

Livet med demens

NR. 1, 23. ÅRGANG, MARTS 2013

TEMA

Åbenhed om demens

...læs også

- Klumme af Sonja Oppenhagen
- Når musik er medicin



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
DET ER MIT LIV NU... Mød Tove og Christian, der har valgt at være åbne om sygdommen	4
JEG VILLE BESKYTTE MIN MOR Gitte har ikke altid været åben om sin mors sygdom	6
ÅBENHED OG DE LÅSTE DØRE I VORES MENTALE UNIVERS Psykologen Henrik Brogaard fortæller om åbenhed	8
KLUMMEN Sonja Oppenhagen om sine forberedelser til rollen Margrethe	10
NÅR MUSIK ER MEDICIN Komponisten Niels Eje fortæller om musik og demens	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

Tove og Christian Jacobsen

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag

7.800

ISSN 1904-3856

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

Vær åben

Den mest fremherskende forestilling om en person med demens er en gammel, affældig person, der sidder inaktiv hen eller som går forvirret omkring. Og det er jo ikke ganske forkert, men repræsenterer de sidste stadier af en fremadskridende proces, der kan vare i mange år.

Altså må der være gået noget forud. Og det er der også. De første tegn på demenssygdomme er ofte meget diskrete – så både den syge og de pårørende har svært ved at forstå, hvad der egentlig sker. Derfor kan der gå en rum tid før diagnosen bliver stillet.

Det er ofte chokerende at få stillet en demensdiagnose. Hvad nu? Er livet slut?

Nej, der er stadig et liv, der skal leves, om end på nogle ændrede vilkår. Der er mange ting, man stadig kan, hvis der tages et vist hensyn, og der er aktiviteter, der retter sig specielt mod mennesker med demens i moderat grad.

Men husk – demens er et usynligt handicap – så man kan ikke regne med forståelse, medmindre man selv er åben om, at man har sygdommen.

De færreste mennesker ved, hvilke udfordringer der møder mennesker med demens. De fleste ved kun, at demens er forbundet med dårlig hukommelse. Færre ved, at der ofte tillige er orienteringsvanskeligheder, vanskeligheder med at regne og med at håndtere penge. For ikke at tale om problemer med sproget.

Det er en af Alzheimerforeningens opgaver at oplyse om demenssygdomme, og det arbejder vi på hver dag. Men den bedste oplysning er faktisk den, man får af erfaringer fra mødet med mennesker med en demenssygdom.

Anne Arndal

Landsformand, Alzheimerforeningen

”Demens er et usynligt handicap – så man kan ikke regne med forståelse, medmindre man selv er åben om, at man har sygdommen.”



Foto: Alzheimerforeningen

Det er mit liv nu

... derfor fortæller jeg åbent om min Alzheimers sygdom

af Nis Peter Nissen

Hvad nu med alle drømmene, tænkte Tove Jacobsen, da hun fik stillet diagnosen Alzheimers sygdom - Hvad med mine børn, min familie og vores venner? Hvordan får vi dog sagt det til dem?

Tove går i stå og kigger væk et øjeblik. Stemmen knækker og tårerne kommer frem i øjenkrogene.

Tove Jacobsen er 55 år, og selvom hun havde haft mistanke om demenssygdommen et stykke tid, var det alligevel et chok, da hun fik den endelige besked.

Det var værst med vores søn. Han ville ikke tro på det i starten. Han gik bare sin vej, fortæller Tove.

Christian supplerer:

- Jeg kunne mærke, at det gik den forkerte vej med ham. Han ville ikke snakke med nogen om det. Det var som om, hans hjerne godt kunne forstå, at Tove var syg. Men hans følelser ville ikke være med. Så vi gik nogle lange ture i skoven og fik snakket og grædt og snakket og grædt.

Christian og sønnen Mads har ikke haft for vane at tage lange ture i skoven og tale om følelser. Men Toves sygdom gjorde det nødvendigt. Og det hjalp. I dag har Mads erkendt, at Tove har Alzheimers, og han er ikke bange for at vise sine følelser over for Tove – heller ikke når der er fremmede til stede.

FØRSTE KYS

Den 7. maj, da Tove fik diagnosen Alzheimers sygdom, er desværre blevet en ny sørgelig mærkedag for Tove og Christian. Ligesom den 20. november er en lykkelig mærkedag. Det var den dag i 1972, hvor de som 15-årige kyssede hinanden for første gang.

Tove er født og opvokset i Løgumkloster. Christian kommer fra landet 7 kilometer fra byen. De har været gift i mere end 33 år og har fået to børn og fem børnebørn. De har altid boet i Løgumkloster. Byen er



rammen om deres liv. Og når Tove en gang skal på plejehjem, skal det også helst være her.

LYKKEPILLER HJALP IKKE

Tove fik diagnosen i 2012. De første sygdomstegn kom dog længe før. Tove er handelsuddannet og har bl.a. været regnskabschef i en lokal virksomhed. Men efter et jobskifte i 2008 fik hun sværere og sværere ved at holde styr på tallene.

I starten troede Tove og Christian, at det var stress. Siden depression. Men efter fire måneders behandling med lykkepiller, der ikke hjalp, henviste deres egen læge Tove til demensudredning.

ÅBENHED FRA STARTEN

Den nærmeste familie vidste godt, at Tove havde problemer. Indtil diagnosen blev stillet, gik de dog lidt stille med det over for andre.

Men da Tove og Christian ti dage efter diagnosen skulle til Wien med den lokale Lionsklub, besluttede de at fortælle åbent om Toves demenssygdom.

Det var første gang, og reaktionen var positiv. Tove og Christian fik en rigtig god tur til Wien. Rejsekammeraterne hjalp til, så Tove ikke skulle føle sig utryk, og Christian kunne slappe af. Og vennerne turde spørge Tove om sygdommen.

- Vi har fra starten været enige om åbent at fortælle om sygdommen, forklarer Christian.

- Det er jo en lille by, så alle ved, at Tove har Alzheimers sygdom. Men de ved det på en god måde, fordi vi er åbne om det. Vi føler derfor heller ikke, at vi er sat ud på et sidespor, fordi Tove har fået en demenssygdom.

I starten skulle Tove dog lige vænne sig til, at hun havde Alzheimers sygdom. Det var lidt svært at fortælle om det.

- Men jeg kunne mærke på mig selv, at det var den vej, jeg skulle, forklarer Tove. Du **skal** være åben, for ellers står de jo bare og kigger eller vender hovedet bort og undgår dig. Og lige siden har jeg fortalt, hvordan det er.

DET HJÆLPER

Åbenhed har været en stor hjælp. Ikke kun for Tove og Christian, men også for deres venner og bekendte.

De bliver helt lettede, når jeg fortæller, at jeg har Alzheimers sygdom, forklarer Tove.

- For de har jo næsten altid hørt et eller andet og ved ikke altid, hvordan de skal reagere. Men når jeg så siger det, som det er, kan de bedre spørge eller hjælpe mig.

Tove fortæller blandt andet om en gang hun var alene i Svømmehallen og ikke kunne finde ud af at

tage sin badedragt på. Hun spurgte derfor en af de andre kvinder, om hun ville hjælpe. Og selvfølgelig ville hun det.

OGSÅ I BRUGSEN

En anden gang kom Tove til at tage en anden kundes mælk, da hun stod ved kassen i Brugsen. Det var lidt pinligt. Men Tove ventede ude foran butikken for at forklare, at det ikke var fordi hun ville stjæle mælken, men fordi hun havde Alzheimers sygdom, og derfor let kunne blive forvirret.

- Mine venner har bagefter spurgt mig om, hvordan jeg kunne gøre det. Men jeg bliver jo **nødt** til det. Det er **mit** liv nu, så jeg bliver nødt til at fortælle, hvordan det er, forklarer Tove. Og kunden blev faktisk så glad, at hun inviterede mig til Sankt Hans Aften.

Tove bliver ivrig. Hun griner lidt, mens hun fortæller. Men nedenunder ligger tårerne og venter. For sygdommen forsvinder jo ikke og Tove synes, at det går lidt for hurtigt nu.

... OG OVER FOR HINANDEN

Tove og Christian er også åbne over for hinanden om, hvad sygdommen indebærer. Derfor kan de snakke om, at Tove en dag skal flytte på plejehjem. De har også fået lavet en generalfuldmagt, og Christian har fået en psykolog, der hjælper ham med at få styr på sine egne følelser, så han ikke selv bliver syg af stress eller får en depression.

Vi kan jo ikke stoppe Toves sygdom, siger Christian, men vi har besluttet, at få det bedste ud af det. Derfor fortæller vi – på godt og ondt – om hvordan det er.



Tove og Christian Jacobsen er spejdere og nyder at være ude i det fri.

Jeg ville beskytte min mor

af Vita Stensgård

For tre år siden fik Gittes mor diagnosen Alzheimer. Inden da havde Gitte gået med mistanken i seks år uden at dele den med andre end den nærmeste familie og praktiserende læge. Gittes mor ønskede ikke at blande andre ind i sin situation, og modstanden hos moren har betydet, at Gitte den dag i dag stadig kan opleve skyldfølelse over at fortælle andre om sin mor.

- Første gang jeg ringede til Demenslinien, sagde jeg ikke engang, hvad jeg hed. Sådan fortæller Gitte om, hvordan hun i lang tid var meget lukket om sin mors sygdom, da der ikke var stillet nogen diagnose. I seks år gik Gitte stort set alene med mistanken om, at hendes mor var syg.

- Min mor ville gerne have, at vi klarede det selv, fortæller Gitte og forklarer:

- Det var af respekt for min mor – respekt for hendes personlighed som jeg husker den. For at værne om det der var. Jeg følte jo, at jeg gik bag om ryggen på min mor.



Gitte gik alene med mistanken om sygdommen.

FØRSTE SKRIDT MOD ÅBENHED

Alzheimerforeningens telefonrådgivning Demenslinien blev første skridt mod større åbenhed. Gitte havde brug for at tale med nogen om, hvad det var, hun så. Og det blev til flere samtaler med rådgiverne på Demenslinien - om stort og småt. Gitte var kun i midten af 30'erne, da hun opdagede de første tegn hos sin mor – og den unge alder forstærkede følelsen af at være alene med sygdommen:

- På trods af at jeg selv er sygeplejerske, havde jeg det sådan, at jeg var den eneste i 30'erne – at jeg måtte være en af de yngste, der oplevede det her – at stå i de her ting, fortæller Gitte.

PÅRØRENDEGRUPPEN

Via Demenslinien fik hun tilbud om at deltage i en pårørendegruppe med andre jævnaldrende. Også her skulle Gitte overvinde sig selv for at stå frem:

- Første gang jeg var der, sagde jeg heller ikke noget – kun meget lidt, husker Gitte om sit første møde i pårørendegruppen.

Men gruppen viste sig ret hurtigt at blive et pusterum for Gitte. Det at høre, at der var andre, der havde svært ved at erkende sygdommen, acceptere den og have med den at gøre, føltes som en hjælp. Men også det, at hun ved at fortælle om sine egne oplevelser faktisk kunne være med til at støtte og hjælpe andre, var af stor betydning.



Gitte oplever, at hun kan være noget for andre ved at være åben om sygdommen.

Det var en lettelse for Gitte at erfare, at andre havde oplevet nogle af de samme ting som hun selv. Og i gruppen blev der både grint og grædt sammen.

Siden er Gitte blevet gradvist mere åben om sin mors sygdom. Motivationsfaktoren for at være mere åben om sygdommen bestod for Gitte især i, at hun oplevede, at hun kunne gøre en forskel for andre pårørende til demente. Det har blandt andet ført til, at Gitte har undervist neurologer på Rigshospitalet om diagnosticeringen set fra en pårørendes vinkel. De oplevelser har betydet, at Gitte ikke længere opfatter det som så svært at tale højt om sygdommen.

- Min mor er jo stadig min mor, og hun elsker mig stadig lige højt, siger Gitte.

RESPEKT FOR MENNESKET BAG SYGDOMMEN

Alligevel kan Gitte stadig rammes af en skyldfølelse over for sin mor. Skyldfølelsen hænger hovedsagelig sammen med, at Gittes mor havde så megen modstand mod at andre skulle 'blandes ind i det', som moren udtrykte det.

For Gitte hænger åbenheden om sygdommen også nøje sammen med værdighed og respekt omkring det menneske, som har fået sygdommen. Hun ønsker, både for sin mor – og for alle, som er ramt af

demens – at man ser mennesket bag sygdommen og viser respekt for det liv, der er levet før diagnosen og det, der leves nu.

- For jeg ser, at min mor stadig kan følge med i mange af de ting, der bliver sagt. Og det er måske mit ønske med åbenhed, at man skal huske på den person, som var – og som stadig er der – indtil den dag hun lukker sine øjne, slutter Gitte.

Skyldfølelse

Mange pårørende til et menneske med en demenssygdom plages af skyldfølelser – de føler sig ansvarlige over for alt, hvad der sker af negative ændringer i den dementes liv. Det påvirker negativt og kan føre til koncentrations- og søvnbesvær og i værste fald stress. Skyldfølelsen kan være meget svær at slippe, men via støttegrupper, samtaler med rådgiver, præst, psykologer eller andre med erfaring på dette område kan den mindskes.

Åbenhed og de låste døre i vores mentale univers

af Henrik Brogaard, cand. psych.

Verden har stadig til gode at se det menneske, der er i stand til at gå igennem tilværelsen uden at gøre brug af psykologiske forsvarsmekanismer. Hvem har ikke bagatelliseret fejl og mangler hos sig selv for at opretholde et behageligt selvbillede? Hvem har ikke flygtet fra en konfrontation med ubehagelige sandheder, indtil vi har samlet mod og kræfter til at se det skræmmende i øjnene?

At livet er vidunderligt og alle pengene værd, betyder jo ikke, at det kun er en fornøjelig affære. Livet kan også gøre ondt, og så må vi beskytte os. Det gør vi meget ofte uden at vi, i første omgang, er bevidste derom.

Når vi opfordrer til, at mennesker med en demenssygdom og deres pårørende, skal indgå i åbne samtaler om sygdommen og dens konsekvenser, må vi huske på, at åbenhed er et ideal. Og idealer kan være svære at nå.

ÅBENHED OG BLOKERINGER

Når mange mennesker med en demenssygdom har svært ved at tale åbent om deres sygdom og deres oplevelser, tanker og følelser, er der mange grunde til det. Først og fremmest er der selvfølgelig den åbenlyse grund, at sygdommen giver sprogproblemer og påvirker den psykiske funktionsevne. Så selv om man gerne vil, kan man måske ikke. Og når man alligevel forsøger, vil vanskelighederne med at finde ord, formulere sig og samle tankerne, resultere i en følelse af nederlag.

Dernæst er det jo sådan, at vi alle sammen er forskelligt anlagt. Nogle har livet igennem haft nemt ved at snakke om de svære ting, mens andre har haft en stærk tilbøjelighed til at lukke dørene til deres indre verden. I praksis må vi respektere, at ikke alle kan eller vil åbne sig.



Psykolog Henrik Brogaard.

I åbenheden udleverer vi ikke blot noget af os selv til den anden. Vi hiver så at sige også det, vi har fejlet ind under gulvtæppet, frem i lyset, så vi også selv kan se det. Vi sætter os selv i en situation, hvor livssmerten blotlægges. Noget af det demensramte mennesker er mest bange for er, at omgivelserne skal definere dem ene og alene ved sygdommen og alt det, de ikke kan mere. At mennesket bliver glemt bag demsens tågeslør. De har et dybt ønske om at blive set, værdsat og bekræftet for det de stadig kan.

Det er værd at huske på, at også mange professionelle og pårørende er bange for den åbne og direkte

snak. Den åbne samtale vækker så åbenlyst en dyb sjælelig smerte hos den demensramte person, så hvad skal det nytte? Mange pårørende fortæller også, at ethvert forsøg på at tale åbent om sygdommen, bliver mødt med benægtelser, aggressioner, vrede og anklager, fra den demensramte person. Hvem ønsker at være initiativtager til, at livssmerte og vrede kommer frem til overfladen?

ÅBENHEDENS VÆRDI

Mange insisterer alligevel på, at åbenhed, *i det lange løb*, er af det gode. Almindelig livserfaring fortæller os, at den åbne samtale ofte kan have mange værdifulde konsekvenser:

- Når man taler åbent og sætter ord på smertelige livserfaringer, får man "ventileret" et følelsesmæssigt pres, og oplever lettelse derved. Det giver efterfølgende mere energi.
- Ved at tale åbent om vanskelighederne, kan man lægge strategier, der kan kompensere for problemerne. Man kan derved få indflydelse på sin egen skæbne og fremtid.
- Den åbne snak mellem pårørende og den sygdomsramte person, kan være det der skal til for at vende en konfliktfyldt relation, til en relation, der er præget af samarbejde og fælles mål.

• Pårørendegrupper og grupper hvor demensramte kan snakke sammen findes flere og flere steder. Den åbne snak med ligesindede har en særlig værdi. Der er nogle ting, man kun kan forstå, når man har prøvet det på egen krop!

Flere og flere pårørende og demensramte beretter om, at de har formået at forson sig med sorgen over sygdommen og de begrænsninger for livsudfoldelse den medfører. De har lært sig selv at fokusere på, værdsætte og være nærværende i det, som stadigvæk er indenfor rækkevidde. En eller anden grad af åbenhed er altid betingelsen for at nå frem til sådan en måde at mestre sygdommen på.

Vi venter stadig på det medicinske gennembrud, der kan kurere Alzheimers sygdom. I ventetiden kan vi med fordel skabe muligheder for, at vi kan hjælpe hinanden med forsigtigt at åbne nogle flere af de låste døre i vores mentale univers.

Alzheimerforeningens netbutik

Cekura - Personlig alarmservice



Med Cekuras personlige alarmservice har du adgang til hurtig hjælp 24 timer i døgnet. Med et tryk på Trygboksen er du i omgående kontakt med Cekuras personale. De vurderer, om der er behov for en ambulance, vagtlæge eller kontakt til dine nærmeste. Personalet har også tid til en god snak eller en beroligende samtale.

Medlemspris: **2500 kr.***

Andre: 3038 kr.*

*Prisen omfatter oprettelse, installation og 2 måneders abonnement. Herefter fra kun 8 kr. pr. dag i abonnement.

Se flere produkter på alzheimershop.dk

Plejetestamente

Et plejetestamente er en tilkendegivelse af fremtidsønsker til bolig, pleje og omsorg, når behovet for hjælp melder sig og man ikke længere selv kan formulere sine ønsker. Kommunen skal, ved tilrettelæggelsen af pleje og omsorg for en person med en demensdiagnose, så vidt muligt respektere plejetestamentet ifølge lov om social service § 83, stk. 4.

Man får således mulighed for at få indflydelse på den pleje og omsorg, som gives også senere i sygdomsforløbet. Desuden kan de nedskrevne ønsker hjælpe både pårørende og personale til at kunne tilpasse omsorgen til den enkeltes behov og vaner.

Der er ingen formelle krav til oprettelse af et plejetestamente og det skal ikke registreres for at være gyldigt.

Klummen

En rejse ind i demensen tur retur

Af Sonja Oppenhagen

En kold novemberdag hvor jeg var på mit hotelværelse i Herning, blev jeg meget bevæget. Jeg sad og læste det tilsendte stykke "I Al Stilhed" fra Teater Nordkraft. Stemningen i stykket bevægede mig. På det tidspunkt havde jeg slet ikke noget forhold til sygdommen demens og kunne ikke forestille mig, hvad stykket i virkeligheden indeholdt, og hvad det kom til at betyde for mig.

Som med andre forestillinger, der beskriver en problematik eller et tema, gik jeg i gang med at finde materiale frem om demens. Den første bog, jeg læste, var "Stadig Alice". Bagefter fik jeg fat i "Kirstens Dagbog", som er en rystende skildring af, hvad det vil sige at blive dement, uden at nogen rigtig opdager det, før sygdommen er langt fremskreden. Denne bog kom til at betyde meget for mig i mit arbejde med forestillingen.



Sonja Oppenhagen.

For mig var det en stor udfordring at skulle skildre, ikke blot med ord men også rent kropsligt, hvordan sygdommen påvirker personen i sygdomsforløbet. Det blev en lang og dramatisk rejse for mig.

Jeg håber, at jeg med denne forestilling kan være med til at sætte fokus på sygdommen og derved skabe debat og måske få de sociale myndigheder til at forstå, at man ikke bare kan placere demente på et plejehjem, men at det kræver langt flere ressourcer at skabe en tryk og meningsfuld hverdag både for de demente og for deres familier.



CEKURA

Tryghed for dig – og dine nærmeste



Oplys koden
ALZ20FEB13
og få 2 måneders
abonnement gratis.

Bliv **tryk** som Tove for
kun **8,-** kr. om dagen.
Bestil nødkald nu på
telefon **32 31 60 50**

AKTIVITETSKALENDER

- Se mere på www.alzheimer.dk



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland

Formand: Gunver Folmand

Tlf.: 9831 8328

gunver.folmand@gmail.com

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.: 9848 6165.

Pårørendegruppe eller samtale

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

Fast træffetid for demente og pårørende

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

Undtagen juli og december måned.

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

Demens og jura

- Torsdag den 14. marts
kl. 16:30 - 18:30.

Advokat Aalborg ved advokat Per Nielsen
rådgiver om bl.a. fuldmagter, værgemål,
ægtepagter.

Sted: Bernadottegården, Hadsund.

Gerne tilmelding:

gunver.folmand@gmail.com/tlf.: 9831 8328.

Generalforsamling

- Torsdag den 21. marts kl. 19:00.

Sted: Biecentret, Nordvestvej 4,
9500 Hobro.

Dagsorden i henhold til vedtægter.

Gerne tilmelding:

gunver.folmand@gmail.com/tlf.: 9831 8328.

Lad samværet blomstre – "Tag med på en rejse fra jorden til månen"

Sammen med Vibeke Drevesen Bach

- Onsdag den 3. april
kl. 17:00 - 21:00.

Tilmelding fra den 16. til den 20. marts via

mail: gunver.folmand@gmail.com eller på tlf.:
9831 8328/ 2124 3901 mellem kl. 14:00 og 18:00.

Gå-hjem møde om arv og testamente

- Torsdag d. 4. april 2013 kl. 16:30 - 18:30.
- Oplægsholdere: Lone Haugaard, Advokat.
Avodan Aalborg og Nis P. Nissen, direktør

Sted: Liselund, Salen ved aktivitetsområ-
det. Hüttel-Sørensens Vej 61, 9310 Vodskov.

Tilmelding: Heidi Sahlholdt på tlf.: 3940 0488
eller heidi@alzheimer.dk

Torvedag / Patientforeningernes dag på Sygehus Syd

- Onsdag den 29. maj kl. 11:00 - 15:00.

Vi kan træffes ved vores stand i forhallen.

Viden om Demens

Foredrag med overlæge Hans Brændgaard,
Demensklubben, Århus og
Psykolog Annelise Gammelgaard.

2 onsdage, den 15. maj og den 22. maj,
kl. 17:00 - 19:00.

AAU, Strandvejen 12-14, (plan 2, lokale
315), Aalborg.

For medlemmer af Alzheimerforeningen
er prisen 135 kr. for begge gange.

Tilmelding på info@jaaalborg.dk eller tlf.:
9816 7500. Oplys medlemsnummer.

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

Lokalforeningen Østjylland

Formand: Conny Flensborg

Tlf.: 2872 5108

connyf@energimail.dk

For aktiviteter i Hedensted - se under
Trekantsområdet.

Pårørendeskole i Fauerskov

Se nærmere på Alzheimerforeningens hjemme-
side 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 personligheds-
forandringerne 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 med-
bringer – 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
Vigelsø for en uforpligtende samtale på 7629
3675 eller 2511 9393, e-mail: cavi@horsens.dk.

Lokalforeningen Midtjylland

Formand: Anni Andersen

Tlf.: 9756 4150

nielsanni@gmail.com

Pårørendegrupper for ægtefæller i Skjern, Videbæk og Ringkøbing og Pårørendegruppe for børn i Videbæk

Vi mødes hver 4. tirsdag. Kontakt Aase, tlf.:
2992 7001 eller aase_jonassen@yahoo.dk.

Gitte, tlf.: 2168 9715 eller Kirsten, tlf.: 2018 2938.

Middagsselskaber for ægtepar, hvoraf den ene er ramt af en demenssygdom

Der er 4-5 arrangementer om året. Vi
mødes forskellige steder i Ringkøbing-
Skjern Kommune.

Kontakt: Aase, tlf.: 2992 7001 eller Gitte,
tlf.: 2168 9715.

Lev med demens

Hør om livet med en demenssygdom
og hvordan Alzheimerforeningen og
kommunerne i Midt- og Vestjylland
hjælper.

Den 20. marts kl. 19:00 - 21:30.

Sted: Seniorstedet Centerparken 1, 6920
Videbæk.

Tilmelding: Aase Jonassen, tlf.: 2992 7001 eller
aase_jonassen@yahoo.dk senest den 18. marts.



REGION

SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 2512 2621

gresk@profibermail.dk

Torsdagscafé i ulige uger

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

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 7681 7100
(Gulkrogcenteret).

- Torsdag den 14. marts kl. 15:00 - 17:00.

Generalforsamling kl. 17:15 – gerne
tilmelding af hensyn til bestilling af
smørbrød.

- Torsdag den 11. april kl. 15:00 - 17:00.
Forårsfrokost.
- Torsdag den 25. april kl. 15:00 - 17:00.
Lise og Willy Storlarczyk spiller og præsenterer kogebogen: "Lokkemad og musik for store og små maver".
- Torsdag den 23. maj kl. 15:00 - 17:00.
Journalist Vibeke Kruse fortæller om sit arbejde.
- Torsdag den 6. juni kl. 13:00 - 16:00.
Sommerfest i salen. Der serveres en let anretning. Dans til "Citrondrengene".
- Torsdag den 20. juni kl. 11:00 - 15:00.
Sommerafslutning, som sædvanlig i Naverhytten.

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.: 5128 3440.

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

Filmaften i Brørup Bio

- Den 18. marts kl. 19:00.

Filmen *Jernladyen* vises i Brørup Bio - efter følgende inviteres til en snak om filmen. Billetter à 50 kr. købes i biografen. Tilmelding v. Åse Christensen tlf.: 2327 9251 senest den 13. marts.

Generalforsamling

- Den 19. marts kl. 19:30.

Afholdes i Vindrosen lokaler, Jernbane-gade 8, 6740 Bramming. Dagsorden ifølge vedtægter.

Café i samarbejde med Varde kommune

- Den 4. marts.

Emne: Sang, musik og glæde.

- Den 8. april.

- Den 6. maj.

Se dagspressen for alle arrangementer.

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

Generalforsamling

- Den 14. marts på Aabenraa Sygehus, Lokale 1, kl. 19:00.

Kunsten at bevare glimtet i øjet og sproget

Foredrag ved socialpædagog Karin Torp.

- Tirsdag den 19. marts.

kl. 19:00 - 21:30 på Røde Kro.

Tilmelding Lillian Bernth Thomsen, tlf. 7462 5125 senest den 14. marts.

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 interesseltilbud? Så kontakt Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende: Kallerupvej 58, 5230 Odense, tlf.: 6619 4091. 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.: 6619 4091.

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 i Odense

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

Kontakt Inge Rasmussen, cafétovholder, tlf.: 2078 6085 eller Ulla Thomsen, tlf.: 6619 4091.

Café-eftermiddage i Bakkehuset, Middelfart

- Torsdage ulige uger kl. 14:30 - 16:30. Assensvej 100, 5500 Middelfart.

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

- Den 14. marts: Vi afholder traditionen tro vores hyggelige påskefrokost kl. 12:00 - 15:00. Pris: 125 kr. inkl. kaffe.

- Den 11. april: "Et strejftog igennem højskolesangbogen" ved Niels Ole Frederiksen.

- Den 25. april: Vi tager på udflugt til cafeen på Ældrecenteret i Skovgade, hvor vi drikker kaffe og spiser lagkage. Bent Andreasen spiller og synger med os.

- Den 23. maj: Underholdning af 3 synge-piger v. Bodil Carlsen, Middelfart.

- Den 6. juni: Hans Åge og Frederik, 2 lystige spillemænd spiller til fællessang.

Kursus for pårørende til demensramte På Kallerupvej 58, 5230 Odense M.

Pris: 30 kr. pr. gang inkl. kaffe og brød - der betales hver kursusaften.

Tilmelding: Helst mandagen inden den kursus-aften, du ønsker at deltage i, til Ulla Thomsen: kallerupvej58@gmail.com eller tlf. 6619 4091.

Støttemuligheder for demensramte familier

- Onsdag den 20. marts kl. 17:00 - 19:30. Ved Kim Augustsen, Demenskoordinator i Odense kommune.

Hvad er Marte Meo - og hvordan kan det bruges som hjælp i hverdagen?

- Onsdag den 24. april kl. 17:00 - 19:30.

Livet med demens

"At leve livet nu jeg har fået demens-sygdom" ved tidligt demensramte fra Kallerupvej.

- Onsdag den 29. maj kl. 17:00 - 19:30.

Mindfulness - hvordan klare en stresset hverdag?



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, Banegårds-pladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.

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

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

Café Nyt Liv

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

Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84, 2, 4930 Maribo. Alle er velkomne til at kigge indenfor til en snak.

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

Støttegruppe i Sundby

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

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.: 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. 14:00 - 16:00.
Forhallen, Næstved Sygehus,
Ringstedgade 61, 4700 Næstved.
Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 5572 3651.

Morten Reenbergs Café, Stege

– Sidste tirsdag i måneden kl. 15:00 - 17:00.
ÆldreSagen, Peblingere 7, 4780 Stege.
Der vil være lidt sang og musik eller anden
underholdning. Alle er velkomne.
Kontaktperson: Birgit Parkdal,
tlf.: 5581 3682 / 2849 9605 eller
Dorthe Hennings, tlf.: 5444 1645 / 2484 8940.

Støttegruppe, Haslev

– Første mandag i måneden
kl. 13:00 - 15:00.
Haslev Bibliotek, Jernbanegade 62, 4690
Haslev. Alle er velkomne.
Kontaktperson: Birgit Parkdal,
tlf.: 5581 3682 / 2849 9605 eller
Dorthe Hennings, tlf.: 5444 1645 / 2484 8940.

Generalforsamling 2013

– Lørdag den 16. marts kl. 14:00 - 16:00.
Generalforsamling afholdes i Seniorklub-
bernes Hus, Poul Martin Møllersvej 22,
4800 Nykøbing F.
Program: Generalforsamling ifølge ved-
tægterne.
Alzheimerforeningens formand, Anne Arn-
dal, fortæller om at være pårørende.
Elsebeth Iversen fortæller og underholder.

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. Møderne fore-
går på nedennævnte datoer
kl. 14:00 - 17:00, hvis ikke andet er nævnt.
Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
tlf.: 5780 4747 / 2097 4757 eller
veddebedste@mail.dk.

Datoer:

- Onsdag den 27. marts.
"Syng sammen" dag, hvor Kurt støtter os
med toner fra klaveret.
- Onsdag den 24. april.
Afhængigt af vejret skal vi lave nogle
spændende ting under ledelse af Palle
og Anna Grete.
- Onsdag den 29. maj.
Vi besøger Midtsjællands Svæveflyve-
klub, Mosekærvej 1, 4173 Fjenneslev,
hvor vi mødes kl. 14:00.

– Onsdag den 19. juni.
Vores sommerudflugt går til "Mosehusets
Thehandel" som ligger ved Dyndet mellem
Ringsted og Borup. Her nyder vi "Bedste-
mors Pandekager" til kaffen. Derefter til
Vedde, hvor vi griller.
Se hjemmesiden for endeligt program
med pris for turen.

Foredragsaften

– Mandag den 22. april kl. 19:00.
Sted: Pyramidesalen, Nyrup Baptistkirke,
Kirkestræde 4, 4296 Nyrup
Psykiater Flemming Baungaard fortæller
om "Nuets Kraft".

Ferie/Kursusophold

For medlemmer af Lokalforeningen Vest-
sjælland.
– Mandag den 12. – torsdag den 15. august
Musholm Bugt Feriecenter, Musholmvej
100, 4220 Korsør.
For otte ægtepar/samboende hvor den ene
part 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
br24@ofir.dk

Generalforsamling 2013 afholdes:
Dagsorden ifølge vedtægter.
Tid: Mandag den 18. marts kl. 19:00.
Sted: Asterscentret, Astersvej 9,
4000 Roskilde.

Foredrag ved psykolog Henrik Brogaard

"Udfordringer som pårørende til en per-
son med en demenssygdom"
Onsdag den 10. april kl. 18:30.
Sted: Aktivitetscentret i Solrød, Solrød
Center 85, 2680 Solrød Strand.
Tilmelding senest den 8. april til
Birthe Rasmussen, tlf.: 5626 6036 eller
Lis Romny på mail: lisromny@mail.dk

Nye tilbud til yngre personer med demens

Greve Kommunes tidligere demenskoordi-
natorer har sammen med lokalforeningen
startet to tilbud:

En cafe/klub for yngre personer med demens.

Vi mødes hver anden måned:
Torsdag den 2. maj kl. 18:00 - 21:00.
Vi spiser lidt aftensmad sammen, nyder

det sociale samvær, og laver aktiviteter
efter ønske fra deltagerne.

En studiekreds for yngre ægtepar, hvor den ene har en demenssygdom.

Vi mødes hver anden måned:

– Mandag den 8. april og mandag
den 3. juni 2013 kl. 18:00 - 21:00.

Vi spiser lidt aftensmad sammen, nyder
det sociale samvær, laver aktiviteter, og vil
også have mulighed for at drøfte aktuelle
emner/problematikker m.v.

For begge tilbud gælder:

Vi forsøger at holde udgiften på 50 kr. pr.
person pr. gang, som inkluderer mad og
drikke. Du må selv sørge for transport.
Er du interesseret i at høre mere, er du
velkommen til at kontakte: Nency Joensen, tlf.:
2029 9518 og Else Berg Hansen, tlf.: 2276 8038.
Sted: Annas Hus, Hundige Bygade 49,
2670 Greve.

Netværkscafé i Roskilde

For yngre med en demenssygdom og for
demensramte med tidlig diagnose
Hver mandag og onsdag kl. 10:00 - 14:00.
Sted: Asterscentret, Astersvej 9, 4000
Roskilde.
Kontaktpersoner: Birthe Rasmussen,
tlf.: 5626 6036 og 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 og Birthe Rasmussen, tlf.: 5626 6036.

Køge Kommune tilbyder gennem DemensTeam Køge:

Klubber 2 x ugentlig med indhold som bru-
gerne og Nationalt Videnscenter anbefaler.
– DemensSkole
– Undervisning, rådgivning og vejledning.
– Pårørendegrupper for ægtefæller, yngre
og voksne børn.
Kontakt DemensTeam Køge, tlf.: 5656 5643 eller
demensteam@koeg.dk.
Se yderligere på Køge Kommunes hjem-
meside.

Støt demente og pårørende

sms HUSK til 1272

giv 100 kr. til Alzheimerforeningens arbejde for demente og pårørende*

* + alm sms-takst. SMS tjenesten udbydes af Alzheimerforeningen,

Ny Kongensgade 20 st tv, 1557 København V



REGION

HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København

Formand: Kiddy El Kholy

Tlf.: 5037 5554

kiddyelkholy@hotmail.com

Rådgivning og information

Lokalforeningen i Københavns Kommune tilbyder individuel rådgivning og information til pårørende og demente.

Tlf.: 3026 2958 eller e-mail: alzcph@yahoo.dk.

Cafémøder

Der afholdes cafémøder med forskellige emner og efterfølgende debat, hvor alle interesserede er velkomne.

- Onsdag den 24. april kl. 19:00 - 21:00: "Fysisk aktivitet og demens", Amager.
- Onsdag den 29. maj kl. 19:00 - 21:00: Foredrag ved pårørende Agge Jensen, som tager udgangspunkt i sin bog: "Kærlighedens styrke", Nørrebro.

Emnerne og adresserne for cafémøderne annonceres på Alzheimerforeningens hjemmeside www.alzheimer.dk - se under lokalforeninger/København. Der udsendes invitation til medlemmerne til hvert møde.

Temadag for pårørende

Torsdag den 18. april afholdes et arrangement for pårørende i samarbejde med Parkinsonforeningen - om udfordringerne ved at være pårørende til et menneske med demens- og/eller parkinsonsygdom. Arrangementet foregår kl. 10:00 - 15:00 i Festsalen i De Gamles By på Nørrebro. Nærmere program og information annonceres på hjemmesiden - se under lokalforeninger/København.

Generalforsamling 2013

Afholdes inden cafémødet onsdag den 24. april kl. 17:00.

Nærmere information annonceres på hjemmesiden - se under lokalforeninger/København.

Aktiviteter for yngre mennesker med demens

Foreningen har i samarbejde med Pleje- og Demenscenter Klarahus igangsat et projekt for yngre demente.

Har du lyst til at lave forskellige aktiviteter med andre yngre med demens og en gruppe af frivillige? Vi tager på forskellige ture, synger og lytter til musik, 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. 2610 5044 eller mail zu1r@suf.kk.dk.

Lokalforeningen Københavns Omegn

Formand: Grethe Koudahl

Tlf.: 5322 1480

koudahl@cqnet.dk

Formand: Grethe Koudahl

(indtil 20. marts 2013)

For videre oplysninger, se Alzheimerforeningens hjemmeside www.alzheimer.dk under Lokalforeningen Københavns Omegn.

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.: 4444 2098.

Caféaftener for mennesker med demens og deres pårørende

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

Café Palmehaven på Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.

Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 4444 2098 eller Marianne Jensen, tlf. 4588 6716.

"Klubben´s" Café - Den lokale støttegruppe for mennesker med demens og deres pårørende

- 1. torsdag i måneden kl. 15:00 - 17:00.
- Den 4. april, den 2. maj og den 6. juni. Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup.

Caféen er mødested for demensramte og deres pårørende og giver mulighed for socialt og hyggeligt samvær med ligestillede. Ingen tilmelding, man møder bare op.

Kontakt: Gunhild Schrøder, tlf.: 3250 2128 eller Hans Dehnfeldt, tlf.: 3250 8737. (Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem kl. 8:00 og 9:00.)

Generalforsamling

- 20. marts kl. 19:00 - 21:00.

Møllebo, Cafeen 1. sal, Lyngby Hovedgade 1A, 2800 Kgs. Lyngby.

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Kl. 20.00 efter generalforsamlingen vil demenskonsulent Susanne Rishøj holde oplæg med fokus på dans og demens - ERINDRINGSDANS. Læs mere på www.demenskonsulenten.dk

Informationsmøde om demens

- Onsdag 24. april 2013 kl. 19:00 - 21:30.

Ballerup Rådhus, Atriumgården, Hold-an Vej 7, 2750 Ballerup.

Tæt ved Ballerup St. med busser og masser af p-pladser.

Ved Steen Hasselbalch, overlæge på Hukommelsesklinikken Rigshospitalet og Bodil Denckert, pårørende og næstformand i Lokalforeningen Københavns Omegn.

Tilmelding: Demenskoordinator

Anette Devantier - ande@balk.dk eller sekretær: Jette Larsen - jts@balk.dk.

Åben Café for borgere med demenssygdom inde på livet

- Den 14. marts. Dagtilbud i Kommunen.
- Den 18. april. Juridiske forhold omkring fuldmagt, værgemål, testamente m.m. Oplæg ved en advokat.
- Den 16. maj. Hvad sker der i hjernen ved en demenssygdom?
- Den 20. juni. Pårørendes udfordringer, hvad betyder det?

Alle arrangementer foregår kl. 15:00 - 17:00 i Sundhedshuset, Gl. Rådhusvej 13, Ballerup.

Tilmelding ikke nødvendigt.)

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.

Generalforsamling afholdes den 11. april kl. 19:00 - 21:00 afholdes generalforsamling på OK Centret Dronning Anne Marie, Solbjerghave 7, 2000 Frederiksberg.

Tilmelding via mail på mlu@benedikte.dk eller tlf. 3528 5200 hverdage mellem kl. 11:00 og 13:00.

Andre aktiviteter i Nordsjælland

Gymnastik og motionshold for personer med demens begynder

- Mandag den 18. februar 2013 kl. 14:00 - 15:30 med et introduktionsmøde.

Undervisningen foregår i Fritidshuset, gymnastiksalen, lokale 2, Vestre Stationsvej 12, 1. sal, 2960 Rungsted Kyst. Gymnastik- og motionsholdet fortsætter hver mandag resten af foråret frem til den 3. juni.

Det er gratis at deltage, men det er nødvendigt, at du tilmelder dig på post@alzheimer.dk eller pr. telefon til Gitte Nørgaard, Alzheimerforeningen tlf.: 3940 0488.

Det handler om at turde spørge

af Pernille Frantz Søberg

Det er godt tre måneder siden, at min medstuderende og jeg besluttede, at vi som vores afsluttende projekt på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole ville lave en dokumentar. Dokumentaren skulle beskæftige sig med et emne, som vi oplevede, at rigtig mange folk havde en holdning til, men som der samtidig var ganske lidt fokus på i det danske mediebillede.

Vi ville lave en dokumentar, der handler om, at nogle personer vælger at finde en ny partner, når deres nuværende partner eller ægtefælle er alvorligt syg.

Fra start stod det klart, at det var et tabuiseret emne, vi skulle til at dykke ned i. Vi havde tidligere lavet en dokumentar om, hvor hårdt det kan være at være pårørende til en demensramt, men vi havde end aldrig selv turde stille spørgsmålet: "Har du overvejet at finde en ny kæreste, nu da din ægtefælle er dement?"

KÆRLIGHED OG ENSOMHED

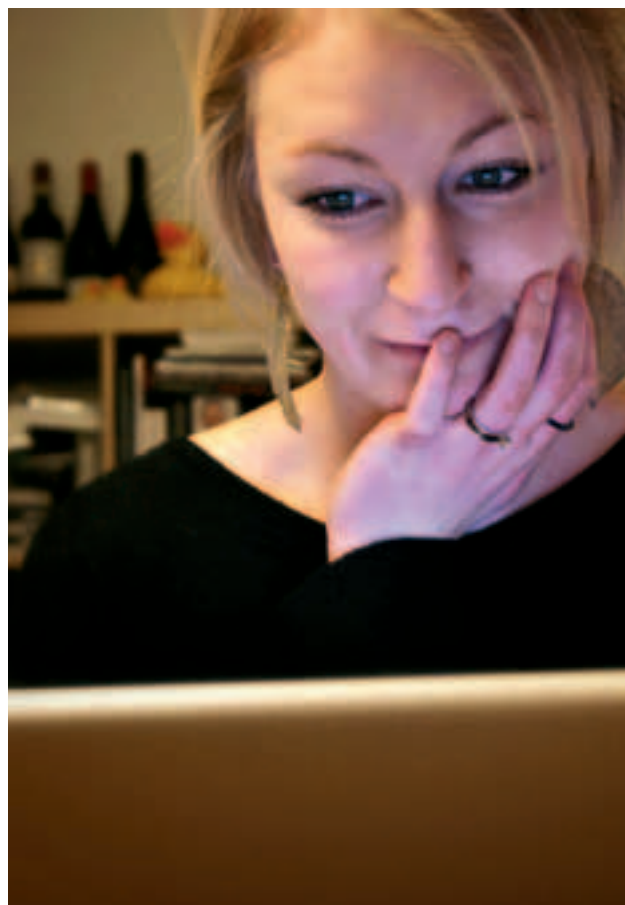
I vores netop overståede opgave, fik vi stillet dette spørgsmål højt. Og vi oplevede, hvordan flere af de personer, vi talte med, rigtig gerne ville tale om dette emne, når spørgsmålet var stillet. For flere af de pårørende, vi talte med, var det et emne, der fyldte meget i deres bevidsthed – men som kun ganske få havde talt åbent om.

Ved at spørge, hvorvidt de havde overvejet at finde en ny partner ved siden af, blev emnet og tankerne omkring det gjort legitime, og vi oplevede, hvordan det for flere nærtstående pårørende var en lettelse at få sat ord på tankerne. Det blev ikke kun samtaler om, hvad der kunne være dejligt ved at finde en ny partner, men samtidig også en indgangsvinkel til at få sat ord på det afsavn, den ensomhed og det tab af kærlighed, som det at have en partner med demens kan medføre. Som en af de pårørende, vi talte med, udtrykte det:

- Det er ikke nødvendigvis en mindre kærlighed, jeg har over for min ægtefælle, men det er en helt anden form for kærlighed.

Hensigten med dette indlæg er hverken at opfordre folk til at finde en ny partner, eller at opfordre folk til at lade være. Men lad det derimod være en opfordring til omgivelserne om at turde spørge de, der er ægtefælle eller anden form for partner til en demensramt om, hvilke tanker de har gjort sig om deres eget fremtidige kærlighedsliv.

Måske går de netop med tanker om, at det kunne være rart, med kærlighed fra en ny. Tanker, der kan være tyngende og give dårlig samvittighed, hvis man står alene med dem. Måske er det en tanke, der overhovedet ikke har strejft dem, men så kan spørgsmålet måske åbne for andre tanker og følelser. Det er unægtelig lettere at italesætte et emne, når man bliver bedt om det.



Pernille tør stille de svære spørgsmål.

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

Når man slår ordet **åbenhed** op i den danske ordborg, er definitionen af ordet følgende:

- det at oplyse om sine beslutninger og handlinger og derved gøre det nemt for andre at gennemskue og få indsigt i dem
- det at være frimodig og åbenhjertig; det at udvise tillid og fortrolighed
- det at være modtagelig og lydhør for nye idéer og initiativer

I åbenheden ligger altså det at komme andre i møde og samtidig muligheden for selv at finde nye veje. Så med åbenheden følger også en mulighed for samhørighed, hjælp og støtte fra andre.

Sygdommen er tabu

Da min mand fik stillet diagnosen Alzheimers sygdom for godt 2 år siden, sagde han, idet vi gik ud fra hukommelsesklinikken: ” Så taler vi aldrig mere om det”. Sådan har det været siden! – Men nu er situationen hos os blevet meget svær. Vi ser ikke andre mennesker mere, og jeg føler mig efterhånden meget alene med omsorgen for min mand. Hvordan får jeg brudt tavsheden og får skabt muligheden for at få hjælp og støtte? Jeg er nervøs for at min mand vil blive meget vred.

Svar:

For at **du** ikke skal gå hen og blive syg, er det vigtigt at få brudt tavsheden omkring sygdommen. Det er rigtigt, at du risikerer, at din mand i første omgang reagerer med vrede, så det at tage hul på åbenhed omkring sygdommen skal nok ske gradvis, og det skal give mening for din mand. Det kan måske give mening for ham, at du har behov for hjælp.

Det første skridt kunne være at tage kontakt til kommunens demenskoordinator og få en

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.

samtale med hende om jeres behov og muligheder og kommunens tilbud. Demenskoordinatoren står ofte over for mennesker med en demenssygdom uden erkendelse af sygdommen og er derfor vant til at tage hul på et så følsomt emne med respekt og forsigtighed.

Jeg har ofte i min rådgivning hørt udsagnet: "Bare vi dog havde været mere åbne tidligere i forløbet" – og har omvendt aldrig hørt, at nogen fortryder deres åbenhed.

Når åbenheden ikke gengældes

Min hustru og jeg har valgt at være åbne omkring min hustrus demenssygdom. Vi har fortalt om sygdommen til familie, venner og bekendte, og langt de fleste har været positive over for vores åbenhed. MEN, vi har desværre også hos nogle enkelte mødt afstandtagen, hvilket har såret os dybt. Hvad kan vi gøre? Skal vi forsøge igen? – det er svært at finde overskuddet til det.

Svar:

At tale om demenssygdom er ikke lige let for alle. For mange er det forbundet med angst

for selv at få en demenssygdom. Man har måske dårlige oplevelser og mindes om familiemedlemmer eller nære bekendte, som har haft sygdommen. Derfor magter mange ikke i første omgang åbenheden – og reaktionen kan derfor være alt lige fra vrede til lukkethed og afstandtagen – de har tanken om, at hvis de tager skyklapper på, kan det være sygdommen forsvinder.

Hold fast i jeres behov for åbenhed – hav tålmodighed med andre når de ikke magter det – støt jer til de mennesker, der anerkender jer, som I er, nu hvor I har sygdommen inde på livet.

Min bror lukker af

Min far er blevet dement med Lewy Body demens og har efterhånden brug for en del hjælp. Vi er tre søskende, hvor min søster og jeg er meget opsøgende omkring viden om sygdommen og skiftes til at besøge og hjælpe min far. Min bror derimod, er helt afvisende over for, at der er et problem, og han kommer meget sjældent hjem til min far. Hvordan får jeg min bror til at se problemet og til at tage sin del af opgaverne omkring min far?

Svar:

Som udgangspunkt, må man minde sig selv om, at man ikke kan lave om på andre, kun på sig selv. Der er ikke så sjældent, at vi hører forskellen på reaktionen hos sønner og døtre.

Døtrene går ind i problemerne og følelserne. Sønnerne vil hellere, hvis de kan, tage hånd om noget helt konkret og praktisk, som at hjælpe med økonomien eller flytte et skab. Forskellene kan bunde i kønnenes forskellige måde at møde problemer og sygdom på.

Det er vigtigt ikke at gøre sig selv til dommer over, hvordan andre tackler situationen, men prøv at opfordre din bror til at læse om sygdommen og måske gå til et informationsmøde om demens. At erkende sygdommen er en proces man skal igennem og din bror er måske længere tid om den. Lad være at forvente hjælp fra hans side og bliv glædeligt overrasket, når/ hvis den kommer.

Når musik er medicin

af Niels Eje, musiker og komponist

Musikterapi og anvendelse af 'musikmedicin' har længe haft en fremtrædende plads i forbindelse med behandling af patienter med Alzheimers og demens, samt inden for den palliative pleje på nordiske hospitaler og hospicer.

I Norge har overlæge og neurologisk musikterapeut Audun Myskja gjort et imponerende pionerarbejde med anvendelse af musik i ældreplejen og for døende patienter på hospice. Hans metoder og innovative anvendelse af musik, lyd og rytmer over for eksempelvis demente er i dag et forbillede for mange.

- Musikterapi har vist positiv effekt ved depression, skizofreni og demens på en måde, hvor patienter viser forbedring i evnen og viljen til at kommunikere og socialisere. Det menes, at dette kan skyldes aktivering af specifikke områder i hjernen. Det er blandt andet påvist, at man ved at synge kendte sange, ser en forbedring i korttidshukommelsen, social tilpasning og motivation hos patienter med demens, udtaler Audun Myskja.

Herhjemme er musikterapi til demente også en meget succesfuld måde at kommunikere og forøge livskvaliteten for den demensramte.

En demenspatients sygdomsforløb kan udvikle sig i flere retninger, men normalt vil man umiddelbart opleve at mennesker med demens har problemer med hukommelse, kontakt og kommunikation med andre mennesker. Med musik kan man 'omgå' sproget og opnå en direkte emotionel kommunikation, som aktiverer den dementes hjerne på flere niveauer, på en måde som styrker både opmærksomhed og koncentrationsevne, samt øger livskvaliteten.

MUSIK I BEHANDLING – MEN HVILKEN MUSIK?

Musik kan dæmpe angst, smerter og stress hos kritisk syge mennesker. Undersøgelserne viser imidlertid også, at valget af musik er en vigtig faktor. Musik er et stærkt emotionelt sprog, og derfor er det utroligt vigtigt at definere hvilken type musik, der

er velegnet og hvilken musik som, i værste fald, kan have den modsatte effekt end den tilsigtede. Da menneskers musiksmag og lyttevaner oftest er bestemt af kulturel baggrund, miljø, og især følelser, har mange således også fordomme og negative emotionelle reaktioner over for musik de ikke kan lide, eller ikke kender - og derfor tror de ikke kan lide.

I musikterapien indgår både indspillet musik og musik, som bliver skabt i situationen, ofte med deltagelse af både musikterapeuten og patienten, eller klienten der modtager den terapeutiske behandling. I begge tilfælde optræder musikterapeuten som vejleder og guide, som aktivt fører lytteren gennem de verdener, som stemningen i musikken udstråler og beskriver.

MUSICA HUMANA OG MUSICURE – ET TVÆRFAGLIGT PROJEKT

Som komponist og musiker har min personlige indgangsvinkel været at skrive og producere ny original musik, som bevidst tilstræber at virke stressdæmpende, billedskabende og positivt mentalt stimulerende. Det begyndte i 1998 hvor et nyt initiativ så dagens lys – et initiativ som på tværfaglig basis havde til formål både at skabe og samtidigt videnskabeligt dokumentere et helt nyt musikprogram: MusiCure, som fra grunden var komponeret og designet specielt til behandlingsformål.

MusiCure er en særlig form for musikalske 'lydbilleder' eller beroligende 'oplevelsesrejser i lyd og musik'. En af de helt fundamentale grundpiller i MusiCure musikken er ideen om musikens relation til den første "musik" vi hører i fosterstadiet, nemlig vores mors hjerteslag.



Niels Eje, musiker og komponist.

PUBLICEREDE STUDIER MED ANVENDELSE AF MUSICURE

Videnskabelige undersøgelser viser, at musikken kan nedsætte kroppens produktion af stresshormoner, cortisol. Samtidig kan musiklytning øge produktionen af gavnlige hormoner som oxytocin og gøre behovet for smertestillende medicin, morfin, signi-

fikant mindre. Hertil kommer, at langt størstedelen af de patienter, som oplevede musikken generelt var mindre stressede, følte større grad af afspændthed og ro samt mindre angst.

Musik kan altså være god 'medicin' – og den har ingen bivirkninger!

Niels Eje

Gennem de sidste 15 år har Niels Eje, som komponist, musiker og producer, arbejdet med CD serien MusiCure, der præsenterer musikken fra forskningsprojekter med specialkomponeret musik til afspænding og afstresning.

MUSICA HUMANA

Niels Eje og professor, overlæge Lars Heslet fra Rigshospitalets intensivafdeling 4131, tog initiativ til projektet *Musica Humana*. Projektet fik støtte fra Egmont Fonden.

Du kan læse mere på: www.musicahumana.org (forskning) og www.musicure.com (MusiCure musikken).

Du kan læse artiklen i en længere og uddybende udgave på www.alzheimer.dk/naar-musik-er-medicin

Boganmeldelse

Af Else Hansen, rådgiver Demenslinien



”Med Alzheimer i bagagen” fra Skriveforlaget er skrevet af Lis Djarrel. Bogen kan købes hos landets boghandlere for 149 kr.

Bogen er blevet til på foranledning af Lis Djarrels mand efter, at han havde fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Han op-

fordrede hende til at skrive oplevelserne omkring sygdommen ned, så andre i samme situation kunne få glæde af at læse det.

Lis Djarrel har skrevet om sin mands sygdomsforløb og om, hvad Alzheimers sygdom har betydet for deres liv. Fortællingen er hendes egen helt subjektive oplevelse og sygdomsbegreberne, udredningen og behandlingen er beskrevet fra hendes vinkel. Hun fortæller uden forbehold om alt – også det mindre pæne og det meget svære. Intet er sorteret fra.

I bogen beskriver hun alle frustrationerne over, at hun ikke følte sig set og forstået, og at hun ikke fik den hjælp, som hun følte, hun havde behov og, at hun følte, at systemet og andre svigtede. Det er dog også en fortælling om de gode stunder sammen og om respekten og kærligheden til hinanden.

Bogen vil kunne læses og bruges af mange pårørende, sådan som Lis Djarrels mand ønskede det. De vil kunne genkende forløbet og de mange svære følelser og beslutninger, der følger med sygdommen.

Jeg vil dog opfordre til, at man, når man læser bogen, husker på, at dette er én persons oplevelse og forståelse af et sygdomsforløb. Mennesker og vores forhold er forskellige, ligesom der findes mange forskellige måder at mestre sygdom og svære situationer på.

I forordene fortæller Lis Djarrel, at intet er sorteret fra, og bogen er hudløs ærlig. Jeg ville dog ønske, at der var blevet sorteret lidt fra, da kritikken til tider bliver for personorienteret. Vi får kun hendes udlægning af virkeligheden, hvilket betyder, at man sidder tilbage med en følelse af, at modparten bliver hængt ud og ikke kommer til orde.

Mere information og flere tilbud fra Alzheimerforeningen

Vi sender jævnligt informationer og tilbud til de medlemmer, som vi har mailadresse på. Hvis du ønsker at høre fra os, når vi har nyheder eller interessante tilbud, skal du sende en mail til post@alzheimer.dk, hvor du oplyser din mailadresse og gerne dit telefonnummer.

Kender du vores kalender?

På hjemmesiden www.alzheimer.dk kan du se de mange forskellige arrangementer, der foregår rundt omkring i landet. Se, hvilke arrangementer, der foregår i dit område. Måske er der noget, du kan have glæde af.

2,5 millioner kroner til demente

Alzheimerforeningen uddeler i samarbejde med Arvid Nilssons Fond 250 legatportioner à 10.000 kroner til mennesker med en demenssygdom.

Pengene skal motivere, hjælpe og opmuntre personer med en demenssygdom til at deltage og engagere sig i sociale og udadvendte aktiviteter for og med demente.

Du skal være medlem af Alzheimerforeningen for at komme i betragtning og være indstillet af en lokalforening, demenskoordinator eller anden fagperson med kendskab til dig og din sygdom. Man kan kun modtage legatet én gang.

Ansøgningsfristen er 1. maj 2013.



Hent ansøgningsskema og læs mere om betingelserne på www.alzheimer.dk.



Gør som Tove Larsen:

Ring nu til CEKURA på telefon **32 31 60 50** og bestil CEKURAs personlige alarmservice.

Tove Larsen, 85 år:

"Efter at jeg har fået CEKURAs alarmservice er jeg ikke mere nervøs ved at være alene. Falder jeg eller får jeg det dårligt, skal jeg bare trykke på én knap, så får jeg hjælp.

Oplys koden
ALZ20FEB13
og få 2 måneders
abonnement gratis.

Bestil nu på telefon **32 31 60 50**
eller på www.cekura.dk



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

Deltag på Aktiv Højskole

Fra den 13. til den 17. maj er der Aktiv Højskole på Hadsten Højskole. Aktiv Højskole er skræddersyet til personer med en demenssygdom, og som har lyst til at bruge en uge i højskolelivets rammer med sang, motion, kunst og kultur. Som deltager skal du være stort set selvhjulpne. På kurset vil der blandt andre være fagpersoner med specialviden om demenssygdomme samt frivillige til at hjælpe kursusdeltagerne.

Tilmeldingsfrist er 2. april 2013. Du kan finde ansøgningsskemaet på vores hjemmeside: www.alzheimer.dk, under **Aktiviteter**.



Kurset koster 3.000 kr.

Yderligere oplysning om Aktiv Højskole kan du få hos Else Hansen, tlf.: 3940 0488 eller mail: demenslinien@alzheimer.dk.

Læs *Livet med demens* på nettet

Flere medlemmer har fortalt, at de læser *Livet med demens* på vores hjemmeside. Du kan finde det her: www.alzheimer.dk, under **Materiale, Magasin**. Hvis du foretrækker at læse *Livet med demens* på nettet, og derfor ikke ønsker at modtage det i papirversion længere, skal du sende en mail til Gitte Nørgaard på post@alzheimer.dk.



Drik kaffe

Forsøg viser, at koffein har en positiv virkning på hukommelsen. Hvis man drikker 4-5 kopper kaffe hver dag, virker ens hukommelse bedre, end hvis man kun drikker vand. Andre forsøg viser, at et moderat brug af koffein har en forebyggende virkning mod udvikling af demens.

Så du kan roligt nyde din daglige kaffe.

Du kan læse mere på www.videnscenterfordemens.dk



Foredrag med Niels Eje

Foredraget berører, hvordan musik med succes har indgået som en livsbekræftende del af ældreplejen, herunder til behandling af mennesker med demens. Foredraget omhandler bl.a. musik til lindring af angst, stress og smerter.

Niels Eje har som komponist, musiker og producer gjort sig internationalt bemærket med CD serien "MusiCure", som præsenterer musik og lydlandska-ber udviklet igennem forskningsprojekter.



TIDSPUNKT OG STED:

Onsdag den 8. maj 2013 – kl. 19:30 til 21:30
Bibliotekssalen, Stadsbiblioteket
Lyngby Hovedgade 28, 2800 Kgs. Lyngby

PRIS MEDLEMMER: 100 KR.

Andre: 150 kr.
Tilmelding: Heidi Sahlholdt på tlf. 3940 0488
eller heidi@alzheimer.dk

Bliv frivillig kampagnekoordinator

Meld dig som frivillig kampagnekoordinator på vores kampagne "10 advarselstegn", som retter sig mod læger og apoteker. Vi har fået penge til kampagnen fra Sundhedsstyrelsen.

Praktiserende læger og apoteker

Pjecen "10 advarselstegn" skal deles ud til så mange praktiserende læger og apoteker som muligt. Som kampagnekoordinator kan du gratis bestille det antal praksispakker, som svarer til det antal læger og apoteker, du planlægger at besøge. Altså en pakke pr. praksis. Praksispakken indeholder informationsmateriale, som kan lægges ud hos praktiserende læger og apoteker i kommunen. Det er vores erfaring, at et personligt møde er afgørende for, om materialet bliver brugt og bliver lagt frem. Vi vil derfor gerne have din hjælp til at besøge lægerne.



LÆS MERE OM KAMPAGNEN PÅ

Alzheimerforeningens hjemmeside og bestil pakkerne ved at sende os en mail på post@alzheimer.dk eller ring til os på 3940 0488.

Møde om arv - Aalborg

Få svar på spørgsmål inden for emnerne: Arv og testamente – herunder gældende regler hvis man ønsker at begunstige en velgørende organisation. Hør nærmere om Alzheimerforeningens arbejde.

Oplægsholdere:

Lone Haugaard, advokat Advodan Aalborg
Nis Peter Nissen, direktør i Alzheimerforeningen

TIDSPUNKT OG STED:

Torsdag den 4. april 2013 – kl. 16:30 til 18.30
Liselund, Salen ved aktivitetsområdet
Hüttel- Sørensenvej 61, 9310 Vodskov

PRIS: GRATIS

Tilmelding: Heidi Sahlholdt på tlf. 3940 0488 eller heidi@alzheimer.dk

Betænk de mennesker du elsker og de organisationer du tror på

Støt os

Alzheimerforeningen er i høj grad afhængig af gaver og bidrag fra private. Testamentariske gaver fra private gør det muligt fortsat at støtte, rådgive og arrangere aktiviteter for demente og pårørende. Herved kan vi fortsat være til stede, hvor mennesker med en demenssygdom har mest brug for vores hjælp.

Bestil vores pjece om arv og testamente og se, hvordan du får gratis og uforpligtende rådgivning fra Advodan. Bestil pjecen på vores hjemmeside eller ring og bestil den på: 3940 0488.

Betænk de mennesker du elsker



og de organisationer du tror på

Arv og testamente



Vær åben

Og del din historie med andre

Har du lyst til at dele din erfaring med Alzheimers eller en anden demenssygdom med andre? Alzheimerforeningen planlægger en kampagne, der skal sætte fokus på mennesket bag demensen. Ved at fortælle din historie, har du mulighed for at

hjælpe med at skabe opmærksomhed om sagen. Rigtige historier om rigtige mennesker er en uvurderlig hjælp i arbejdet med at komme tabuer om sygdommen til livs.

Send en mail til: post@alzheimer.dk
mærket: "Min historie" og vi vil kontakte dig.