



1 Livet med NR. 4, 22. ÅRGANG, DECEMBER 2012  
demens

TEMA

# Sans og mærk verden

...læs også

Klumme af  
Peter Løvenkrands



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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| LÆR PRÆCIS SOM DU ER<br>Leder Ulla Thomsen lægger vægt på sansestimulering og læringsstile           | 4    |
| DUFT OG BLIVE BEDRE TIL AT HUSKE<br>Neuropsykolog Kasper Jørgensen har forsket i sansernes betydning | 8    |
| KLUMMEN<br>Fodboldspiller Peter Løvenkrands fortæller om sin far                                     | 10   |
| I NATUREN ER VI ALLE LIGE<br>Mød Lise og Søren der nyder gruppeture i naturen                        | 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

Anne Arndal, *formand*  
Tlf.: 7542 1131 – anne.arndal@dadlnet.dk  
Steen Hasselbalch, *næstformand*  
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk  
Jens Ledgaard, *næstformand*  
Tlf.: 4448 2430, ledgaard@teknik.dk  
Peter Reventlow, *kasserer*  
Tlf.: 3321 4522 – peter@reventlows.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

Jorunn Lande Messel (red)  
og sekretariatets medarbejdere

**Opsætning og tryk:**  
PrinfoHolbæk

**Forsidefoto**  
Charlotte Agger

**Fotograf**  
Alzheimerforeningen

**Oplag**  
7.500

ISSN 1904-3856

Livet med Demens  
udkommer 4 gange årligt.  
Næste gang i marts 2013.

# Mennesket i fokus

Hen over sommeren og efteråret har der været en række artikler i dagbladene om forholdene i vore plejecentre/boliger.

Det har drejet sig om problemer med uorden i medicinen. Ved embedslægetilsynet findes for mange fejl i den doserede medicin. Problemer mellem personale og pårørende – hvem er det egentlig der bestemmer? Indretning af egen plejebolig – hvordan afstemmer man beboerens og de pårørendes ønsker i forhold til kravene til arbejdsmiljø for plejerne?

Plejecentrene er triste at opholde sig i – der er ikke rigtig nogen aktiviteter. Og hvordan er det egentlig med måltiderne? Får mennesker med demens nok at spise? Er måltiderne rare stunder?

Det er altid meget vanskeligt at overdrage ansvaret for pasningen af ens demente pårørende til andre. Hvordan oplevelsen bliver, afhænger i høj grad af, hvordan personalet møder mennesket. Ser de personen med demens som en tom skal uden kerne? Eller ved de – og ser de – at der er et levende menneske indeni?

Den daglige omsorg for mennesker med demens varetages primært af Sosu-hjælpere eller assistenter. Uddannelsen her til er meget kort set i lyset af de udfordringer, der møder dem. Der er brug for en opkvalificering – både teoretisk og i praksis.

Det er et ledelsesansvar at påse, at omsorgskulturen på vore plejecentre er i orden. Det kræver nærvær og opmærksomhed på, hvad der foregår. I en tid med nedskæringer og sammenlægninger i plejesektoren vil Alzheimerforeningen have særlig fokus på plejeboligen og holde øje med, at kvaliteten i omsorgen ikke falder. Vi vil derfor arbejde for, at alle landets plejecentre giver mennesker med en demenssygdom den omsorg, respekt og behandling, som de har krav på.

Jeg ønsker jer alle en god jul og et godt nytår.

**Anne Arndal**  
Landsformand, Alzheimerforeningen

”Det er et ledelsesansvar at påse, at omsorgskulturen på vore plejecentre er i orden.”



Foto: Alzheimerforeningen



*Vi hører, lugter, smager og ser. Vi holder balancen, bruger vores muskler og holder af at blive rørt ved. Takket være vores sanser kan vi bruge vores krop og agere i verden og ligeså vigtigt - nyde vores tilværelse.*

*På de næste sider møder du tre ledere, der har indarbejdet sansestimulering i deres daglige arbejde med mennesker med en demenssygdom.*

# Lær præcis som du er

af Jorunn Lande Messel

Gensynsglæden er stor, tonen munter og forventningerne i top på Kallerupvej i Odense denne torsdag morgen. Fem kursister er på vej til sidste omgang af "Natur og Filt" – et kursus, hvor deltagerne tager naturen ind i filten.

Arrangør er Rådgivnings- og Kontaktcenteret for demensramte og pårørende i Odense. Her arbejder leder Ulla Thomsen målrettet med det, der hedder læringsstil. En metode der afdækker, hvordan det enkelte menneske lærer bedst.

- Når man får en demenssygdom, ændrer oplevelsen af ens sansning sig. Og ens måde at lære nyt på ændrer sig derfor

også. Da en demenssygdom udvikler sig, står demensramte og deres familier hele tiden i nye situationer, som de skal lære at leve med. Derfor arbejder vi meget med sanser og læring.

Ulla pointerer, at det er vigtigt at se det enkelte menneske – ikke kun sygdommen.

- Læringsstil går ud på både at få kendskab til – og at acceptere – sin egen læringsstil og andres. Bag om sygdommen er man jo forskellige mennesker. Man er jo ikke sin sygdom. Man er et menneske. Et menneske der har fået en demenssygdom. Så det handler om at se på menneskets muligheder og det er det læringsstil gør.



Ulla Thomsen i centerets have.

Centerets indretning bærer præg af, at der skal være plads til forskellighed. Nogle lærer bedst når de sidder i en sofa, andre ved et bord, nogle med skarpt lys, andre med blødt lys. Andre igen har brug for ro, da de bliver mere støjfølsomme efterhånden, som demenssygdommen udvikler sig.

## LÆR SOM DU ER

Centeret har kurser af 2-3 timer om ugen i flere måneder, hvor de forskellige læringsstile kommer i spil og kursisterne får brugt deres sanser.

Lige nu tilbyder centeret blandt andet korsang og kurset "Natur og Filt". Tidligere har afspændingszoneterapi og besøg i Snoezelhuse rundt i Danmark været på programmet.

At mennesker lærer forskelligt, er to af kursisterne på "Natur og Filt" Grethe Schmidt og Laila Dyrving enige i:

*- Jeg lærer ved at se andre gøre det, jeg skal lære. Jeg skal have lov til at se tingene blive gjort, fortæller Grethe.*

Laila derimod vil selv prøve uden at have en manual foran sig:

*- Min motivation kommer indefra. Hvis jeg får meget ydre påvirkning, så mister jeg gejsten.*

Laila er også typen, der helst vil sidde i en sofa, hvor hun kan bevæge sig, hvorimod Grethe har det bedst på en kontorstol ved et skrivebord, når hun skal lære nyt.

### SANSNING I HVERDAGEN

Der er grænser for hvor meget sansepåvirkning, man skal have. Men en kendt struktur, god stemning, humor og noget at være fælles om, har de fleste mennesker behov for:

*- Hvis du er i alarmberedskab, kan du ikke lære nyt, så ens sanser skal beroliges. Når vi starter vores møder og kurser, begynder vi med det kendte, for eksempel med kaffe og brød, fortæller Ulla.*

På "Natur og Filt" tager kursisterne ud i naturen, tager et æble eller en sten med hjem og genskaber genstanden i filt. Det udfordrer hjernen og sanserne og vækker glæde hos kursisterne:

*- Det du har i hovedet, kan du omsætte til et produkt. Om det så bliver godt eller dårligt, det er lige meget. Jeg har et færdigt produkt, som jeg har skabt med mine hænder, fortæller Laila.*

Natur og Filt har også haft stor betydning for Grethe:

*- Det giver mig glæde og tilfredsstillelse at kunne tage noget med hjem og få ros for det, jeg har lavet. På den måde kan jeg bevise, at jeg stadig kan lære noget.*

Laila er enig:

*- Når jeg har noget med hjem, kan jeg jo involvere mit netværk. Det her er jo ligesom mit arbejde. Jeg har også lavet noget og det er værdifuldt, det jeg laver.*



Hver torsdag øver koret



Både Laila (tv) og Grethe (th) har været glade for kurset i Natur og Filt



Morgenmøde inden kurset begynder



Fra et æble i naturen til æbler i filt

# Sans i Pilehuset

af Jorunn Lande Messel

Det er morgen, klokken er halv otte. En plejer vækker Jørgen med en smoothie i hånden. Derefter får han en lydpudding, som er en pude med indbygget højttaler. Han bliver vasket. Der er appelsinduft i vandet. Efter morgenmaden kommer han i kuglebadet - et slags badekar fyldt med kugler. Der er lys og varmelementer i badet. Kuglerne masserer kroppen. Der bliver sat beroligende musik på og Jørgen har nu 45 minutter i fred og ro samtidig med, at han får stimuleret sine sanser gennem kuglernes berøring, varmen, lyset og musikken.

Sådan kan en morgen se ud for en beboer på Demenscentret Pilehuset's sanseafdeling. Leder Charlotte Aggersen fortæller, at Pilehuset arbejder ud fra teorien om menneskets fem grundlæggende psykologiske behov:

- De fem behov er meningsfuld beskæftigelse - for borgeren, ikke personalet; at høre til i en gruppe; trøst når din verden falder sammen; behovet for at have en identitet og så retten til at høre til et sted, fortæller Charlotte og fortsætter:

- Det er jo helt grundlæggende behov for alle mennesker. Vi har et behov for at blive accepteret - også på de dårlige dage. At vi ved, at der er nogen, der kan lide os, selvom vi er snotumulige. Ligesom vores mor kunne. Disse fem grundlæggende behov skal personalet imødekomme hele tiden.

## FARVER STIMULERER SYNSSANSEN

Indretningen af sanseafdelingen på Pilehuset er byg-



Jørgen med lydpudding



Uroer i klare farver hænger rundt omkring

get op, så sanserne bliver stimuleret. For eksempel er der ikke malerier på væggene.

- Et billede der er stationært, får man ikke altid øje på. I stedet har vi hængt farverige uroer op. Vi har ikke fjernsyn, men akvarier med farverige fisk. Det stimulerer synssansen på en helt anden måde.

I sanseafdelingen arbejdes der med det, der hedder sanseintegration.

- Sanseintegration er hvor man prøver at genoptræne sanserne. Vi laver en sanseplan ud fra de tests, vi laver med beboerne. Kan du lide salt, sødt, surt? Hvordan reagerer du på dufte? Ud fra sanseplanen prøver vi at genoptræne sanserne og derigennem har vi faktisk oplevet, at flere genvinder færdigheder, de ellers havde mistet, fortæller Charlotte.

## AFTEN I SANSEAFDELINGEN

Det er ved at være sengetid. Jørgen kan lide at høre musik, inden han skal sove, så han ligger med lydpudden. Siden han kom på sanseafdelingen, har han fået dele af sit sprog tilbage, er blevet mere rolig og glad.

- Jørgen er et godt eksempel på, at når vores menneskelige behov bliver imødekommet, lever vi op, bliver glade og kan overskue ting, vi ikke før kunne. Så dækning af helt basale behov som sansestimulering er og bliver vores fokus her i Pilehuset, fastslår Charlotte.



# Wellness på Sølund

af Vita Stensgård

Det er en helt særlig stemning, der møder én i det øjeblik, man træder ind af døren. Duften af lavendel og lyden af beroligende musik breder sig i rummet. Lyset er dæmpet og der står friske blomster og stearinlys på et lille bord i midten af lokalet. De otte beboere der i dag skal deltage i aktiviteten 'Wellness', sidder i en rundkreds i hver sin kørestol eller stol.

Vi er på Plejecenteret Sølund i indre København. Alle er allerede pakket godt ind i varme tæpper og har fået varmekuglepuder rundt om skuldrene. Vera og Elena på 88 sidder begge med et veltilpas smil på læben. Vera, fordi hun lige har modtaget en blid ansigts- hånd- og nakkemassage og Elena, fordi det snart er hendes tur.

Rikke Jensen er gruppekoordinator i aktivitetsafdelingen 'Midtpunktet' på Sølund og hun fortæller, at det vigtigste formål med velværeaktiviteten er at give en omsorg for beboerne – i form af en fysisk berøring, som ikke er plejerelateret.

- Alle mennesker har behov for berøring og omsorg – det betyder meget for vores velvære og selvværd. Der er mange ældre, der kæmper med en følelse af at være 'til overs', når de kommer på plejehjem. De har været vant til at gøre nytte i deres liv og pludselig er de afhængige af andre. Derfor er det så vigtigt, at beboerne får mulighed for at deltage i aktiviteter, hvor de føler, de er en del af et fællesskab, bliver anerkendt og værdsat.



Sosu-assistent Dorte Volder serverer frugt for Elena inden massagen

## EFFEKTEN

Og det er tydeligt at beboerne sætter stor pris på massagen.

- Beboerne glæder sig til at deltage og de kommer altid tilbage med et smil på læben", fortæller Lotte Gonsalves, som er plejer på den afdeling, hvor deltagerne bor.  
- Når de kommer tilbage fra wellness oplever jeg, at de er meget rolige og afslappede og i godt humør.



Vera nyder den blide massage af sosu-assistent Charlotte Wallin

Personalet på Sølund har oplevet, at aktiviteten kan give både smerteplagede, rastløse og især demente beboere en tiltrængt ro. Wellness-tilbuddet er da også blevet så populært, at ledelsen af Aktivitetsafdelingen nu overvejer at kunne tilbyde aktiviteten tre gange om ugen fremfor to, så endnu flere vil kunne få glæde af det. Som Rikke Jensen udtrykker det: Wellness på Sølund er kommet for at blive.

## Tip:

Prøv selv at give din pårørende en wellness oplevelse. Find et roligt rum. Sæt afslappende musik på anlægget, giv en let hånd og/eller nakke/ansigtsmassage. Sørg for at modtageren har det varmt nok med tæpper og evt. en varmekugle

# Duft og bliv bedre til at huske

af Jorunn Lande Messel

Forskning viser, at vi mennesker har brug for at få stimuleret vores sanser for at kunne agere i verden, være glade og tilfredse. Men kan man blive stimuleret for meget og er nogle sanser vigtigere at stimulere end andre?

Kasper Jørgensen er Neuropsykologisk fagkonsulent på Nationalt Videnscenter for demens. Han er specialkonsulent på Sundhedsstyrelsens "Kliniske retningslinjer for udredning og behandling af demens", som er en slags officiel vejledning for, hvordan man bedst behandler mennesker med en demenssygdom.

Kasper har i den forbindelse sat sig ind i forskningen om, hvad sansepåvirkning betyder for os mennesker, og hvorfor det er vigtigt for demensramte at blive sansestimuleret.

- Hvis man har en demenssygdom og for eksempel bliver mere stillestående, kan det være svært at få stimuleret sine sanser tilstrækkeligt. Understimulering kan medføre, at man glider for meget ind i sin egen verden. Så sansestimulering kan være en måde at holde demensramte fast i verden på, siger Kasper.

Han sammenligner manglende sansepåvirkning med isolationsfængsel.

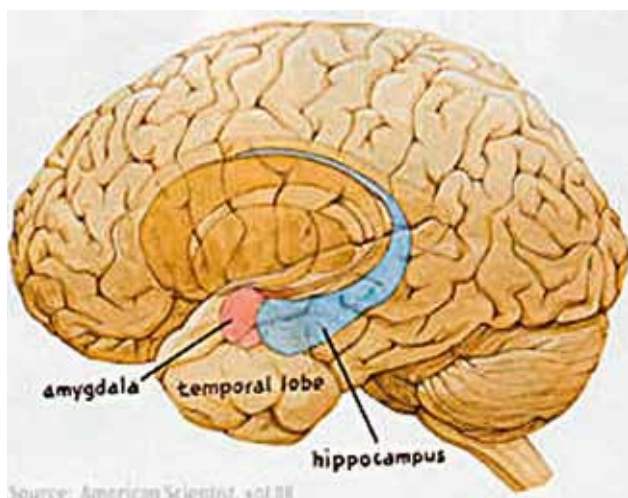
- Hvis en fange kigger ind i en hvid væg hele dagen, ved vi, at han bliver sansedepriveret, fortæller han.

Depriveret vil sige, at man ikke bliver stimuleret nok. Hvis vi bliver sansedepriverede, sker der en nedbrydning af vores psykiske sundhed og sociale kompetencer. For eksempel kan vores tanker blive usammenhængende, hukommelsen svigte og det kan blive sværere at udtrykke sig sprogligt:

- Men man skal også passe på, at man ikke overstimulerer og presser sanseoplevelser ned over folk. For eksempel kan en radio eller et TV, der bare kværner løs, medføre, at man bliver desorienteret eller irriteret. Og nogle personer med demens har måske i virkeligheden brug for at blive skærmet mod for mange sanseindtryk, pointerer Kasper.

## DUFT OG BLIV BEDRE TIL AT HUSKE

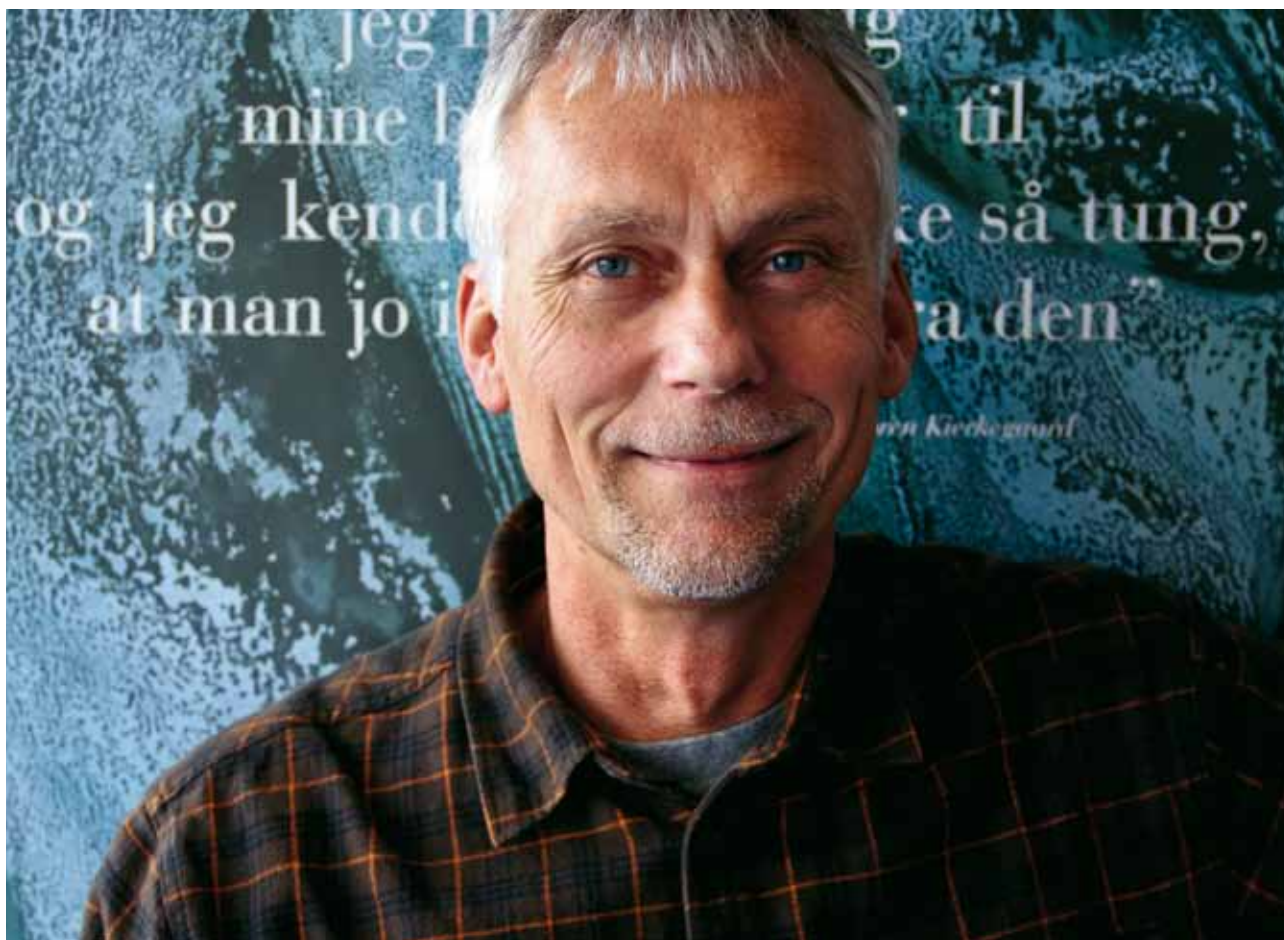
Vores hjerne reagerer på de sansestimuli, den får. Her skiller lugtesansen sig ud ved, at den direkte stimulerer evolutionshistoriske gamle områder i hjernen på en måde, som de andre sanser ikke gør. Det gamle område hedder Det limbiske system, og det er blandt andet her vores korttidshukommelse ligger.



Source: American Scientist, vol III

Det limbiske system, der blandt andet omfatter hippocampus, er meget gamle strukturer i hjernen. De sættes i forbindelse med basale følelser (angst, sex, sult m.v.) og håndtering af hukommelsen.





Kasper Jørgensen har undersøgt effekten af sansepåvirkninger

Forskning tyder på, at stimulering af lugtesansen direkte kan stimulere vores hukommelse. Det betyder, at en bestemt lugt kan genopfriske hukommelsen – for eksempel duften af frikadeller, roser eller æteriske olier.

- Ved at lade demensramte få positive lugtopplevelser kan man aktivere dele af hjernen, som ellers kan være svære at aktivere. Men pas på med ikke at overdrive brugen af æteriske olier ved at smøre direkte på huden – det kan give allergiske reaktioner, siger Kasper.

#### FØLESANS, SANG OG MUSIK

Huden er vores største sanseorgan og at modtage følesansindtryk har stor indvirkning på, hvordan vi har det både fysisk og psykisk. Her kan kontakten til et kæledyr gøre en forskel:

- Meget tyder på, at dem der i forvejen har positive erfaringer med dyr, får større velvære og bedre humør af at have kæledyr. Det er jo ligesom at have en god ven, der er trofast og loyal. Vi udskiller hormonet oxytocin, der er associeret med velvære og afslapning, når vi tilbringer tid sammen med et dyr. Det kan sammenlignes med den reaktion, der

sker, når man får et kram af en, man holder af, siger Kasper.

Kasper Jørgensen fortæller, at det også tyder på, at kor og sang har gavnlig effekt på psykiske symptomer.

- Det er samme mekanisme som med kæledyrene. Vi udløser oxytocin og slapper af. Korsang har ydermere den fordel at det også stimulerer de sociale sanser. De fleste mennesker får en oplevelse af at høre til et sted, når de synger i kor og det dækker jo et alment menneskeligt behov.

#### Tip:

Hvis man ikke kan passe et kæledyr, kan man fx købe en demensdukke, der også kan give følelsen af nærhed.

Se mere på Alzheimerforeningens netbutik [alzheimershop.dk](http://alzheimershop.dk).

# Klummen

## Min far elskede at være sammen med børn

Fodboldspiller Peter Løvenkrands bor i England. Her husker han tilbage på sin far, der var fuld af liv og legelyst og som inspirerede ham til at arbejde for *Alzheimers Society* i England.

*Fortalt til Jorunn Lande Messel*

Min far fik diagnosen Alzheimers sygdom fem år før han døde i januar 2010.

Jeg bor jo i England og jeg så de første tegn på, at han var syg, en gang han og min mor besøgte os i Glasgow. Han kunne pludselig ikke huske reglerne på spil, vi ofte før havde spillet sammen.

Min far elskede at lege og især med børn. Til en fødselsdagsfest min mor og bror holdt sammen, kunne jeg ikke se min far. Jeg spurgte min bror, hvor han var og han svarede grinende: "Hvor tror du?" og pegede ud ad vinduet. Derude på plænen var min far i fuld gang med at lege "Fange" med familiens børn.

Han ville så gerne tage sig af børn og var selv et stort legebarn. Det bedste han vidste, var børn der griner og har det sjovt.

Min far startede sit eget malerfirma. Han byggede det op fra bunden og selv på vores ferier, måtte han arbejde over telefonen for at sørge for, at alt gik som det skulle. Men han kom altid hjem til godnathistorier og fodboldspil med mig og min bror. Han var bare det sødeste og mest elskelige menneske, man kan forestille sig.

Min far besøgte os i England sidste gang i december 2009. Hans sygdom var blevet meget værre og det sled på min mor. Så han kom på plejehjem, og det var der, det gik det ned ad bakke. Min far var nemlig meget stolt. Der var ikke nogen, der skulle tage sig af ham. Det var ham, der passede på sin familie. Så jeg tror, han gav op, da han kom på plejehjem.

Få dage før han døde, havde jeg været hjemme. Min far, der ellers havde mistet sproget, havde sagt til min mor: "Mine drenge, mine drenge". Så derfor ringede hun efter mig og min bror. Da vi kom ind til ham, tog sygeplejersken min fars hånd og sagde "Dine drenge er her". Min far tog hendes hånd væk og tog fat i mine brors og min og holdt fast på os. Tre dage senere døde han.

Du kan ikke finde en person, som var mere elsket end min far. Alle elskede ham. Og derfor tænker jeg på, at sådan vil jeg også gerne være – hjælpe andre og gøre noget godt. Det er blandt andet derfor, at jeg samler ind til *Alzheimers Society*. For at kunne hjælpe andre familier, der er eller har været i samme situation som mig.



*Peter peger mod himlen i en hilsen til sin netop afdøde far efter at have scoret et mål.*

# AKTIVITETSKALENDER



## REGION

### NORDJYLLAND

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

Hvem synes du, skal modtage næste års Nordjyske Alzheimerpris?  
Send os nogle forslag – gerne inden den 1. januar 2013

#### Rådgivning – åben for alle

– Den første torsdag i måneden  
kl. 18:45-20:30

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900 Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale,  
tlf.: 98 48 61 65.

#### Pårørendegruppe eller samtale

Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 98 48 61 65.

#### Fast træffetid for demente og pårørende

– Den sidste onsdag i måneden  
kl. 16:00-18:00.

Undtagen december måned

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

Patienter og pårørende kan komme og mødes med ligestillede.

Der er altid en person fra Alzheimerforeningen til stede, som kan svare på spørgsmål og give gode råd.

#### Generalforsamling

– Torsdag den 21. marts kl. 19.00

Sted vil blive oplyst i næste nummer af bladet.

Dagsorden i henhold til vedtægter.

Evt. forslag skal være bestyrelsen i hænde inden den 10. marts 2013

Generalforsamlingen indledes med overrækkelse af den Nordjyske Alzheimerpris..

**Lokalforeningen Østjylland**  
**Formand: Conny Flensborg**  
**Tlf.: 2872 5108**  
**conny@oncable.dk**

For aktiviteter i Hedensted - se under Trekantsområdet.

#### Pårørendeskole i Fauerskov

Se nærmere på Alzheimerforeningens hjemmeside under Lokalforening Østjylland.

#### Selvhjælpsgrupper i Horsens Sund By

Det er gratis at deltage. Gruppen mødes 2 timer hver 14. dag i Horsens Sund By, Åboulevarden 52, 8700 Horsens.

Mulige temaer i gruppen kan være:

- Hvordan tackler man personlighedsforandringerne hos den pårørende?
- Hvordan man bibeholder kontakten til familie og venner sammen med den demente?
- Hvordan man i hverdagen får skabt sig frirum
- De nye roller som demensen medbringer – fra partner til hjælper
- Sorgen ved langsomt at miste
- At lære at tage vare på sig selv
- Hvilke muligheder har jeg for at søge støtte?

Gruppen får støtte fra igangsættere, der hjælper med begreber som tavshedspligt og gensidig respekt.

Vil du vide mere, kan du kontakte Camilla Vigelso for en uforpligtende samtale på 76 29 36 75 eller 25 11 93 93, e-mail: cavi@horsens.dk.

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



## REGION

### SYDDANMARK

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

#### Torsdagscafé i ulige uger

(se datoer nedenfor)

Sted: Gulkrog-Centret (Caféen i stueetagen)  
Gulkrog 9, 7100 Vejle.

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 76 81 71 00  
(Gulkrogcenteret).

– Torsdag den 6. december kl. 15:00-17:00

Juleafslutning med bl.a. underholdning v. Gitte Damkjær.

#### Vi mødes igen torsdag den 17. januar 2013

Hedensted Kommune: Café for demente og pårørende

Hver anden onsdag i lige uger kl. 16:00-ca.18:30.

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

For at få et program med aktiviteterne kontakt Solveig Petersen: tlf.: 21 96 61 00 eller 51 28 34 40.

– Onsdag den 12. december  
kl. 16:00-18:30.

Julefrokost hvor man må invitere pårørende med.

Tilmelding senest d. 28. november.

Husk at tage en pakke med til max 20 kr. til pakkeleg.

#### Vi ses igen onsdag den 9. januar 2013

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

#### Foredrag med Carsten Vagn Hansen

– Tirsdag den 13. november kl. 19:00-21:30 på Sydvestjysk Efterskole, 6740 Bramminge. Læge Carsten Vagn Hansen fortæller denne aften om sundhed og sund livsstil.

Pris: 50 kr. for medlemmer og 75 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding på tlf.: 23 27 92 51.

Café møde i samarbejde med Varde Kommune

Datoer kommer senere - Se annonce i Varde Ugeavis

#### Filmaften i Brørup Bio

– 18. marts kl. 19.00

Filmen Jernladyen vises i Brørup Bio – efterfølgende inviteres til en snak om filmen. Kaffé/kage kan købes til 15 kr. Jernladyen beskriver Margaret Thatchers liv som premierminister og tager udgangspunkt i en aldrende og dement Thatcher. Billetter købes i biografen

Tilmelding v. Åse Christensen tlf: 23279251 senest den 13. marts



**Lokalforeningen Sønderjylland**  
**Formand: Lillian Bernth Thomsen**  
**Tlf.: 7462 5125**  
**lillian.bt@youmail.dk**

**Kunsten at bevare glimtet i øjet og sproget.**

**Foredrag ved socialpædagog Katin Torp.**

– Torsdag den 28. februar 2013 kl.  
19:00 – 21:30 på Røde Kro.

Tilmelding Lillian Bernth Thomsen

tlf. 74 62 51 25 senest den 24. februar 2013.

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

**Rådgivning eller støtte?**

Har du brug for rådgivning og støtte til livet med demens, og har du lyst til at deltage i forskellige interessetilbud?

Så kontakt Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende:

Kallerupvej 58, 5230 Odense,  
tlf.: 66 19 40 91.

Åbent mandag - torsdag kl. 10:00-16:00,  
fredag efter aftale.

Telefontid: Mandag - torsdag kl. 8:30-10:00  
og torsdag også kl. 14:00 – 15:30.

E-mail: kallerupvej58@gmail.com

**Sjov motion for yngre demensramte**

– Onsdage kl. 11:00-13:00. Bus fra Centret kl. 10:30.

**Sjov motion for pårørende**

– Torsdage kl. 9:30-11:30.

**Sjov motion for ægtepar og demensramte over 70 år.**

– Torsdage kl. 10:30-12:30.

Stadionvej 50, Odense.

Instruktør Preben Rasmussen fra SIKO med frivillige motionsvenner.

Tilmelding tlf. 66 19 40 91

**Åben café for demensramte familier:**

– Mandage kl. 10:00-12:00 med kortspil.  
– Tirsdage kl. 10:00-12:00 med billard.

**Sangkor**

– Torsdage kl. 14:30-16:00.

Ved korleder Jytte Damholm og frivillige kormedarbejdere.

**Åben netværkscafé for pårørende**

– Mandage i lige uger kl. 13:00-15:00 i seniorhuset, Toldbodgade 5-7.

Kontakt Inge Rasmussen, cafétovholder,  
tlf.: 20 78 60 85 eller Ulla Thomsen,  
tlf.: 66 19 40 91.

**Natur og filtning for tidligt demensramte uge 45 til 50**

– Torsdage kl. 9:30-12:30 fra Centret på Kallerupvej.

Ved Mette Oestman. Ring og hør nærmere

**Jule "tresser" fest med buffet og dans til 60'er musik.**

– Fredag den 7. december kl. 17:00-23:00 på Seniorhuset, Toldbodgade 5-7, 5000 Odense C

Pris 100 kr. Tilmelding til Ulla Thomsen tlf. 66 19 40 91 eller mail kallerupvej58@gmail.com

**Demens og de svære følelser**

- også med kunstnerisk perspektiv

3 temaeftermiddage for demensramte, pårørende, frivillige, fagpersoner og andre interesserede i Dalum kirkes Aneks, Dalumvej 112 B

– Mandag den 14. januar kl. 14-16  
Gammel kærlighed - han hed Hermann.  
v. Runa Kähler, Forfatter og pårørende ægtefælle

– Mandag den 21. januar kl. 14-16  
Sorgens væsen og savnets natur  
v. Anders Kjærsg, Sognepræst og kulturformidler.

– Mandag den 28. januar kl. 14-16  
Inspiration og kreativ tænkning i en hverdag med demens  
V. Mette Søndergård, Ergoterapeut og forfatter.

**Pris 50 kr. pr. foredrag + kaffe/te – alle 3 foredrag 100 kr.**

Tilmelding til Ulla Thomsen, senest d. 9/1 2013  
kallerupvej58@gmail.com eller  
tlf. 66 19 40 91

Foredragene arrangeres i samarbejde mellem Rådgivnings og kontaktcentret, Dalum Kirke og Menighedsplejens aflastningstjeneste

**ÅRSSAMLING:**

– Torsdag d. 14/2 kl. 16:00-19:00 på Kallerupvej 58, 5230 Odense M  
Heimerkoret synger, kom og møde Centrets bestyrelse og hør om Centrets tiltag i 2012 og 2013.

**Café-eftermiddage i Bakkehuset, Middelfart**

– Torsdage ulige uger kl. 14:30-16:30 (medmindre andet er anført nedenfor.)  
Assensvej 100, 5500 Middelfart.  
Kaffe: 25 kr.

– 6. december: Juleafslutning med små overraskelser, julekage og kaffe.

**Kursus for pårørende til demensramte:**

- Afholdes fremover sidste onsdag i måneden kl. 17:00-19:30.  
På Kallerupvej 58, 5230 i Odense.  
I 2012 og 2013 afholder Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårø-

rende sammen med Alzheimerforeningen på Fyn en fortløbende kursusrække om livet med demens.

- Oplæg og dialog om relevante emner v. kompetente fagpersoner og erfaringsudveksling mellem kursUSDeltagerne. Du kan deltage i de kursusaftner, der passer til dit behov. Kursusrækken er målrettet pårørende og netværkspersoner til demensramte -30 kr. pr. gang inkl. kaffe og brød. - der betales hver kursusaften.

**Vi mødes igen d. 17. januar 2013**

**NYT**

**Sangkor for demente og pårørende**

– hver tirsdag kl. 14.30 – 16.00

Vi synger i Bakkehuset, Assensvej 100 Middelfart

Tilmelding til DOF Lillebælt, Tlf. 70222109



**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.

I december kun den 11. december  
Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.

Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning.

Kontaktperson: Dorte Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

**Café Nyt Liv**

– Tirsdage i ulige uger kl. 10:00-13:00.

I december kun den 4. december  
Frivilligcenter Lolland,

Sdr. Boulevard 84, 2, 4930 Maribo.

Alle er velkomne til at kigge indenfor til en snak.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05.

**Støttegruppe i Sundby**

– Sidste mandag i måneden fra kl. 18:30-20:30.

December er ferielukket.

Lokalcentret, Linde Allé 50, Sundby, 4800 Nykøbing F.

Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning.

Tilmelding senest lørdag til: Kontaktperson:  
Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05.

### Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 17:00-19:00.

Sidste mødedag i december er den 3. december

Første mødedag i det nye år er den 7. januar.

Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,  
tlf.: 40 87 90 74.

### Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 14:00-16:00.

I december kun den 11. december

Forhallen, Næstved Sygehus, Ringstedgade 61, 4700 Næstved.

Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 55 72 36 51.

### Morten Reenbergs Café, Stege

– Sidste tirsdag i måneden kl. 15:00-17:00.

December er ferielukket.

ÆldreSagen, Peblingerende 7, 4780 Stege.

Der vil være lidt sang og musik eller anden underholdning. Alle er velkomne.

Kontaktperson: Birgit Parkdal,  
tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05 eller

Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

### Café i Haslev

– Anden mandag i måneden fra kl. 15:00-17:00.

December er ferielukket.

Grøndalscentret, Grøndalsvej 8, 4690

Haslev.

Alle er velkomne.

Kontaktperson: Birgit Parkdal,  
tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05 eller

Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

### Vinterfest, Munkebo

– Onsdag den 27. februar kl. 17

Afholdes i samarbejde med pårørende-

gruppen i Næstved Kommune

vinterfest på Munkebocentret, Farimagsvvej 52, 4700 Næstved

Kontakt: Mette Abrahamsen

### Generalforsamling 2013.

– Lørdag den 16. marts kl. 12:00-16:00.

Generalforsamling afholdes i Seniorklub-  
bernes Hus, Poul Martin Møllersvej 22,  
4800 Nykøbing F.

### 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 plads til bare at være der. Mulighed for at købe kaffe, the eller kage.

Sted: Pyramidesalen/Ungdomssalen ved

Nyrup Baptistkirke,

Kirkestræde 4, 4296 Nyrup. Moderne fore-  
går på nedennævnte datoer

kl. 14:00 – 17:00, hvis ikke andet er nævnt.

Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen  
tlf.: 57 80 47 47/20 97 47 57

veddebedste@mail.dk.

### Datoer:

– Onsdag den 19. december

Julehygge med gløgg og æbleskiver – og  
lidt forskellig underholdning.

– Onsdag den 30. januar

Program ikke fastlagt, se hjemmesiden

– Onsdag den 27. februar

Program ikke fastlagt, se hjemmesiden

– Onsdag den 27. marts

Program ikke fastlagt, se hjemmesiden

### Generalforsamling 2013

– Tirsdag den 12. marts kl. 19:00

Sted: Degneparken, Degneparken 1, 4293  
Dianalund

Dagsorden ifølge vedtægter

Se hjemmesiden for nærmere oplysninger

### Lokalforeningen Østsjælland

Formand: Birthe Rasmussen

Tlf.: 5626 6036

br24@ofir.dk

### Generalforsamling 2013

– Mandag den 18. marts kl. 19.00

Indhold/Aktivitet: Dagsorden ifølge ved-  
tægter

Sted: Asterscentret, Astersvej 9,

4000 Roskilde

### Netværkscafé i Roskilde

For yngre med en demenssygdom og for

demensramte med tidlig diagnose

Hver mandag og onsdag fra kl. 10:00-14:00

Sted: Kornerups Vænge 4 (inde i gården),

4000 Roskilde

Kontaktpersoner:

Birthe Rasmussen Tlf: 5626 6036

Mie Danielsen Tlf: 4638 3789

### Pårørendemøde i Roskilde:

Information og mødested kontakt:

Birthe Rasmussen Tlf.: 5626 6036

### Pårørendegruppe i Stevns

Sted: Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken  
76, 4652 Hårlev

Kontaktperson: Birthe Rasmussen Tlf: 5626  
6036

### Pårørendegruppe i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

Den 3. onsdag i måneden kl. 14.00 – 16.00

Sted: Hvalsø Ældrecenter, dagligstuen,  
Roskildevej 11, 4330 Hvalsø

Kontaktpersoner:

Kristine Bojsen-Møller Tlf: 4070 8570,

Birthe Rasmussen Tlf: 5626 6036

### Køge kommune tilbyder gennem

#### DemensTeam Køge :

Klubber 2 x ugentlig m.indhold som  
brugerne og Nationalt Videns Center an-  
befaler.

DemensSkole

Undervisning, rådgivning og vejledning.

Pårørendegrupper for Ægtefæller, Yngre og  
voksne børn.

Kontakt DemensTeam Køge

Tlf: 5656 5643 eller demenssteam@koege.dk.

Se yderligere på Køge Kommunes hjemmeside



REGION

HOVEDSTADEN

### Lokalforeningen København

Formand: Kiddý El Kholy

Tlf.: 5037 5554

kiddyelkholy@hotmail.com

### Rådgivning og information

Lokalforeningen i Københavns Kommune  
tilbyder individuel rådgivning og informa-  
tion til pårørende og demente.

Tlf.: 30 26 29 58 eller e-mail: alzcp@yaho.dk.

### Cafémøder

Der afholdes cafémøder med forskellige  
emner og efterfølgende debat

– sidste onsdag i hver måned

kl. 19:00-21:00.

(Dog ikke i juni, juli, august og december  
måned).

Demente, pårørende og alle andre interes-  
serede er velkomne.

Emnerne annonceres på Alzheimerfor-  
eningens hjemmeside www.alzheimer.dk

- se under lokalforeninger/København.

Cafémøderne afholdes på skift i de lokale  
demenscentre i bydelene og i samarbejde  
med Københavns Kommunes demenskoor-  
dinatore.

Der udsendes invitation til medlemmerne  
til hvert møde.

Foreningen har i samarbejde med Pleje-  
og Demenscenter Klarahus igangsat et  
projekt for yngre demente. Aktiviteterne,  
der bestemmes af deltagerne, foregår om  
eftermiddagen og i de tidlige aften timer i  
Huset, Thit Jensensvej 6 i De Gamles By.

### Aktiviteter for yngre mennesker med demens

Har du lyst til at lave forskellige aktivite-

ter med andre yngre med demens og en gruppe af frivillige? Vi tager på forskellige ture, dyrker motion, laver mad, spiller spil og meget andet.

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

Aktiviteterne foregår eftermiddage og i de tidlige aftentimer i vores lokaler på Nørrebro i København, eller på ture ud af huset. For mere information, kontakt projektleder Katrine Bøgh Sørensen på tlf. 26 10 50 44 eller mail zu1r@suf.kk.dk.

**Lokalforeningen Københavns Omegn**  
**Formand: Grethe Koudahl**  
**Tlf.: 5322 1480**  
**koudahl@cqnet.dk**

#### Kontakt lokalforeningen

– Mandag og onsdag kl. 9:00 – 11:00.  
Telefonisk rådgivning og information.  
Tlf.: 53 22 14 80 eller e-mail: koudahl@cqnet.dk

Vær opmærksom på, at det ikke altid tidsmæssigt er muligt for os at få alle møder og arrangementer med i denne oversigt, og vi henviser derfor til foreningens hjemmeside [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk) under lokalforeninger, hvor alle vores aktiviteter løbende vil være beskrevet.

#### Pårørendegruppe

Lokalforeningen Københavns Omegn har en pårørendegruppe for ægtefæller til demente over 65 år. Gruppen mødes en gang om måneden. For yderligere oplysninger, se Alzheimerforeningens hjemmeside under Lokalforening Københavns Omegns støttegrupper.

Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 44 44 20 98.

#### Caféaftener for mennesker med demens og deres pårørende

– Første onsdag i hver måned  
kl. 18:30-20:30.

Palmehaven på Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.  
Caféen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre, der er i en lignende situation.

Der er mulighed for at købe kaffe/te, øl og vand.  
Kontakt:

Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 44 44 20 9 eller  
Marianne Jensen, tlf. 45 88 67 16

#### "Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende

– Torsdage i lige uger kl. 15:00-17:00.  
Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup.  
Program fremsendes.

Kontakt: Gunhild Schröder, tlf.: 32 50 21 28 eller  
Hans Dehnfeldt, tlf.: 32 50 87 37.  
(Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem  
kl. 8:00 – 9:00.)

#### Demenscafe i Ballerup

- Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13, 2750 Ballerup kl. 15.00-17:00

I løbet af efteråret og vinteren vil demenskoordinatorerne i samarbejde med Alzheimerforeningen og Ældresagen afholde 6 caféarrangementer. Alle, der har demens inde på livet, eller som søger information omkring demens er velkomne.

#### Program:

- Den 13. december: Vejen til en diagnose  
– Hvorfor er det nødvendigt?
- Den 17. december: Hvordan får jeg hjælp  
– Vejen ind i kommunen
- Den 14. februar: Dagtilbud i kommunen
- Den 14. marts: Hjælpe midler til borgere med en demenssygdom

Arrangementer vil starte med et kort oplæg omkring emner, der er relaterede til demens. Oplægget vil vare ca. 45 min. hvorefter der er mulighed for at stille spørgsmål. Derefter vil der være kaffe og the, samt mulighed for at tale med en demenskoordinator og repræsentanter fra Ældresagen og Alzheimerforeningen.  
Demenskoordinatorerne i Ballerup, Tlf. 44773166, 44773201, 44773303 Man-fre 8:30 til 9:30.

#### Debatmøde om demens i Gladsaxe

– 30. januar 2013 kl. 19:00-21:30.  
Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg  
Arr. Alzheimerforeningen, lokalforeningen for Københavns Omegn, Gladsaxe Kommunes Demenskoordinatorer, GOF og De Frivilliges Hus.  
Tilmelding hos GOF eller på [gladsaxe.dk/debat](http://gladsaxe.dk/debat) eller tlf. 44 98 35 79.

Er du pårørende til en person med demens, eller vil du bare gerne vide mere om demens? Denne aften kan du høre om Alzheimerforeningens arbejde og aktiviteter for mennesker med demens og deres pårørende, og om hvordan demens opleves for den ramte og for de pårørende.  
v/ Alzheimerforeningens direktør Nis Peter Nissen og Bodil Denckert, frivillig i lokalafdelingen Københavns Omegn. Der vil tillige være mulighed for at høre om kommunens tilbud på demensområdet.

#### Temadag: Forebyggelse af aggressiv adfærd – hos ældre mentalt svækkede personer i plejeboligen/ i hjemmeplejen..

– Den 28. februar 2013 kl. 8:15-16:00.  
Medborgerhuset i Herlev,  
Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev

Hvordan kan man forebygge og begrænse aggressiv adfærd? Oplæg ved Kirsten Gottfredsen, uddannet sygelejer, selvstændig konsulent og underviser.

Få praktiske anvisninger på en række tiltag som kan forebygge aggressive episoder og få kendskab til en række teorier og overvejelser, som kan være årsagen til aggressiv adfærd hos mentalt svækkede..

Der udleveres kursusbevis.

Pris 450,- inkl. Forplejning.

Tilmeldingsfrist: 20. februar 2013.

Skriftlig tilmelding til: Gunna Bloch Johansen, Vejlesøparken 7, 1. tv., 2840 Holte.

eller e-mail [gunna.bloch@gmail.com](mailto:gunna.bloch@gmail.com)

Tilmeldingen er gældende, når bekræftelsen herpå er modtaget.

Evt. spørgsmål: Grethe Koudahl  
tlf. 53 22 14 80 mandag og onsdag mellem kl. 9:00-11:00.

Ved tilmelding fra institution oplys venligst inst.adresse og EAN NR.

#### Generalforsamling

– 20. marts kl. 19:00-21:00

Sted og program for aftenen, se venligst vores hjemmeside.

#### Informationsmøde om demens:

– Onsdag 24. april 2013 kl. 19:00 til 21:30.  
Ballerup Kommune, adresse i næste blad samt på hjemmesiden.

Ved Steen Hasselbalch, overlæge på Hukommelsesklinikken Rigshospitalet og Bodil Denckert, pårørende og næstformand i Lokalforeningen Københavns Omegn. Hør om foreningen, dens tilbud og frivillige aktiviteter.

Demenskoordinator Kathe Haurholm fra Ballerup Kommune fortæller om deres tilbud til mennesker med demens og deres pårørende. Øl og vand kan købes.

OBS tilmelding: Demenskoordinator Kathe Haurholm - kah@balk.dk eller til sekretær:

Jette Larsen - jts@balk.dk

#### Lokalforeningen Frederiksberg

**Formand: Mette Lunde**

**Tlf.: 2178 4644**

**mette.lunde@benedikte.dk**

#### Café for hjemmeboende demente og pårørende

Tanken med caféen er, at den skal være et fristed for medlemmerne af Alzheimerforeningen, hvor den demensramte og pårørende får mulighed for socialt og hyggeligt samvær med ligestillede.

Caféen er åben den første onsdag i hver måned (undtaget juli, august og december) fra kl. 17:00-19:00.

Drikkevarer og mad kan købes, men underholdning og foredrag betales af foreningen.

Sted: Dronning Anne Marie Centret, Solbjerghave 7, 2000 Frederiksberg.



# Året der gik 2012

Tusind tak til alle jer, der støtter foreningen, og for den indsats, I har gjort for mennesker med en demenssygdom i demenscaféer, på udflugter og ved alle de andre arrangementer, I har stået for landet rundt.



## Aktiv Højskole på Gerlev

Aktiv højskole for mennesker med en demenssygdom rykkede i 2012 til Sjælland. Tyve friske deltagere fik sammen med fagpersoner og frivillige en fantastisk spændende og udfordrende uge med motion, leg og aktivitet på Gerlev Idrætshøjskole.



## Anerkendende råd

Flere end 1800 personer ringede i 2012 til Alzheimerforeningens telefonrådgivning. Det er knapt 5 procent flere end året før. I alt brugte demensrådgiverne mere end 25.000 minutter på at besvare spørgsmål fra de mange, der har brug for råd, hjælp og vejledning.



## Huskedag en succes

I år stod mere end dobbelt så mange frivillige foran Bilka, føtex og andre indkøbscentre. De opfordrede til at købe en Huskekage og delte mere end 45.000 Huskepostkort ud til forbipasserende.

Tak for indsatsen!



## Dans i Herning

Demensprojektet "Motion, Kultur og Demens" kom godt i gang i 2012 med naturvandring på Fyn, litteraturklub i Århus og dans til Skjern Salonorkester i Herning. "Motion, Kultur og Demens" projektet fortsætter i 2013.



## Motion på Nyborg Strand

I marts 2012 deltog næsten 50 repræsentanter fra Alzheimerforeningens lokalforeninger og frivillige fra en række lokale foreninger i det første seminar om "Motion, Kultur og Demens". På seminaret fik deltagerne "smagsprøver" på hvilke meningsfulde aktiviteter, man kan arrangere for mennesker med en demenssygdom.

# SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og  
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

Duften af julebag kan bringe minder frem fra barndommens jul. Lyden af julesange, smagen af chokolade og synet af glitrende sne er alt sammen en påvirkning af vores sanser, som hos de fleste skaber glæde. Lugte-, smags-, høre-, syn- og følesansen kan sætte gang i hukommelsen og være med til at skabe kontakt og nærvær.

Sanseindtryk kan være dejlige, men man kan også få for mange påvirkninger på én gang. Især når man har en demenssygdom, kan tærsklen for, hvornår sanseindtrykkene bliver for mange og overvældende let overskrides. Det betyder ikke, at man helt skal lukke sanseindtryk ude, men man skal skærmes for nogle og kun udsættes for de indtryk, som man finder behagelige. Og det kan være et detektivarbejde at finde frem til de sansepåvirkninger, som kan skabe ro, glæde og tilfredshed hos den enkelte.

## **Min mor vil gerne synge**

Min mor vil ikke med til fælles aktiviteter. Hun siger nej til alle forslag. De gange, hvor hun alligevel bliver lokket med til for eksempel sang og dans, liver hun op og synger og danser med. Hvorfor er hun så svær at overtale, når hun bliver så glad for det?

### **Svar:**

Når man har en demenssygdom er det almindeligt, at man siger nej tak til nye tiltag. Det skyldes, at man har svært ved at overskue

uvante situationer og bliver utryg ved at skulle tage beslutninger om, hvad der skal ske. Kan du – eller plejepersonalet – i stedet for at spørge, om hun har lyst til at deltage i sang eller dans blot sige: "Nu skal vi synge" eller "Nu skal vi danse". Så skal din mor ikke træffe en beslutning om noget, der kan virke uoverskueligt. Og du ved af erfaring, at hun bliver glad, når hun deltager i sådanne aktiviteter. Der findes et godt ordspil, der hedder:

**Du skal ikke spørge - du skal gøre.**

## 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.

**Min far er glad for musik**

Min far er dement og bor på plejehjem. Han har nedsat hørelse og dårligt syn og er blevet tiltagende aggressiv. Det er især, når han skal i bad og klædes på. Han sidder for det meste passivt hen, men bliver urolig og vred, når han er blandt mange mennesker. Det betyder, at han ofte sidder alene og småsover i sin stue på plejehjemmet. Det gør mig så trist, når jeg kommer på besøg og finder ham så alene.

En dag tændte jeg for hans radio, hvor der blev spillet klassisk musik. Jeg skruede op for lyden og pludselig var det som om min far vågnede op. Jeg oplever, at klassisk musik påvirker ham positivt. Han smiler, nyrer og virker glad.

Da jeg bor langt væk og ikke så ofte kan komme på besøg, har jeg ikke muligheden for at sørge for, at han kan lytte til musik. Hvad kan jeg gøre?

**Svar:**

Musik kan virke beroligende, men samtidig også stimulerende. Din far reagerer positivt på klassisk musik, så det er en rigtig god vej til at nå ham og skabe glæde. Hvis din far har en kontaktperson på plejehjemmet, vil det være en god idé at indvie vedkommende i din opdagelse, så personalet kan sørge for at sætte musik på hos ham.

Du kan måske pejle dig frem til, hvilken musik han holder mest af og købe cd'erne til ham. Det kan sagtens være, at musikken også kan få plejesituationerne til at glide lettere. Andre sanseoplevelser kan måske også være relevante. Du kan i samarbejde med personalet forsigtigt prøve dig frem med blandt andet duft- og smagsoplevelser og ændring i lysforhold. **Det der virker positivt: brug det igen og igen.**

**Min mand elsker naturen**

Min mand har altid elsket at være ude i naturen. Han er desværre nu så påvirket af sin demenssygdom, at han ikke selv kan tage initiativ til at komme af sted og har nu også svært ved at finde vej. Da jeg ikke altid selv kan gå med ham, må jeg finde nye veje for ham, men hvilke?

**Svar:**

Naturen er fyldt med positive sanseoplevelser. Oplevelser, som alle kan være med til, da de foregår i nu'et – lige nu og her. Du har derfor ret i, at der må findes nye veje for, at din mand kan blive ved med at få de naturoplevel-

ser, han holder så meget af. Måske findes der i jeres kommune en demensgruppe, som tager på ture. Snak med demenskoordinatoren. Hvis ikke kan der måske oprettes en gruppe – eller du kan søge om en ledsager til din mand. Har I nogle gode venner eller familiemedlemmer, som kunne tænke sig at tage på ture med ham, kan det også være en mulighed. At færdes i naturen sammen kan jo være en god måde at bibeholde en god kontakt på. Så vær åben og meld ud, at du har brug for hjælp.



# I naturen er vi alle lige

af Nis Peter Nissen

Fabel-gruppen på Fyn  
forener naturoplevelser og socialt samvær

*- I naturen får jeg fred, siger Lise Rabenhøj – Der behøver jeg ikke tænke på alt det, som er svært og trist til hverdag.*

Lise Rabenhøj er 67 år. Hun er uddannet laborant og arbejdede de sidste seksten år som forskningslaborant på Panuminstituttet i København.

For tre år siden fik Lise stillet diagnosen Alzheimers Sygdom. Men set i bakspejlet var sygdommen nok startet mange år tidligere.

Lise er gift med Søren. Det har hun været siden 1964. Søren var ansat i forsvaret, så familien flyttede en del rundt og boede en periode i Tyskland. I dag bor Lis og Søren i Bellinge 10 km sydvest for Odense.

## FABELGRUPPEN

Lise og Søren er med i et nyt projekt i Odense. Sammen med seks andre demensramte par mødes de én gang om måneden for at tage på udflugt sammen. Gruppen har fået navnet "Fabel-gruppen", fordi parrene oprindeligt kommer fra to mindre bysamfund nær Odense – Fangel og Bellinge.

Projektet er oprindeligt startet af Odense Kommune og Rådgivnings- og Kontaktcenteret for demensramte og pårørende i Odense. Men nu står gruppen selv for at planlægge og arrangere udflugterne, der ofte handler om vandreture i naturen.

## GLAD FOR NATUREN

Lise og Søren har altid været glade for naturen. De har blandt andet cyklet Fyn rundt. Men Lise kan ikke rigtigt cykle mere. Det er balancen, den er gal med, så nu foregår det på gåben.



Lise og Marguerite på Fyns Hoved

*- I naturen behøver man ikke være bange for at blamere sig, siger Lise – det sker jo for os alle. Så vi griner bare og går videre. Det er rart.*

Samværet med andre demensramte er vigtigt. På udflugterne taler alle sammen – både demente og raske. Men både Lise og Søren er sikre på, at naturoplevelserne er det centrale. Uden natur ville det ikke være det samme.

- Naturen gør ikke forskel på folk, siger Søren - Vi kan alle falde i staver eller begejstres over noget. Men der er ikke nogens naturoplevelse, der er bedre eller mere værd end andres. I naturen er vi alle lige.

#### NYE VENNER

Udflugterne med Fabel-gruppen har også givet Lise og Søren nye venner. De mødes ofte med nogle af de andre par fra gruppen og spiser sammen. Og i sommers var de sammen med et andet ægtepar på en uges ferie ved Vejrs Strand i Vestjylland.

- Det sociale betyder efterhånden mere og mere, siger Søren. - Oplevelserne i naturen og fælleskabet betyder, at vi er mere afslappede, når vi er sammen. Og det er godt, for så kan vi lige så stille give en hånd med, når der er behov for det, uden at der bliver gjort et stort nummer ud af det. Vi gør det bare.

Læs mere om Fabel-gruppens ture på [www.alzheimer-avisen.dk](http://www.alzheimer-avisen.dk)



Den friske vind fra Vesterhavet er godt for både krop og sjæl

## Få fradrag for dit bidrag

Tak fordi du støtter Alzheimerforeningen. HUSK at vi skal have dit cpr-nummer for at kunne indberette dine bidrag til SKAT, så du kan få fradrag. Ring på 39 40 04 88 eller mail til [post@alzheimer.dk](mailto:post@alzheimer.dk).

**OBS:** Hvis du ikke allerede har tilmeldt din kontingentbetaling til betalingsservice (PBS) – så ring til os og lav en aftale. Så sparer både du og vi penge.

## KORT NYT

# Kåring af Årets Huskekage

Så er det afgjort, hvem der skal have Årets Huskekage. 2.758 personer deltog i afstemningen, og statsminister Helle Thorning Schmidt blev klar vinder. Hun har endnu ikke modtaget prisen.

Det har tilgængæld de fire vindere af et gavekort til brdr. Prices restaurant og føtex, ophold på Thornøes Hotel og Brandbjerg højskole. Der blev trukket lod og de fire vindere er:

Birthe Mørup fra Slagelse, Helle Nielsen fra Kolding, Birthe Carlsen fra Herning og Marie Ravn fra Farum  
Stort tillykke til alle fire og tak til alle, som deltog.



# To pionerer fik Alzheimer-Forskningsfondens pris



To pionerer inden for forskning i demenssygdomme fik Alzheimer-forskningsfondens pris på 200.000 kroner. Modtagerne er professor på Rigshospitalet, Olaf B. Paulson, og overlæge på Odense Universitetshospital Kjeld Andersen.

*Asger Aamund overrækker prisen til Kjeld Andersen*

# 2.840.000 kroner til demensramte

Alzheimerforeningen har i 2012 uddelt 10.000 kroner til 284 personer med en demenssygdom. Pengene kommer fra Arvid Nilssons Fond og er blevet givet for at støtte, hjælpe og opfordre demensramte til at deltage og engagere sig i aktiviteter og socialt samvær.

Ansøgerne har blandt andet søgt om støtte til indkøb af en tandemcykel, ferieophold og tilskud til transport til aktivitetscentre.

Uddeling af legater fra Arvid Nilssons Fond fortsætter i 2013, hvor i alt 2,5 millioner kroner er til uddeling. Betingelser og ansøgningsskema kan hentes på [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk).



# Tilbud til medlemmer af Alzheimerforeningen

- kom i teateret og mød skuespiller Sonja Oppenhagen

Onsdag den 16. januar går tæppet op til en særforestilling af teaterstykket "I al stilhed". De indbudte er Alzheimerforeningens medlemmer. For kun 140 kroner kan du ikke alene se forestillingen, men også møde Sonja Oppenhagen, der svarer på spørgsmål om rollen som Margrethe - en kvinde der får en demenssygdom.

Margrethe er 70 år. Men på internettet genfinder hun sin ungdom, hvor hun giver sig ud for at være en yngre kvinde. Langsomt finder hendes barnebarn Jonas ud af, at Margrethe er ved at blive dement.

"I al stilhed" slog benene væk under anmelderne, da den sidste år blev vist på Teatret Nordkraft i Ålborg. Tillige modtog Sonja Oppenhagen Wauw-prisen for rollen som Margrethe. Prisen uddeles af Lauritzen-Fonden og gives til en etableret skuespiller, som midt i sin karriere viser helt nye sider af talentet. Nu er forestillingen kommet til København, så gå ikke

glip af en aften med både tankevækkende underholdning og mødet med en dygtig skuespiller.

## I al stilhed

**Medlemspris: 140 kr.**  
(normalpris 225 kr.)

Køb billet på  
[alzheimershop.dk](http://alzheimershop.dk)  
NB! Begrænset antal billetter.

### Tid og sted

Onsdag den 16. januar 2013 kl. 20:00  
Folketeatret, Hippodromen  
Nørregade 39. 1165 København

(Særforestillingen den 9. januar er udsolgt).



Sonja Oppenhagen  
i rollen som Margrethe.

# 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](mailto:post@alzheimer.dk)

## Berøring

Det kan være rart at få massage eller bare at blive rørt ved. Hvis det er for intimt at bruge dine hænder, kan du rede din pårørendes hår med en børste eller give massage med en massagebold.



## Duftlampe

Duftlamper eller aromalamper kan bruges til at sprede duften fra duftolier og æteriske olier langsomt og behageligt. Olier fra citrongræs, citron og appelsin virker forfriskende, hvor lavendel virker beroligende. Urtegaarden har flere forskellige duftlamper og olier. De kan købes i Helsam og enkelte Matas butikker. Læs mere på [urtegaarden.dk](http://urtegaarden.dk)



## Den søde juletid

Det kan sagtens lade sig gøre at komme igennem den søde juletid på en sund måde – tilmed uden at skulle undvære julelækkerierne.

Gør juletiden til noget positivt for dig selv og dit helbred.

- Spis de sunde julelækkerier – og gør din krop glad: Julen er højsæson for masser af naturlige lækkerier som bl.a. klementiner, appelsiner, abrikoser, dadler, pigeonæbler og nødder.
- Vær rundthåndet med julens dejligste krydderi kanel, der kan bruges til at fremhæve blandt andet smagen af gulerødder, spinat, løg, abrikoser, kirsebær, æbler og appelsiner.
- Spis mørk chokolade. Når du bliver lækkerstuen, så vælg økologisk kvalitetschokolade med et højt kakaoindhold (minimum 70 %) frem for den lyse flødechokolade. Mørk chokolade indeholder polyfenoler; en gruppe antioxidanter, der nedsætter risikoen for hjertekarsygdomme



## Zibo - Sansehandske

Sansehandsken kan bruges ved massage, bad, børstning eller strygning – afhængigt af behov. Handsken er opbygget af bikubestrukturer, som ved brug giver øget blodcirkulation.



**Medlemspris:**  
**375 kroner + fragt**  
**Andre: 400 kroner + fragt**

## Zibo - Kædetæppe



Kædetæppet vejer 4 kg og er syet i kanaler, hvori der ligger kæder. Kæderne giver brugeren følelsen af tyngde og stimulerer følesansen. Tæppet kan for eksempel afhjælpe dårlig søvn, vanskeligheder ved at finde ro i dagtimerne og motorisk eller psykisk uro. Vægttæppet er let at håndtere og kan tages over skuldrene, benene eller hele kroppen.

**Medlemspris:**  
**2.125 kroner + fragt**  
**Andre: 2.900 kroner + fragt**

## CD – Musicure. Musik af Niels Eje



**Musik som medicin - Forskning viser en positiv effekt ved brug af musikterapi til mennesker med en demenssygdom**  
MusiCure har samlet set to helt overordnede hovedformål og virkningsområder: At virke afstressende, beroligende og fysisk afslappende og at være positivt stimulerende, oplevelses- og billedskabende.

**Medlemspris: 125 kroner + fragt**  
**Andre: 150 kroner + fragt**

Se flere produkter på [alzheimershop.dk](http://alzheimershop.dk)



# Hjælp mennesker med en demenssygdom

## - bestil pjecen Støt Alzheimerforeningen

Vi har brug for dig og din indsats til at hjælpe os med at blive flere medlemmer. Jo flere vi er, jo nemmere bliver det for foreningen at give mennesker med en demenssygdom den hjælp, omsorg og støtte, som de har brug for.



Bestil pjecen  
"Støt Alzheimerforeningen" og læg den i receptionen på dit arbejde, på biblioteket, hos tandlægen, lægen eller del dem ud, der hvor du bor.

### Yderligere oplysning og bestilling:

Bestil folderen på  
[www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)  
eller kontakt

Gitte Nørgaard,  
Tlf. 3940 0488,  
[post@alzheimer.dk](mailto:post@alzheimer.dk)