

Livet med demens

NR. 1, 24. ÅRGANG, FEBRUAR 2014

TEMA

Bryd tabuet i fællesskab

...læs også

- Klumme af Erik Clausen
- Jeg var jo nok blevet lidt halvtosset



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
AKTIVITETSKALENDER	11
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	21
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
JEG VAR JO NOK BLEVET LIDT HALVTOSSET Læs om Christian, der selv tog initiativ til at tale om sin demenssygdom	4
FÆLLESSKAB OG FRIVILLIGHED I CAFE SOMMERFUGLEN Sommerfuglen i Holstebro skaber glæde og energi	6
FRISK LUFT OG EN GOD SNAK Snakken går når det nordsjællandske vandrehold er på tur	8
KLUMMEN Erik Clausens tanker om sin film om demens	10
STIGMATISERING OG DEMENSSYGDOM Christine E. Swane definerer, hvad stigmatisering er	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

Hanne Heinrichs (red)
og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Bodil Carstensen

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
10.000

ISSN 1904-3856

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

Det vigtigste består

”Demens er noget, vi taler om” var sloganet for sommerens oplysningskampagne, som havde til formål at øge opmærksomheden på demenssygdomme. Kampagnen blev rigtig godt modtaget og har fået megen positiv omtale.

Og ja – sådan skulle det gerne være. Vi skal helst kunne fortælle vores nærmeste og vores omgangskreds, at en demenssygdom har ramt familien. Men det falder mange mennesker vanskeligt. Det føles flovt at fortælle om, at man selv eller ens nærmeste – så at sige – er på vej til at tabe grebet om tilværelsen.

At begå sig i det komplicerede samfund, vi har bygget op, kræver en masse tillærte færdigheder: f.eks. læse, skrive, regne, måle op, tælle masker - og penge, køre bil, kende en masse regler og meget mere. Tilmed forventes vi at kunne tilegne os ny færdigheder gennem hele livet, også når vi bliver gamle.

Demenssygdomme er karakteriseret ved - som oftest - fremadskridende tab af færdigheder, så den syge bliver i tiltagende grad afhængig af omgivelsernes hjælp. Og det er naturligvis meget svært at forholde sig til. Så det taler vi netop **ikke** om, når det kommer tæt på. Da det heller ikke kan ses, er det relativt let at skjule, især hvis man hjælpes af en kærlig ægtefælle.

Nedsættende bemærkninger om mennesker med demens, så som ”at han er gået i barndom”, eller at ”hun er helt ”gakgk”, høres stadig, så det er ikke sært, at man kan føle sig flov ved at fortælle, at man har en demenssygdom.

Demens skyldes at hjernen er syg – ligesom et hjerte kan være det. Og sygdom i hjernen er man ikke selv herre over. Så jo – at ”demens er noget, vi taler om” er stadig vigtigt at have for øje. Det har Alzheimerforeningen arbejdet på lige siden, vi blev etableret, og i disse dage er vi aktuelle med kampagnen ”Det vigtigste består”, som du kan læse mere om inde i bladet.

Anne Arndal
Landsformand, Alzheimerforeningen

”Demens skyldes at hjernen er syg – ligesom et hjerte kan være det.”



Foto: Alzheimerforeningen

”Jeg var jo nok blevet lidt halvtosset”

af Vita Stensgård

Christian og Margit oplevede en form for berøringsangst, da Christian fik diagnosen Alzheimer. Lidt ligesom når nogen dør, hvor folk ikke går hen for at give hånd eller tale med de efterladte. Billedet ændrede sig først, da Christian selv begyndte at tage initiativ til at tale om sygdommen.

Der kom en periode, hvor det blev tomt. Sådan beskriver Christian Hedegaard tiden lige efter han havde fået diagnosen Alzheimer. Christian oplevede, at folk til at begynde med holdt lidt mere afstand, og han fik samtidig følelsen af, at folk ikke længere tog ham seriøst.

- Det virkede som om, folk begyndte at tvivle på, om det jeg sagde, egentlig var ok. De begyndte at spørge Margit om, hvordan jeg havde det, selvom jeg stod lige ved siden af. Jeg var nok blevet lidt halvtosset. Det var den fornemmelse jeg fik, når jeg fortalte om min sygdom, forklarer Christian om tiden lige efter diagnosen.



I dag er vores sociale liv faktisk blevet rigere end før Christian blev syg, fortæller Margit.

Lige pludselig var alt vendt på hovedet. Christian havde indtil få år forinden været direktør i et stort internationalt firma. Så han var vant til, at der blev lyttet til ham. Og pludselig var det kun Margit, man lyttede til.

- Det var ekstremt ubehageligt, fortæller Christian. Jeg var også meget tæt på at gå i den grøft, der hedder at blive inde-sluttet. Og var det nok også i en periode. Man begynder at føle sig en lille smule alene, og at det hele kan være lige meget.

DE UNØDVENDIGE HENSYN

Christian og Margit oplevede også, at der i begyndelsen blev taget unødvendige hensyn. Eksempelvis ville deres gode venner fra England gerne besøge dem et par dage. Men da parret skulle hjem igen, ærgrede de sig sådan over, at de ikke havde valgt at blive et par dage mere. Som de sagde – de troede ikke rigtig, at det duede med Christian.

- Men så fik de jo set, at det duede helt fint, fortæller Margit om episoden.

Og mange tager måske de hensyn for at skåne den syge, men det kan nemt blive misforstået.

- Det er ikke særlig behageligt for den, der er syg. For det er faktisk ikke det, man ønsker, understreger Christian.

BILLEDET ÆNDREDE SIG

Billedet ændrede sig, da Christian selv begyndte at tage initiativ. Initiativ til at fortælle om sin sygdom og til sociale aktiviteter.

- Fra dag ét har jeg ikke ville acceptere, at den sygdom skal styre mit liv. Tværtimod har jeg kæmpet for at finde ud af, hvad man kan gøre, for at have det godt i så mange år som muligt.

Og for Christian var vejen motion, hjernetræning og social kontakt. Og det er den positive effekt af det, han nu forsøger at videregive til andre. Christian har sammen med andre mennesker med demens i lokalområdet fået etableret 'De dementes mødested' i Holbæk og deltager også aktivt i forskellige aktiviteter rundt om i landet.

Alligevel oplever Christian stadig, at folk er meget opmærksomme på, hvis han siger noget forkert eller gør noget forkert.

"Nå, men han er jo også syg". Det mærker jeg hele tiden. Det er folk frygtelig obs på. Hvis jeg nu ikke havde sagt, at jeg var syg, så havde folk aldrig sagt noget – så havde det bare været sådan, konstaterer Christian.



Christian og Margit har solgt deres lejlighed ved fjorden i Holbæk for at flytte tilbage til rødderne i Vestjylland.

TAG SELV INITIATIV

Her i begyndelsen af året flytter Christian og Margit tilbage til rødderne – tilbage til Skjern, hvor de begge kommer fra. Christian vil der fortsætte sin træning og forsøge at sætte gang i aktiviteter i Alzheimerforeningens lokalforening Midtvest.

- Nu vil jeg over og sparke dem lidt i gang derovre, siger Christian med glimt i øjet. Jo længere vestpå man kommer, jo sværere er det at få folk til at gøre sådan noget. Jo mere skjult går man med sygdommen.

For Christian er der ingen tvivl: Motion, social kontakt og åbenhed om sygdommen – det er de tre elementer, der har hjulpet ham til at bevare et godt liv. Men, siger Christian:

- Du skal selv tage initiativ. Andre gør det ikke.

Fællesskab og frivillighed i Café Sommerfuglen

af Claus Melvej Ascanius

Café Sommerfuglen er et værested baseret på frivillige kræfter, hvor demenspatienter og deres pårørende kan være sammen med ligesindede. Vi besøgte caféen i Holstebro for at høre, hvor lidt der faktisk skal til for at lave et værdifuldt tilbud, som skaber glæde og fællesskab. Et fællesskab som er med til at give mennesker, som ofte er i en svær situation, ny energi til at klare hverdagen.

Det begyndte i 2008, hvor ældrerådet sammen med kommunen havde taget initiativ til en konference om fremtidens ældreområde. Her efterlyste kommunens demenskoordinator en række frivillige til at starte et tilbud for kommunens demenspatienter. Otte personer meldte sig, og få måneder efter var Café Sommerfuglen født.



Caféen er indrettet med plads til både hyggeligt samvær i hjemlige rammer og aktiviteter som keglespil og værksted.

To af de frivillige, Carl Aage og Jørn, tager imod mig i caféen. Carl Aage har været med siden begyndelsen, mens Jørn stødte til senere på Carl Aages opfordring. Indretningen i caféen er hjemlig, og stemningen er hyggelig. Man kan tydelig mærke, at det er et sted som huser et værdifuldt fællesskab, selv om vi besøger caféen udenfor åbningstiden.

- Jørn er god til at dele sangbøger ud. Og til fastelavn kan du være helt sikker på, at han også har styr på tonden, fortæller Carl Aage med spøg i stemmen.

Jørn giver igen og omtaler Carl Aage som "Overgartneren", på grund af hans store interesse for naturen.

Et andet gennemgående tema er musikken – og det er ikke tilfældigt at natur og musik forenes i caféens navn. Hver gang caféen åbner, starter man med at synge sangen "Lille Sommerfugl", for også det er med til at skabe genkendelighed.

- Vi har et par, hvor manden er så dement, at konen ikke kan forklare ham, at de skal herind, men så synger hun sangen "Lille Sommerfugl" et par gange i løbet af formiddagen, og så kan hun mærke, at han ved, hvad de skal, fortæller Carl Aage, som også mener at sommerfuglen repræsenterer den lethed, som det giver at være sammen med andre, som kan forstå den situation man selv er i:



Sang og dans spiller en stor rolle i caféen. Her ført an af nogle af de frivillige kræfter.

- Vi synes, vi kan mærke at folk føler sig lette og løftet efter at have tilbragt en eftermiddag her, fortæller Carl Aage og bakkes op af Jørn:

- Vi har altid sunget og spillet meget på de her kanter, så der er mange, der gæster caféen for at give et lille nummer, hvad end det er med sang, klaver eller sav, fortæller Jørn.

En gang imellem arrangeres der spisning, og det er populært blandt brugerne:

- Vi hører fra rigtig mange, at de ikke rigtigt synes, at det fungerer at tage ud at spise, for det er ikke altid lige tjeneren kan forstå, hvorfor der bliver spurgt om det samme fem gange, eller hvis man f.eks. har svært ved at sidde stille. Her er det aldrig noget problem, og det er med til at give en afslappet stemning, fortæller Carl Aage.

Når man hører om det fællesskab og den glæde som caféen giver både brugere og frivillige, kan det undre hvorfor, det ikke er alle byer, som har et lignende tilbud. Det har Carl Aage og Jørn også spekuleret over:

- Det har vi talt meget om, for det kræver jo egentlig bare en fagperson, som sætter det i gang, en håndfuld frivillige og at kommunen stiller et lokale til rådighed, lyder det fra Carl Aage, som dog har et bud på, hvad der holder folk tilbage andre steder:

- Jeg tror at mange tænker, at det har de da ikke forstand på. Men når man lægger kræfterne sammen, så finder man ud af, at alle har noget at byde ind med. En er måske god til at tale med banken og kommunen, en anden er god til det tekniske, andre er gode til musik, mens andre er gode til at tale med mennesker. Pludselig ser man, at man i fællesskab kan alt det, der skal til.

Har du selv lyst til at blive frivillig?

Hvis du selv har lyst til at være med til at starte en aktivitet op i dit område, så er der mange muligheder for at komme i gang:

- Meld dig som frivillig i din lokale afdeling af Alzheimerforeningen, eller kontakt foreningens frivilligkoordinator Mathias Parsbæk Skibdal på telefon 3341 0415, hvis der ikke er en lokalforening i dit område.
- Kontakt kommunens demenskonsulenter og hør, om de vil være med til at sætte noget i gang.

Frisk luft og en god snak

af Mathias Parsbæk Skibdal og Hanne Heinrichas

Når det nordsjællandske vandrehold begiver sig ud på de månedlige ture, er der rig mulighed for at snakke om stort og småt, få motioneret lidt eller bare nyde naturen.

Vi mødes ved den røde port ved Klampenborg station kl. 14. Sådan lyder aftalen for vandreholdets arrangement søndag den 5. januar.

Dyrehaven er stadig klædt i efterårsfarver, selvom vi lige har taget hul på et nyt år. Træerne er nøgne, og skovbunden er dækket af brune og orange blade. Himlens grå nuancer forhindrer solen i at bryde frem. Men det forhindrer dog ikke holdet i at møde talstærkt op. Kun én har meldt fra pga. sygdom. "Godt nytår", lyder det fra alle, efterhånden som de tolv personer ankommer.

Vandreholdet har sit udspring i et motionshold for personer med demens og deres pårørende. Motionsholdet sluttede i sommeren 2013, men gruppen består. Hverken de demensramte eller deres pårørende havde lyst til, at det skulle slutte der. De havde fortsat brug for motion, og de havde fortsat lyst til hinandens selskab. Derfor startede de vandreholdet.

FOR MOTIONENS SKYLD

Bodil, som var instruktøren på motionsholdet, er dagens guide. Hun har planlagt, hvilken rute de skal gå. Bodil fortæller:

- Vi er en blandet gruppe, og vores fysiske formåen er forskellig. Nogle kan ikke gå så hurtigt på grund af skavanker, eller fordi de ikke får rørt sig så meget til hverdag. Det skal der også være plads til.

Andre har tydeligvis masser af energi. Et par gange forlader et par mænd skovstien for at løbe en tur op ad bakkerne i terrænet. Undervejs spreder holdet sig i en række mindre grupper, hvor der bliver snakket om både lystigt og alvorligt. Der er tid og plads til både det ene og det andet.

AT NYDE NATUREN

Poul er glad for gåturene, selvom det godt kan være lidt anstrengende en gang imellem. Han trives ude i naturen:

- Tidligere har jeg været meget ude i naturen. Jeg var passioneret cykelrytter, og jeg har også brugt mange dejlige timer sammen med min hest i skovene.

Peter sætter pris på vandreholdet. Han kan godt lide at komme ud at bevæge sig, og han hygger sig i de andres selskab:





- Det er dejligt at mødes med nogen, man kan snakke med om det, man har lyst til. Det behøver ikke at handle om sygdom. Nogle gange glemmer jeg helt, at jeg er syg, og det kan faktisk være meget befriende. Det er ikke så svært at være demensramt, når man er sammen med ligesindede.

EN GOD SNAK

Ægteparret Birgitte og Peter har stor glæde af deres månedlige møder med vandreholdet. Her synes de, at de kan tale frit om sygdommens udfordringer, fordi de er sammen med mennesker, som kender sygdommen indefra. De oplever også, at deres venner og familie faktisk er meget interesserede i at få viden om demenssygdommen:

- De fleste vil rigtig gerne vide noget. Vi undlader ikke at tale om det. Vi har besluttet os for at fortælle åbent om sygdommen, siger Birgitte.

Der er ingen tvivl om, at vandreholdets deltagere har forskellige grunde til at være med i gruppen.

Flere af de demensramte kommer ikke så meget ud til hverdag. For dem er det en god mulighed for at være sammen med ligesindede, få frisk luft og bevæge sig lidt, snakke hvis man har lyst, eller bare gå og nyde naturen og fællesskabet. Det er et dejligt uforpligtende forum.

De pårørende benytter ofte lejligheden til at diskutere, hvordan det går, hvordan parforholdet har det, eller hvad fremtiden mon vil bringe? Emner der kan være svære at drøfte med sin ægtefælle, når denne har en demenssygdom. For de pårørende er det også en fordel at være sammen med mennesker i samme situation.

Efter et par timer i Dyrehaven med frisk luft, forskellige tempi og mange hyggelige snakke slutter turen, hvor den startede: ved den røde port. Kørselsaftaler for arrangementer i de kommende uger bekræftes, og arrangøren af årets næste tur besluttet, inden alle ønsker hinanden en fortsat god søndag og går hver til sit.



Der er så meget, vi skal huske

af Erik Clausen, manuskriptforfatter og instruktør



Erik Clausen fortæller om tankerne bag sin kommende film, som handler om en mand, der har demens.

Foto: Per Skovgaard.

Det kan jeg sgu ikke huske! Ja, du kender det godt. Man sidder i en samtale med sine venner og pludselig er der noget helt elementært, noget ganske let tilgængeligt, en person, en by, du ikke kan huske navnet på. Os fra den ældre generation, vi bliver straks lidt bekymrede. Hvorfor kunne jeg nu ikke huske, at Svendborg hedder Svendborg, og i går glemte jeg, at det var kartofler, jeg skulle købe! Er der noget i vejen med mit hoved?

Måske har du ikke et særligt bekymret temperament. Men når man i det daglige, i medierne, ofte skildrer "den ældres" virkelighed fuld af skavanker – ja, så genkender man sig selv, og så kommer bekymringerne – og nogle gange angsten. Er jeg ved at være færdig? Hvad vil jeg gøre, hvis jeg lige pludselig ikke kan genkende mine kære osv. – det er jo forfærdeligt!

Hvad er det, der sker? Jeg tror, at udgangspunktet er, at hjernen, i nogle tilfælde, bliver brugt forkert. Hvad er det, vi bruger den til? For det meste "andres" tanker man skal bearbejde i sit eget hoved. Det er oplysninger, vi får igennem medierne, tider og datoer – og på et tidspunkt, med årene, så kan hjernen ikke klare mere. Måske er det ligeså konkret, som når man ikke kan træde på sin cykel op af en stejl bakke. Så må du gi' op og stå af.

Jeg forstiller mig, at man er nødt til at træne sin hjerne positivt, at man skal bruge det meste af sin tankevirksomhed til sine egne tanker – at tænke, fantasere og drømme på sine egne betingelser. Jeg

anser mange af de informationer, vi får, som ligegyldige og unødvendige og direkte forurenende for tankegangen.

Jeg kunne godt tænke mig, at vi diskuterede lidt mere fantasifuldt om årsagen til nogle af de ting, der får hjernen til at bryde sammen. Kunne der være andre måder, man kan kommunikere på – igennem fysisk udfoldelse, dans, leg?

Ovenstående er ikke et forsøg på en rationel vurdering af situationen, men det er nogle tanker, som jeg har gjort mig, og som ligger til grund for min nye film, som vi er ved at forberede.

Her skildrer jeg den langsomme nedbrydning af et menneskes normale tilstand, som såkaldt velfungerende. Filmen er ikke et partindlæg eller et debatoplæg, men en fortælling. EN KÆRLIGHEDSHISTORIE, der i billeder fremkalder nogle følelser og viser, at tingene ikke er så enkle, at der er usynlige sammenhænge i baggrunden for vores handlinger, vores oplevelser og vores psykiske og fysiske tilstand. Jeg tager mange chancer i mine film, og jeg mener, at den bliver båret af en menneskelighed og af humor.

Vi ved, at vi har en underbevidsthed. Er det den, der spiller os et puds? Der er så meget, vi skal huske, men er det virkelig værd at huske? Ja, og hvor får jeg egentlig idéen fra til at lave sådan en film? Åhh, det kan jeg virkelig ikke huske!

AKTIVITETSKALENDER

Se mere på www.alzheimer.dk. Her kan du blandt andet se dagsordener, programmer og uddybende informationer om aktiviteterne.



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland

Formand: **Gunver Folmand**

Tlf.: 9831 8328

gunver.folmand@gmail.com

Rådgivning i Frederikshavn

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

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900 Frederikshavn.

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

Pårørendegruppe eller samtale

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

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. Bemærk ny adresse: 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. Dokumentation på medlemskab skal medbringes.

Rådgivning i Hadsund

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

Lene Nielsen rådgiver som pårørende, hun er lokalforeningens repræsentant i Mariagerfjord området - tlf.: 9858 5732.

Hjørring Kommune

Demenscafé / Den røde tråd.

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

Generalforsamling

- Den 20. marts kl. 19.00.

Fremtidens Plejehjem, Carl Klitgårds Vej 5, 9400 Nørresundby.

Forslag til bestyrelsen indsendes inden den 10. marts. Afhensyn til kaffe, venligst giv tilmelding senest den 14. marts til formanden.

Følgende steder fortæller vi om

"Livet med demens"

- Den 7. april kl. 9.00 AOF Seniorhøjskole, Nordens Allé 12, Brønderslev.
- Den 9. april kl. 9.00 AOF Seniorhøjskolen, Vodbindervej 3, Aså.

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



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midtjylland

Formand: **Anni Andersen**

Tlf.: 9756 4150

nielsoganni@gmail.com

Generalforsamling - OBS dato ændret

- Mandag den 31. marts kl. 19.00. Sundhedshuset, 8800 Viborg.

Teater og foredrag - om demens

- Tirsdag den 22. april kl. 15.30 og kl. 19.00 i Skive Teater.

Teaterstykket "Dementia" og foredrag med Vibeke Drevesen Bach "Blomstring med demens". Arrangør: Alzheimerforeningen, Ældresagen og demenskoordinator.

Billetpris: 50,00 kr. incl. kaffe og brød.

Billetter: oplysninger om billetkøb hos

Anni Andersen, tlf.: 9756 4150 eller

nielsanni@gmail.com.

Lokalforeningen Østjylland

Formand: **Conny Flensborg**

Tlf.: 2872 5108

connyf@energimail.dk

Generalforsamling

Generalforsamling den 10. marts kl. 18.00. Demens Caféen, Marseliscentret (byg 20), P. P. Ørumsgade 11, Aarhus 8000 C. Alle interesserede er velkomne.

Biografdage

Aarhus Kommune og Lokalforeningen Østjylland inviterer interesserede i biografen Øst for Paradis, Aarhus.

Den 5. maj kl. 15.30-18.00, "En sang for Martin".

Den 2. juni kl. 15.30-18.00, "Amour".

Idebank konference

Saxild Strand den 14.-15. maj for pårørende, frivillige og personale med interesse for demens. I samarbejde mellem alle lokalforeninger i Jylland.

Sankt Hans ophold

3-dages ophold på Saxild Strand den 23.-25. juni for demente og deres pårørende.

Ved spørgsmål kontakt Conny Flensborg, tlf.: 2872 5108.

Åben rådgivning

NY TID, nu sidste fredag i hver måned kl. 11.00-13.00.

Åben rådgivning sidste fredag i hver måned. Folkehuset, Carl Blocks gade 28, lokale 7, 8000 Aarhus.

Lokalforeningen Midt-Vest

Formand: **Gitte Kærgaard**

Tlf.: 2168 9715

gitte.kaergaard@hotmail.com

Generalforsamling

Den 11. marts kl. 17.00 på Centerparken i Videbæk. Vi starter med et foredrag, her-efter en pause hvor der kan købes kaffe og sandwich, derefter generalforsamling.

Henvendelse til formand Gitte Kærgaard

tlf.: 2168 9715.

Middagsselskab

Den 17. marts kl. 17.00-20.00 holder vi middagsselskab for ægtepar, hvoraf den ene ægtefælle er ramt af en demenssygdom, på Centerparken i Videbæk.

Tilmelding til Gitte: 2168 9715 eller

Aase: 2992 7001.



REGION

SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: **Grethe Skovlund**

Tlf.: 2512 2621

gresk@profibermail.dk

Torsdagscafé i ulige uger

Gulkrogcentret (Caféen i stueetagen), Gulkrog 9, 7100 Vejle kl. 17.00.

Kaffe og brød koster 25 kr.

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

Torsdag den 27. februar

Musik og sang ved "Ænderne".

Generalforsamling

- Torsdag den 13. marts café og generalforsamling.
- Torsdagscafé kl. 15.00 – 17.00.

Thore Teglbjærg fortæller om "Hvaler på afveje i Vejle Fjord".

Generalforsamling kl. 17.15

Gulkrogcentret, Gulkrog 9, 7100 Vejle.

Afhensyn til traktement tilmelding til:

Grethe Skovlund, tlf.: 2512 2621,

mail: gresk@profibermail.dk.

- Torsdag den 27. marts

Højskoledag – nærmere information følger.

- Torsdag den 10. april

Musik og sang ved Bent Edwardsen.

- Torsdag den 24. april

Forårsfrokost. Tilmelding: Grethe

Skovlund tlf.: 2512 2621,

mail: gresk@profibermail.dk.

- Torsdag den 8. maj

Lisbeth Filtenborg præst ved Gauerlund Kirke holder foredrag om humor og alvor.

- Torsdag den 22. maj

Richardt Mosgaard fortæller om at være post i "gamle dage."

- Torsdag den 5. juni

Knud Jensen spiller og fortæller anekdoter om lokale sangskrivere.

- Torsdag den 19. juni

Caféen arrangerer en udflugt. Nærmere information følger.

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

Generalforsamling

Den 17. marts kl. 19.30 på Vindrosen,

Jernbanegade 8, 6740 Bramming.

Dagsorden ifølge vedtægterne. Forslag skal være formanden i hænde 14 dage før.

DEMENS er noget vi taler om - også i din kommune

Mandag den 31. marts kl. 16.00-17.30

Steen Hasselbalch fra Nationalt Videncenter for Demens fortæller, hvad den nyeste forskning siger om demenssygdomme.

Esbjerg Conference Hotel, Stormgade 200, 6700 Esbjerg. Arrangementet er gratis.

Tilmelding på tlf.: 2459 5933 eller

mail: jorg@esbjergkommune.dk

Tabet og sorgen, sagde præsten noget om det?

Ved sognepræst Michael Brautsch.

- Den 10. april kl. 19.00-21.30.

Hellehallen, Vrenderupvej 40C, Årre.

Pris: 75 kr. for medlemmer. 100 kr. for ikke-medlemmer. Billetter købes ved indgangen. Arrangør: Alzheimer Sydvest i samarbejde med PsykInfo.

Nis Boesdal: Med høtyv og hjerteblod

- Den 8. maj kl. 19.00-21.30.

Esbjerg bibliotek.

Arrangør: Alzheimer Sydvest i samarbejde med Vindrosen.

CAFE i samarbejde med 3-KLØVERET,

Esbjerg kommune

Kultur og Fritidshuset, Skolegade 54, 6700

Esbjerg.

Mandag den 17. marts kl. 15.00-16.30

Nærmere information følger.

Mandag den 14. april kl. 15.00-16.30

Kirsten Suhr, som fik diagnosen Alzheimer i en alder af 43, vil fortælle om sit liv.

Mandag den 19. maj kl. 15.00-16.30

Alzheimerforeningen Sydvests formand, Hanne Knudsen, fortæller om foreningen og arbejdet i foreningen.

Mandag den 16. juni kl. 16.00-18.00

Vi mødes i Oasen, Ved Skoven 41 G - kælderens - 6700 Esbjerg til hygge og grill. Pris: 30 kr.

Billetter bestilles ved Anette Ryvig. 2946 7693.

Hygge Café i Grindsted

- Alle 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.

Kontakt Annelise Iversen for yderligere information på tlf.: 2336 1925 eller a.f.iversen@gmail.com

Lokalforeningen Sønderjylland

Formand: Birthe Simonsen

Tlf.: 7467 8086

b.simonsen62@gmail.com

Café for demente og pårørende ved demenssygeplejersken og frivillige i Haderslev kommune

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

Café-eftermiddage i

Borgerhuset i Tinglev

Tinglev Midt 2, 6360 Tinglev.

Alle er velkomne.

Kontakt Christina Jørgensen på tlf.: 7483 3763.

Traute Tranekær på tlf.: 7473 4389.

Birthe Simonsen på tlf.: 7467 8086,

mail: b.simonsen62@gmail.com.

Mandag den 13. februar kl. 16.00-18.00

Musikeftermiddag, Linie 13 kommer og spiller. Dans og syng med.

Kaffe og kage 20 kr.

Mandag den 17. marts kl. 16.00-18.00

Carl Christensen kommer og viser film fra marsken. Kaffe og kage 20 kr.

Generalforsamling den 17. marts kl. 18.30 i Borgerhuset i Tinglev

(efter foredrag om marsken)

Tilmelding til: Lillian Bernth Thomsen

tlf.: 7462 5125, mail: lillian.bt@yourmail.

dk.Kirsten Larsen tlf.: 2261 6673,

mail: kihc@stofanet.dk.

Mandag den 28. april om eftermiddagen

Indhold ændret: Nu: Sejlur til Glücksburg.

Foredrag med Sonja Oppenhagen

Tirsdag den 25. marts kl. 14.00-16.00.

Aktivitetshuset Valdemarshus i Padborg,

Valdemargade 11, 6330 Padborg.

Prisen er endnu ikke fastsat.

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, 5500 Middelfart.

Kaffe: 25 kr. Har du problemer med transport, så kontakt Jutta Storm tlf.: 5137 1573.

Invitation til demenscafé Nordfyn

- Den 10. marts kl. 14.30 – 16.30.

Caféen på Vesterbro, Søndersø. Kaffe 25 kr.

Tilmelding til Birthe Øxenbergs tlf.: 6485 1461,

mail: birthe@oexenberg.dk eller Lone Vasegaard på tlf.: 2665 2839.

Generalforsamling

- Den 31. marts kl. 19.00.

Seniorhuset, Toldbodgade 5-7, Odense C.

Forslag skal være formanden Jutta Storm,

Sixtusvænget 4 st. th. 5500 Middelfart i hænde

senest 8 dage før generalforsamlingen.

Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende

Kontakt os eller mød op på Kallerupvej 58, 5230 Odense M.

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

- Torsdage kl. 9.30-11.30.

Sjov motion for ægtepar og demensramte over 70 år

– Torsdage kl. 10.30-12.30.

Kørsel fra Centret kl. 1.

Alle hold med Sjov motion afholdes Stadionvej 50, Odense. Tilmelding tlf.: 6619 4091.

Sangkor på Kallerupvej

Torsdage kl. 14.30-16.00.

Teknologibiblioteket for demensramte

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.

At leve livet med demens

Kursus målrettet deltagere, der har fået stillet en demensdiagnose inden for de sidste 2 år. Kurset afholdes i Odense over 8 mandage kl. 10.00-12.30 + to aftenmøder med familien. Kursusstart mandag den 17. marts. Ring til Ulla Thomsen, tlf.: 5364 6091 og få mere information.

Mærk Verden

Højskolecafé for demensramte, deres familier, netværk og andre interesserede.

Højskolecafé afholdes tirsdag den 25. marts, 29. april og 22. maj kl. 14.00-16.00 i Seniorhuset i Odense. Ring 6619 4091 og hør nærmere.

Årssamling

– Torsdag den 13. marts kl. 16.00-19.00 holder Kallerupvej årssamling, se dagsorden på www.kallerupvej.dk eller www.alzheimer-avisen.dk

Kurser for pårørende til demensramte på Kallerupvej 58, 5230 Odense

– Onsdag den 26. marts kl. 17.00-19.30 Arv, testamente, generalfuldmagt og værgemål v. Advokat Stig Holdgaard og demenskoordinator Kim Augustsen.

Onsdag den 30. april kl. 17.00-19.30

Kommunens tilbud til demensramte familier, demenskoordinator, ledsager, § 85 støtte, dag-aflastning- og botilbud. v. demenskoordinatorer m.fl i Odense kommune.

Onsdag den 21. maj kl. 17.00-19.30

Støtte til et familiemedlem der har demens. Kontakt, støtte og kommunikation i hverdagen. Kliniksygeplejerske Lone Vasegaard, Demensklubben m.fl.

Søndagscafé på Kallerupvej 58, 5230 Odense

Søndagscafé med Banko d 9. februar, 9. marts, 6. april, 4. maj og 1. juni kl. 14.00-16.00.



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.

Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 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.

Frivilligcenter Lolland, Søndre Boulevard 84, 2, 4930 Maribo.

Kontaktperson: Birgit Parkdal på tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Støttegruppe i Sundby

Sidste mandag i måneden kl. 18.30-20.30.

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

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Patientforeningernes Netværk

Mandage kl. 17.00-19.00.

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, Munkebo-centret, Næstved

Anden onsdag i måneden kl. 16.30-18.30. Munkebo-centret, Farimagsvvej 52, 4700 Næstved.

Kontaktperson: Dorthe Hennings, tlf.: 5444 1645 / 2484 8940.

Tirsdagscaféen (tidligere Morten Reenbergs Café), Stege

Sidste tirsdag i måneden kl. 15.00-17.00. ÆldreSagen, Peblingerende 7, 4780 Stege.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 5581 3682 / 2849 9605 eller Dorthe Hennings, tlf.: 5444 1645 / 2484 8940.

Netværksgrupper for pårørende til demensramte, Sundhedscentret i Faxe

Anden onsdag i måneden kl. 14.00-16.00. Præstøvej 78, 4640 Faxe.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Foredrag om demens med overlæg

Rolf Bang Olsen, Gerontopsykiatrisk Team Lillebælt

– Torsdag den 27. marts kl. 17.00-19.30.

FrivilligCenter Lolland, Søndre Boulevard 84, 2, 4930 Maribo. Pris kr. 50,- inkl. sandwich med 1 øl/vand. Egen transport.

Husk bindende tilmelding senest den 20. marts med navn, adresse, telefonnummer og antal personer til: Erik Kjørup Andersen, Trættevejen 1, 4800 Nykøbing F. Tlf.: 4087 9074 eller mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk.

Eller Birgit Parkdal, Pælen 22, 4780 Stege.

Tlf. 2849 9605 eller mail: parkdal@privat.dk.

Foredrag og generalforsamling

– Mandag den 31. marts kl. 14.00-16.00.

FrivilligCenter Lolland, Søndre Boulevard 84, 2, 4930 Maribo. Egen transport.

Foredrag om demens med konsulent Anita Holm, Videncenter for Specialpædagogik. Efter foredraget afholdes generalforsamling jf. vedtægterne.

Emner og forslag skal være formanden i hænde senest den 23. marts. Birgit Parkdal, Pælen 22, 4780 Stege, parkdal@privat.dk.

Tilmelding senest den 24. marts til Erik Kjørup Andersen. Trættevejen 1, 4800 Nykøbing F. Tlf. 4087 9074 eller mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk.

Lokalforeningen Vestsjælland

Formand: Aase Stær

Tlf.: 5918 9377

aase.staer@mail.dk

Fristedet

Mød andre, der er ramt af demens i familien eller i omgangskredsen. Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup. (mellem Stenlille og St. Merløse). Møderne foregår på nedennævnte datoer kl. 14.00-17.00. Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen tlf.: 5780 4747 / 2097 4757 eller veddebedste@mail.dk.

– Onsdag den 26. marts

Forskellig form for motion, ude eller inde afhængigt af vejret, v/Frode og Anna Grete.

– Onsdag den 30. april

Indslag om demens.

– Onsdag den 28. maj

Vi mødes i Midtsjællands Svæveflyveklub, Mosekærsvvej 1, 4173 Fjenneslev til kaffe og lagkage. Lidt let aftensmad. Mulighed for at købe en flyvetur, hvis vejret tillader det.

– Onsdag den 18. juni

Sommerudflugt til Tersløsegård eller Kunstnergården i Dianalund, med afslutning i Vedde til grillhygge.

Foredragsaften

"Fra mistanke om demens til diagnose" v/ overlæg Lars Laugesen.

Tirsdag den 4. marts kl. 19.00.

Caféen, Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 3, 4100 Ringsted.

Generalforsamling

– Torsdag den 20. marts kl. 19.00.
Degneparken, Degneparken 1,
4293 Dianalund.
Dagsorden ifølge vedtægterne.
Forslag skal være formanden i hænde
senest 8 dage før generalforsamlingen.

Ferie/kursusophold

– Mandag den 23. juni – torsdag
den 26. juni.

For otte ægtepar/samboende hvor den ene
er dement og hjemmeboende.
Nærmere oplysninger om program med pris
samt tilmelding: Anna Grete Refsgaard
Jørgensen tlf.: 5780 4747 / 2097 4757.

Lokalforeningen Østsjælland
Formand: Birthe Rasmussen
Tlf.: 5626 6036
br24ra@gmail.com

Generalforsamling afholdes tirsdag den 25. marts kl. 19.00

Dagsorden ifølge vedtægterne.
Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.

"Musik som medicin"

Foredrag af Niels Eje

Torsdag den 6. marts kl. 19.00 – ca. 20.30.
Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.
Tilmelding senest den 3. marts til: Birthe Ras-
mussen, tlf.: 5626 6036, mail: br24ra@gmail.com
eller Lis Romny tlf.: 5614 1006 / 2083 3740, mail:
lisromny@mail.dk.

Klubaften for yngre med demens

– Torsdag den 6. marts og
torsdag den 8. maj kl. 18-21.
Annas Hus, Hundige Bygade 49, 2670 Greve.
Pris for mad og drikke 60 kr. pr. gang.
Af hensyn 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.

Studiekreds

Et tilbud til yngre ægtepar, hvor den ene
har en hukommelsessygdom.
– Mandag den 7. april og mandag
den 2. juni kl. 18-21 til spisning.
Pris for mad ca. kr. 50 pr. gang –
drikkevarer medbringes. Annas Hus,
Hundige Bygade 49, 2670 Greve.
Af hensyn til maden er tilmelding nødvendig til:
Nancy Joensen på tlf.: 3043 0512 eller
Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.
Her kan du også få yderligere oplysninger.

Netværkscafé i Roskilde

For yngre med en demenssygdom 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.

Pårørendemøde i Roskilde

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

Pårørendegruppe i Stevns

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 Videnscenter anbe-
faler.

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

Se yderligere på Køge Kommunes
hjemmeside.



REGION

HOVEDSTADEN

Projekt Nye Spor

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

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

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

Pårørendegruppe

Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen,
tlf.: 4444 2098. (indtil 13.03.2014)

Caféaften for demente og pårørende

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

Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3,
2730 Herlev.

Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 4444 2098
(indtil 13.03.2014), derefter Mie Allentoft
tlf.: 4492 0277. Læs mere på: www.alzheimer.dk

Klubbens Café-Støttegruppe

– Torsdage: Den 6. marts, 20. marts,
3. april, 24. marts, 8. maj, 22. maj og
12. juni kl. 15.00-17.00.

Foreningscentret, Amager Landevej 71,
lokale 1 & 2, 2770 Kastrup.

Kontakt: Gunhild Schrøder, tlf.: 3250 2128.

Læs mere på: www.alzheimer.dk

Generalforsamling

– Torsdag den 13. marts kl. 19.00-21.00.
Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade
200, 2860 Søborg.

Informationsmøde om demens

– Onsdag den 30. april kl. 19.00 – 21.30.
Ældrecentret Gildhøjhjemmet, Brøndby
Møllevej 25, 2605 Brøndby.
Oplæg ved overlæge Birgitte Bo Andersen
fra Hukommelsesklinikken fra RH samt en
pårørende.

Tilmelding: Demenskoordinator Gudrun Colding,
hjemmeplejen, tlf.: 4328 2608, gucol@brondby.dk
eller Tina Fischer tlf. 4328 2707.

Læs mere på: www.alzheimer.dk

Andre aktiviteter i region Hovedstaden

Café Husker Du?

Demenscafé for demensramte og
pårørende.

– Mandage i ulige uger kl. 13.30-15.30.

Adresse: HEP Huset, Carlsbergvej 4, 3660
Stenløse.

Kontakt: Flemming Ignjatovic tlf. 2024 0889.

Motion for demensramte

Motionshold for demensramte og
pårørende.

– Torsdage fra kl. 15.00-16.00.

Adresse: Skovsminde Omsorgscenter, Skovs-
mindeparken 2, 3230 Græsted

Kontakt: Karen Gransøe tlf. 2087 9026.

DemensNetværk Rudersdal

Samværsgruppe for enlige og ægtepar ar-
rangerer aktiviteter og udflugter for de-
mensramte og pårørende.

29/1, 19/2, 5/3, 19/3, 2/4, 30/4 & 21/5 kl.
10.30.

Adresse: Vi mødes ved Frivilligcentret, Skov-
gærdet 4, 2840 Holte.

Pris: gratis, men transport, evt. entré og
forplejning er for egen regning.

Kontakt: Charlotte Lykke tlf. 4589 0056.

DemensNetværk Rudersdal

Gå-gruppe for demensramte og pårørende.
Tempoet tilpasses gruppen.

5/2, 12/2, 26/2, 12/3, 26/3, 9/4, 23/4 & 7/5
kl. 14.00-15.30.

Adresse: Vi mødes ved Frivilligcentret, Skov-
gærdet 4, 2840 Holte.

Kontakt: Charlotte Lykke tlf. 4589 0056.

DemensNetværk Rudersdal

Netværksgruppe for ægtefæller til demens-
ramte.

Mødetidspunkt fastlægges 15/2.

Tilmelding til Charlotte Lykke, senest 15/2.

Adresse: Frivilligcentret, Skovgærdet 4,
2840 Holte.

Kontakt: Charlotte Lykke tlf. 4589 0056.

Lokalforeningen Frederiksberg

Formand: Mette Lunde

Tlf.: 2178 4644

mettelunde@icloud.com

Alzheimerforeningen på nettet

Du finder Alzheimerforeningen på www.alzheimer.dk, www.demensnet.dk og på www.facebook.com/demensnogetvitalerom
Her får du et uddrag af den seneste aktivitet på nettet.



Alzheimerforeningen
DemensNet.dk

DEMENSNET

Klik ind på www.demensnet.dk og dan netværk med andre. Skriv til vores ekspertpanel eller se tidligere spørgsmål og svar.

FRA BREVKASSEN: SPØRGSMÅL TIL JURISTEN



Poul Jost, Advodan, Glostrup

NEMID

Hej

Min far er meget dement og bor på plejehjem.
Han er ikke umyndiggjort, men jeg har fuldmagt
til hans konto i banken og styrer hans økonomi.
Men hvad gør jeg ifbm. NemId? Det skal alle jo
have nu! Jeg har vel ikke bare ret til at oprette en
NemId for ham?!

Der må være mange, der står i samme situation!

SVAR FRA DEMENSNET

Tak for dit spørgsmål vedr. oprettelse af NemID.
NemID er en personlig kode til brug for offentlige
myndigheder m.m. og kan derfor kun oprettes af
den enkelte personligt.
Heri ligger så også, at du med en bankfuldmagt
ikke er legitimeret til at oprette en NemID
konto, medmindre det udtrykkeligt fremgår af
fuldmagten, hvilket næppe er tilfældet.
Derfor kan jeg også i relation hertil kun råde
alle til at overveje at oprette en generalfuldmagt,
der omfatter både det personlige og det
formuemæssige, så man gennem denne fuldmagt
indtræder som befuldmægtiget i enhver
henseende. Har man en sådan, er man også
legitimeret til at oprette NemID.

mvh Poul Jost, advodan Glostrup

Læs flere spørgsmål og svar på www.demensnet.dk



[Facebook.com/demensnogetvitalerom](https://www.facebook.com/demensnogetvitalerom)

DEL DINE RÅD

Som led i kampagnen 'Det vigtigste består', kan
du få 7 gode råd til, hvordan du hjælper et men-
neske med demens. Vi vil også gerne høre, hvad
dit bedste råd er. Så del dine gode råd med andre
på [facebook.com/demensnogetvitalerom](https://www.facebook.com/demensnogetvitalerom)



SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

Mange finder det stadig, i 2014, svært at tale åbent om at have fået en demenssygdom ind på livet – Det kan der være mange årsager til – men usikkerhed på om omgivelserne vil vedblive med at se mennesket bag sygdommen spiller uden tvivl ind.

Min mor har fået mundkurv på

Min far har tegn på demens men erkender slet ikke at have problemer. Han bliver meget vred, hvis vi bare antyder, at han har vanskeligheder ved at huske. Han har forbudt min mor at tale med andre om ham og deres situation, så jeg oplever hende nu som helt isoleret med problemerne. Hun er nemlig meget loyal overfor min far. Jeg er meget ked af det og vil gerne hjælpe - men føler samtidigt, at jeg går bag om ryggen på ham bare ved at kontakte jer. Hvordan kan jeg hjælpe dem begge og ikke mindst min mor, ud af denne fastlåste situation? Hvordan kan jeg få talt med min mor uden min far er med, da de altid er sammen? - Og kan jeg tillade mig det?

Svar:

Det er svært - ja nærmest umuligt - at tvinge andre til åbenhed, men man har selv et valg om graden af åbenhed – og det har din mor også. Især din mor vil få behov for støtte hen ad vejen, så I bliver nødt til at italesætte problemet i familien. Du kan foreslå, at du og din mor laver noget på tomandshånd, det kunne være en "kvindeting", som din far helst er fri for. Derved kan I få en anledning til at tale sammen. Det kan dog godt være, at din mor har svært ved at tale om deres situation, da hun er bange for at være illoyal over for din far. Det er vigtigt, at du får fortalt om din bekymring til din mor, så hun forstår, at I børn også har brug for at blive inddraget og, at hun mærker, at I er der til at støtte både hende og din far. Du kan også være med til at gøre hende opmærksom på de muligheder, der findes for støtte ved at fortælle om kommunens demenskoordinator og opfordre hende til at ringe til Demenslinien.

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.

Flovhed fører til isolation

Min venindes mand har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Det gør mig meget ondt at opleve, hvordan hun og datteren bliver flove over ham, når han i forskellige sociale sammenhænge træder lidt ved siden af. Han bliver ofte irettesat, og jeg mærker, at han bliver ked af det. Jeg ser, hvordan de efterhånden trækker sig fra vores omgangskreds og bliver stadig mere isolerede. Hvordan kan jeg få hende til at forstå, at de skal blive ved med deres sociale aktiviteter, at det ikke nytter at irettesætte og at vi holder af dem som de er, uden at det kommer til at virke bedreviddende og alt for indblandende? Jeg vil jo kun deres bedste!

Svar:

Det er dejligt at opleve en ven med så stor indlevelse og lyst til at støtte og hjælpe. En god måde at få brudt isolationen på er ofte, at man finder ud af, at man ikke er de eneste i verden med det problem. Du kan foreslå, at I sammen tager til cafemøder eller informationsaftener om demenssygdomme, da det også er en måde at blive klogere på, hvordan man bedst tackler det at have en så alvorlig sygdom inde på livet.

Bare vi var blevet medinddraget

Min far døde pludselig for en måned siden. Han har igennem mange år taget sig af min mor, som er dement. Det var et stort chok for os børn at opleve, hvor dårlig min mor er blevet af sin demenssygdom. Pludselig stod vi med en mor, som slet ikke kunne klare sig alene i hjemmet. Min mor er nu flyttet på plejehjem og er glad for at være der. Vi står tilbage med en fornemmelse af at have svigtet. Bare min far dog havde indviet os i deres situation, så vi kunne have hjulpet til og have været forberedt, da vi skulle tage over. Hvad skulle vi have gjort anderledes??

Svar:

Tingene kan ikke gøres om, sket er sket, og din far traf et valg om at ville klare alting selv. Desværre har mange fra den lidt ældre generation en ide om, at man skal kunne klare alting selv, skåne sine børn og bide tænderne sammen. Dermed udsætter de sig selv, som omsorgsgiver, for stor risiko for at blive belastet af situationen i en sådan grad, at de selv bliver syge og er den, der dør først. De efterlader sig så en demenssyg ægtefælle og børn, som pludselig står med meget store problemer, som indtil da har været gemt godt af vejen. Ved at fortælle jeres historie kan I måske være med til at få andre i samme situation til at åbne sig og tage imod hjælp og støtte, inden det er for sent.

Stigmatisering og demenssygdom

af Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d., direktør i Ensomme Gamles Værn

Vi hører af og til, at ”nogen i samfundet bliver stigmatiseret”.
Men hvad er stigmatisering egentlig?
Og hvordan hænger stigma og livet med demens sammen?



Christine E. Swane

Når man får en demensdiagnose, kommer man til at indgå i ”gruppen af mennesker med demens”, man bliver måske ”Alzheimerpatient”; uanset om man vil det eller ej. Som ægtefælle eller barn bliver man automatisk ”pårørende til et menneske med en demenssygdom”. Man placeres i en ny kategori, som omgivelserne har forudfattede, ofte negative og frygtprægede forestillinger om.

Stigmatisering berører en central dimension af, hvad det vil sige at være et menneske med en alvorlig sygdom. Det drejer sig ikke blot om at leve med en sygdom, hvor man får vanskeligere ved mange ting og må forsøge at acceptere det, så godt man kan. Omgivelsernes holdninger – samfundet, medier, naboer, venner, professionelle og families opfattelse af, hvad sygdommen betyder, spiller også ind.

STIGMA OG STIGMATISERING

Begrebet *stigma* stammer fra de gamle grækere, hvor man påførte kroppen tegn, fx hos slaver eller krimi-

nelle, der markerede personens lave og umoralske status. Mærkerne på Jesus hænder og fødder fra naglerne på korset kaldes også stigma. Nu til dags refererer begrebet mere til negativt ladede holdninger og sprogbrug, end til fysiske tegn. Men der er stadig tale om, at en person bliver stemplet.

Stigmatisering kan beskrives som en proces, hvor omgivelserne mister blikket for den syge som et helt menneske og i stedet fokuserer på sygdommen. Det medfører et indskrænket billede af personen. I forhold til demenssygdom kan stigmatisering bestå i et *nedvurderende syn*, der fx kommer til udtryk ved, at man taler hen over hovedet på en nabo, patient eller beboer med demens. Stigmatisering kan også bestå i, at det at lide af demens opfattes som noget *skamfuldt og er et tabu*, noget man ikke taler om. Både den syge og den pårørendes livssituation bliver udelukket fra samtale og forståelse. De inviteres måske ikke med til fest, fordi omgivelserne finder det besværligt og pinligt. Endelig kan man tale om stigmatisering i form af *diskrimination* af mennesker med demens, når forhold i sundheds- og omsorgssektoren ikke er indrettet efter deres og deres familiers behov.

På det personlige plan medfører stigmatisering, at omgivelsernes negative respons og udelukkelse bliver integreret i den syges selvopfattelse. Dvs. at man får negative forventninger til sig selv og derved bliver begrænset i sin identitet og sociale rolle. Pårørende kan føle sig i klemme mellem omgivelsernes holdninger og forholdet til deres kære. Det kan føre til ensomhed både hos den syge og ægtefællen.

VEJE VÆK FRA STIGMATISERING

Der er dog også i disse år en positiv udvikling i forståelsen af demens. Vi ved mere, og det giver en dybere forståelse af demens. Før blev demenssygdomme beskrevet med medicinske og objektgørende begreber og gennem dagligsprog, der byggede på forældet viden; som fx at gå i barndom, blive gammel og tosset etc.

Mennesker med demens er også selv med til at bekæmpe stigmatisering ved at fortælle om deres erfaringer og følelser. Herved træder de frem som *hele mennesker*, med deres ressourcer og bekymringer, som forældre og ægtefæller, bedstemødre og -fædre, landmænd, musikere, forfattere og foredragsholdere. Og ja, som mennesker der lever et liv med demenssygdom.

Omgivelsernes forståelse og måder at kommunikere på er afgørende for et menneskes velbefindende og glæde ved livet. Vi må indrette vores institutioner og tilbud, så der bliver mulighed for ligeværd og gensidighed. Herved mindskes stigmatiseringen.

Vi kan alle forsøge at sætte os i andres sted og undgå at udelukke mennesker med demens og deres nærmeste. De fleste af os får demens tæt ind på livet og kan bidrage til, at identitet, selvfølelse og selvstændighed bliver understøttet hos mennesker, der lever med en demenssygdom.

Faktaboks

Vil man læse mere om emnet, har jeg skrevet en længere artikel i det norske tidsskrift *Demens & Alderspsykiatri*: Stigmatisering ved demens, 2008, nr. 4, s. 35-37. Jeg har i 2013 deltaget i en arbejdsgruppe i Alzheimer Europe, der har udarbejdet rapporten: *Perceptions and portrayal of dementia and people with dementia*. Begge steder findes referencer til forskning. Teori om stigmatisering bygger på sociologen Erving Goffman.



Tips til dig, der har en demenssygdom

- Forsøg at være åben om sygdommen.
- Sig "ja tak", når nogen tilbyder sin hjælp.
- Hold fast i dit sociale liv.

Foto: Claus Sundgreen.

Tak til fonde der har støttet i 2013:

- Augustinus Fonden
- Axel Wichmann og fru Else Wichmanns Fond
- Chr. P. Hansen & hustrus Fond
- Danske Banks Fond
- Direktør J. P. Lund og Hustru Vilhelmine Bugges Legat (Lund/Bugge Fonden)
- Elly & Aage W Jensens Fond
- Ernst og Vibeke Husmans Fond
- Fabrikant Laurits Petersen og hustru Annina Helene Petersens Legat
- Familiefonden af den 1. oktober 1975
- Familien Hede Nielsens Fond
- Frantz Hoffmanns Mindelegat
- Frederik og Emma Kraghs Mindelegat
- Fondation Juchum
- Konsul, grosserer Osvald Christensens Mindefond
- Lemvigh-Müller Fonden
- Lykfeldts Legat
- Simon Spies Fonden
- Skandinavisk Tobakskompagnis Gavefond
- Tage Lund-Larsen og hustru Claudine Lund-Larsens Fond
- Veluxfonden
- Aase & Ejnar Danielsens Fond



Foto: Claus Sundgreen.



Reklame for Alvor:

Se mennesket bag demenssygdommen

Alzheimerforeningen har vundet "Reklame for Alvor", en pris som Reklame- og Mediebranchen hvert år uddeler til en humanitær eller velgørende organisation. Med prisen følger en oplysningskampagne i millionstørrelsen, som skal være med til at sætte fokus på mennesket bag demenssygdommen.

DET VIGTIGSTE BESTÅR

Det er hovedbudskabet i en ny oplysningskampagne, som lige nu ruller hen over TV-skærme, reklamesøjler, aviser og magasiner over hele landet. Budskabet skal minde os om, at vi skal se mennesket bag demenssygdommen. Hvis vi ikke gør det, risikerer vi, at fordommene kommer i front i stedet.

Kampagnen sætter fokus på, at relationer mennesker imellem er grundlæggende vigtige – også selv om man måske ikke længere helt kan huske personer og ansigter. Det er vigtigt at være åben omkring sygdommen, bevare kontakten og tage sig tid til samvær på den demensramtes præmisser. Gør man det, så vil man opleve at "det vigtigste stadig består", selv om de dybe samtaler, man måske havde en gang, erstattes af en anden form for samvær.

DU KAN OGSÅ BIDRAGE TIL KAMPAGNEN

Kampagnen kommer til at løbe på tværs af flere medier, og du kan være med. På Facebook vil vi gerne høre dine erfaringer om, hvordan du selv når ind til mennesket bag demenssygdommen. Se mere på www.facebook.com/demensernogetvitalerom. Her kan du blandt andet se Preben Harris og Lykke Friis' bud på, hvornår det vigtigste består.

SMS

Som en del af kampagnen opfordrer vi til at støtte Alzheimerforeningen ved at sms'e **DEMENS** til **1272**. Herefter får du tilsendt 7 gode råd om, hvordan man hjælper et menneske med en demenssygdom. (Det koster 7 kr. + almindelig trafikttakst.)

KØB EN PIN

Du kan også støtte Alzheimerforeningen ved at købe vores nye pin. Den koster 25 kr. og kan bestilles via vores webshop - Se mere på bladets bagside.

Læs mere om kampagnen på www.alzheimer.dk/det-vigtigstebestaar.



"Jeg elsker dig, men kan ikke huske, hvem du er"

DET VIGTIGSTE BESTÅR. Demens besværliggør hverdagen. Men glæden ved oplevelser og fornemmelsen af nærvær med familie og venner forsvinder aldrig.

Støt med 7 kroner og få 7 gode råd til, hvordan du hjælper et menneske med demens. Sms **DEMENS** til **1272**. Det koster 7 kr. + alm. trafikttakst.*

Læs mere på alzheimer.dk og deltag på facebook.com/demensernogetvitalerom

*I Udbydes af Alzheimerforeningen, Ny Kongensgade 20, 1557 København V, 3940 0488.

 **Alzheimerforeningen**
Livet med demens
alzheimer.dk

De syv råd er:

- 1 Se mennesket bag sygdommen
- 2 Bevar kontakten
- 3 Vær til stede i nuet
- 4 Tal åbent om demens
- 5 Husk også dit eget liv
- 6 Undgå at irettesætte
- 7 Søg viden om demens

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

Aktiv Højskole i Gerlev og Hadsten

I foråret er der to muligheder for at deltage i Aktiv Højskole. Alzheimerforeningen tilbyder igen i år et fem dages højskoleophold på henholdsvis Gerlev Idrætshøjskole på Sjælland og på Hadsten Højskole i Midtjylland. Højskoleopholdet skal motivere og inspirere deltagerne til at være aktive med kroppen, sjælen og hjernen. Og målet er, at deltagerne tager hjem med succesoplevelser, som de efterfølgende kan bruge i hverdagen.

Tidspunkt: Begge højskoleophold foregår mandag den 19. maj til fredag den 23. maj.



Tilmeldingsfrist: Den 31. marts.

Læs mere og find ansøgningsskemaet på alzheimer.dk/aktiviteter eller ring til os på: 3940 0488.

Tag på Feriekursus



Feriekurserne henvender sig til mennesker med en demenssygdom og deres ægtefæller. I skal tilsammen være selvhjulpne, have lyst til samvær med andre, kunne trives i nye omgivelser og have lyst til at deltage i de kulturelle aktiviteter i området. Hotellet har få værelser i stueplan, så I skal kunne færdes på trapper.

Feriekurset bliver holdt på Tornøes Hotel i Kerteminde på Fyn. Der er plads til 12 par på hvert kursus. Deltagerbetalingen er 2.500 kr. pr. person. Prisen dækker fem overnatninger, fuld forplejning, kurser og udflugter. Deltagerne betaler selv rejsen til og fra Tornøes Hotel.

Tidspunkt: Søndag den 4. til fredag den 9. maj.

Tilmeldingsfrist: Den 2. april.

Yderligere information: Else Hansen, telefon 5850 5850 eller mail: demenslinien@alzheimer.dk.

Legater i 2014

Alzheimerforeningen uddeler i samarbejde med Arvid Nilssons Fond 250 legatportioner à 10.000 kroner i 2014. Pengene skal motivere, hjælpe og opmun-

tre personer med en demenssygdom til at deltage og engagere sig i sociale og udadvendte aktiviteter for og med demente. Ansøgningsfristen til næste legatuddeling er 1. marts.

Læs mere og find ansøgningsskemaet på www.alzheimer.dk/legat.

Fuldautomatisk P-skive

Undgå p-bøder og slip for hele tiden at huske p-skiven. Den automatiske p-skive indstiller sig selv, hver gang du parkerer bilen. Den monteres

på et minut på indersiden af forruden, hvorefter du ikke behøver at tænke mere på det.

Har vundet "bedst i test" i bladet Motor!

APT 4



Pris medlemmer:

399 kr. + fragt

Pris andre: 479 + fragt

APT 3



Pris medlemmer:

250 kr. + fragt

Pris andre: 299 + fragt

Demenskat

En demenskat kan skabe tryghed og glæde for mennesker med demens.. Den vækker følelser og er god til at skabe kontakt, og katten kan desuden virke beroligende på personen, som sidder med katten.

Katten er et sødt og blødt kæledyr og minder om en rigtig kat.

Længde: 53 cm.



Pris medlemmer:

349 kr. + fragt

Pris andre: 399 + fragt

Læs mere og køb produkterne på Alzheimershop.dk

Vis din støtte til
mennesker med demens

Køb Alzheimer-
foreningens pin



25 kr.

**Køb en pin på
Alzheimershop.dk**