

Livet med demens

NR. 2, 24. ÅRGANG, JUNI 2014

TEMA

Det personlige engagement

...læs også

- Birgitte Vølund, ny formand
- Klumme af Eva Mila Lindhardt



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
AKTIVITETSKALENDER	11
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
KAMMERATSKAB OG LIVSKVALITET Susanne Pedersen fortæller, hvorfor hun er frivillig	4
MENS VI VENTER PÅ DEMENSPILLEN Læs interviewet med Alzheimerforeningens afgangende og nye formand	6
NÅR DEN FRIVILLIGE INDSATS GØR HVERDAGEN LETTERE Jan og Grethe har stor glæde af det personlige engagement	8
KLUMMEN Eva Mila Lindhardt beskriver, hvordan humor stadig er vigtig	10
TILBYD DET SOM OGSÅ GIVER DIG VÆRDI Læs Gunvor Folmands betragtninger om den frivillige indsats	18

Livet med
demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

Udgives af



Alzheimerforeningen
Ny Kongensgade 20,
st. tv.
1557 København V

Tlf. 3940 0488

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

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

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, *formand*
Tlf.: 2032 6928 – birgitte.voelund@gmail.com
Steen Hasselbalch, *næstformand*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
Lis Therp, *næstformand*
Tlf.: 2021 1691 – listherp@mail.dk
Torben Wibe Andersen, *kasserer*
Tlf.: 2811 6696 –
torben.wibe.andersen@tdcadsl.dk

Udvalgsformænd

Gunhild Waldemar, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 2580
gunhild.waldemar@rh.regionh.dk
Søren Sørensen, *Retsudvalget*
Tlf.: 2920 9835 – ssoer@aarhus.dk
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787
lenabaungaard@gmail.com

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, *direktør*

Redaktion

Hanne Heinrichas (red)
og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Birgitte Vølund

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
10.000

ISSN 1904-3856

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i september 2014.

Har frivillige kræfter en plads her?

Igennem de sidste mange årtier har det danske samfund bygget på den selvfølgelighed, at alle voksne mennesker bidrog på arbejdsmarkedet. For at det skulle kunne lade sig gøre, er der sørget for pasning af vore børn indtil de kan klare sig selv – og af vore gamle når de ikke længere kan tage vare på egne fornødenheder.

Det har været en selvfølge, at det skulle ske på en ordentlig måde – og det er det vel langt hen ad vejen stadig.

Men de senere års mange besparelser har skåret helt ind til benet. I hvert fald på ældreområdet, hvor der kommer flere og flere der skal passes, efterhånden som levealderen stiger.

Rigtig mange af plejehjemsbeboerne har en demenssygdom i større eller mindre grad, men vi oplever alligevel, at der er væsentligt færre hænder til at tage sig af plejen, især i aften- og nattetimerne.

Og så er det, at man udsætter nogle af disse gamle mennesker for en urimelig behandling.

Det er nemlig ikke ualmindeligt, at plejehjemsbeboere, der får brug for at komme f.eks. på skadestue eller som skal indlægges på sygehus, sendes alene afsted i en ambulance.

Ofte er de ude af stand til at oplyse noget som helst. De ved måske ikke, hvem de selv er og kan ikke redegøre for, hvad grunden er til, at de pludselig befinder sig i omgivelser, som er dem fremmede.

Og sygehuspersonalet har naturligvis svært ved at finde ud af, hvad problemet er, og hvordan de bedst kan hjælpe.

Kommunerne mener ikke at have nogen forpligtelse til at ændre på dette, men henviser til de pårørende som ledsagere – også når disse måske bor langt væk.

I nogle kommuner tænker man, at frivillige kan hjælpe her efter en oplæringsperiode. Men mon man kan forvente, at frivillige er til rådighed på alle tider af døgnet. Og burde det ikke være en kommunal forpligtelse at tage ordentligt vare på de svageste medborgere – også i aften og nattetimerne?

”Men kan vi forvente, at frivillige står til rådighed på alle tidspunkter af døgnet?”



Foto: Alzheimerforeningen

Anne Arndal

Afgående landsformand, Alzheimerforeningen

Kammeratskab og livskvalitet

af Heidi Sahlholdt

For Susanne Pedersen giver det at være frivillig energi og livsglæde. Hun er frivillig i DemensNetværk Rudersdal, som arrangerer ture og andre aktiviteter.

Netværket begyndte med støtte fra Trygfonden og er siden hen blevet en del af de aktiviteter, Alzheimerforeningen tilbyder. DemensNetværk Rudersdal arrangerer undervisning, gåture, demenscafé og andre aktiviteter for mennesker med demens og deres pårørende. Hensigten er at skabe gode oplevelser, netværk og oplyse om demens. Susanne har i snart tre år været frivillig i DemensNetværk Rudersdal.

- Vi ønsker at skabe et pusterum for mennesker med demens, og vi har fokus på det man stadig kan – fremfor det man ikke kan mere. Herved får vi nogle gode oplevelser sammen, som vores tur i de røde sportsvogne er et godt eksempel på, siger Susanne.



Susanne Pedersen.

Hun refererer til de meget vellykkede veteranbilture, som DemensNetværk Rudersdal arrangerer for demente og pårørende.

- Når solen skinner, de røde sportsvogne spinner og madpakkerne er smurt og ligger klar i bagagerummet, så er scenen er sat for et godt arrangement, smiler Susanne.

De frivillige fordeler opgaverne ud fra, hvad de finder spændende, samt hvad hver enkelt kan overkomme. Nogle koordinerer turen, én står for tilmeldinger og andre smører madpakker.

- Alles øjne skinner, og vi har det fantastisk. Jeg elsker den gode stemning, og dynamikken der opstår, når man er sammen med alle mulige mennesker, siger Susanne.

- Vi får også nogle gode snakke, blandt andet fordi flere husker bilerne fra deres ungdom.

HAR ALTID LAVET FRIVILLIGT ARBEJDE

Susanne tilbød sin hjælp, fordi hun så, at der blev annonceret efter frivillige. For hende var det næsten en selvfølge at fortsætte som frivillig efter et langt arbejdsliv. Spørger man Susanne hvorfor, er det næsten svært for hende at svare på, fordi det falder hende så naturligt.

- Jeg altid har været frivillig. Jeg har været frivillig i mine børns skole, i boligforeningens bestyrelse, politisk og fagpolitisk, så for mig er det meget naturligt at tage del i samfundet, forklarer Susanne.

Susanne havde forestillet sig, at hun måske skulle være frivillig i sit nabonetværk, men kunne se, at hun havde noget at tilbyde i DemensNetværk Ru-



Smukt vejr, skønne biler og en fantastisk udflugt.

dersdal qua sit tidligere arbejde som bl.a. aktivitetskoordinator i et aktiv center.

TRYGHED OG FORSTÅELSE

- Det ligger mig meget på sinde at kunne være med til at give noget livskvalitet videre til mennesker med demens og give dem og deres pårørende et pusterum og nogle gode oplevelser. Når de kommer her, kan de slappe af, for de ved, at vi forstår dem, og at alle er i "samme båd", så man kommer ikke til at træde ved siden af. Det giver en stor tryghed.

Susanne har undervist pårørende og kan se, at det gør en forskel, når de pårørende lærer at forstå, at det er sygdommen, der er årsag til den dementes forandringer. Samtidig har det stor betydning for personen med demens at føle sig forstået.

Der kan være mange beveggrundene til at engagere sig i frivilligt socialt arbejde. Susanne er ikke i tvivl:

- For mig giver det at være frivillig et kammeratskab med de andre, og det giver mig livskvalitet. Man skal engagere sig i livet, så får man mest muligt ud af sit eget liv. Og det holder mig i gang!

Bor du i området, og kunne du også tænke dig at engagere dig i frivilligt arbejde i DemensNetværk Rudersdal eller komme og deltage i deres aktiviteter, kontakt da: Frivilligcenter Rudersdal på 4589 0056 eller mail: pf@frivilligcenteret.dk www.demensrudersdal.dk

Ny GPS med fald alarm fra UniCare!
Fald udløser automatisk alarm og GPS position. Unikt produkt for børn, demente og ældre. 80.000 ældre havner hvert år på skadestuen efter fald!
Ingen øjeblikkelig hjælp ved fald kan være livstruende.

Pris kr. 1.650,00 frit leveret, ingen unødvendige abonnementer
Se UniCare produkter på www.ucp.dk eller www.unicomputer.dk !
Uni Care Products ApS CVR 33505205. Tlf. 43906083

Mens vi venter på demenspillen

af Nis Peter Nissen

- dobbeltinterview med Alzheimerforeningens afgående og nye formand

Det er skiftetid i Alzheimerforeningen. Efter seks år i formandsstolen træder Anne Arndal tilbage, og Repræsentantskabet har valgt Birgitte Vølund som ny formand.

De er begge vidende, engagerede og har hver på deres måde erfaring fra et langt liv med demens. Anne Arndal som pårørende og praktiserende læge. Birgitte Vølund som sygeplejerske, Master i gerontologi og et mangeårigt virke på demensområdet.

Livet med Demens har spurgt hvordan de blev medlemmer af Alzheimerforeningen?

Anne Arndal: Vi meldte os ind i Alzheimerforeningen et par år efter, min mand fik konstateret Alzheimers sygdom. Det var først og fremmest for at støtte foreningen. Siden blev vi glade for at komme i demenscaféen i Herlev.

Birgitte Vølund: Jeg har via mit engagement i Demenskoordinatorerne i Danmark kendt Alzheimerforeningen siden foreningens start i 1991. Da jeg senere fik ansvaret for uddannelsen af demenskoordinatorerne var det også naturligt, at jeg som fagperson meldte mig ind.

MANGLER FORSTÅELSE FOR DEMENS

Alzheimerforeningen er en forening, som arbejder for mennesker, der lever med demens i hverdagen. Hvad er den



største udfordring for mennesker med en demenssygdom og deres pårørende?

Anne Arndal: Der mangler både forståelse for, hvad det indebærer at have en demenssygdom, og indsigt i, hvordan sygdommen påvirker de mennesker, der har sygdommen.

Birgitte Vølund: Det vigtigste er, at der bliver fundet en kur mod demenssygdom. Men mens vi venter på "demenspillen", er det afgørende, at personer med demenssygdom bliver ligebehandlet. De skal mærke, at de bliver lige så accepterede med de udfordringer sygdommen fører med sig, som hvis de havde fået en hvilken som helst anden livstruende sygdom – fx brystkræft.



Folketinget skal vedtage en ny handlingsplan for demens, mener både Alzheimerforeningens afgående formand Anne Arndal (tv) og foreningens nyvalgte formand Birgitte Vølund (th).

pleje tager jo både udgangspunkt i det enkelte menneske, der har demenssygdommen, og baserer sig på sundhedsfaglig viden om, hvad demenssygdom er. Vi skal også bruge vores viden og ressourcer til at påvirke den politiske proces og fx få sat en ny demenshandlingsplan på den politiske dagsorden. Uddannelse af personalet er her en nøgelfaktor. De personer, der arbejder med demenspatienter til hverdag, skal vide, hvad de har med at gøre. Hvis ikke de ved nok om demenssygdom risikerer vi, at demenspatienter ikke får den behandling, de har brug for, eller den omsorg og pleje, der er nødvendig.

MENINGSFULDE AKTIVITETER

Hvordan kan Alzheimerforeningen konkret gøre en forskel for mennesker, der lever med en demenssygdom?

Birgitte Vølund: Det handler bl.a. om at skabe meningsfulde aktiviteter og gerne flere lokale aktiviteter. Vi har i Alzheimerforeningen mange gode eksempler på, hvordan man lokalt skaber gode aktiviteter for mennesker med en demenssygdom. Den viden skal spredes og inspirere andre.

Anne Arndal: Problemet er de mindre kommuner, hvor der er færre demenspatienter – især færre yngre demente – og hvor den politiske bevågenhed og det økonomiske råderum måske ikke er så stort. Her må vi kæmpe for, at kommunerne bliver bedre til at arbejde sammen fx om at løse transportproblemerne, så demente ikke bliver isolerede.

BRUG FOR NY HANDLINGSPLAN FOR DEMENS

Hvad kan Alzheimerforeningen gøre ved de udfordringer, I nævner?

Anne Arndal: Vi skal blive ved med i ord og billeder at fortælle om de udfordringer, mennesker med en demenssygdom møder i hverdagen. Og vi skal blive ved med at pege på hvad, der kan gøres for at hjælpe og støtte demente og pårørende. For det er i sidste ende et spørgsmål om politisk vilje og økonomisk prioritering.

Birgitte Vølund: Alzheimerforeningen skal forsøge at påvirke den offentlige mening om demens. Der skal betydelig mere fokus på den sundhedsfaglige del af behandling og pleje til demenspatienter. Den gode

FLERE MEDLEMMER

Hvad kan Alzheimerforeningen blive bedre til?

Anne Arndal: Vi skal have mange flere medlemmer. Jo flere muskler vi får, desto bedre bliver vi i stand til at kæmpe for demenspatienter og deres pårørende. Og så skal vi blive bedre til at få flere til at engagere sig i vores lokale arbejde. Vi mangler fx aktiviteter i København og Nordsjælland.

Birgitte Vølund: Jeg synes, at der er sket fantastisk meget i Alzheimerforeningen de sidste 5-6 år. Det er positivt og jeg vil arbejde for, at det gode arbejde fortsætter, så vi kan blive ved med at gøre en forskel i hverdagen og samtidig sætte demens på den politiske dagsorden.

Når den frivillige indsats gør hverdagen lettere

af Hanne Heinrichas

Når demenssygdommen flytter ind, flytter mange af ens helt almindelige færdigheder ud. Så er det godt, at der står nogen parat til at give en hjælpende hånd.

Det frivillige arbejde og personlige engagement har altid været en del af hverdagen, men efter at Jan har fået en demenssygdom, er Grethe blevet mere opmærksom på hvor stor pris, hun sætter på den frivillige indsats.

De frivillige er medvirkende til, at Jan og Grethe kan have nogle gode oplevelser sammen og til at Grethe kan få lidt fri. En gang om måneden tager Jan og Grethe i demenscaféen, arrangeret af lokalforening Københavns Omegn.

- Som regel er der et musikarrangement eller lignende, men vi får også en sludder med hinanden. Det er nok mest for de pårørende, konstaterer Grethe, jeg ved ikke, hvor meget de demente får ud af det.

En enkelt gang har Jan og Grethe deltaget i Candle Light Dinner, som Frivilligcenter Herlev stod for.



Jan og Grethe har stor glæde af deres have.

- Det var meget hyggeligt. Bordet var flot dækket med stearinlys. Vi fik velkomstdrink, dejlig flæsketeg og rødvin - hvis vi havde lyst. De frivillige vidste ikke, hvilket ben de skulle stå på for at hjælpe os, fortæller Grethe.

- Det var overdådigt, supplerer Jan.

Frivilligcentret tilbyder også pårørendegruppe hver fjortende dag, hvor demenssygeplejersken kommer med forskellige oplæg. Grethe er glad for kunne tale med ligesindede, men er ærgerlig over, at tidspunktet ikke harmonerer med dagcentrets tilbud:

- Desværre sidder vi på nåle, fordi vi skal hente vores mænd igen, og dagscentertilbuddet er kun fra kl. 12 til 15, siger Grethe. Mit liv går med at transportere frem og tilbage.

OMSORG OG VENLIGHED

Jan er begyndt at spille badminton og her møder han stor støtte hos sine medspillere.

- Jan kunne ikke gå til badminton, hvis der ikke var nogen til at hjælpe ham. Han er stadig i god form, men det er ikke altid, Jan kan finde ud af, hvor han skal stå på banen. Så er der en, der viser ham: "Når vi er ved 1-0, så skal du stå der". De har omsorg for hinanden, siger Grethe med et smil.

Grethe fortæller, at hun var åben om sygdommen fra første dag, hvilket har været medvirkende til, at de andre spillere er meget søde til at hjælpe Jan. I stedet for at blive irriteret over at han ikke husker spillereglerne mere, har de forståelse for hans situation. Så når Jan har brug for hjælp til at lyne en lynlås eller finde noget at drikke, er de andre klar med assistance.

- De har et åbent sind, venlighed og kærlighed, som Grethe udtrykker det.



Hyggesnak og humor er der også plads til.

FORTID SOM FRIVILLIG

Jan har spillet fodbold det meste af sit liv og var medlem af Husum Boldklub i mange år. Da han stoppede med at spille på højt plan, blev han kasserer i klubben, fordi han ville give noget tilbage til klubben og de frivillige, der havde sørget for alt det praktiske, da han var førsteholdsspiller.

- De vaskede fodboldtøjet og kridtede banen op, så vi skulle bare koncentrere os om at spille kamp, fortæller Jan.

EN PRIVATSFÆRE OG EN OFFENTLIG

Grethes lillebror er gået på pension og er blevet Jans besøgsven. Så nu henter han Jan en gang om ugen, og de hygger sig med havearbejde, eller hvad de finder på.

Grethe har tidligere overvejet at blive besøgsven, men droppede det, da familien havde brug for hendes hjælp. I den forbindelse har hun gjort sig overvejelser om hvad, hun ville tilbyde:

- Hvis jeg skulle være besøgsven, så ville jeg gå tur, drikke kaffe, spise kage, sludre, gå på museum eller hvad personen kunne have lyst til. Jeg ville ikke have lyst til at tage med på hospitalet eller hos lægen, hvis ikke jeg har et meget tæt forhold til personen. Det må være en fagperson, en fra det

offentlige, der hjælper med det, hvis der ikke er familie, der kan hjælpe. Der er nogen ting, der er for private. Jeg vil heller ikke skifte bleer.

DET PERSONLIGE ENGAGEMENT ER STORT

Grethe har gjort sig sine tanker om dagens Danmark. Samtidig med at hun oplever, at der bliver skåret ned på de offentlige ydelser, synes hun, at danskerne bliver mere hjælpsomme. De fleste vil gerne hjælpe, hvis de kan. De, der har brug for hjælp, skal bare sige til.

- Danmark er jo bygget op af frivillige. Jeg ved ikke, hvad vi skulle gøre uden. Jeg tror, at Danmark ville gå i stå uden frivillige.



Jan var aktiv fodboldspiller i sine unge dage.

TIPS

På Alzheimer.dk/lokalt kan du se, hvilke aktiviteter der er i dit område.

Eva Mila Lindhardts far har Alzheimers sygdom. Her fortæller Eva, hvordan humor og latter stadig er en vigtig del af deres samvær.

Det er mærkeligt, at jeg i dag er næsten 76, når jeg i går var 16

af Eva Mila Lindhardt



Eva Mila og Jan Lindhardt.

Sådan lød en bemærkning som min alzheimerramte far kom med for nylig. Han kunne godt selv høre, at det lød mærkeligt, men det var samtidig et udtryk for en oplevelse, han havde af, at fortid og nutid smeltede sammen på en måde, som for andre kan virke komisk. Bemærkningen vakte da også latter!

Alle kan nok opleve at føle sig yngre end det, som fødselsattesten siger, men hos den som ikke er demens, sætter fornuften hurtigt ind og korrigerer. Det gør den ikke altid hos min far, og det kan naturligvis være ubehageligt ind imellem, men der kan også komme meget humor ud af det.

I min familie har den hurtige og muntre replik ofte været brugt til at lette en stemning, og min far har altid elsket, når nogen satte ham på plads med en kvik bemærkning. Det er der mange omkring ham som altid har gjort og stadig gør. Han har fire døtre, to sønner og tretten børnebørn, som ikke går af vejen for en hurtig replik.

Selv har han altid været fuld af sådanne, men efter at han blev syg, er det ikke altid til at vide, om de er tilsigtede. De kan alligevel ofte bringe latteren frem. Sidste sommer blev han vidne til, at et af hans børnebørn (en teenagepige) fik et raserianfald. Han blev lidt chokeret, og min søster sagde da: "Far, det må du da også selv have oplevet, da vi var teenagere?!", hvortil han hurtigt svarede: "Nej, for nu har jeg jo

kun haft drenge". Her sad vi fire voksne døtre sammen med ham og var tilsyneladende for en stund blevet glemt.

En anden gang var vi i en situation som kunne være blevet alvorlig, men som alligevel var ret morsom: Min far og jeg kørte i bil sammen og kom til et kryds. Jeg bad min far om at se, om der kom nogen biler fra højre, og han kikkede og sagde: "Fri bane". Jeg skulle lige til at køre, da jeg så, at der faktisk kom en stor bil susende fra højre. "Far, for pokker" røg det ud af mig, hvortil han svarede: "Er du gal – du kan ikke stole på mig. Jeg har Alzheimers – har du glemt det? Sig mig, er du ved at blive lidt demens?" ». Vi lo begge, så tårerne trillede og glemte alt om situationens alvor.

Humoren er ofte det, som holder os alle sammen oppe, når livet bliver svært. Mange vil nok hævde, at der er en stor forskel på at le af nogen og at le med nogen. Men i vores familie har begge disse to altid været en naturlig del af kommunikationen. I mødet med demenssygdommen har dette unægtelig været til glæde og opmuntring for både min far, som er ramt og os som pårørende! Fælles latter kan holde alvoren fra livet et øjeblik og give sindet en pause fra alt det, som føles trist. Victor Borge sagde engang: «Latter er den korteste afstand mellem to mennesker». Jeg tror han har ret.

AKTIVITETSKALENDER

Se mere på www.alzheimer.dk. Her bliver kalenderen løbende opdateret og du kan se uddybende informationer om aktiviteterne.



REGION NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland
Formand: Gunver Folmand
Tlf.: 9831 8328
gunverfolmand@gmail.com

Frederikshavn

Rådgivning

- Den første torsdag i måneden kl. 18.45 - 20.30.

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900 Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen på tlf.: 9848 6165 eller kom uden aftale.

Pårørendegruppe eller samtale

Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 9848 6165.

Café Hyggen

- Den første mandag i måneden – mellem kl. 15.00 – 17.00.

De Frivilliges Hus, Danmarksgade 12, Frederikshavn.

Kontakt Tove Jensen for nærmere oplysninger.

Rådgivning i Aalborg

- Den sidste onsdag i måneden kl. 16.00 - 18.00. Undtagen juli og december.

Aalborg Sygehus Syd (i forhallen), Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg.

Rådgivning i Nørresundby

- Den første torsdag i hver måned – undtagen i juli og august kl. 15.00 - 17.00.

Kontakt formanden for nærmere oplysninger.

Foreningshuset, Sundbysalen, Torvet 5, 9400 Nørresundby.

Juridisk rådgivning

ved Advodan A/S, Mølleå 1, 9000 Aalborg. Advodan tilbyder gratis møde af ½ times varighed.

Kontakt Advodan for nærmere aftale, tlf.: 9631 3300 og mail: aalborg@advodan.dk.

Juridiske emner

Ved advokat Vibeke Andersen og direktør for landsforeningen Nis Peter Nissen.

Torsdag den 4. september kl. 15.00.

Foreningshuset, Torvet 5, Nørresundby.

Hadsund

Rådgivning

Den sidste mandag i hver måned, undtagen juni, juli og december kl. 16.30 - 18.00. Hadsund Sundhedscenter, Vestergade 4, Hadsund.

Lene Nielsen er lokalforeningens repræsentant i Mariagerfjord området - tlf.: 9858 5732.

Den nationale handlingsplan for demensindsatsen

Flemming Møller Mortensen, medlem af Folketinget, vil fortælle om handlingsplanen. Nærmere oplysninger senere.

Hjørring Kommune

Demenscafé / Den røde tråd.

Kontakt May-Ann Frost - tlf.: 4193 7165.

Markering af den Internationale Alzheimerdag.

Søndags matiné den 21. september i Foreningshuset, Torvet, Nørresundby. Kontakt os for nærmere oplysninger.

Ønsker du at modtage vores lokale nyhedsbrev, så oplys venligst din mailadresse til jytte.thomsen@gmail.com.



REGION MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Østjylland
Formand: Conny Flensborg
Tlf.: 2872 5108
connyf@energimail.dk

Kulturge- Natur og Wellness

4-dages ophold for demente og deres pårørende på Saxild Strand, den 23.- 26. juni.

Kontakt Conny Flensborg tlf.: 2872 5108.

Demens - er stadig noget vi taler om - også i din kommune

– Den 18. september kl. 16.00 – 18.00 på Århus Rådhus, Rådhusalen, 8000 Århus. Professor Steen Hasselbalch fra Nationalt Videnscenter for Demens fortæller om den nyeste forskning inden for demenssygdomme.

Hør blandt andet om:

Demens og hvordan du måske kan forebygge demens.

Hvorfor det er så vigtigt at få stillet en tidlig diagnose?

Hvor svært det er at være pårørende til en demensramt.

Samarbejde mellem Aarhus Kommune, pårørendekonsulent Hanna Früstück og Alzheimerforeningen Østjylland.

Lokalforeningen Midt-Vest
Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.midtvest@hotmail.com

Tag med ud og fisk

Arrangement for demente og pårørende.

Den 9. august kl. 11 tager vi til Stauning Sø for at fiske. Der er mulighed for at grille de fisk, vi fanger og nyde dem til vores medbragte frokost. Du kan låne fiskestang. Pris: 100 kr. for hver fiskestang, der bliver fisket med. Betaling på stedet.

Tilmelding: Marianne Schou på tlf.: 3053 8871 senest den 26. juli.

Middagsselskaber

Vi holder to middagsselskaber i efteråret: Det første foregår i Ringkøbing i september. Det andet foregår i Videbæk i november.

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



REGION SYDDANMARK

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

Ny aktivitet: TORS DAGSTURE (gåture)

- Torsdage i lige uger kl. 10.00 – 12.30.

Første gang torsdag den 1. maj. Turene udgår fra Gulkrogcentret, og arrangeres af frivillige under Alzheimerforeningen Trekantområdet.

For program og nærmere oplysning kontakt Grethe Skovlund: Tlf.: 2512 2621.

Torsdagscafé i ulige uger

Guldkrogcentret (Caféen i stueetagen),
Guldkrog 9, 7100 Vejle kl. 15.00 - 17.00 med-
mindre andet er nævnt.

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: *Grethe Skovlund, tlf.: 7681 7100.*

– Torsdag den 5. juni

Knud Jensen spiller og fortæller anekdoter
om lokale sangskrivere.

– Torsdag den 19. juni

Caféen arrangerer en udflugt. Nærmere
information følger.

– Torsdag den 14. august

Første møde efter sommerferien –
program under udarbejdelse.

– Den 11. – 14. august

Torsdagscaféens ferietur til Gl. Avernæs
feriecenter på Helnæs.

Transport i minibusser og private biler.

Pris 1.900 kr. pr. deltager.

Information og tilmelding:

Grethe Skovlund, tlf.: 2512 2621.

Hedensted Kommune:

Café for demente og pårørende

Hver anden onsdag i lige uger kl. 16.00 –
ca. 18.30.

Centret ved Løsning Plejecenter, Sneppevej
30, 8723 Løsning (Hedensted Kommune).

Kontakt: *Solveig Petersen, tlf.: 5128 3440 for
yderligere information og program.*

Lokalforeningen Sydvest
Formand: *Hanne Knudsen*
Tlf.: 2162 1011 / 7519 5039
hhhe@knudsen.mail.dk

Efterårsfest i Alzheimerforeningen Sydvest

– Den 18. september kl. 10.30 - 15.00.
Glejbjerg Fritidscenter, Stadionvej 2A,
Glejbjerg. Let gymnastik, frokost, sang og
dans. Vi slutter med kaffe og kage.

Pris: 150 kr.

Tilmelding på tlf.: 2327 9251 eller 2162 1011.

Temaaften på Mødestedet, Nygade 29 7200 Grindsted

– Den 6. november kl. 19.00 – 21.30.

"Kunsten at bevare glimtet i øjet og
sproget".

Karin Torp og Birgitte Friis.

Karin fortæller om, hvordan man beholder
livsgnisten når man bliver ramt af sygdom.

Birgitte fortæller om, hvordan hun ople-
vede at have en dement mor.

Pris: 75 kr. for medlemmer og 100 kr. for
ikke-medlemmer.

Tilmelding på tlf.: 2327 9251 eller 2162 1011.

CAFE i samarbejde med 3-KLØVERET, Esbjerg Kommune

Kultur og Fritidshuset, Skolegade 54,
6700 Esbjerg.

– Mandag den 16. juni kl. 16.00 - 18.00

Vi mødes i Oasen Ved Skoven 41 G - kæde-
ren - 6700 Esbjerg. Vi vil hygge og grille.

Egenbetaling denne aften er 30 kr.

Billetter bestilles ved Anette Ryvig, 2946 7693.

– Mandag den 15. september

kl. 15.00 – 16.30

Der vises filmen "En sang for Martin".

Den handler om en familie, hvor manden
rammes af Alzheimers.

– Mandag den 20. oktober

kl. 15.00 – 16.30

Erindringsdans i salen. Der kommer en
musiker og spiller op til dans.

Der vil være en egenbetaling på 25 kr.

*Billetter bestilles ved Anette Ryvig på mobil:
2946 7693.*

– Mandag den 17. november

kl. 15.00 – 16.30

Program følger senere.

– Mandag den 15. december

kl. 15.00 – 16.30

Socialt samvær og lidt julehygge.

Andre aktiviteter i Region Sydvest

Hygge Café i Grindsted

– Torsdage i lige uger kl. 14.00 - 16.00.

Magion, Tinghusgade 15, 7200 Grindsted,
Billund kommune.

Hyggecaféen er for borgere med demens
eller med mistanke om demens, samt
pårørende eller en nær ven.

*Hvis du ønsker flere informationer, kan du
kontakte Annelise Iversen på tlf.: 2336 1925 eller
a.f.iversen@gmail.com*

Lokalforeningen Sønderjylland
Formand: *Birthe Simonsen*
Tlf.: 7467 8086
b.simonsen62@gmail.com

Demenstræf på Hellevad Kro, Klør Es

– Torsdag den 28. august kl. 10.30 - 13.30
på Brystrupvej 2, Hellevad, 6230 Rødekro.
Fantastisk underholdning med "Fars
Grise". Lokalforeningen er vært for en to

retters menu, som er gratis. Pladsen er
begrænset. Tilmelding er nødvendigt.

Senest tilmelding tirsdag den 19. august:

*Lillian Bernt Thomsen på tlf.: 7462 5125 og
mail: lillian.bt@yourmail.dk eller til*

*Kirsten Larsen tlf.: 2261 6673 eller mail:
kihc@stofanet.dk.*

Caféeftermiddage i Borgerhuset i Tinglev

– Den anden mandag i hver måned
kl. 16.00 - 18.00.

Caféeftermiddagene holder ferie og starter
igen i september. Alle er velkomne.

Kontakt: *Christina Jørgensen tlf.: 7483 3763*

*og mail: CJ2@toender.dk eller Traute Tranekær:
tlf.: 7473 4389 og mail: traudet@gmail.com.*

Selvhjælpsgruppe i Gråsten

– Mandag kl. 19.00 i Ahlmannsparken.

Ved Willy Hans Gøtze Henriksen,

mail: willih@hotmail.dk og tlf.: 4073 0365.

Café for demente og pårørende ved demenssygeplejerskerne og frivillige i Haderslev Kommune

Første torsdag i hver måned kl. 15.00 - 17.00
på aktivitetscentret Poulsbjerg, Glentevej
39, 6500 Vojens.

Onsdagsklub i Haderslev

Klubben er for tidlig demensramte og
deres pårørende.

– Onsdage i lige uger kl. 10.00 - 12.30.

Viften - Gruppe for tidlig demensramte

– Vi mødes hver tirsdag kl. 13.00 - 16.00.

Vi hygger og snakker og laver forskellige
aktiviteter efter brugernes ønsker.

Andre aktiviteter i Region Sønderjylland

Selvhjælp Sydvest tilbyder

**"Netværksgruppe for mennesker med
lettere demens"**

– Mandage i ulige uger kl. 9.00 til
12.30 i Fristedet, Hovedgaden 19,
Agerskov.

Tilbuddet er gratis.

*Leder Laura Stubkær - telefon 7475 1035 eller
www.selvhaelpsydvest.dk.*

Selvhjælp Haderslev og Mette Panum Have har etableret nedstående grupper for demente/pårørende/samlever.

Alle grupperne mødes i Frivillig Centret,
Storegade 80, 1. sal, Haderslev.

Der er ferie i ugerne 27-32.

*Hvis det er første gang, du kommer, kontakt
venligst Mette Panum Have på tlf.: 3058 0320
eller mail mepa@Haderslev.dk.*

Madklubben

Madklubben er for ægtefæller/samlevende
til demensramte på plejecentrene.

– Madklubben mødes 4. onsdag
i hver måned kl. 16.00 - 19.00.

Pris: 50 kr.

Arrangeres af frivillige.

Demenscafé i Haderslev

– Den 3. torsdag i hver måned
kl. 14.00 - 16.00.

Caféen er for borgere med demens og pårø-
rende/bekendte til demente.

Der er åben rådgivning i forbindelsen med
caféen.

Pårørendetilbud hos Selvhjælp Haderslev

– Mødes onsdage i lige uger
kl. 13.00 - 15.00.

Lokalforeningen Fyn
Formand: *Jutta Storm*
Tlf.: 5137 1573
juttastorm@gmail.com

Café-eftermiddage i Bakkehuset, Middelfart

– Torsdage ulige uger kl. 14.30 – 16.30.

Assensvej 100 D, 5500 Middelfart.

Kaffe: 25 kr.

*Har du problemer med transport, så kontakt
Jutta Storm tlf.: 5137 1573.*

Demenscafé Nordfyn

– Den 16. juni kl. 14.30 – 16.30.

Caféen på Vesterbro, Sønderød.

Nordfyns Kommune og Alzheimerforeningen inviterer demensramte og pårørende til demenscafé.

Underholdning: fællessang. Kaffé og kage: 25 kr.

Tilmelding senest to dage før til

Birthe Øxenbergt, tlf.: 6485 1461 / 2158 3411,

eller mail birthe@oxenbergt.dk.

Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende

Kontakt os eller mød op på Kallerupvej 58, 5230 Odense M, så vi kan få en aftale.

Telefontid: Mandag-torsdag kl. 8.30 - 10.00.

Mail: kallerupvej58@gmail.com.

Se aktivitetskalender på www.kallerupvej.dk

og www.alzheimer-avisen.dk

Sjov motion for yngre demensramte

– Onsdage kl. 11.00 - 13.00.

Bus fra Kallerupvej kl. 10.30.

Sjov motion for pårørende

– Torsdag kl. 9.30 - 11.30.

Sjov motion for ægtepar og demensramte over 70 år

– Torsdag kl. 10.30 - 12.30.

Kørsel fra Centret kl. 10.

Alle hold med Sjøv motion afholdes

Stadionvej 50, Odense.

Tilmelding tlf.: 6619 4091.

Sangkor på Kallerupvej

– Torsdag kl. 14.30 - 16.00.

Teknologibiblioteket for demensramte

På teknologibiblioteket rådgiver vi om de forskellige teknologiske hjælpemidler, som du kan låne med hjem og afprøve.

Onsdage kl. 9.00 - 15.00 eller efter aftale.

Kontakt teknologibibliotekar Mette Mundt Andersen på tlf.: 5362 8091.

Åben netværkscafé for pårørende i Odense

– Mandage i lige uger kl. 13.00 - 15.00 i seniorhuset, Toldbodgade 5-7.

– Anden tirsdag i måneden kl. 18.00 - 20.00 på Kallerupvej 58, 5230 Odense.

Kontakt Inge Rasmussen, café-tovholder, på tlf.: 2078 6085 eller Ulla Thomsen på tlf.: 6619 4091.

Fødselsdagsfest

Fødselsdagsfest med underholdning lørdag den 20. september i Seniorhuset, Toldbodgade 5-7, 5230 Odense.



REGION SJÆLLAND

Lokalforeningen Storstrøm

Formand: Birgit Parkdal

Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

parkdal@privat.dk

Psykiatrisk rådgivning

– Tirsdage i lige uger kl. 16.00 - 18.00.

Juli er ferielukket.

Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårds-

pladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.

Kontaktperson: Dorthe Hennings,

tlf.: 5444 1645 / 2484 8940.

Café Nyt Liv

– Tirsdage i ulige uger kl. 10.00 - 13.00.

Ferielukket indtil 26. august.

Frivilligcenter Lolland, Søndre Boulevard 84, st., 4930 Maribo.

Kontaktperson: Birgit Parkdal på

tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 17.00 - 19.00.

Juli er ferielukket.

Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,

tlf.: 4087 9074.

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 12.00 - 14.00.

Forhallen, Næstved Sygehus,

Ringstedgade 61, 4700 Næstved.

Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 5572 3651.

Støttegruppe, Munkeboencentret, Næstved

– Anden onsdag i måneden.

Tidspunkt meddeles senere.

Juli og august er ferielukkede.

Munkeboencentret, Farimagsvvej 52,

4700 Næstved.

Kontaktperson: Dorthe Hennings,

tlf.: 5444 1645 / 2484 8940.

Tirsdagscaféen, Stege

– Sidste tirsdag i måneden kl. 15.00 - 17.00.

Ferielukket til 30. september.

ÆldreSagen, Peblingerende 7, 4780 Stege.

Kontaktperson: Birgit Parkdal,

tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Gnisten, Nakskov

– Anden torsdag i måneden

kl. 14.00 - 16.00.

Ferielukket til 14. august.

Sundhedscenteret, Hoskiærsvvej 17,

4900 Nakskov.

Kontaktperson: Birgit Parkdal,

tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Lokalforeningen Vestsjælland

Formand: Aase Stær

Tlf.: 5918 9377

aase.staer@mail.dk

Fristedet

Fristedet er et sted, hvor du kan møde andre, der er ramt af demens i familien eller i omgangskredsen. Vi hygger os med hinanden, synger sammen m.m., men der er også mulighed for bare at være der. Mulighed for at købe kaffe, te og kage.

Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup

Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup.

(Nyrup ligger mellem Stenlille og

St. Merløse).

Moderne foregår på nedennævnte datoer

kl. 14.00 - 17.00 hvis ikke andet er nævnt.

Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen

tlf.: 5780 4747 / 2097 4757

eller veddebedste@mail.dk.

Onsdag den 18. juni

Sommerudflugt til Tersløsegård, Holbergsvej 101A, Tersløse, 4293 Dianalund, hvor vi mødes kl. 14.00 til kaffe. Kl. 15.00 vil der være forevisning af mindestuer, hvor Allan Aistrup vil fortælle om Holberg på Tersløsegård. Kl. 17.00 mødes vi på Sværdscholtevej 7 i Vedde, hvor vi griller og hygger os. Pris: kr. 100,00 inkl. entré til Tersløsegård. Tilmelding senest 11. juni til Anna Grete.

Sundhedsdag Holbæk – på Ahlgade

– Lørdag den 21. juni kl. 10.00 - 14.30.

Kom og få en snak med os og kommunens demenskonsulenter.

Ferie/kursusophold

– Mandag den 23. juni -

torsdag den 26. juni.

For demensramte og deres ægtefælle/samlever.

Pris: kr. 1.800 pr. person.

Nærmere oplysninger om program samt tilmelding: Anna Grete Refsgaard Jørgensen tlf.: 5780 4747 / 2097 4757.

Lokalforeningen Østsjælland

Formand: Birthe Rasmussen

Tlf.: 5626 6036

br24ra@gmail.com

Debatteater 3. akt.

Reserver allerede nu datoerne.

– Den 21. september opføres 3. akt i Roskilde og

– Den 24. september opføres 3. akt i Greve.

Yderligere information: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036

Eller: www.alzheimer.dk/lokal Østsjælland.

Foredrag med Vibeke Drevesen Bach

Blomstring trods demens – En rejse fra Jorden til Månen.

Et spændende og anderledes foredrag om demens
Arrangementet er gratis, og alle er velkomne.
Onsdag den 4. juni kl. 17.00 – ca. 20.00.
Greve Borgerhus, Grevevej 9, 2670 Greve.
Tilmelding senest den 2. juni: Helst til mail:
sundshedsteam@greve.dk, ellers tlf.: 4397 9264.

Ferieture

Igen i år arrangeres ferieture:

- 31. august – 3. september.
- 5. oktober – 8. oktober.

Begge ture går til:

Musholm Bugt Feriecenter i Korsør.

Yderligere information: Else Berg Hansen
på tlf.: 2276 8038 og Birthe Rasmussen på
tlf. 5626 6036.

Klubaften for yngre personer med demens

- Mandag den 8. september,
den 3. november og den 5. januar
kl. 18.00 – 21.00.

Annas Hus, Hundige Bygade 49, 2670 Greve.

Pris for mad og drikke kr. 60 pr. gang.

Afhensyn til maden er tilmelding nødvendig til:

Nancy Joensen på tlf.: 3043 0512

eller Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.

Hvis der er problemer med transport, så kontakt
Else eller Nancy.

Netværkscafé i Roskilde

For yngre med en demenssygdom og for demensramte med tidlig diagnose.

Hver mandag og onsdag kl. 10.00 - 14.00.

Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.

Kontaktpersoner:

Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036

og Mie Danielsen på tlf.: 4638 3789.

Studiekreds

Et tilbud til yngre ægtepar, hvor den ene har en hukommelsessygdom.

- Mandag den 2. juni, den 6. oktober og
den 1. december kl. 18.00 – 21.00.

Pris for mad ca. kr. 50 pr. gang –
drikkevarer medbringes.

Annas Hus, Hundige Bygade 49,
2670 Greve.

Afhensyn til maden er tilmelding nødvendig til:

Nancy Joensen på tlf.: 3043 0512

eller Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.

Er du interesseret i at høre mere, er du
velkommen til at kontakte: Nancy Joensen på tlf.:
3043 0512 og Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.

Pårørendemøde i Roskilde

Informationer om møderne og mødested kan du
få oplyst hos Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036.

Pårørendegruppe i Stevn

Hotherhaven i Hårlev,

Præstemarken 76, 4652 Hårlev.

Kontaktperson: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626
6036.

Køge Kommune tilbyder gennem DemensTeam Køge

Klubber 2 x ugentlig med indhold som
brugerne og Nationalt Videns Center anbefaler.

Information om undervisning, rådgivning
og selvtræning kan du høre mere om ved
at kontakte os på demenssteam@koege.dk
eller tlf. 5656 5643.

Se yderligere på Køge Kommunes
hjemmeside.



REGION
HOVEDSTADEN

Projekt Nye Spor

Projekt Nye Spor laver aktiviteter for
hjemmeboende mennesker med demens,
som er under 65 år. Du skal selv sørge for
transport til og fra aktiviteterne. Deltagelse
kræver ikke visitation.

For mere information, kontakt projekt-
leder Katrine Bøgh Sørensen på
tlf.: 2610 5044 eller mail: zu1r@suf.kk.dk.

Lokalforeningen Københavns Omegn
Formand: Mie Allentoft
miefrank@mail.dk

Pårørendegruppe

Lokalforeningen Københavns Omegn har
en pårørendegruppe for ægtefæller til
demente over 65 år. Gruppen mødes en
gang om måneden.

Kontakt: Annette Kviesgård Zagal mail:
akviesgaard@hotmail.com.

Caféaften for demente og pårørende

- Den 1. onsdag i hver måned
kl. 18.30 – 20.30.

Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3,
2730 Herlev.

Kontakt: Mie Allentoft tlf. 4492 0277

Mail: miefrank@mail.dk.

Marianne Jensen tlf. Tlf. 4588 6716,

Mail: msj123@gmail.com.

Temadag

- Tirsdag den 7. oktober,
Medborgerhuset i Herlev.

Rehabilitering ved Demenssygdom-
Sundhedsmæssige, sociale og omgivel-
smæssige indsatser.

Ved Jette Gerner Kallehauge, Mette Stræde
Andersen og Lilly Jensen.

Andre aktiviteter i Region Hovedstaden

Café Husker Du?

Demenscafé for demensramte og
pårørende.

Mandage i ulige uger fra 13.30 - 15.30.

H.E.P. Huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse.

Kaffe og kage kan købes for 15 kr.

Tilmelding ikke nødvendig.

Kontakt: Leif Malmberg tlf.: 5056 4371.

DemensNetværk Rudersdal

DemensNetværk Rudersdal inviterer i
samarbejde med Rudersdal Kommune til
hyggelige aktiviteter for mennesker med
demenssygdomme og deres pårørende.

Åbent Hus / Høstfest

Onsdag den 20. august kl. 17.00 – 20.00 på
Aktivitetscenter Teglpporten i Birkerød.

Det er gratis at deltage, og alle er vel-
komne.

Tilmelding nødvendig. Kontakt Charlotte Lykke,
pf@frivilligcentret.dk, tlf. 4589 0056.

Erindringsdans

Holdet starter den 1. september kl. 14.15

- 16.15. Herefter hver anden mandag på

Aktivitetscenter Rønnebærhus i Holte.

Tilmelding nødvendig. Kontakt Charlotte Lykke,
pf@frivilligcentret.dk, tlf. 4589 0056.

Ekskursionsgruppe

Kom med ud og oplev nogle af efterårets
aktuelle udstillinger og koncerter.

Kontakt Charlotte Lykke, pf@frivilligcentret.dk,
tlf. 4589 0056.

Højskolecafé og gåture

Fra september fortsætter vi vores faste
onsdagstilbud med højskolecaféer og fæl-
les gåture.

Kontakt Charlotte Lykke, pf@frivilligcentret.dk,
tlf. 4589 0056.

Middage

På Café Teglpporten i Birkerød den 23.

september, 21. oktober, 18. november og 2.
december kl. 17.00-20.00.

Kontakt Charlotte Lykke, pf@frivilligcentret.dk,
tlf. 4589 0056.

Følg os på twitter



Alzheimerforeningen er nu også kom-
met på twitter. Gå til twitter.com og
find os på @alzheimersdk. Her kan du
blandt andet følge med i Alzheimer-
foreningens politiske arbejde, hvor
vi kæmper for bedre vilkår for menne-
sker med demens og deres pårørende.

Frivilligheden i fokus

af Mathias Parsbæk Skibdal

Den 14. og 15. marts samledes 60 frivillige fra hele landet til en konference om demensaktiviteter og det frivillige arbejde. De to dage bød på en række spændende foredrag og workshops, og deltagerne hjemtog inspiration til mange nye aktiviteter for demensramte og pårørende.

Meningsfulde, lokale aktiviteter for demensramte og pårørende er en central del af Alzheimerforeningens lokale arbejde. I demenscaféerne og pårørendegrupperne skabes der netværk og forståelse, på motions- og vandreholdene hæves pulsen og humøret, og gennem foredragsaftener spredes der viden om livet med demens. Derfor arbejder Alzheimerforeningen for flere meningsfulde aktiviteter for demensramte og pårørende i hele landet.

I et forsøg på at styrke og udvikle det lokale arbejde indbød Alzheimerforeningen til konference for aktive frivillige. Aktive fra hele landet deltog på konferencen, der bliver en årligt tilbagevendende begivenhed.

Her hørte deltagerne spændende foredrag fra blandt andre Peter Lund Madsen, Henrik Brogaard og Mette Søndergaard, og deltog i workshops om blandt andet fundraising, frivilligrekruttering og erindringsdans. Der blev lyttet, spurgt og diskuteret ivrigt, og det var tydeligt, at deltagerne brændte for det frivillige arbejde med demensramte og pårørende.

NYE AKTIVITETER

Meningen med både foredrag og workshops var dels, at deltagerne kunne tage inspiration og konkrete idéer med hjem. Idéer, der kan omsættes til nye spændende aktiviteter for demensramte og pårø-



Idrætskonsulent Bente W. Nørgaard inspirerer deltagerne.

rende. Og dels, at de frivillige kan blive endnu bedre og mere komfortable med det frivillige arbejde, de udfører lokalt.

Konferencen gentages næste år, hvor den kommer til at ligge den 6. og 7. marts i Middelfart.

NYE FRIVILLIGE SØGES

Alzheimerforeningen søger nye frivillige, der vil være med til at sikre bedre levevilkår for demensramte og pårørende i Danmark.

Hvis du har lyst til at blive aktiv i Alzheimerforeningen kan du kontakte Aktivitets- & Frivilligkoordinator Mathias Parsbæk Skibdal på mathias@alzheimer.dk eller telefon 33 41 04 15.

Hvordan bliver jeg frivillig?

Lokalforening	Kontaktperson	Ny aktivitet	Egenindsamling
Som medlem af en lokalforening kan du planlægge og gennemføre aktiviteter for demensramte og pårørende i dit lokalområde. Find kontaktoplysningerne på din lokalforening i aktivitetskalenderen.	Som lokal kontaktperson er du bindeleddet mellem medlemmer i din kommune og lokalforeningen. Du skal vide noget om de tilbud, der er til demensramte i din kommune og kunne besvare henvendelser.	Hvis du har en god idé til en aktivitet for demensramte eller pårørende kan du være med til at starte det i din by. Alzheimerforeningen støtter og rådgiver dig i hele processen, ligesom du vil blive en del af et landsdækkende aktivitetsnetværk.	Har du en god idé til, hvordan du kan samle penge ind til Alzheimerforeningen? Så kan du lave din egen indsamling og donere overskuddet til Alzheimerforeningen. Vi hjælper dig gerne i gang.

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

”Mennesket lever ikke af brød alene”, ...

Aktiviteter, samvær, ja i det hele taget gode oplevelser, giver krydderi på tilværelsen - også for mennesker med en demenssygdom.

Frivillige kan være med til at give lige det ekstra, der skal til, for at livet bliver værd at leve – som flødeskum på kagen.

Jeg vil gerne hjælpe

Min far er flyttet i plejebolig og er efterhånden faldet til, men jeg oplever, at der ikke er aktiviteter i hverdagen. Han sidder ofte og falder hen i stolen, men ved besøg og aktiviteter som sang og motion liver han op. Jeg vil gerne hjælpe til med at få skabt et meningsfuldt indhold på plejehjemmet og ikke kun for min far. Hvordan kan jeg gribe det an?

Svar:

Det er dejligt, at du vil være med til at skabe liv og indhold på din fars plejehjem. Jeg håber, at de på plejehjemmet vil tage imod dit tilbud med kyshånd. Det er vigtigt, at du får talt med plejehjemmets personale og ledelse om, hvor de ser behovet, og at I bliver enige om, hvad indsatsen skal være. Det kan være, de har nogle ønsker og gode ideer. Det gælder i det hele taget om at få etableret et godt samarbejde. På en del plejehjem har man oprettet ”Foreningen Plejehjemmets Venner” som en støtteforening for beboerne. Måske findes der allerede en støtteforening på din fars plejehjem – eller måske kunne det være en god idé at få oprettet én, så I er flere om at dele opgaverne. Så er der også større sandsynlighed for at det kører videre, når du engang trækker dig.

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00 og torsdag fra 9.00 til 18.00.

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

Behov for samvær

Min hustru har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom for et par år siden. Vi har altid levet et aktivt og udadvendt liv og min hustru er meget social. Efter at sygdommen er kommet ind i vores liv, har det været svært for os at komme ud blandt andre, og vi føler os faktisk isolerede. Hvordan kan vi ind imellem komme ud af hverdagens trommerum og møde andre?

Svar:

Du beskriver en situation, som er meget almindelig for par, hvor den ene har fået en demenssygdom. Derfor er der heldigvis også oprettet forskellige tilbud over det meste af landet. Mange steder afholdes Cafémøder. Det er forskelligt, hvem som står for disse møder, og også hvordan de afholdes. I nogle områder står Alzheimerforeningens lokalforeninger for møderne, ofte i samarbejde med kommunens demenskoordinator. Andre steder er det ældresagen, samvirkende menighedsplejer eller tredje part, der er arrangør.

Hvem vil besøge min mor?

Min mor bor på et plejehjem i den anden ende af landet, og jeg har svært ved at besøge hende så ofte, som jeg gerne ville. Jeg har gennem længere tid forsøgt at få hende flyttet til et plejehjem tæt på mig, men på trods af støtte fra personalet på plejehjemmet og demenskoordinatoren, er det endt med et afslag i det sociale nævn. Når jeg ikke selv har mulighed for at besøge min mor så tit, hvordan kan hun så få samvær med andre?

Svar:

Det er rigtig kedeligt, at du har fået afslag på at få din mor flyttet til et sted i nærheden af dig. Det kunne være en god idé at få en besøgsven til din mor. Tal med plejehjemmets personale, om de samarbejder med Røde Kors' besøgsvenner, ældresagen eller andre, så I forhåbentlig kan få etableret besøg til glæde for din mor.

De ser ham ikke

Min mand er kun lige fyldt 60 og bor nu på plejehjem. Han ligger på sengen det meste af dagen og tilbringer megen tid alene, da han ifølge personalet skal skærmes. Jeg oplever, at han liver op, når jeg kommer, som jeg gør næsten dagligt. Det bedste, han ved, er at få en tæt og god snak. På det område fungerer han rigtig godt og kan stadig være med. En anden ting, der virkelig kan live ham op, er kontakt til dyr – især hunde. Desværre er det som om, personalet kun ser ham som en sygdom, og ikke som det menneske han stadigvæk er. Hvad kan der gøres for at hans livskvalitet forbedres?

Svar:

Personalet har svært ved at se mennesket bag demensen, og du har svært ved at se sygdommen i mennesket. Sandheden ligger nok et sted midt imellem. Mennesker med en fremskreden demens har ofte behov for en vis skærmning for for mange indtryk, da de ellers blive urolige, bange og vrede. Men alle har et behov for at opleve og sanse. Det skal dog tilrettelægges, så det medfører, at personen oplever tilfreds- og tilpashed.

En mulig oplevelse til glæde for din mand kunne være, hvis man på plejehjemmet får etableret en besøgs hund. Dette kan gøres via Tryk Fonden – læs mere på www.besoegshunde.dk.

Tilbyd det som også giver dig værdi

af Gunver Folmand

Sådan lyder formanden i Lokalforening Nordjyllands råd til frivillige. Efter mange år som frivillig oplever Gunver en forandring i forventningerne til de frivilliges arbejde.

En meget stor del af den frivillige indsats udføres af mennesker i deres bedste alder – de er blevet pensionister. Det er pragtfuldt, at man efter et langt arbejdsliv kan tilbyde at hjælpe og være noget for andre. Du har tiden, og til gengæld kan du mærke glæden hos dem, som du har nærværet med. Det er opløftende at mærke, at ens indsats kan give et andet menneske en god stund.

Mange plejehjem har "VenneForeninger", hvor formålet er at give ekstra indhold i hverdagen og lave forskellige festlige arrangementer: Sommerfester, oktoberfest, traditioner ved højtider, være hjælp for personalet ved busture osv. Det er til stor glæde for alle, og det giver fælles gode oplevelser – både for vennerne og for beboere med pårørende.

Nogle vælger at være besøgsven, trave en tur, hjælpe med tøjindkøb, læse avisen, spille kort eller bare at snakke om dagens nyheder. Der er mange muligheder for at engagere sig i det frivillige arbejde.

Andre frivillige har styrken til at gøre en frivillig indsats på hospice ved at sidde ved meget syge mennesker. Og nogle fungerer som en slags guide for patienter på hospitalerne.

FLØDESKUMMET PÅ KAGEN

Det er meget vigtigt, at vi som frivillige vælger det, som samtidig er tilfredsstillende og godt for os selv, ellers er jeg nervøs for, at gnisten til at være noget for andre forsvinder. Grunden til, at jeg fremhæver det, er, at det er bekymrende, at kommunerne sætter flere og flere muligheder op for den frivillige indsats. Jeg kan være bekymret for, at grænsen for den frivillige indsats ændres til at blive en nødven-

dighed, nærmest et krav. Så er vi ikke længere flødeskummet på kagen.

Derfor håber jeg, at de frivillige også har opmærksomhed på, at det de gerne vil gøre for andre, samtidig har en værdi for dem selv – noget som giver glæde. Man skal også tænke på, hvilken risiko man eventuelt løber ved at påtage sig de forskellige opgaver.

HVOR GÅR GRÆNSEN?

Nogle kommuner vil måske gerne have hjælp i forbindelse med måltiderne på plejehjemmene. Det begynder sandsynligvis med, at opgaven er at hjælpe til ved bordet og at hjælpe med at følge beboere til og fra bordet. Pludselig en dag bliver du bedt om at hjælpe "fru Jensen" med at spise. Kan du føle dig tryk ved det? Hvordan vil du have det, hvis "fru Jensen" ikke synker maden ordentligt? Så kan du risikere at sidde i en vanskelig situation. "Fru Jensen" har måske en demenssygdom eller en anden slags sygdom, som gør, at der ind imellem kan opstå problemer med at synke. Jeg turde ikke påtage mig opgaven. Det ville ikke være opløftende og til gensidig glæde, hvis jeg sad og var skrækslagen for, om måltidet blev godt gennemført.

Kan vi risikere at blive bedt om



Gunver Folmand.

at hjælpe "fru Jensen" på toilettet? Tænk, hvis én af jer snubler og falder. I dag hører vi, at personalet ikke altid skal gribe en som falder. Hvordan skal vi forholde os i en sådan situation? Har vi modet til at sige fra, når vores grænse overskrides? Så er det mere risikofrit, at spille et slag kort eller spille på en guitar.

Fra kommunerne lyder det, at de vælger frivillige, som har et godt kendskab til og erfaring med pleje og omsorg. Meget vel – men kan vi stole på den omhyggelighed, når vi samtidig ved, at det mange steder halter med undervisning til det ansatte personale?

Kommunerne bør også sikre sig, at andre tager over, når den frivillige melder afbud. Vi risikerer, at rammerne blive så faste, at du som frivillig oplever, at frivilligheden forsvinder, og dermed er der stor risiko for, at dit engagement vil dale.

BLIV FRIVILLIG

Men det er en god oplevelse for alle, når indsatsen fra de frivillige er at give en ekstra opmuntring og give hverdagen et løft. Og vi kan gå hjem med smil på læben efter nogle hyggelige og uforpligtende timer.



Lokalforening Nordjylland har altid mange deltagere ved deres arrangementer.

Et af mine ønsker er, at endnu flere vil gøre en frivillig indsats i Alzheimerforeningen. Lokalforeningerne har stærkt brug for ekstra hænder til de mange opgaver, som vi gerne vil have gennemført.

TIPS

Se side 15, hvordan du kan blive frivillig i Alzheimerforeningen.

12.000 kr. til Lokalforening Nordjylland

Lokalforening Nordjyllands formand, Gunver Folmand, har modtaget en check på 12.000 kr. af Grethe Grundahl.



Grethe Grundahl (th.) overrækker checken på 12.000 kr. til Gunver Folmand (tv.)

Grethe er søster til designeren Ivan Grundahl og ejer af modebutikken Grundahl i Aalborg. Hun har igen længe tid ønsket at kombinere velgørenhed og bæredygtighed og fik idéen om at sælge sine kunders gamle Grundahl tøj. Kunderne skulle blot acceptere, at 10 % af salget gik til et velgørende formål.

Det var ikke let at beslutte, hvilket godtgørende formål, de skulle støtte. Men da en af Grethes kunder foreslog, at pengene kunne gå til Alzheimerforeningen, slog Grethe til. Som hun siger: "Man kan få repareret så mange dele af kroppen, men man kan ikke få repareret sit hoved for en demenssygdom."

Har du en idé til et indsamlingsprojekt, kan du kontakte Mathias Parsbæk Skibdal på mathias@alzheimer.dk eller 3341 0415.

KORT NYT

5 millioner kr.

| Til aktiviteter for mennesker med demens og deres pårørende.

Alzheimerforeningen har netop modtaget midler fra blandt andre Veluxfonden til at igangsætte to projekter, der kommer mennesker med demens og

deres pårørende til gode. Det drejer sig om igangsættelse af Erindringsdans på landets plejecentre og udvikling af sorggrupper for børn og unge, som har en forælder med demens.



Erindringsdans genopvækker følelsen af personlig identitet og selvværd.

Foto: James Hjertholm.



Unge med en dement forælder har glæde af at mødes med andre i samme situation.

Lindring ved demens

Langt fra alle med demens eller andre livstruende sygdomme kommer i kontakt med den palliative (lindrende) indsats, men det skal der nu laves om på. Under overskriften "Palliation skaber tryghed" har Palliativt Videnscenter (PAVI) i samarbejde med blandt andre Alzheimerforeningen lanceret en kampagne, hvor vi i fællesskab vil fortælle om, hvilke muligheder der er for lindring til mennesker med livstruende sygdomme og deres pårørende i en svær tid.

GODE RÅD TIL LIVETS SIDSTE FASE

I forbindelse med kampagnen har Alzheimerforeningen udarbejdet fem gode råd til dig, der står over for livets sidste fase. De handler blandt andet om det at tale om døden, før det er for sent.



Foto: Trille Skjelborg.

Læs mere om tiltaget og Alzheimerforeningens råd på alzheimer.dk

Reception

torsdag den 19. juni



Foto: Alzheimerforeningen

Da Anne Arndal træder tilbage som formand for Alzheimerforeningen, inviterer vi til en reception i foreningens lokaler, Ny Kongensgade 20, torsdag den 19. juni kl. 14-17. I stedet for gaver og blomster ønsker Anne Arndal, at man påtænker Alzheimerforeningen, kontonr. : 1551 3109053104. Husk at anføre modtagers og givers navn. Tilmelding på tlf.: 3940 0488 eller post@alzheimer.dk.

70 år



Alzheimerforeningen lykønsker vores protektor HKH prinsesse Benedikte med 70 årsdagen. Ved fødselsdagsreceptionen den 2. maj deltog formand Anne Arndal og direktør Nis P. Nissen fra Alzheimerforeningen.

Boganmeldelse

"Dengang i 50'erne"



Af Yvonne Lund
Forlaget mellemgaard.
Udgivet den
7. april 2014.

En lille læsevenlig bog med fin billedokumentation, som beskriver det at være barn i 50'erne. Bogen giver en fin fornemmelse af, hvordan man legede, holdt ferie og jul. Livet foregår i København, men er et tidsbillede til genkendelse i hele landet. Bogen kan anbefales til højtlesning for mennesker med en demenssygdom, som var barn eller ung i 50'erne, da den puster til minderne fra den tid og kan være et godt udgangspunkt til samtaler om den tid.

Betænk de mennesker du elsker



og de organisationer du tror på

FÅ HJÆLP TIL AT OPRETTE TESTAMENTE

alzheimer.dk
Kontakt os på: 39400488



TIPS til livet med demens

Livet med demens kan byde på små og store udfordringer. På denne side bringer vi små gode tips til hverdagen – en opskrift, et hjælpemiddel, et forslag, en god idé eller blot en venlig tanke.

Har du et godt råd...

... hører vi gerne fra dig. Så kan flere få glæde af dine gode forslag.

Skriv til post@alzheimer.dk

Dan netværk med andre

Vidste du?...

...at det nu er muligt at danne både åbne og lukkede grupper på demensnet.dk, så du kan finde sammen med andre ligesindede?

Du kan også være med i de grupper, som allerede er i gang for blandt andet 'Ægtefæller' og 'Datter eller søn +30 år'.



Det er nu også muligt at finde frem til andre ligesindede via en søgning i Brugerkartoteket (under din profil) på Demensnet.

Tips til dig, der har en demenssygdom

- Overvej at få en besøgsven
- Sig ja tak til oplevelser
- Vær med på noget nyt



Foto: Claus Sundgreen.

Hyldeblomst-marinerede jordbær

250 g jordbær
korn fra 1/8 vaniljestang
1 dl. drikkeklar hyldeblomstsaft
lidt frisk mynte

Skyl jordbærerne og skær dem i kvarte eller halve, alt efter bærrenes størrelse. Pisk hyldeblomstsaft, vaniljekorn og friskhakket mynte godt sammen. Hæld marinaden over bærrene og lad det trække mindst ½ time.

Anret de marinerede jordbær i glas og pynt med mynteblade.

Jordbærerne smager også dejligt med vaniljeis, hyldeblomstis eller råcreme.



Foto: Claus Sundgreen.

Trone Gyngestol



Gyngestol som er ideel til plejehjem, sanserum, som redskab for ergoterapeuter eller til din dagligstue.

Det er dokumenteret, at den vuggende gyng bevægelse er god for blodomløbet og koncentrationen samt virker beroligende for brugeren af stolen.

Pris medlemmer:

3.940 kr. * (inkl. moms)

Pris andre: 4.295* (inkl. moms)

*Priserne er inklusiv levering og montering.
Stolen fås i flere farver og materialer.

Dengang i 50'erne

af Yvonne Lund

Livet som barn i 50'erne beskrives igennem billeder og letlæselig tekst. Bogen er god til højt-læsning og kan bruges som udgangspunkt til erindringssamtaler.

Pris medlemmer:

128 kr. + porto

Pris andre:

148 kr. + porto



Når mor eller far har demens - Gratis medlemskab

Kender du en søn eller datter, som kan have glæde af et medlemskab af Alzheimerforeningen?

Når ens mor eller far har demens, har man brug for støtte, råd og vejledning. Det tilbyder Alzheimerforeningen. Som medlem kan du give et gratis medlemskab som en sommerhilsen til en søn eller datter* - kvit og frit.

SÅDAN GØR DU

Send din bestilling pr. mail til post@alzheimer.dk, mærket "Sommerkampagne2014", med dit fulde navn og adresse, samt hvem du ønsker at give medlemskabet til (Navn, adresse, postnr., by og telefonnr.). Eller du kan ringe til 3940 0488 for at melde personen ind.

Det nye medlem vil derefter modtage en velkomstpakke, der blandt andet indeholder pjecen "7 gode råd", information om Alzheimerforeningen og foreningens telefonrådgivning. Vi vedlægger også det seneste nummer af Alzheimerforeningens blad - Livet med demens.



*Tilbuddet er KUN gældende til udgangen af august 2014, og medlemskabet er gældende et halvt år fra oprettelsesdagen. Tilbuddet gælder ikke for tidligere medlemmer.

Læs mere og køb produkter på Alzheimershop.dk

Hjælp os med at markere Huskedagen den 21. september 2014

Du kan hjælpe os på flere måder

KØB KAGEN

Huskekagerne kan købes i føtex og Bilka fra den 8. til den 21. september. Overskuddet af salget af de søde sager går til arbejdet for demente og pårørende. Du kan hjælpe os ved at købe kagen og opfordre andre til at gøre ligeså. Herved hjælper du samtidigt med at huske på dem, der glemmer, og du er med til at udbrede budskabet om Alzheimerforeningens vigtige arbejde.

DU KAN BLIVE FRIVILLIG

Hjælp os med at markere dagen og bliv frivillig. På www.alzheimer.dk/huskedagen-2014 kan du se, hvad du kan hjælpe os med.

BAGE DIN EGEN HUSKEKAGE – OG SÆLGE DIT BAGVÆRK TIL VENNER OG BEKENDTE

Hvis du ikke når forbi føtex eller Bilka, kan du også bage din egen Huskekage og sælge den til dine venner og bekendte og lade overskuddet tilfalde Alzheimerforeningen.

BAG EN KAGE – FÆLLES AKTIVITET PÅ LANDETS PLEJEHJEM

Tilmeld dit plejehjem til at bage Huskekager og inviter pårørende og andre til at komme, købe og spise Huskekager, hvor overskuddet fra salget af kagerne går til Alzheimerforeningen.



Hvordan bliver jeg frivillig?

Tilmeld dig på: www.alzheimer.dk/huskedagen-2014 eller ring til Mathias Parsbæk på 3940 0488.