

Lav en køreplan for flytningen, så I ved hvilke dage, I gør hvad, og hvem der hjælper med hvilke opgaver. Husk også at den oprindelige bolig ofte har brug for at blive genindrettet, nu hvor mange møbler er flyttet til det nye hjem.

9) Koordiner besøgene så de er ofte

I den første tid i den nye bolig er der ofte brug for ekstra besøg. Aftal hvem der besøger hvornår, så I fordeler besøgene, hvis I er flere, der kan besøge. Overvej også om en pårørende kan sove i plejeboligen af og til, og løbende hjælpe personalet med at forstå den demensramte og hans/hendes rutiner.

10) Tal sammen om flytningen i god tid

Det kan have stor betydning at tale åbent om at flytte i plejebolig, så man også får mulighed for at sætte ord på sine følelser. Hvis man har demens i svær grad og ikke er i stand til selv at tage stilling til om man skal flytte i plejebolig eller ej, kan en fremtidsfuldmagt eller et værgemål være nødvendigt. Det er en enorm hjælp for den pårørende, hvis man i god tid har lavet en aftale om, at det er den raske pårørende, der træffer beslutningen om, hvornår man skal flytte.

Kilder: Demensfaglig rådgiver i Alzheimerforeningen, Lone Rehder, der også har en diplomuddannelse i aldring og demens og Nationalt Videnscenter for Demens.



Arkivfoto

Livets sværeste beslutning

For mange par er det følelsesmæssigt hårdt at skulle gå fra at bo sammen til at leve hver for sig. For andre går det nemmere. Vi har spurgt en psykolog med speciale i demens om, hvordan vi bedst muligt klarer de følelsesmæssige udfordringer.

Af Liv Mygind

Hvilke følelser skal man regne med at komme igennem i løbet af flytningen fra eget hjem til plejebolig?

- Det er selvfølgelig meget individuelt. Og på Demenslinien og i Alzheimerforeningen hører vi mange af de tunge historier. Men jeg ved, at der også er mange, der flytter, hvor det går rimeligt fredsommeligt. Fordi personen med demenssygdom har et stille

og roligt væsen, og plejen er god. Men det er stadigvæk svært, selvom det går godt. Fordi mange af de pårørende har en følelse af at svigte, og mange med demens har en følelse af at blive svigtet. Langt de fleste pårørende taler også om, at de bliver ensomme, når deres partner flytter. De føler, de får meget tid, som de ikke ved, hvad de skal bruge til. I mange år har de haft så stor en omsorgsopgave, at de ikke har haft tid til egne hobbyer og eget

liv. Så nu skal ens egne interesser genopfindes. Og det kan godt være svært at genopfinde sit liv efter måske 50 års ægteskab. Nogle pårørende oplever det også skamfuldt, at de ikke længere magter at tage sig af deres ægtefælle. Samtidig er det jo også en lettelse ikke længere at have den store omsorgsforpligtelse, og at man nu kan forlade hjemmet, mange slipper for konflikter, og det er også en lettelse for nogle at kunne sove om natten uden at blive vækket, siger



Susanne Kaagaard, psykolog med speciale i ældre og demenssygdom.

Hvor lang tid går der, før man vænner sig til at bo alene i det gamle hjem?

- Jeg synes ikke, at 'vænne' sig er det rigtige ord. Man skal lære at leve sit liv igen. Og det kræver en aktiv indsats. Det er ikke ualmindeligt, at det tager 2-3 år at finde ud af at fylde tiden ud og få livet til at give mening igen for den pårørende.

Hvad kan hjælpe den pårørende med at lære at leve sit nye liv?

- Vi ved, at pårørendestøtte hjælper. Gode familie- og vennerelationer kan støtte i den svære tid og for nogle er deltagelse i en gruppe med andre pårørende i samme situation givende. For mange skal der en god portion mod til for at deltage i aktiviteter igen, som man har lagt på hylden. Nogle

pårørende har følt sig svigtet af venner og familie. Her kan man overveje at være tilgængende over for de mennesker, man synes, har svigtet. Giv omgivelserne en chance til, selvom de i sejl- eller strikkeklubben ikke har været deltagende under demenssygdomsforløbet. For måske kan man godt få nogle gode stunder sammen, nu hvor man bor alene.

Hvordan hjælper vi vores kære med demens med at føle sig tryk?

- Jo længere i demensforløbet en person er, des anderledes er de signaler, der bliver sendt til os. Og jo vanskeligere er det at hjælpe dem. Derfor er det ekstremt vigtigt at have faste kontaktpersoner i plejeboligen, der kender og kan tolke de signaler, som personen med demens udtrykker. De er jo syge, og har brug for tryghed, og tryghed får vi, når vi kender folk omkring os, og de forstår os. Det kan sammenlignes med

den tilknytning et lille barn har brug for. Den tilknytning har vi brug for hele livet igennem. Og den tilknytning til andre mennesker har vi i særdeleshed brug for, når vi er syge og bange".

Hvis man nu som ægtefælle er den største tryghed i sin demensramte partners liv, er det så ikke et svigt at sende dem i plejebolig, hvor de ikke kender nogen?

- Jo, det kan være slemt at skulle flytte i plejebolig og væk fra en ægtefælle, der i mange tilfælde er personens største tryghed. Derfor er der også nogle personer med demens, der reagerer voldsomt, føler sig utrygge og bliver udadreagerende - hvor andre har nemmere ved at være trygge i sig selv. Men jeg synes ikke, man svigter. Man ønsker jo ikke at skilles, så var man nok blevet skilt for mange år siden. Og mange beskriver det, som det sværeste valg i livet. Men man har ikke andet valg, når man ikke længere kan magte at være primær omsorgsperson for en meget dement person. Der er opgaver, der er for store til, at et menneske kan klare det.

Blå bog

Susanne Kaagaard er uddannet sygeplejerske og psykolog med speciale i ældrepsykologi og psykoterapi. Hun har arbejdet med demens siden 1994, hvor hun bl.a. var med til at starte Alzheimerforeningens telefonrådgivning, Demenslinien. Udover sin egen psykologpraksis arbejder hun én dag om ugen for Demenslinien

Alzheimerforeningen holder et kursus "Sammen hver for sig" for partnere til en person med demens, der skal eller er flyttet i plejebolig.

Ring til Demenslinien - de kan både svare på spørgsmål omkring flytning og de følelsesmæssige eller praktiske udfordringer. Og de kan også bare lytte. 5858 5850

Pressefoto



KLUMME

Ole Michelsen var livsglad til det sidste

Af Michael Falch

En solrig lørdag eftermiddag blev Ole Michelsen bisat. Vi var kun 50 mennesker, der deltog på grund af myndighedernes corona-anbefalinger. Vi sad med god afstand til hinanden og kiggede på den blomstersmykkede kiste med Oles Borsalino-hat for enden. Jeg havde ganske vist mistet en ven, der havde haft uvurderlig betydning for mit liv og min livskvalitet i de seneste 18 år, men jeg tillod mig på Oles vegne at opfatte det som en glædens dag. Ole havde fået fred, og måske var han slet ikke gået ind i det dybeste mørke, men ind i lyset til sin datter Trine. Vi var mange, der mistede en nær ven i Ole Michelsen. En brilliant inspirationskilde og mit livs skarpeste og morsomste drillepind.

Min datter Soffi tog et billede af ham forrige sommer, fordi der var noget ved Ole, der undrede hende, da han som så ofte før passerede hende på Frederiksberg Allé, men denne gang uden tilsyneladende at genkende hende. Og så var der noget anderledes over hans gang, fornemmede hun. 'Er Ole okay?' skrev hun til mig.

Jeg havde også længe undret mig over ham og troet, at han bare ikke rigtigt

gad mig længere. Han meldte afbud til min 60-års fødselsdag, selv om han i bordplanen var placeret et trygt sted blandt andre rolige, konsekvent ædru mennesker. Han undveg mine forsøg på kaffeaftaler og holdt efterhånden helt op med at svare på mine beske-der, og jeg begyndte at tro, at jeg måtte være kommet til at krænke ham. Jeg pressede på for at opklare sagen, men kommunikationen forblev helt ensidig. Jeg fik forklaringen, da Oles nære veninde, Susanne, en dag kontaktede mig for at fortælle, at Ole var blevet diagnosticeret med Alzheimers sygdom og nu blev flyttet fra sin Frederiksberg-lejlighed til Betanijehjemmet.

Det sidste halvandet års tid besøgte jeg ham med jævne mellemrum dér, og selv om hans demenssygdom var taget til for hver gang, så han ikke kunne huske mit navn eller udtrykke, hvem jeg var, kunne han dog stadig med hjertelig glæde meddele det i øvrigt fænomenale personale, at her var en virkelig god ven kommet på visit. Trods hans medtagne tilstand lykkedes det os hver eneste gang - i hans strøm af tiltagende, stadig belevne, total sort snak - at finde ind i et fælles grineflip. Jeg ved ikke, hvordan det kunne lade sig gøre at komme

igennem den port, men vi kunne altså få gode grin, præcis som førhen - langt mere pga. en stærk fælles følelse end i en oplevelse af mening. For al konkret mening var væk. Hvis jeg sprogligt fik trigget den altid markant frankofile, gamle filmmand, kunne han dog stadig slå over i et overdådigt og flydende fransk, som tilsyneladende lå et sted i hjernen, der var mere uberørt af sygdommen.



Foto: Soffi Falch

Ole var ikke særlig vild med rock - det var bare ikke hans genre - så han kom kun yderst sjældent til mine koncerter med bands, men til gengæld var han flink til at dukke op til mine akustiske solokoncerter. En gang kom han også og hørte mig på Kunstmuseet Arken sammen med sin elskede, hårdtprøvede datter, Trine, som han fulgte, først gennem hendes alkohol- og stofafhængighed og siden sygdommen til døden. Det var 11 år siden, han måtte begrave sin datter. Livet skånede ham ikke. Som dreng fandt han sin far død efter selvmord. Trines mor, Nina, blev dræbt i en ulykke, og Ole selv blev indfanget af alkoholisme. Og så var der alle Trines kampe. Men den sprudlende humor og den intellektuelle skarphed overvandt alle forhindringer. Han fik os andre til at hulke af grin ved sin barokke, ironiske og også selvironiske fremstillinger af livssituationer. Det var hamrende hårdt for ham at være her uden sin datter. Det var, som om han efter hendes død måtte tage én dag ad gangen. Men al sorg til trods mistede han ikke livsglæden. Ingen kan jo vide, hvad efterlivet byder på, og måske er tanken bare til trøst, men hvor føles det godt og rigtigt at forestille sig, at Trine og Ole nu går tur sammen et smukt sted derude bag det evige mørke, indimellem højtlydt grinende over det besynderlige liv på menneskenes jord.



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG JENS PETERS HISTORIER BRINGER MINDERNE FREM

En af de bedste gaver, du kan give Jens Peter Madsen, er en god historie. Selv giver han dem til ældre med demens, når han besøger plejehjem i sit lokalområde, for at fortælle om dengang ...

Af Emilie Amstrup

Der duftede helt særligt hjemme hos Jens Peter Madsen, når hans mor kogte klejner. Og billedet af hans morfars hånd, med fingrene samlet tæt omkring armlænet, står stadig tydeligt for ham. Begge ting fortæller han i rige vendinger om, når han besøger plejehjem for at tryllebinde beboerne – og det kan særligt mennesker med demens få meget ud af.

- I situationen kan man ikke altid se, om det gør en forskel – men nogle gange ringer en pårørende efterfølgende og fortæller, at efter jeg har været der, har deres far, ud af det blå, fortalt om, hvad han oplevede da han var barn, og snakket mere end sædvanligt, siger Jens Peter.

Han er historiefortæller, og har i mange år turneret rundt i landet

med sine erindringer. Han kører jævnligt rundt til plejehjem i nærheden for at dele sine historier, og fortæller så livligt, at duften af de kogende klejner ofte breder sig i lokalet.

- Det er min oplevelse, at en fortælling som går tæt ind på mine egne erindringer, aktiverer noget hos dem. For eksempel fortalte jeg nogle beboere på et plejehjem om at bygge snehuler, og om smerten i frosne hænder, der tør op, forklarer Jens Peter. - Og pludselig er der en, der reagerer! Hun begynder at sidde og gnide sine fingre – den fornemmelse af, at det gjorde ondt i fingerspidserne, gav hul til nogle erindringer.

Giv din fortælling videre

- Det giver mig glæde at give glæde, siger Jens Peter som svar på, hvorfor han prioriterer plejehjemmene i et ellers travlt program. Og glæden

bliver endnu større, når han inspirerer andre til at bruge historier, når de er sammen med mennesker med demens.

- Det aller bedste synes jeg er, at de pårørende eller personalet selv hører den her type historier og får lyst til at fortælle deres egen. Jeg tror meget det gode ved at fortælle om ting. Og selvom vi ikke ved, hvad vi kan få ud af vores kære med demens, så ved vi, hvad vi kan give. Vi kan i hvert fald give dem en historie.

Nogle af Jens Peter Madsens fortællinger kan høres online på jenspetermadsen.dk og storybox.dk



Tur til Gudenåen

Torsdagscafeen ved Lokalforening Trekantsområdet var i juni på udflugt til Gudenåens udspring nord for Jelling. Deltagerne nød at være sammen igen efter den lange corona-pause. Sammen gik de en tur i de dejlige omgivelser og sluttede af med en lækker tre-retters middag og socialt samvær på Hærvejens Lejrskole.



Malergnist tændt

Henning Rasmussen, som har Alzheimers sygdom, plejede at male og tegne som ung. Men i rigtig mange år var malergrejet lagt på hylden - lige indtil Henning, under et demensophold på Saxild Strand syd for Aarhus, pludselig fik pensler og blyanter mellem fingrene igen. En gnist blev tændt i Henning, og de andre kunne næsten ikke komme til, da den gamle passion blussede op i den kreative østjyde. Siden har Henning haft travlt med sine tegninger og malerier.



Aktiv sommer i Østjylland

På trods af corona har det ikke skortet på aktiviteter i Lokalforening Østjylland. For med de rette forholdsregler om afstand og afspritning har det været muligt at stable en række arrangementer på benene. Det er blandt andet blevet til at sommerophold,

hvor deltagerne fejrede Sankt Hans med at bygge heks og lave pandekager. Opholdet bød også på kørsel i både veteranbiler og hestevogn, og deltagerne prøvede kræfter med blomsterdekorationer, fællessang og badeture. Det blev også til en udflugt til Økologiens Have i Odder. Alt i alt en skøn sommer omstændighederne taget i betragtning.



Alternative møder

Siden coronakrisen i marts lukkede muligheden for at mødes i cafeen på et lokalt plejecenter, har Pusterummet i Lyngby-Taarbæk fundet alternative måder at mødes på. Der er blevet lavet små grupper af fire pårørende, som mødes i det fri hver anden uge. Og med økonomisk hjælp fra Sundhedsstyrelsen har gruppen været på sommertur til Frilandsmuseet og med Bådfarten fra Lyngby. Ind imellem de to arrangementer har gruppen også været på Sophienholm, hvor truppen Teatergrad optrådte med deres nye demensvenlige musikalske fortælling "Tænker altid på dig".



Coronadagbog fra Midtjylland

Af Kirsten Brøchner Jensen
– Lokalformand Midtjylland

Den onsdag aften i marts, hvor Mette Frederiksen lukkede Danmark ned, var jeg på et tre-dages ophold sammen med to frivillige og fire ægtepar, hvoraf den ene ægtefælle havde demens. Vi sad sammen i opholdsstuen og så fjernsyn, og snakkede om, hvad var det for en hverdag vi nu skulle hjem til dagen efter. Vi gav hinanden et knus torsdag morgen, da vi sagde farvel til hinanden, for vi havde haft tre dejlige dage sammen med aktiviteter og udflugter. En af aftnerne havde jeg lavet aftensmad sammen med ægtefællerne med demens. Hold da op hvor var det vellykket med lækker salat og kartofler. Alle smagte sauce til - det blev verdens bedste sauce. Det kunne vi alle leve højt på længe.

En uge efter vi var kommet hjem, snakkede jeg med en af de pårørende, som havde været med på opholdet. De ville gerne mødes igen, og jeg inviterede dem med i mandagsgruppen. Han vidste, at vi kunne låne petanque-banens klubhus i Bjerringbro. Det lød helt perfekt.

Mandagsgruppen var i sin tid startet op på Rådgivnings- og Aktivitetscenteret i Viborg efter et forløb med kognitiv stimulationsterapi. Jeg stod for at aktivere gruppen af mennesker med demenssygdom med forskellige typer bevægelse, mens de raske ægtefæller mødtes i et pårørendenetværk. Der er et fantastisk sammenhold i denne gruppe, især blandt dem med demens. Så det ville være så trist, hvis coronakrisen skulle ødelægge dette.

Derfor var tilbuddet om at bruge petanque-banen alletiders. Det var ude i fri luft, og vi mødtes færre

end 10 personer. Jeg kunne være ude på petanque-banen med dem med demens, hvor vi kunne lave bevægelse, spille stige-golf og lege med bolde – alt imens de pårørende kunne mødes under halvtaget og have pårørendenetværk.

De syv par i mandagsgruppen var alle med på ideen - selv et ægtepar fra Skals, som fik deres børn og børnebørn til at køre dem de 35 kilometer til Bjerringbro hver mandag. Det siger alt.

Efter cirka en times bevægelse og leg med god musik, som vi kunne synge med på, drak vi kaffe og spiste kage sammen ude i det fri med god afstand.

Der har kun været regnvejr to gange i de fire måneder, men så kunne vi gå indenfor i klubhuset, hvor vi lavede små kognitive opgaver, mens de pårørende måtte sidde under halvtaget med et tæppe omkring sig.

Der er kommet et stærkt venskab ud af forløbet, og det er rørende at se, hvordan alle i gruppen hjælper hinanden med alt.

Sidste dag på petanquebanen fik jeg blomster og gavekort, som jeg var meget rørt over. Jeg gør det kun fordi, jeg kan lide det at være med til at give dem med en demenssygdom en god oplevelse og se dem tage glade hjem. Samtidig har de pårørende haft en god snak.

Rådgivnings- og Aktivitetscenteret i Viborg åbnede igen mandag den 10. august, og mandagsgruppen fortsætter i vante omgivelser.



Tidsrejse i Aarhus

I Aarhus rejser plejehjemboere engang imellem i tiden. Sådan føles det i hvert fald, når de træder ind i erindringslejligheden på et lokalcenter, som

Demensvennen Majbritt Jensen har fået idéen til. Erindringslejligheden skaber stor glæde blandt gæsterne, hvor snakken går lystigt over nybagte småkager og klirrende portvinsglas.



Lokalforeninger og lokale aktører

1: NORDJYLLAND

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

2: MIDTJYLLAND

Formand: Kirsten Brøchner Jensen
Tlf.: 2146 9861
kirstenbroechner@gmail.com

3: ØSTJYLLAND

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

4: MIDT-VEST

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

5: TREKANTSSOMRÅDET

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

6: SYDVEST

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

7: FYN

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

8: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGSCENTRET FOR DEMENSRAMTE OG PÅRØRENDE

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

9: STORSTRØM

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

10: VESTSJÆLLAND

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

11: ØSTSJÆLLAND

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

12: KØBENHAVN, FREDERIKSBERG OG OMEGNSKOMMUNERNE

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

13: EGEDAL

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

14: HILLERØD

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

VIDEN-SIDEN

Den seneste viden om Demens

Vacciner kan være med til at reducere forekomsten af Alzheimers sygdom

Vaccine mod lungebetændelse kan måske mindske risikoen for Alzheimers sygdom med op til 40% i aldersgruppen 65-75 år. Desuden ser influenzavaccinen også ud til at mindske risikoen betydeligt. Læs med og bliv klogere på årsag og virkning.



Af Joachim Werner og Liv Mygind

Vaccine mod lungebetændelse, også kaldet Pneumokokvaccinationen, er netop blevet gratis i Danmark for alle, der er fyldt 65 år. Men vaccinen ser også ud til at beskytte mod andet end infektioner. Et stort studie viser nemlig, at hvis man får vaccinationen flere gange, når man er i alderen 65-75 år, kan man reducere sandsynligheden for at få Alzheimers sygdom med op til 40 procent. Dog ikke hvis man er en af de få procent, der bærer gener, der øger risikoen for demens.

- 40 procent er en gigantisk effekt. Det er en overraskende stor effekt, og det vil jeg gerne se bekræftet i et andet studie, siger neuropsykologisk fagkonsulent Kasper Jørgensen, der er ansat i Nationalt Videnscenter for Demens.

DER ER BRUG FOR FLERE STUDIER

Studiet af Pneumokokvaccinens effekt på Alzheimers sygdom er foretaget på Duke University Social Science Research Institute i USA og har godt 5.000 medvirkende.

- Det er første gang, det er påvist, at denne vaccine skulle beskytte mod Alzheimers. Og det er et ret stort og overbevisende studie. Men man

skal have flere uafhængige undersøgelser, før vi kan være sikre på resultaterne, siger Kasper Jørgensen.

DEN ALMINDELIGE INFLUENZAVACCINE BESKYTTER OGSÅ

Også den almindelige influenzavaccine ser ud til at beskytte mod Alzheimers sygdom. En andet studie fra The University of Texas Health Science Center med 9.000 medvirkende har vist, at der er en sammenhæng mellem dem, der årligt lader sig influenzavaccinere og en mindre risiko for at udvikle Alzheimers sygdom. Her beskytter influenzavaccinen dog kun med seks procent.

- Igen har vi brug for flere studier, der bekræfter resultaterne. Men det er interessant, og det giver god mening. Og seks procent er værd at tage med, for man skal tænke på, at vi jo ikke har særlig gode behandlingsmuligheder. Så jeg er ikke i tvivl om, hvad jeg selv vil gøre. Jeg er 64 år, og jeg vil for første gang lade mig influenzavaccinere. Det er billigt, nemt og uden risiko. Og så er det jo bare en bonus for mig, hvis det også giver nedsat risiko for Alzheimers, siger Kasper Jørgensen.

MEN HVAD KAN FORKLARINGEN VÆRE?

Der kan være flere forklaringer på, hvor-

for det ser ud til, at de to vacciner har den sideeffekt, at de måske også beskytter mod Alzheimers. Men indtil nu er det kun en statistisk sammenhæng, der er påvist, og reelt ved forskerne ikke, hvad sammenhængen skyldes. Kasper Jørgensen foreslår tre forskellige forklaringer.

- Hvis man tager initiativ til at få en sådan vaccine, så går man nok generelt op i sin sundhed. Så forklaringen på, at de medvirkende er mindre tilbøjelige til at få Alzheimers er måske, at de er bedre til at passe på sig selv og sikre en sund livsstil, siger Kasper Jørgensen.

En anden forklaring kunne være, at hvis man tager influenzavaccine og vaccine mod pneumokokbakterien, så bliver man mindre syg. Og når kroppen er rask og sund og ikke bliver svækket af infektioner, så står man stærkere overfor andre sygdomme - og dermed også overfor Alzheimers sygdom.

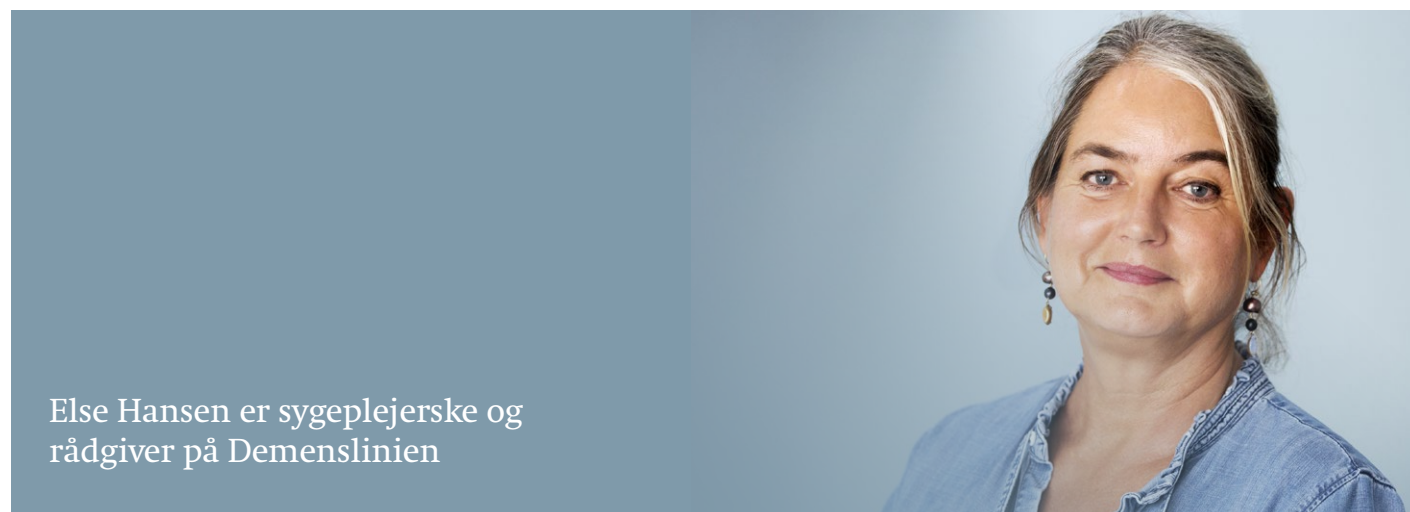
- Den tredje hypotese er på det biologiske plan. Hvor vaccinerne stimulerer vores immunforsvar og måske også styrker vores forsvar mod andre sygdomme, såsom Alzheimers, siger Kasper Jørgensen.

Læs nærmere om begge undersøgelserne her https://www.alz.org/aaic/releases_2020/vaccines-dementia-risk.asp

OM PNEUMOKOKKER

Pneumokokker er en gruppe bakterier, der i visse tilfælde kan give alvorlig sygdom. De mest almindelige sygdomme, som pneumokokker kan være skyld i, er akut lunge-, mellemøre- og bihulebetændelse, der oftest ikke giver varige mén. Vaccinen er gratis for personer over 65 og alle, der bor på plejehjem eller er i en særlig risikogruppe. Læs mere om pneumokokkervaccinen her: <https://www.sst.dk/da/viden/vaccination/vaccination-af-voksne/pneumokokvaccination>

Spørgsmål & svar fra Demenslinien



Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien

Den allersværeste beslutning - og svære beslutninger er der ellers nok af i livet med en demenssygdom - er nok beslutningen om at flytte på plejehjem. Ofte er det de pårørende, som tager den endelige beslutning om hvornår, hvor og hvordan. Ofte kræver det rigtig meget overtalelse, at få ens kære til at acceptere at skulle flytte. Ofte bliver man bebrejdet beslutningen. Og ofte kommer man i tvivl og føler skyld, savn og fortvivelse. Her beskriver vi nogle af de dilemmaer, der den seneste tid har oppe at vende på Demenslinien.

Skal jeg tage min mor hjem?

Min mor er visiteret til plejehjem, men nu hvor det er en realitet, at hun skal flytte, bliver jeg usikker på, om det er den rigtige beslutning. Især efter de mange dårlige forhold, som på det sidste har været beskrevet i medierne. Skulle jeg lade hende flytte hjem til mig? Kan jeg magte det? Min mor er over de sidste måneder blevet meget dårligere og bliver nu ofte meget vred. Sidst jeg var på besøg, smed hun ting ud ad vinduet i vrede og nok også i afmagt. Hvordan finder jeg frem til den rigtige beslutning?

Svar:

Det er en meget stor opgave at varetage plejen 24/7 for et menneske med svær demens og kun meget få magter opgaven. Der findes heldigvis også rigtig gode plejehjem med et personale, som brænder for at skabe et godt liv for beboerne. Demenskoordinatoren kan sikkert vejlede dig omkring, hvilket plejehjem der vil være godt for din mor. Det kan være en god idé at vente, til der er en plads på det plejehjem, som passer bedst til din mor og som du har fået et godt indtryk af efter at have talt med lederen. Man skal huske på, at det bliver din mors nye bolig, men faktisk også hendes private hjem. Så når der ikke lige er besøgsrestriktioner, kan du være hos din mor ligeså meget, som hun og du har glæde af. Du kan også vælge at tage din mor med hjem til dig, når du har overskuddet og din mor har glæde af det. Det er værd at tage med i overvejelserne om indflytning på plejehjem og huske at tage med i forhold til forventningsafstemningen med plejehjemmet.

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

Få kontakt til en frivillig Demensven på www.demensvenmatch.dk

DEMENSLINIEN**– Ring til Demenslinien på 5850 5850****Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00.***Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien***Hvad nu, hvis jeg ikke må besøge min hustru?**

Min hustru har fået tilbudt en bolig på et plejehjem, men jeg tør ikke sige ja. Tænk hvis der igen kommer besøgsrestriktioner. Vi har været gift i 55 år og har aldrig været væk fra hinanden mere end en enkelt dag. Jeg ønsker at blive ved med at være der for min hustru. V kan ikke undvære hinanden, og jeg er bekymret for, om hun vil blive taget godt af, hvis jeg ikke er der til at passe på hende. Hvad gør jeg?

Svar:

Hvis der kommer et udbrud eller endnu en bølge af COVID-19, kan man risikere at plejehjemmet får et påbud om besøgsrestriktion fra Styrelsen for Patient-sikkerhed, så jeg forstår godt din bekymring. Men samtidig er der en grund til, at din hustru nu har fået tilbudt en plejebolig. Kommunen må have vurderet, at din hustru har behov for omsorg 24 timer i døgnet, og jeg kan forestille mig, at du er godt slidt og har brug for at have frirum til at lade op i. Det er vigtigt, at du får talt med plejehjemmet om, hvad der vil ske, hvis der igen kommer besøgsrestriktioner. En snak om hvordan I kan bevare kontakten og hvordan plejehjemmet håndterer situationen, mens der var besøgsrestriktioner. Hvad har de lært af det? Der må komme en evaluering af hele forløbet og en plan for, hvordan man også sikrer de menneskelige relationer og aspekter, hvis der kommer en ny bølge. Du kan sammen med plejehjemmet få aftalt og lagt en plan for, hvordan du kan bevare kontakten, så det kan give dig ro til at tage den svære, men nok nødvendige beslutning.

Kan min mor blive skrevet op til et plejehjem?

Min mor har lige fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom, men har nok haft sygdommen i flere år. Hun bor alene i sin lejlighed og klarer sig godt, som det er nu. Men jeg er meget bekymret for fremtiden og vil gerne sikre mig, at hun kommer et godt sted hen, når hun skal flytte på plejehjem. Kan jeg allerede nu sørge for, at hun bliver skrevet op - og hvordan finder jeg det bedste plejehjem til hende? Jeg er desuden bange for, at hun slet ikke vil høre tale om plejehjem. Hvad gør jeg?

Svar:

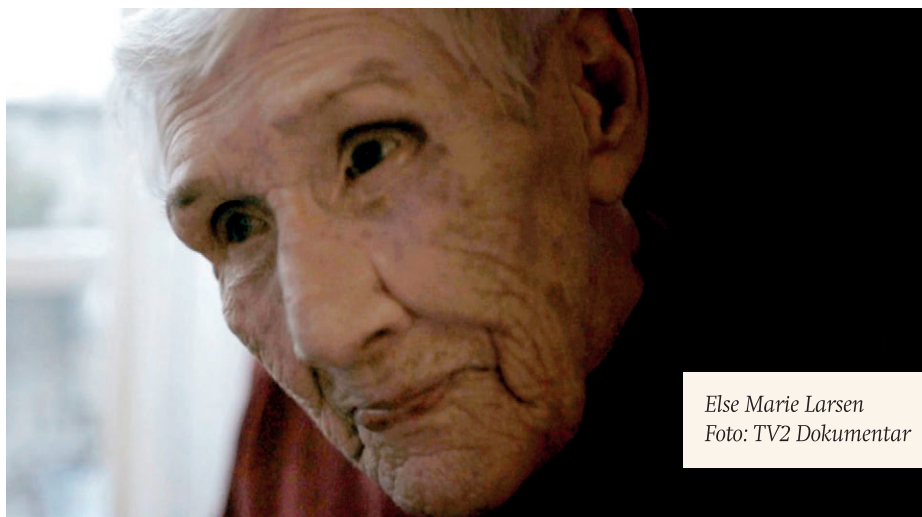
Man kan ikke blive visiteret til plejehjem, før behovet for døgnpleje er opstået. Din mor kan derfor ikke blive skrevet op på forhånd. Det er alligevel godt, at du har taget fat på tankerne omkring plejebolig allerede nu. Det er godt at overveje tidligt, mens din mor kan være med og, når hun er klar til det, at få talt om, at der kommer et tidspunkt, hvor det bliver nødvendigt at flytte på plejehjem. I kan sammen snakke om, hvad der er vigtigt for din mor, når hun behøver hjælp fra andre. Sammen kan I udfylde et plejetestamente, som plejepersonalet, så vidt det er muligt, skal tage hensyn til. Du kan finde et skema her:

<https://www.alzheimer.dk/temaer-om-demens/vores-liv-med-demens/at-planlaegge-en-fremtid/>

I kan også løbende tale om, hvilket plejehjem din mor ønsker at bo på, så det på den måde er en tanke, hun gradvist kan vænne sig til. I kan få overblikket her: <https://plejehjemsoversigten.dk/> Her kan I også læse om muligheden for frit valg af plejehjem. Når I har udvalgt et par stykker, kan I tage kontakt til plejehjemmet, komme på besøg og få en fornemmelse af stedet.

Brug for paradigmeskift på plejeboligområdet

TV2-dokumentaren "Plejehjemmene bag facaden" viste helt umenneskelig og livstruende mangel på demens- og sundhedsfaglig behandling på to plejehjem i Aarhus og Randers. I kølvandet på dokumentaren har Alzheimerforeningen været central i den heftige debat i medierne, og Sundheds- og ældreminister Magnus Heunicke har siden bebudet et ældrepolitisk topmøde. Men denne gang må den politiske indsats ikke ende i tom værdighedssnak – der skal ske gennemgribende forandringer på plejeboligområdet, lyder det fra Alzheimerforeningens direktør.



Else Marie Larsen
Foto: TV2 Dokumentar

stigende antal stærkt behandlings- og plejkrævende beboere. Der er skåret helt ind i benet og fokus har fjernet sig fra kerneopgaven og bidraget til den nedadgående kvalitetsspiral, vi har været vidende til i de seneste år, siger Nis Peter Nissen.

Se mennesket bag sygdommen

Det er over 30 år siden, at plejehjem gik fra at være institutioner til at blive folks egne private hjem. A lligelvel hersker institutionstanken stadig på plejecentrene, hvor beboerne ofte bliver italesat som "brugere" eller sågar "kunder i butikken", og det er et problem lyder det fra Alzheimerforeningens direktør:

- Det skaber en upersonlig distance, hvor systemet sættes før mennesket. Det skal vi gøre op med. Der skal et paradigmeskift til, hvor vi ser hele mennesket bag demenssygdommen – hvad enten det er Else, Niels, Lis eller Knud. Plejehjemsledere og personale skal kende personens livshistorie og blive bedre til at bruge den til at forstå og hjælpe personen med demens. Der skal være mere liv og flere meningsfulde aktiviteter på plejehjem. Og de kommunale forvaltninger, plejehjemsledere og personale skal kende til lovgivningen og de rettigheder, som mennesker med demenssygdom og deres pårørende har – også selvom personen med demens bor på plejehjem, siger Nis Peter Nissen.

Kvaliteten i fokus

For at man kan sætte mennesket før systemet, er man også nødt til at sætte kvalitet før effektivitet og demens-

Af Jin Fiala Bjerre

De skjulte TV2-optagelser af 90-årige Else Marie Larsen der i syv lange minutter hænger i en bæresele og klager over, at det gør ondt – uden at personalet nærmest ænser hende – er noget af det, der har skabt heftig debat i medierne henover sommeren. For hvordan kan sådan noget overhovedet ske på et af de plejehjem, hvor vi burde kunne føle os i trygge hænder? Er det ledelsen den er galt med? Er kulturen i plejesektoren for rå? Er tilsynene for dårlige? Er normeringen for lav? Eller ved plejepersonalet bare ikke bedre? Og hvorfor er der ikke nogen, der har lyttet til de pårørende, før de valgte at gå til TV2 som en sidste vidtgående udvej?

Spørgsmålene trænger sig i den grad på, men svaret er hverken simpelt eller entydigt, lyder det fra Alzheimerforeningens direktør, Nis Peter Nissen:

- Sagerne fra Aarhus og Randers er desværre ikke enkeltstående. I de senere år har vi fået et stigende antal henvendelser om alvorligt omsorgssvigt og mangelfuld sundhedsfaglig behandling på plejehjem fra hele landet. Det kan virke paradoksalt, for siden Thyra Franks Plejehjemskommission fra 2012, er der blevet postet milliarder og atter milliarder i værdig ældrepleje og forbedrede køkkenfaciliteter på plejehjem. Det har betydet bedre mad, men hverken ført til bedre behandling, pleje eller omsorg generelt. Måske tværtimod, for antallet af uddannet og kvalificeret personale på plejehjem er ikke fulgt med det markant

faglighed før besparelser. Der skal være langt større fokus på kvaliteten af den demensfaglige behandling, pleje og omsorg, lyder det fra Alzheimerforeningens direktør:

- Selvom 60-80 procent af alle plejehjemsbeboere lider af en svær og fremskreden demenssygdom, er plejehjem alt for længe blevet kørt efter en "længere på literen"-model. New Public Management med effektiviseringer og laveste effektive omkostningsniveau med budgetoverholdelse, personaleoptimering, besparelser og serviceforringelser har været reglen fremfor undtagelsen. Den tankegang skal vi gøre op med. Øget demensfaglighed betyder på den ene side en personcentreret indsats, fordi demensfaglighed tager udgangspunkt i mennesket bag sygdommen. På den anden side vil bedre indsigt i sygdommen forbedre

kvaliteten af den sundhedsfaglige behandling generelt.

Lyt til beboerne og de pårørende

Helt centralt for alle indsatserne er dog, at man ude i plejeboligerne og kommunerne i langt højere grad lytter til og inddrager beboerne og deres pårørende i den behandling og de aktiviteter, der præger deres hverdag.

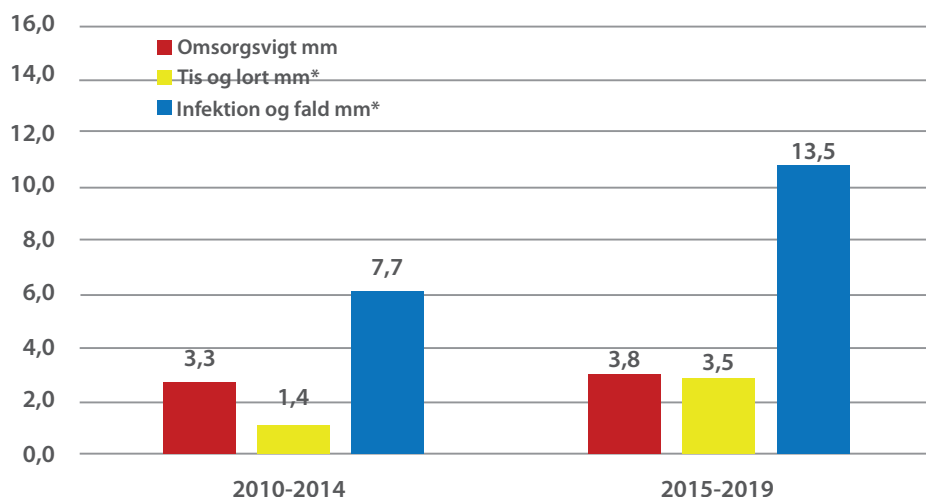
- Sagerne fra Aarhus og Randers kunne være undgået, hvis man havde lyttet til de pårørende, der gang på gang havde udtrykt bekymring for deres kære. Beboerne og de pårørende ved og mærker, hvordan livet i plejeboligen føles, og deres input burde ses som en ressource frem for et irritationsmoment, lyder det fra Nis Peter Nissen.

Når Alzheimerforeningen tager til det ældrepolitiske topmøde 30. september, er det derfor med følgende tre konkrete forslag til et paradigmeskift på plejeboligområdet:

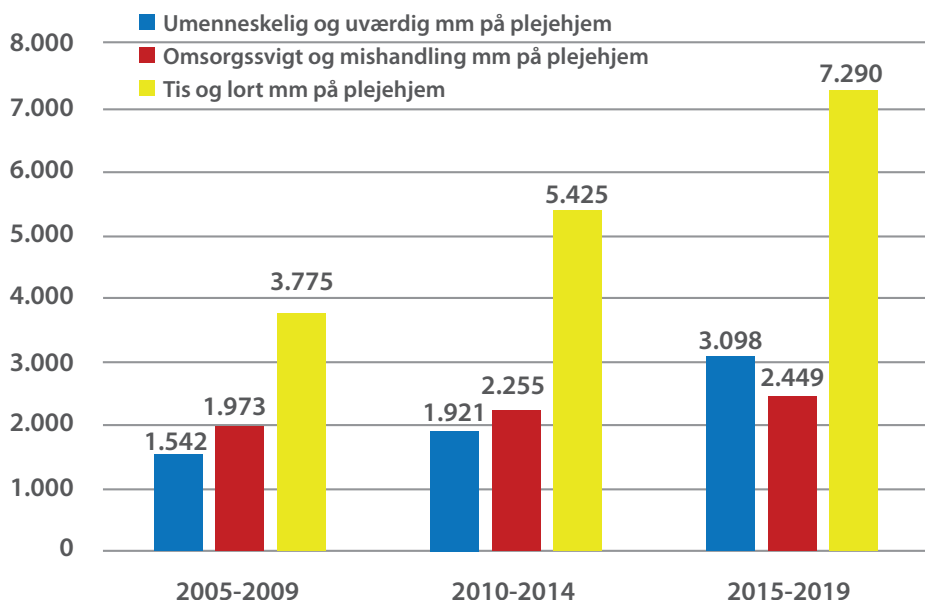
- samarbejdet med pårørende skal forbedres,
- alle medarbejdere skal have demensfaglige kompetencer,
- kvaliteten af den sundhedsfaglige behandling, pleje og omsorg skal løftes i hele Danmark

Læs flere detaljer på alzheimer.dk

Henvendelser til Demenslinien 2010-2019 om forhold på plejehjem (Procent af alle samtaler om plejehjem)



Antal artikler med omtale af umenneskelig og uværdig mm, tis og lort mm, omsorgssvigt og mishandling mm i artikler om plejehjem i danske medier 2000-2019



Omtale af kritiske forhold på plejehjem i danske medier og i henvendelser til Alzheimerforeningens telefonrådgivning 2005-2019, Alzheimerforeningen 2020



Arkivfoto

Hold hjernen frisk med gratis aktivitetstilbud

Mennesker med demens og deres pårørende oplever, at mange aktiviteter bliver aflyst som følge af Corona-situationen og der er et stort behov for aflastning. Alzheimerforeningen har derfor fået midler fra Sundhedsstyrelsen til at opstarte 10 digitale aktivitetshold, målrettet mennesker med demens og deres pårørende.

Træningen foregår i eget hjem via internettet, og der vil være fokus på aktiviteter der både styrker hjernen og kroppen og giver værktøjer til en presset hverdag.

Holdene vil afvikles som formiddagshold og eftermiddagshold i perioden oktober 2020 til januar 2021, og det er gratis at være med. Der er stadig ledige pladser.

Se mere på alzheimer.dk/aktiviteter, hvor du også kan tilmelde dig.

Find Alzheimerforeningen lokalt

Vi har gjort det nemmere for dig at finde Alzheimerforeningen lokalt på nyt Danmarks-kort på alzheimer.dk

Alzheimerforeningen har lokalforeninger og netværk rundt om i landet, hvor du kan få hjælp og rådgivning og møde andre, der er i samme situation som dig.

På det nye Danmarkskort kan du nu klikke dig rundt og finde frem til lokalforeninger, Demensgrupper og Rådgivnings- og aktivitetscentre i dit lokalområde.

Se mere her: www.alzheimer.dk/lokalt



Ny flot kampagnevideo for Demenslinien

I forbindelse med Coronakrisen og de udfordringer, som mange familier med demens har oplevet i tiden med nedlukning og restriktioner, har Alzheimerforeningen modtaget midler til at udvide kapaciteten på Demenslinien og markedsføre rådgivningen til et bredere publikum. Det er der blandt andet blevet en flot ny film ud af, som får premiere på Facebook til oktober. I filmen kommer skuespilleren, der spiller en mand med demens, med et rørende budskab til de pårørende, mens verden omkring ham langsomt forsvinder.

Husk at du kan ringe til Demenslinien og modtage hjælp og støtte på telefon 58505850 – linjen har åbent tirsdag, onsdag, fredag mellem 9-15 og mandag og torsdag fra 9-19.

Pårørende pressede under Coronakrisen

Bekymringer om forværret helbred, manglende nærvær og frygten for, at personen med demens ikke længere kan genkende én, er noget af det, der har fyldt mest blandt pårørende under Coronakrisen. Og så har især pårørende til hjemmeboende med demens været hårdt ramt på deres mentale helbred, viser en ny undersøgelse, som Alzheimerforeningen har foretaget.

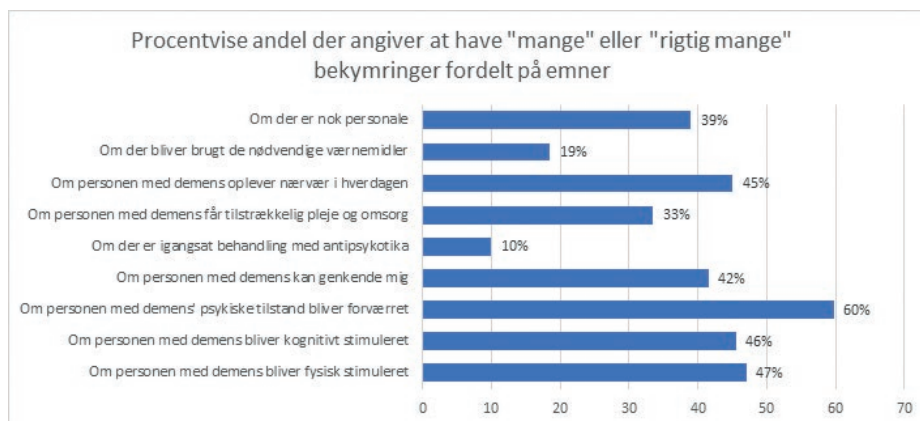
Af Jon Fiala Bjerre

Tiden med Coronavirus har vendt op og ned på hverdagen for familier ramt af demens. For dem med kære på plejehjem har især besøgsrestriktionerne fyldt – og ifølge en opgørelse fra Demenslinien har knap 75 procent af alle COVID-19-henvendelser da også handlet om besøgsrestriktionerne. Ifølge en undersøgelse, som Alzheimerforeningen har foretaget blandt 1400 respondenter, har rigtig mange pårørende været bekymrede for de negative konsekvenser, som nedlukningen af Danmark har haft for deres kære med demens. Knap 60 procent af de adspurgte har haft 'mange' eller 'rigtig mange' bekymringer om at deres kares psykiske tilstand ville blive forværret under krisen. Næsten halvdelen har været bekymret om den fysiske tilstand og næsten ligeså mange har haft bekymringer om personalemangel på plejehjem, nærvær i hverdagen og hvorvidt deres kære med demens ville kunne genkende dem efter de lange

perioder med besøgsrestriktioner. Hos de hjemmeboende med demens har især nedlukningen af daghjem og aktivitetscentre påvirket hele familien. Pludselig har de pårørende stået meget alene med plejeopgaven og lidt over en tredjedel angiver, at det har ledt til flere konflikter i hjemmet. Det har været en stor belastning for mange af de pårørende til hjemmeboende med demens, og 50 procent angiver, at de har fået "værre" eller "meget værre" mentalt helbred under krisen (for pårørende til mennesker

på plejehjem angiver knap 40 procent noget tilsvarende). De beskriver, at de sover dårligere og har markant mindre overskud i hverdagen til at klare omsorgsopgaven med personen med demens.

Alzheimerforeningen vil nu samle resultaterne undersøgelsen og bruge dem i opfølgningen af Coronakrisen. Følg med på alzheimer.dk, hvor den samlede undersøgelse vil blive offentliggjort i løbet af efteråret.



Velfærdsteknologi til demente borgere skaber ro og tryghed

Resultater fra Pilotprojektet:

- Reducerer fysisk og psykisk uro med 60%
- Øger trygheden og bidrager med bedre søvn
- Mindsker både dørsøgende adfærd og udadreagerende adfærd
- Protac Granulatdynen™ og Protac MyFit® indgik i pilotprojektet og er udvalgt til videre implementering.

Pilotprojektet "Velfærdsteknologi til demente borgere" er udarbejdet af Center for Velfærdsteknologi, Aarhus Kommune

- Få gratis vejledning af vores terapeuter
- Se mere på protac.dk eller ring på 86 19 41 03

Pilotprojektet dokumenterer den beroligende virkning af Protacs produkter hos demente borgere

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Tips



Farvet service øger appetitten

På friplejehjemmet Meta Mariehjemmet var beboerne med demens ofte urolige og rastløse, når de skulle spise. Personalet begyndte derfor at dække op med røde tallerkener og gule dækkeservietter. Kontrasten mellem de to farver medførte, at beboerne lettere kan se deres tallerken, bestik og glas, og at de dermed bedre kan spise selv.

Personalet oplever også, at beboerne er blevet mere motiverede for at spise, og at de generelt spiser med større appetit og er mere rolige.

Læs mere om demens og farvet service på:
www.sst.dk/da/bedremaaltider/18_-farvet-bestik-faar-appetitten-til-at-stige

Assistance og aflastning i hverdagen til dig eller dine pårørende

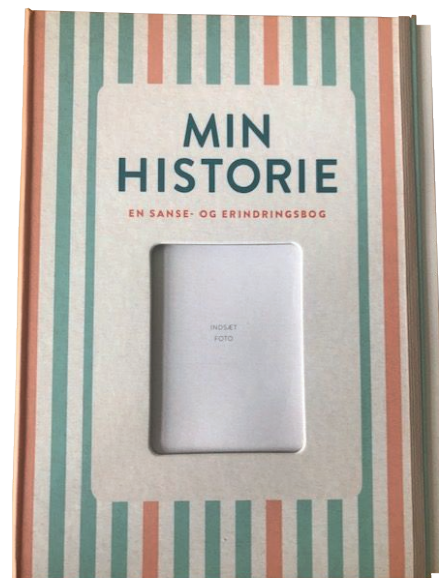
Mariannes Seniorhjælp tilbyder hjælp til en bred vifte af praktiske opgaver i hjemmet, samvær og ledsagelse, hjælp ved gæstebud, lettere havearbejde samt hjælp til den digitale verden. Uafhængig af kommune, ingen visitation. Du bestemmer.

NB: Kører i Storkøbenhavn og Nordsjælland.



MARIANNE'S SENIORHJÆLP
 - det handler om dig

www.mariannesseniorhjelp.dk
 Tlf. 3074 0134



“Min historie” – En Sanse- og erindringsbog

“Min historie” er en sanse- og erindringsbog skabt til mennesker med en demenssygdom.

Bogen giver mulighed for at få genoplevet og fortalt sin livshistorie til familie, venner og fagpersoner. Det betyder en styrkelse af identiteten og giver samtidig anledning til gode samtaler om det levede liv.

Bogen er enkel og let at bruge - enten alene eller sammen med andre. Der er plads i bogen til at indsætte foto, udklip eller andet, som styrker fortællingerne. ‘Min historie’ kan blive et vigtigt værktøj gennem livet med demenssygdom til styrkelse af selvværd, selvforståelse og trivsel såvel som sociale relationer.

Bogen kan købes i Alzheimerforeningens webshop til 250 kr.

www.alzheimershop.dk

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Arv og testamente

Læs med her hvordan du let kan støtte et godt formål via dit testamente

Alzheimerforeningen og 36 andre af landets velgørende organisationer er gået sammen om at gøre det lettere for alle, der overvejer at testamente til et godt formål. Du kan blandt andet tage arvetesten og se om det er relevant for dit at skrive testamente.

Hvis du allerede har besluttet dig for at donere en del af din arv til Alzheimerforeningen dækker vi de omkostninger der er forbundet med udfærdigelsen af dit testamente (op til 5000 kr.)

Har du begyndende Alzheimers?

Kunne du tænke dig at deltage i et forskningsprojekt med et nyt lægemiddel?



For at deltage skal du:

- Have mild Alzheimers eller begyndende problemer med hukommelsen
- Være mellem 50 og 80 år
- Have en pårørende/forsøgspartner, der kan deltage i forsøget sammen med dig
- Ikke have haft et slagtilfælde
- Ikke have haft et krampeanfald i de sidste 2 år
- Der er yderligere krav til egnethed, der skal opfyldes for, at du kan deltage i forsøget

Forsøget indebærer

I forsøget afprøves en ny medicin i tabletform mod Alzheimers sygdom. Forsøget vil tage dig op til 24 måneder at gennemføre og inkluderer en behandlingsperiode på op til 96 uger. Forsøget omfatter lægeundersøgelser som rygmarvsprøve (lumbal punktur), en undersøgelse af hjernens aktivitet (elektroencefalografi (EEG)), en MR-scanning af hjernen, en undersøgelse af hjertets aktivitet (EKG), samt blodprøver og urinprøver. Der vil ikke være udgifter forbundet med din deltagelse. Du vil modtage kompensation for transport i forbindelse med din deltagelse i studiet.

Kontakt

Hvis du har spørgsmål eller er interesseret i at høre mere, kan du kontakte os per telefon mandag til fredag mellem kl. 08:00 og 15:00 eller sende os en e-mail.

Forsøget foregår på 3 klinikker i Danmark. Du kan vælge den der ligger nærmest dig:

- Herlev – Kontakt Læge Fie Astrup (Tlf: 7370 8202)
- Vejle – Kontakt Læge Peter Alexandersen (Tlf: 7370 8210)
- Gandrup (ved Aalborg) – Kontakt klinikchef Mette Skaksen (Tlf: 7370 8220)

Kontakt os på email: info@sanosclinic.com

Læs mere om Sanos Clinic på www.sanosclinic.com

Forsøget er godkendt af Lægemiddelstyrelsen og Den Videnskabetiske Komité, jr.nr.: H-20019369

+45 7370 8200

info@sanosclinic.com



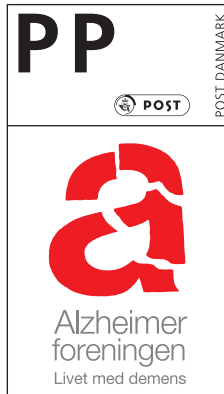
Læs mere og tag arv-testen her: www.detgodetestamente.dk

Eller kontakt Alzheimerforeningens organisations- og fundraisingchef for mere information:

Heidi Nordahl Sahlholdt

Telefon 33 41 0412

Mail: heidi@alzheimer.dk



**MELD DIG SOM
INDSAMLER**

ALZHEIMERFORENINGENS
LANDSINDSAMLING 2020
LØRDAG DEN 19. SEPTEMBER

**HUSK
MIG**

Husk dem der glemmer

TILMELD DIG PÅ **HUSKEDAGEN.DK**

