Livet med
demens

Nr. 4 | 36. årgang | November 2026



TEMA:
DET GODE SAMVÆR
i julen og ved andre store sammenkomster

Læs også

HKH Prinsesse Benedikte 25 år som protektor for Alzheimerforeningen
s. 9

Mød Alzheimerforeningens læseklub
s. 12

Sandt og falskt om medicin mod alzheimers
s. 14

Videnside: Kørekort og kørselsforbud
s. 22

bedre liv med demens
alzheimerforeningen

indhold

3 Leder

4 **Tema** Det gode samvær.
I familien, julen og når vi er mange sammen

9 Interview med HKH Prinsesse Benedikte

12 Mød Alzheimerforeningens Læsegruppe

14 Alzheimermedicin: Hvad er myte, og hvad er fakta?

18 Tæt på demens:
Find vej i systemet som pårørende

20 Brevkasse – spørgsmål og svar fra Demenslinjen

22 Vidensiden: Kørekort og demens

25 Penge til demensplan og skarp kritik
af demensområdet

26 Når døden kommer pludseligt

28 Generalforsamlinger og landet rundt

30 Klummen: Jens Kristian Lütken

Udgives af
bedre liv med demens
alzheimerforeningen

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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Opsætning og tryk
Bureauet A/S og
Johnsen Print & Digital Media A/S

Fotos
Mikkel Bækgaard, Colourbox
og Alzheimerforeningen.

Redaktionens deadline
27. oktober 2026

Oplag: 10.700

Livet med demens udkommer
fire gange årligt. Næste gang
i foråret 2027.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papir
FSC® C111526

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

Foreningens ledelse
Birgitte Vølund, formand.
birgitte@alzheimer.dk
OBS: Formanden tager kun imod henvendelser om foreningens virke. Andre henvendelser bedes venligst rettet til Alzheimerforeningens sekretariat.

Redaktion
Bo Poulsen, Berit Jensen, Ida Sofie Reher, Lene Hvidkjær Loa Bendix, Louise Noga-Bangslund, Nanna Holm Hansen

Redaktør
Anne-Katrine Nørholm

Ansvarshavende redaktør
Mette Raun Fjordside, direktør

Annoncer
Oliver Lind, oli@boostly.dk

Demenslinjen - Ring 5850 5850

Livet med demens

Når vi er sammen

Nu står julen igen for døren. Både julen og andre højtider og fejringer bærer for de fleste på årelange traditioner og rammer for vores samvær med venner og familie - på forventninger om varme og hygge. Vi glæder os til at mindes de gange og vi har gjort det før. Men samtidig det også en sårbar tid for nogle.

For mennesker, der lever med demens eller har demens tæt på, kan det være svært, fordi de faste rammer og traditionerne udfordres, når en af os har svært ved at være i dem. Det kan være, fordi demenssygdommen fordrer et kortere samvær, fordi samtalerne skal holdes i gang på en anden måde – eller fordi familiesamværet nu skal være et andet sted.

Det er ofte i ferier og højtider, at man oplever, at en, man holder af og ser jævnligt, har ændret sig og ikke magter det samme som tidligere. Rådgiverne på Demenslinjen taler i tiden op til jul ofte med bekymrede pårørende om, hvordan det nu skal gå og har derfor samlet nogle gode råd i dette magasin, hvor Rikke og Lotte også fortæller, hvad de gør i deres familie for at holde julen varm og tryg i deres liv med demens.

Og i samtalerne på Demenslinjen efter jul fylder bekymringer om tegn på demens i samtalerne - når man har oplevet på tæt hold, at det bliver svært for en nærtstående at udskifte faste, trygge hverdagsrammer med højtidens fest.

Når vi er sammen, er også titlen på og omkvædet i den støttesang, som Demenskoret har indspillet til fordel for Alzheimerforeningen. Sangen er skrevet af korleder Claus Christensen, der siden tv-indspilningerne for 3 år siden fast har givet liv til koret, du måske kender fra TV. De mødes stadig hver tirsdag og synger sammen. For når vi er sammen – og synger sammen - har det beviseligt en positiv virkning på hjernen.

Demenskoret fra DR har inspireret mange, så der nu er over 200 andre demenskor i Danmark. Der er måske også et nær dig. Se i kalenderen på Alzheimerforeningens hjemmeside og find også andre aktiviteter, du kan deltage i landet rundt.

Claus Christensen for nylig været indstillet til Alzheimer Europe's Anti-stigma pris for at være en del af inspirationen til både de mange kor og til den samtale, udsendelsesrækken har startet i samfundet. Vi ønsker et stort tillykke med nomineringen blandt de 8 bedste initiativer i Europa.

En anden stor lykønskning og tak sender vi til Alzheimerforeningens protektor, HKH Prinsesse Benedikte, som i 25-års har været vores trofaste, interesserede og dedikerede protektor. Vi skylder HKH, stor tak for samarbejdet og den opmærksomhed og tid, prinsessen vier til os.

Du kan læse et stort interview med HKH Prinsesse Benedikte på side 9-11 i dette magasin.

God læselyst.

Birgitte Vølund, forperson



Rigtig glædelig jul og godt nytår til alle vores læsere



Tema:

Det gode samvær – i julen og andre store sammenkomster

Lidt, men godt

Når en i familien får demens, skal der findes nye måder at være sammen på. De gode stunder forsvinder ikke, når demensen rammer, de skal bare gentænkes. Demensrådgiver Lone Rehder fra Alzheimerforeningens rådgivning, Demenslinjen, giver sine bedste råd her.

Af Bo Poulsen

Foredragsholderen havde meget på hjerte. Han talte hurtigt og spillede hurtigt på klaveret. Halvvejs gennem foredraget på højskolen råbte en fra publikum: "Har vi travlt?"

Manden, der råbte, havde demens. Lone Rehder, rådgiver på Demenslinjen, var med på højskoleopholdet. Hun fortæller, at det er et godt eksempel på, hvad det gode samvær kræver.

"Han var ikke sådan de andre dage. Men han blev tydeligvis stresset, fordi det gik så hurtigt," siger hun.

Det gode samvær kræver først og fremmest ro og nærvær.

Én ting ad gangen

Mennesker med demens kan have svært ved at dele deres opmærksomhed. Det er vigtigt at forstå, hvis man skal danne rammerne for en god dag.

"Derfor skal tempoet helt ned. Det går ikke, at fjernsynet kører med højt lydniveau i baggrunden, eller at telefonen ringer. Det flytter opmærksomheden for personen med demens, og det kan være svært for dem at finde fokus igen," siger Lone Rehder.

"Et enkelt greb er at sige personens navn og vente, til du har vedkommendes opmærksomhed. Så kan I starte eller fortsætte samtalen."

Overvej om det skal være hele festen

Jul, fødselsdage og andre store sammenkomster kan være overvældende. Mange mennesker og lange måltider slider, og det kan medføre overtræthed, som kan give ekstra forvirring dagen efter.

"Det er helt ok at sige: "Vil du ikke lige ind og hvile dig lidt? Så henter jeg dig, når kaffen er klar?" Og man kan skiftes til at sidde på tomandshånd med personen, så han eller hun ikke skal følge med i mange samtaler på én gang," siger Lone Rehder.

Det kan også være en god idé kun at være med til en del af festen.

"En kortere version kan sagtens være rigeligt. Det handler også om at sænke barren," siger hun og fortsætter:

"For mange pårørende er det sværeste at acceptere, at samværet ikke er, som det har været. Når så meget er bundet op på traditioner, kan det være svært at finde nye. Men min erfaring er, at det gode samvær og nærværende selskab bliver lettere at finde frem til, når man har knækket koden ift. Hvad personen med demens kan overskue."



Lone Rehder, rådgiver på Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivning

Lone Rehder foreslår at planlægge pauser og give konkrete opgaver undervejs, som man kan være sammen om. Det kan fx være at dække bord eller bage småkager. Bliver personen urolig, kan I tage en lille pause i et andet rum. Foreslå gerne: "Lad os holde en pause."

To gode timer

Mange familier har mange juletraditioner, og de har måske kørt juleaften efter en meget specifik og stram tidsplan. Man skal nå i kirke, se Disney Sjov, spise stor middag og pakke gaver op. Det kan være en lang dag for de fleste, og det kan hurtigt blive en meget lang dag for en person med demens.

"Derfor er det vigtigt at sige til sig selv, at man sagtens kan have en god jul, påske eller hyggelig dag, uden at det skal vare hele dagen. Det vigtige er at være sammen frem for længden af samværet. Vi hører tit fra pårørende, at mennesker med demens har haft en god dag, selvom de kun var med i to timer. Men så var det også to gode timer med reelt nærvær, hvor de kunne deltage med overskud på deres egne præmisser," siger den demensfaglige rådgiver.

Når ordene svigter, kan mange huske en sang

Som sagt kan det være godt med aktiviteter. Til jul kan det fx være klippeklister eller man kan gå en tur.

Mange personer med demens har svært ved sproget. Derfor kan sang og musik noget helt særligt. Mange kan stadig huske sange og salmer udenad, som de selv har sunget i mange mange år, og det er tit lettere at synge ordene end at tale.

"Når musikken kommer, er der noget genkendeligt, og så kommer ordene lidt af sig selv. Andre finder også glæde i, at de kan nynne med på en sang, de kan huske," siger Lone Rehder.

Tag tråden selv

Konkrete emner er lettere end abstrakte. Start gerne samtalen selv, og lad eventuelle faktuelle fejl fare.

"Du kan sige: "Jeg kom til at tænke på dengang, vi var på ferie på Mallorca." Eller tage et bryllupsbillede med og tale om det. Vær nysgerrig på et afgrænset emne, men overøs ikke personen med emner," siger hun.

Gode råd til samværet

- Vær nærværende
- Gør én ting ad gangen, og sluk fjernsynet.
- Sig navnet, før du begynder at tale.
- Lad være med at rette personen. Sig pyt.
- Planlæg pauser. Lidt, men godt er nøgleordet.
- Bor personen i plejebolig, så aftal højtiden med personalet i god tid, så du ved, hvad der kan lade sig gøre.

bedre liv med demens
alzheimerforeningen

Medlemsfordel: Guide til det gode samvær

Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivere har samlet en række gode råd til, hvordan I får skabt en demensvenlig jul.

Rådene kan også bruges til andre store begivenheder i familien.

Find dem her:

QR

Lotte og Rikke samler på minder:

Her er deres bedste råd til en god jul med demens

Efter Lotte Dalholm Sørensen fik konstateret Alzheimers sygdom, er hun sammen med sin datter begyndt at samle på vigtige minder. Det gælder også til jul. Men ikke alt er, som det var før sygdommen. Derfor har de på flere måder gentænkt julen. Her kan du læse deres bedste råd til at få en god jul med demens.

Tekst og foto: Nanna Holm Hansen

For mange er julen lig med traditioner og samvær. Men det er også en tid, hvor mange af os kommer så tæt på hinanden, at det er her, at vi bemærker, når noget forandres. Som eksempelvis de første symptomer på en demenssygdom, eller at vi ganske enkelt bliver opmærksomme på, at nogle ting ikke er, som de var før diagnosen.



Sådan er det også for Rikke og Lotte Dalholm Sørensen. For et par år siden fik Lotte konstateret Alzheimers sygdom i et tidligt stadie efter lang tids udredning. For Lotte det en lettelse endelig at få diagnosen, men for hendes datter, Rikke Dalholm Sørensen, kom det som et chok, da moren ringede mellem to lektioner.

- Min første reaktion var, at jeg blev stille. Og så sagde jeg: "Du kommer til at glemme mig, mor". Så brød jeg sammen, siger Rikke.

En ny bevidsthed

Siden diagnosen har deres relation og måden, de er sammen på, ændret sig.

- I bund og grund er vi blevet tættere i vores relation. Og jeg er blevet mere bevidst om, at jeg gerne vil nå at have en masse oplevelser med min mor. Så det med at vi samler på minder – kerneminder plejer jeg at kalde det overfor mine døtre, siger Rikke og fortsætter:

- Så jeg er mere bevidst om, at de stunder, vi har sammen, kommer til at betyde noget ekstra, for vi ved ikke, hvor lang tid vi har. Så vi lever meget i nuet og ser positivt på alt det, vi kan. Det gælder også til jul, når familien samles på tværs af tre generationer i Lotte og hendes mands hjem i Farum eller hos Rikke eller hendes bror.
Her fejrer de julen, som de altid har gjort med Disneys Juleshow, klassisk julemiddag og en gave hist og her til børnene, inden der sådan rigtig skal pakkes gaver op.

Noget har ændret sig

Men ikke alt er helt, som det var, og det skyldes blandt andet Lottes Alzheimers sygdom.

Det gælder eksempelvis, når det kommer til julegaver.

- Det har tit været sådan, at du har købt noget, og så er vi børn og børnebørn kommet på besøg og så har du lagt det væk og kan ikke lige huske, hvor det ligger, siger Rikke og uddyber, at julegaverne er et kæmpe dilemma hvert år, og hendes mor nikker bekræftende og siger:

- På den måde, synes jeg, at julen er blevet mere stressende.

Derudover kan julen være en støjende tid på året, og det kan virke drænende i længden, fortæller Lotte, der har en tendens til at tage alle indtryk ind – om det så er lyden fra radioen, tv'et, andres samtaler eller hunden, der gør.

- Hvis der bliver snakket meget, og der er mange mennesker, kan jeg nærmest ikke høre eller tænke bagefter, siger hun og uddyber, at hun fortsat sagtens kan deltage i en samtale, men har svært ved at huske den bagefter – særligt i selskaber med meget baggrundsstøj.

Det samme gælder ved den årlige pakkeleg om julebordet, der også har det med at suge energi.

- Vi synes, at det er megasjovt at lege pakkeleg i vores familie, og det kommer altid op i sådan et stressende niveau, siger Rikke og bliver suppleret af sin mor:

- Det er sjovt i nuet, men man mærker effekten bagefter, siger Lotte og fortæller, at hun ofte bliver drænet for energi af den form for aktiviteter, ligegyldigt hvor sjove de er i øjeblikket.

I bund og grund er vi blevet tættere i vores relation. Og jeg er blevet mere bevidst om, at jeg gerne vil nå at have en masse oplevelser med min mor.



Samtidig er arbejdsfordelingen ændret en smule, og opgaverne er i højere grad blevet uddelegeret, så Lotte og hendes mand ikke skal stå alene med dem alle.

Sender opfordring til andre

Uddelegering er en forventnings-afstemning, som de anbefaler andre. Om det så handler om, hvem der køber mandelgaven, dækker bord eller henter sovsen.

- Vi kan eksempelvis finde på at bestille mad udefra som brun sovs og så videre. Det gjorde vi ikke før, men nu passer det med, at vi kører forbi cateringsfirmaet og henter det på vejen, siger Rikke.

Deres vigtigste råd til andre, der skal fejre jul og har demens tæt inde på livet, er dog først og fremmest at forventningsafstemme, hvad der skal til for, at alle får en god jul i netop deres familie og turde tale højt om det.

- Man kan til eksempel sørge for, at der er et sted, hvor personen med demens kan trække sig, hvis der er brug for det, siger Rikke.

De opfordrer også til, at man i større familier på forhånd aftaler, hvem der i løbet af aftenen har øje for, at personen med demens har en god aften. For til syvende og sidst er det netop det, der gør en god jul.

- En god jul er, at alle er glade og tilfredse, siger Lotte.

MemoryCube

Set på DR & TV2



Giv nærvær i julegave

Giv en personlig gave, der bringer familiens store øjeblikke og små hverdagsglæder ind i stuen.

MemoryCube viser billeder og videoer på dit eget fjernsyn. Vend cuben for at tænde fjernsynet og starte visningen. Familie og venner kan via appen løbende sende nye billeder, videoer og personlige hilsener.

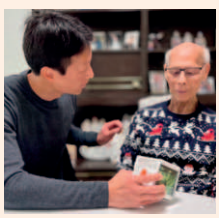
En anledning til at dele minder, smile og være sammen – også efter jul.

Afprøv MemoryCube® helt uden binding til 349 kr/md

– med rabatkoden **LIVETMEDDEMENS** får du de 2 første måneder gratis

www.memorycube.dk





Nysgerrig?
Scan QR-koden for at se en artikel på dr.dk, der viser erfaringer med brugen af MemoryCube.

Artiklens adresse: https://www.dr.dk/nyheder/indland/naermest-mirakuloest-dement-far-genkendte-julesweater-nu-vil-han-ikke-gaa-i-andet
Foto: © Michael Lyck Poulsen, DR

Enkel betjening

Egne billeder og videoer

Udviklet og produceret i DK

Carity ApS · Gustav Wieds Vej 19 kl. · 8000 Aarhus C. · tlf: 27 29 39 27 · info@carity.dk

Alzheimerforeningen vil gerne takke H.K.H Prinsesse Benedikte for 25 år som engageret og betydningsfuld protektor for Alzheimerforeningen – et engagement, der har været med til at sætte fokus på livet med demens og vilkårene for dem, der lever med sygdommen.



H.K.H. Prinsesse Benedikte ser tilbage på 25 år som protektor for Alzheimerforeningen:

Særligt én ting har ændret sig, når danskerne taler om demens

H.K.H. Prinsesse Benedikte har i år været protektor for Alzheimerforeningen i 25 år. Alzheimerforeningen har mødt Prinsessen til en samtale om, hvad demenssagen betyder for Prinsessen personligt og ikke mindst for danskerne generelt.

Af Nanna Holm Hansen
Foto: Mikkel Bækgaard

I år er det 25 år siden, at H.K.H. Prinsesse Benedikte takkede ja til at blive protektor for Alzheimerforeningen.

I den tid har Alzheimerforeningen nydt godt af Prinsesse Benediktes store engagement og indlevelse i demenssagen. Som f.eks. ved Alzheimer-Forskningsfondens årlige prisuddeling, som Prinsessen bakker op om ved at uddele priser til forskere, der gør en særlig indsats for dansk demensforskning.

Hendes Kongelige Højhed har i årenes løb også deltaget i flere aktiviteter i Alzheimerforeningen, der er med til at sætte fokus på mennesker med demens og dermed skabe større forståelse for, hvad det vil sige at leve med en demenssygdom.
I forbindelse med jubilæet som protektor har Alzheimerforeningen mødt Prinsesse Benedikte på Amalienborg til en samtale om de år som protektor, der foreløbigt er gået.

En tid med store ændringer
Prinsesse Benedikte fortæller, at der dengang for 25 år siden ikke blev talt om demenssygdomme og mange andre sygdomme på samme måde, som man gør i dag, ligesom forskningen på demensområdet har ændret sig dramatisk i den tid.



H.K.H. Prinsesse Benedikte

- H.K.H, Prinsesse Benedikte, er født den 29. april 1944 på Amalienborg.
- H.K.H. Prinsesse Benedikte er datter af Frederik 9. og Dronning Ingrid, født Prinsesse af Sverige.
- Prinsessen er udover at være protektor for Alzheimerforeningen protektor for over 20 foreninger.

“Det er spændende at følge med og støtte op, som er den vigtige opgave for mig.

Og så har det ifølge Prinsesse Benedikte også været en tid med mange oplevelser og store forandringer, når det kommer til demenssygdomme. Udviklingen er blandt andet en af årsagerne til, at Prinsessen altid har fundet demenssagen interessant.

- Demenssagen ér interessant, og at der er en udvikling i gang. Det kan jeg se for hvert år, der går, siger Hendes Kongelige Højhed.

Fra tys-tys til åben samtale

Det gælder både indenfor forskning og ikke mindst den plads, som demenssygdomme har i samfundet, hvor kendskabet til sygdommen er blevet større, mener Prinsesse Benedikte:

- Man er blevet meget mere åben overfor demens, end man var tidligere. Før var det mere tys-tys at have en demenssygdom, og det er det ikke i dag på samme måde.

Derudover har Prinsesse Benedikte oplevet, at den måde, vi danskere taler om demenssygdomme mere generelt har ændret sig drastisk.

- Tidligere kaldte man det ”gammel” eller ”senil”, eller man sagde, at ”personen huskede dårligt.” Man talte om demenssygdomme på en helt anden måde, for sygdommen havde ikke et navn for den almindelige dansker, siger Hendes Kongelige Højhed.

I dag er kendskabet til sygdommen langt større, og derfor bliver den form for ordvalg i langt højere grad frasorteret, når samtalen falder



Jubilæumsgave
Torsdag d. 28. maj var Alzheimerforeningens direktør, Mette Raun Fjordside, og forperson, Birgitte Vølund, i audiens hos H.K.H. Prinsesse Benedikte på Chr. VIII's palæ på Amalienborg i anledning af Prinsessens 25-års jubilæum som protektor for Alzheimerforeningen. I den anledning fik Hendes Kongelige Højhed overrakt en specialdesignet sølvbroche skabt til anledningen af den danske smykkeformgiver Karen Fly. Smykket er lavet af sølv som et symbol på de 25 år, der er gået, og er inspireret af Karen Flys smykkeserie "Fjeldløv". Brochen har form som profilen af en hjerne som en reference til demenssagen og Alzheimerforeningen.

på demens. Og netop samtalen om sygdommen er ifølge Prinsesse Benedikte den større forandring, der er sket på demensområdet i de 25 år, Prinsessen har været protektor for området.

- Åbenheden er efter min mening helt klart den mest synlige forskel fra dengang til nu. Det er ikke længere en "lukket klub", som man ikke taler om. I dag kan man derimod have en åben samtale om demens – respektfuldt, ja – men langt mere åben, siger Prinsessen.

Åbenhed styrker forskningen
Og det er ifølge Prinsesse Benedikte rigtig godt for forskningen:

- Det gavner forskningen, at der er mere åbenhed og en større interesse.

Prinsesse Benedikte fortæller, at en af de ting, hun nyder mest ved at være protektor for Alzheimerforeningen, er at kunne følge med i særligt den videnskabelige udvikling for sidelinjen. Eksempelvis har Prinsessen været ude og besøge de to demensforskere Blanca Aldana og Kristine Freude, som begge tidligere har modtaget en bevilling fra Alzheimer-forskningsfonden.

- Det er spændende at følge med og støtte op, som er den vigtige opgave for mig. Og det gør jeg gerne og med stor respekt for den forskning, som bliver lavet, siger Prinsesse Benedikte.

Prinsessens 25 år som protektor blev markeret i foråret, hvor Alzheimerforeningens direktør, Mette Raun Fjordside, og foreningens forperson, Birgitte Vølund havde audiens hos Prinsesse Benedikte i Chr. VIII's palæ på Amalienborg.

ANNONCE

KROMANN
advokatfirma



Vi har mere end 20 års erfaring med:
Testamente ▪ Fremtidsfuldmagter ▪ Dødsbobehandling
Uforpligtende indledende møde i alle sager omhandlende testamenter og fremtidsfuldmagter
Kontakt os på Tlf. 8618 1102

Specialiseret juridisk rådgivning på højeste faglige niveau



KROMANN advokatfirma
Skt. Clemens Stræde 1
8000 Aarhus C
T 8618 1102

Scan koden for yderligere info eller besøg vores hjemmeside:
www.advokatkromann.dk

post@advokatkromann.dk

Læsegruppe læser med både hjerte og erfaring

De ved alle tre, hvordan det er at have demens tæt inde på livet. Nu bruger Hakon, Lillan og Mona deres erfaringer som pårørende i Alzheimerforeningens frivillige læsegruppe, hvor de anmelder bøger om livet med demens.

Få 20% rabat på bøger

Har du fået lyst til at dykke ned i en god bog?

Som medlem af Alzheimerforeningen kan du få 20% rabat på bøger hos Muusmann Forlag, der blandt andet har udgivet Tæt på demens – en ny bog, som gennem personlige fortællinger og faglig viden sætter fokus på livet som pårørende.

Brug rabatkoden **"tætpå20"**, når du køber bøger på: muusmann-forlag.dk.

Rabatkoden gælder resten af 2026.

Da Lillans mand fik demens, opdagede hun, at bøger kunne noget helt særligt. Højtlæsning blev en måde at skabe nærvær og gode stunder sammen i en svær hverdag.

- Jeg opdagede, hvor meget højtlæsning betød for vores samvær, fortæller hun.

Erfaringen gjorde så stort indtryk, at Lillan siden har skrevet en bog om højtlæsning og i dag er en del af Alzheimerforeningens frivillige læsegruppe sammen med Hakon og Mona. De har alle tre haft demens tæt inde på livet og bruger nu deres personlige erfaringer til at læse og anmelde bøger om demens, som kan give andre viden og nye perspektiver.

- Nogle af bøgerne ville jeg gerne have kendt til, da jeg selv var pårørende, fortæller Mona, som tydeligt husker de mange bekymringer, hun havde for sin hendes mor, der havde Alzheimers sygdom.

En fælles lyst til at gøre en forskel

Det var Mona, der tog initiativ til læsegruppen, efter at hun i flere år havde været frivillig i Alzheimerforeningen.

Hun har altid holdt af at læse og så en mulighed for at kombinere sin læseglæde med ønsket om at hjælpe andre, der har demens tæt på.

- Jeg tror, at det at læse andres erfaringer kan være en støtte for mange pårørende, siger hun.

I dag har de tre frivillige et fælles mål: At gøre det lettere for andre at finde bøger, der kan give viden og inspiration – uanset om man selv lever med demens, er pårørende, arbejder med demens eller blot ønsker at blive klogere.

- Vi prøver at udvælge bøger, så der er noget for enhver livssituation og smag, fortæller Hakon.

Bruger egne erfaringer

For Hakon begyndte livet som pårørende, da hans daværende kone i slutninger af 50'erne viste de første tegn på demens.

Han fulgte hende gennem sygdommen, indtil hun døde for syv år siden. Selvom sygdommen ikke længere er en del af hans hverdag, var tiden som pårørende så intens, at han stadig betragter det som en del af sin identitet – og erfaringerne bruger han særligt, når han anmelder skønlitteratur om demens.

- Især ved romaner betyder mine demenserfaringer nok, at jeg vurderer, om situationer og episoder, hvor demens spiller en rolle, er beskrevet troværdigt, fortæller han.

Lillan, Hakon og Mona



Bøgerne kan noget særligt
Når de tre frivillige læser og anmelder bøger, er de optagede af, hvad læserne kan få ud af dem.

Og her er de enige om, at litteraturen kan noget særligt. For udover at give viden og råd kan bøger også sætte ord på svære følelser og minde læseren om, at andre har stået i lignende situationer.

- Bøger om livet eller hverdagen med demens kan give pårørende oplevelsen af, at de ikke er alene, og man kan finde støtte i at læse om andres oplevelser, fortæller Lillan.

Det er netop håbet bag læsegruppens arbejde: At flere finder en bog, som giver inspiration, spejling eller et nyt perspektiv på livet med demens.

Se læsegruppens anmeldelser på alzheimer.dk/boeger-om-demens

Maud er i firserne og ramt af fremskreden demens. Samtidig kæmper hun med, at hendes bedste veninde Elizabeth er forsvundet, uden at hun forstår hvorhen, og hvordan det er sket. […] I løbet af romanen bliver et andet mysterium også foldet ud. Det om hendes storesøster, der forsvandt kort efter krigen, da Maud var en stor pige. Romanen omfatter således to kriminalgåder, som læseren let bliver fanget af. […]

Livet med demens og som pårørende beskrives levende og troværdigt. Her er en roman, som på sin egen måde giver indblik i, hvordan demens opleves.

Uddrag af anmeldelse af bogen **"Elizabeth er forsvundet"** af Emma Healy



Vind en bogpakke

Vi udlodder tre bogpakker til tre heldige medlemmer med spændende læsestof til de kolde måneder. Hver bogpakke har en værdi á 869 kr. og indeholder:

- **Stefan Merill Block:** En fortælling om at glemme
- **Emma Healy:** Elizabeth er forsvundet
- **Lise Penter Madsen:** Få det bedste ud af livet med demens
- **Julie Rubow:** Jeg ser dig stadig

Deltag i konkurrencen på alzheimer.dk/boeger-om-demens eller scan QR-koden.

Sidste frist for deltagelse:
31. december 2026. Vi trækker tre vindere i den første uge af januar 2027. Vinderne får direkte besked.



Alzheimermedicin:
Hvad er myte, og hvad er fakta?

Alzheimermedicin har været et hedt emne i år, hvor medicinrådet skal tage stilling til lægemidlet donanemab. I denne artikel fortæller Kristian Steen Frederiksen, professor i neurologi og forperson for Alzheimerforeningens forskningsudvalg, hvad der er sandt, og hvad der er falskt med udgangspunkt i fem myter om alzheimermedicin.

Af Nanna Holm Hansen

1. Myte: Donanemab og lecanemab kan kurere demens

Nej, donanemab og lecanemab kan ikke kurere demens eller Alzheimers sygdom og er udelukkende udviklet til behandling af Alzheimers sygdom. Effekten er først og fremmest, at sygdommen udvikler sig langsommere, end den ellers ville have gjort. Hvor stor effekten er, varierer fra person til person.

Donanemab og lecanemab fjerner ophobninger af proteinet amyloid fra hjernen. Disse ophobninger spiller en rolle i udviklingen af Alzheimers sygdom, men er ikke den eneste forandring i hjernen ved Alzheimers sygdom. Selvom man ikke længere kan se amyloid på hjerneskanninger, betyder det ikke, at man er rask, eller at der slet ikke er amyloid i hjernen.

2. Myte: Hvis Medicinrådet afviser donanemab, er medicinen ikke tilladt i Danmark

Nej. Medicinrådet godkender ikke lægemidler, men tager udelukkende stilling til, om medicin skal tilbydes via og betales af det offentlige sundhedsvæsen. Medicinrådet tager stilling til dette blandt andet på baggrund af pris på behandlingen, effekt og bivirkninger.

Donanemab er godkendt i Danmark af EU-Kommissionen efter en videnskabelig vurdering i Det Europæiske Lægemiddelagentur. Det betyder, at medicinen må anvendes inden for de godkendte rammer i EU uanset Medicinrådets beslutning.

Lecanemab har Medicinrådet allerede taget stilling til og ikke anbefalet. Lecanemab er stadig godkendt i Danmark, men vil ikke blive tilbudt i det offentlige sundhedsvæsen.

3. Myte: Donanemab og lecanemab er en livslang behandling

Nej. donanemab og lecanemab er ikke beregnet til at blive givet resten af livet. Donanemab kan afsluttes, når en hjerneskanning viser, at tilstrækkeligt mange af amyloid-ophobningerne er fjernet (se myte 1). Behandlingerne er også kun testet i op til 18 måneder. Man ved endnu ikke fuldt ud, hvor længe effekten varer efter behandlingsophør, eller om nogle patienter på et senere tidspunkt vil have behov for yderligere behandling. Der kan også være andre grunde til, at behandlingen må afbrydes, f.eks. bivirkninger.



Foto: Nationalt Videncenter for Demens, Dan Møller

4. Myte: Der er ingen bivirkninger ved donanemab eller lecanemab
Der er bivirkninger til alt medicin, også donanemab og lecanemab. Begge behandlinger kan have alvorlige bivirkninger, og derfor kræver behandlingen tæt kontrol. En af de vigtigste risici er forandringer i hjernen, som kaldes ARIA. De kan vise sig som hævelse eller små blødninger i hjernen.

Mange af disse forandringer giver ingen symptomer og opdages ved kontrolhjerneskanninger, som patienter i behandling skal have foretaget i starten af behandlingen. I nogle tilfælde kan de give hovedpine, forvirring, svimmelhed eller synsforstyrrelser. Sjældent kan der opstå alvorlige komplikationer, herunder større blødninger i hjernen og dødsfald. Der kan også forekomme reaktioner i forbindelse med infusionen, eksempelvis kvalme, kulderystelser eller hovedpine.

5. Myte: Alle mennesker med demens kan få gavn af donanemab og lecanemab
Nej. Behandlingerne er kun relevant for en nøje udvalgt gruppe af mennesker med tidlig Alzheimers sygdom. Donanemab og lecanemab er ikke en behandling for andre former for demens. Den er udviklet til mennesker med tidlig Alzheimers sygdom, hvor der er påvist ophobninger af proteinet amyloid i hjernen. Der kan være andre forhold, der kan gøre, at man ikke kan komme i betragtning til behandling, f.eks. behandling med blodfortyndende behandling eller høj risiko for bivirkninger. Dette inkluderer blandt andet, hvis man har en særlig genetisk variant.

Om Kristian Steen Frederiksen

- Forperson i Alzheimerforeningens forskningsudvalg, der arbejder for at styrke dansk forskning i Alzheimers sygdom.
- Professor i neurologi ved Rigshospitalet og overlæge på Hukommelsesklinikken, hvor han leder den kliniske forskningsenhed.
- Klinisk professor i neurologi ved Københavns Universitet med særlig fokus på demenssygdomme.
- Samarbejder desuden med en række lægemiddelvirksomheder herunder Eli Lilly og Eisai/BioArctic, der udvikler Alzheimermedicin.

Læs mere om samarbejderne her:
research.regionh.dk/en/persons/kristian-steen-frederiksen/

QR

Bevar de gode stunder og de trygge ansigter i hverdagen



b-near® er en sikker og enkel videoskærm, skabt til mennesker med demens.

Ét tryk for at svare, ét tryk for at ringe op



b-near® skærm til brugeren

App til familie og venner

Tryk på et kendt ansigt – og ring op

Send hilsner på afstand:
Familie og venner kan dele billeder og små videoer direkte til skærmen.

100 % beskyttet mod opkald fra fremmede:
Kun inviterede kan ringe til skærmen.



Har du spørgsmål til b-near®?

Ring til Malene på 72 40 00 40.
Jeg fortæller gerne, hvordan b-near® fungerer, og om det kan være relevant for jer.

Har I brug for hjælp til at komme i gang, hjælper vi også gerne med opsætningen af b-near® skærmen.

Scan QR-koden og se b-near® i brug.

b-near® a/s • Frederiksgade 74 A. 1. th • 8000 Aarhus C • b-near.dk

b·near®

ANNONCE

AudioNova



Nedsat hørelse påvirker hjernen

God hørelse gør samvær og samtaler lettere

Når hørelsen forbedres, bliver det lettere at deltage aktivt i samtaler og sociale situationer, og hverdagen præges af færre frustrationer og misforståelser.

Gennem flere år er der forsket i, hvordan hørelse påvirker hjernen. Forskning viser, at personer med et ubehandlet høretab har øget risiko for hurtigere tab af kognitive evner som hukommelse og opmærksomhed sammenlignet med personer med normal hørelse[1]. Forandringer i hørelsen kan være svære selv at opdage, så det er vigtigt at få tjekket sin hørelse regelmæssigt efter man er fyldt 65 år, da tidlig indsats er vigtig i tilfældet af et høretab.

Book tid til gratis høretest

Ring på 70 60 62 00

eller scan QR-koden

AudioNova har hørecentre i hele landet, og vi kommer også gerne på hjemmebesøg.



Se alle kildehenvisniger på audionova.dk/kilder

Tæt på demens:

Find vej i systemet som pårørende

Når et menneske tæt på dig lever med en demenssygdom, følger der ofte svære beslutninger og praktiske spørgsmål undervejs i forløbet. Hvilken hjælp og støtte kan vi egentlig få? Hvem skal vi kontakte? Hvad skal vi selv tage os af, og hvad er kommunens ansvar?

Af Ida Sofie Reher. Foto: Ditte Chemnitz

Mange pårørende oplever hurtigt, efter en af deres nære har fået en demensdiagnose at skulle påtage sig et ansvar for at være den, som skal holde styr på aftaler, følge op på henvendelser og koordinere kontakten til forskellige fagfolk. Det kan være overvældende at navigere i et komplekst system i en tid, som typisk også er præget af usikkerhed.

Læs her, hvad du som pårørende kan gøre for at stå stærkere og mere sikkert i mødet med systemet.

Sådan har vi gjort
Gennem en større undersøgelse blandt pårørende, mennesker med demens og kommunale demenskoordinatorer har vi undersøgt, hvad der styrker pårørendes oplevelse af handlekraft i hverdagen. Guiden afspejler nogle af største udfordringer, pårørende fortæller om i hverdagen.

Hvem kan jeg gå til?

Det kan være svært at vide, hvor du kan søge hen, og hvem du skal kontakte for at få hjælp til de forskellige praktiske spørgsmål og udfordringer, der kan opstå i løbet af et demensforløb.

Det kan du gøre:

- Ræk ud til demenskoordinatoren. Det kan godt være, at vedkommende ikke kan hjælpe dig med afklaring på lige netop det, du står med, men de kan ofte guide dig til, hvem der kan, og hvilke muligheder du har.
- Skriv dine spørgsmål ned. Sørg for, at du beskriver spørgsmålet eller udfordringen tydeligt, herunder hvad dit behov er.

Kommunikation undervejs i forløbet

Når flere fagfolk er involveret, kan det føles overvældende at skulle jonglere mellem forskellige møder og fagpersoner og samtidig sikre, at du får alle informationer og vigtige pointer med.

Det kan du gøre:

- Hiv fat i de fagpersoner, du er tilknyttet. Vær ikke bange for at forventningsafstemme og spørge ind til, hvad de kan hjælpe dig med.
- Skriv aftaler ned. Notér vigtige pointer ned undervejs i samtalen og aftal en opfølgningssamtale med det samme. Bed evt. om en mundtlig opsummering af jeres samtale, inden I slutter.
- Forventningsafstem i familien. Uddelegér evt. opgaverne internt i familien og vær fælles om ansvaret. Måske tager du dig af kontakten til demenskoordinatoren, mens en anden har kontakten til lægen.

Det arbejder vi for
Alzheimerforeningen arbejder for en kronikerpakke, der sikrer mennesker med demens og pårørende faglig rådgivning og støtte gennem hele sygdomsforløbet. Kronikerpakken er ét af vores 14 forslag til en ny national demensplan.

Se alle forslag på: Alzheimer.dk/presse-politik/14-forslag

Har du brug for rådgivning, sparring eller et ekstra sæt øjne på jeres situation?

På Demenslinjen sidder vores demensfaglige rådgivere klar til at tale med alle, der har demens tæt inde på livet. De kan hjælpe dig med at afklare dine muligheder og finde ud af, hvor du kan søge videre.

Ring til Demenslinjen alle hverdage på tlf. **5850 5850**.



Få styr på fuldmagter i god tid
Selvom økonomi, praktik og jura kan være svære emner at tale om, kan det skabe tryghed at tage hul på samtalen i god tid, mens din nærmeste stadig har sin handleevne i behold. Det kan gøre fremtidige beslutninger lettere at håndtere.

Det kan du gøre:

- Tal om ønsker for fremtiden. Det kan være svært at tale om økonomi, hjælp og pleje, men det giver ro at kende hinandens ønsker inden store beslutninger skal træffes.

- Søg konkret rådgivning. Du kan altid ringe til Demenslinjen, hvor vores faglige rådgivere kan støtte og vejlede dig med spørgsmål om praktik og jura. Ring på tlf. **5850 5850**.

Bliv klogere på fuldmagter

- *Fremtidsfuldmagt.* En fremtidsfuldmagt er et juridisk dokument, som giver din nærmeste mulighed for at definere ønsker for fremtiden og udpege, hvem der senere skal kunne handle på deres vegne, hvis de på et tidspunkt ikke længe selv kan.

- *Skriftlig fuldmagt.* Ønsker din nærmeste, at en pårørende må give og modtage oplysninger fra forskellige myndigheder, skal der laves en skriftlig fuldmagt.

- *Værgemål.* Er din nærmestes demenssygdom så fremskreden, at personen ikke længere selv kan træffe nødvendige beslutninger, kan et værgemål i stedet komme på tale.

Læs mere om økonomi, fuldmagter og værgemål alzheimer.dk/fuldmagter

Hent vores gratis skabelon til en skriftlig fuldmagt

Der findes ingen krav til formatet for en skriftlig fuldmagt, men den skal indeholde en række nødvendige oplysninger. Hent vores gratis skabelon til en skriftlig fuldmagt her.

QR

Gode råd til samtalen

Samtalen om fremtiden kan være svær. Vores demensfaglige rådgiver, Eva Thun, giver her fem råd til at tage hul på snakken.

1. Lad samtalen handle om omsorg for hinanden frem for sygdom – lad det være et fælles mål, at alle i familien tager stilling til deres egne ønsker.

2. Tal om ønsker og behov for fremtiden. Hvem skal hjælpe med at træffe beslutninger, hvis din nærmeste ikke selv kan? Det skaber tryghed og respekt begge veje.

3. Tag samtalen, når stemningen er god, og find et trygt sted. Måske giver det mening, at flere pårørende deltager.

4. Tag jer god tid og vend evt. tilbage til samtalen – ikke alt behøver at blive besluttet på én gang.

5. Italesæt og anerkend, at det kan være svært at tale om.

Hvad med dig selv?
Som pårørende kan du hurtigt komme til at tilsidesætte dine egne behov for at støtte din nærmeste. Men det er vigtigt, at du også tillader dig selv pauser fra sygdommen.

- Tal åbent med familie og venner. Del dine tanker og tag imod den hjælp, de kan tilbyde.

- Søg støtte hos andre pårørende. I en pårørendegruppe kan du møde forståelse og spejle dig i andres erfaringer.

- Hold fast i det, der giver dig energi. Prioritér de aktiviteter og mennesker, der gør dig glad, og giv dig selv pauser fra sygdommen.

Spørgsmål og svar fra Demenslinjen

Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivere giver hver dag gode råd, støtte og vejledning til mennesker med demens og pårørende, der ringer ind.



I hvert nummer af medlemsbladet bringer vi et lille udpluk af henvendelser, som er kommet til Demenslinjen i den seneste tid.

Denne gang om aktiviteter, kørekort og julen med demens.

Ring på tlf. **5850 5850**

Når samværet er aktiviteten

Vi er pårørende til en person med Alzheimers sygdom og besøger hende på plejehjem cirka én gang om ugen. Hun kan ikke længere lave de aktiviteter, hun tidligere holdt af. Vi tager ofte kage med og taler om gamle dage, men vi savner idéer til, hvordan vi kan gøre besøgene hyggelige og meningsfulde. Har I nogle gode råd?
Venlig hilsen En pårørende familie

Svar:
Kære jer
Det, I allerede gør, har stor værdi. Når Alzheimers sygdom er fremskreden, handler gode besøg ofte mindre om aktiviteter og mere om nærvær. Mange pårørende føler, at de burde gøre mere, men det vigtigste er ofte at skabe nærvær, tryghed og gode øjeblikke sammen.

I kan for eksempel lytte til musik fra hendes ungdom, kigge i fotoalbum, synge kendte sange, gå en lille tur, se på blomster eller blot sidde sammen og evt. holde i hånd.

Selv korte stunder med genkendelse og fælles oplevelser kan betyde meget.

Hvis jeres pårørende føler sig set, tryg og værdsat i jeres selskab, har besøget allerede været af værdi.

Når kørekortet kommer i spil ved Alzheimers sygdom

Jeg har været hos lægen i forbindelse med min Alzheimers sygdom. Lægen fortalte, at jeg ikke må køre bil længere. Det er jeg meget ked af. Jeg forstår heller ikke, hvorfor jeg ikke må køre bil længere. Lægen gav mig ikke nogen forklaring.

Sker det automatisk, når man får Alzheimers, at man ikke må køre bil?
Mvh mig uden kørekort

Svar:
Kære dig
Det kan være en stor omvæltning og en sorg ikke længere at kunne køre bil. Det kan være svært at vænne sig til nye måder at komme omkring på. Derudover kan det



være ekstra svært, hvis man heller ikke ved, hvorfor man ikke må køre bil.

Lægerne har en ekstra opmærksomhed på kørekort, efter at aldersscreeningen for bilister på 75 år og op er ophævet.

Når man har en demenssygdom, er der en øget risiko for trafiksikkerheden, men det afhænger af graden af sygdommen.

Lægen skal have en begrundet mistanke om, at det er uforsvarligt at køre bil. Det kan være, lægen vurderer, at din dømmekraft og overblik er så påvirket, at det vil blive for farligt at køre bil. Det kan også være svært at have fuld opmærksomhed, koncentration og at reagere lige så hurtigt, som man plejer, når man har en demenssygdom. Måske kan du henvende dig til lægen igen for at få gentaget forklaringen. Nogle har også gavn af at have forklaringen skrevet ned.

Ved tvivl om køreegnethed kan lægen oprette en kørekortsag med henblik på en vejledende helbredsmæssig køreprøve. Det kræver dit samtykke.

Lægen udfylder kørekortsattesten med anbefaling om vejledende helbredsmæssig køreprøve. Du skal aflevere attesten på Borgerservice. Færdselsstyrelsen tager stilling til, om køreprøven skal gennemføres. Du kan spørge lægen, om en helbredsmæssig køreprøve kan være relevant for dig.

Der er mange måder at være en del af julen på

Jeg har Alzheimers sygdom og er inviteret til juleaften hos min datter, svigersøn og børnebørn med hendes svigerfamilie. De er søde, men jeg ved ikke om jeg kan holde til det. Jeg bliver hurtig "fyldt op" og kan ikke bidrage som jeg plejer. Skal jeg blive hjemme?
Venlig hilsen Ulla

Svar:

Kære Ulla
Når man har Alzheimers sygdom, kan man godt have oplevelsen af at blive "fyldt op". Hjernen kan reagere anderledes på indtryk og har svært ved at sortere i dem. Man bliver ofte hurtigere træt og mister overblikket.

I stedet for at blive hjemme, kan du overveje en forventningsafstemning med din datter, hvor du fortæller om din bekymring. Sammen kan I måske finde på tilpasninger og hensyn, så du alligevel kan være med. Det kan handle om, hvor lang tid du deltager, muligheden for at kunne tage et hvil undervejs, måske få hjælp til transport mv. Det er ikke rart at opleve, at man ikke kan bidrage, som man plejer, men tal med din datter om, hvad der giver mening for dig. Kan det være en juledekoration, at skrælle kartofler eller noget helt tredje, som du synes, du kan overskue. Måske du slet ikke skal bidrage? Vi kan godt komme til at tro, at andre har forventninger – din datter vil højst sandsynligt synes, at det er dejligt, du "bare" kommer.
Vi ønsker dig en glædelig jul.

ÅBNINGSTIDERNE ER:

Mandag og tirsdag fra kl. 9-15
Onsdag og fredag fra kl. 8-12
Torsdag fra kl. 9-19

Vidensiden:
Kørekort og demens

Når det er relevant, skal alle patienter, der har en hjernesygdom, have vurderet evnen til at 'føre motorkøretøj', som det hedder. Denne vurdering er derfor en del af udred-ningsforløbet i en hukommelsesklinik.

Af Nationalt Videncenter for Demens

Når man begynder på et udrednings-forløb for demens, følger spørgs-målet om kørekort – eller evnen til at føre motorkøretøj – og evt. kørsels-forbud med. Et motorkøretøj kan fx være bil, knallert, bus og motorcykel. Det er indgribende at få et kørsels-forbud, og det kan være en rigtig svær besked at få. Det er dog ikke alle, der må sige farvel til kørekortet, men nogle gan-ge kan det desværre være nødvendigt.

Speciallæger i en hukommelses-klinik har en særlig skærpet for-pligtelse over for Styrelsen for Patientsikkerhed i forhold til at håndtere spørgsmålet om evnen til at føre et motorkøretøj. Det betyder, at de er forpligtet til at kontakte sty-relsen ved tvivlstilfælde, eller hvis de vurderer, at det ikke er forsvarligt, at patienten fører et motorkøretøj.

Det er altid en individuel faglig vurdering

For at vurdere evnen til at føre et motorkøretøj undersøger speciallægen bl.a. koncentration, opmærksomhed og rum-retnings-sans for at se, om disse kognitive funktioner er intakte i en grad, så man kan orientere sig, træffe hur-tige beslutninger og fx kan køre en ukendt rute i tilfælde af vejarbejde og andet.

På en patientkonference vurderer lægerne på baggrund af denne undersøgelse samt sygehi-storie, samtale og lægelig undersøgelse den enkelte patients evne til at køre bil og tager stil-ling til, om der er behov for en såkaldt vejledende helbredsmæssig køreprøve. Er der det, laver egen læge en motorattest og sender den til hjemkommunen. Består man prøven, kan man fortsat føre motorkøretøj.

Hvis der under udredningsforløbet opstår bekymring eller tvivl om evnen til at føre et motor-køretøj, kan spe-ciallægen også give et midlertidigt kørselsforbud. Ved informations-samtalen i hukommelsesklinikken, hvor man får resultatet af udredning-gen, kan lægen enten ophæve det midlertidige forbud, anbefale eller henvise til en vejledende helbreds-mæssig køreprøve eller give et permanent kørselsforbud.

Overholder man ikke et kørselsfor-bud, er lægen forpligtet til at orien-tere Styrelsen for Patient-sikkerhed, hvorefter Færdselsstyrelsen vil blive inddraget med henblik på at inddrage køre-kortet. Det sker for at sikre, at ingen – hverken patient, pårørende eller andre – kommer til skade.





Fakta

Hvad sker der i hjernen?
Ved de fleste demenssygdomme sker der en gradvis, fremadskridende nedbrydning af hjernen og dens funktioner. Der er stor forskel på, hvordan de første symptomer på demens viser sig, og hvordan og hvor hurtigt demenssygdomme udvikler sig. Men ofte ses en forringelse af følgende kognitive funktioner, der kan have indflydelse på evnen til at føre motorkøretøj.

Hukommelse
Nedsat hukommelse kan medføre, at man får svært ved at planlægge og huske hvilken rute, man vil køre. Man kan også få svært ved at huske betydningen af fx trafiktavler og skilte, markeringer på vejbanen eller lyssignaler.

Opmærksomhed og koncentration
Nedsat opmærksom kan gøre det sværere at fokusere på egen og andres kørsel, og det kan blive sværere at overholde fartgrænser og færdselsregler. Nedsat opmærksom kan især volde problemer i situationer, hvor man har brug for at dele opmærksomheden mellem flere ting på samme tid – fx modkørende trafikanter, trafik fra sideveje og bagfrakommende cyklister.

Forståelse af rum og retning
Problemer med at forstå rum og retning kan gå ud over evnen til at finde vej under kørslen, bedømme hastigheder og afstande og at aflæse trafiktavler og skilte.

Reaktionstid
Nedsat reaktionstid kan gå ud over evnen til at reagere omgående på uforudsete situationer i trafikken, bremse op og undvige forhindringer.

Dømmekraft og overblik
Forringet dømmekraft og overblik (forringede eksekutive funktioner) kan gå ud over evnen til at 'læse' trafikken, bevare overblikket, forudse farlige situationer og træffe de rigtige beslut-ninger for at undgå ulykker.

Personlighed
Nogle demenssygdomme kan påvirke personligheden, så man bliver mere ukritisk, risikovillig eller impulsiv. Nogle mennesker bliver mere irritable, vredladne eller konfliktsøgende. Det kan påvirke adfærden i trafikken og sætte egen og andres sikkerhed på spil.

Sygdomsindsigt
Demenssygdomme kan påvirke selvindsigten, så man får sværere ved at forstå de begrænsninger, som sygdommen medfører. Man tror måske, at man fungerer lige så godt, som før man blev syg, og tager ikke højde for, at mange ting er blevet sværere.

ANNONCE

CARE TRACKER

Hverdagen behøver ikke stoppe, fordi det bliver mørkt og koldt

Mange mennesker med demens bevarer glæden ved at komme ud, til en gåtur, et ærinde i byen eller et besøg hos naboen. Om vinteren bliver det mørkt tidligt, og vejret skifter. Det kan gøre det sværere at orientere sig, også på steder, der føles kendte. Og hvis en person bliver væk, tæller tiden mere, når temperaturen falder.

Care Tracker gør det lettere at holde øje. Du kan se, hvor den, du holder af, befinder sig, og du får besked, hvis der er noget, du skal reagere på. Så kan du handle hurtigt, og livet kan fortsætte som det plejer, med lidt mere ro i maven.

Løsningen er enkel at tage i brug, og du behøver ikke have teknisk erfaring for at komme i gang. Appen er udviklet specielt til pårørende.

Det får du med Care Tracker

Du kan følge positionen direkte på din telefon og indstille trygge zoner, så du bliver informeret, hvis din kære bevæger sig uden for dem. Hvis der opstår behov, har du også mulighed for at tage direkte kontakt.

Du kan roligt prøve løsningen derhjemme i 60 dage. Hvis den ikke er den rette for jer, får du pengene tilbage.

Giv jer begge lidt mere ro.
Se hvordan på **www.caretracker.dk**

Tilbuddet gælder selve uret til og med 31. januar 2027. Abonnementet er ikke med i tilbuddet.



Få
20%
på uret.
Brug koden
TRYG-VINTER

Penge til demensplan og skarp kritik af demensområdet

I regeringens finanslovsforslag vil de afsætte 170 mio. kroner om året i de næste fire år til en ny demensplan. Samtidig har regionerne for nyligt fået "skarp kritik" for ventetiden på at blive udredt. Her er, hvad det betyder, og hvad Alzheimerforeningen gør nu.

Af Bo Poulsen

Søndag den 4. oktober præsenterede regeringen pengene til den nye nationale demensplan. 170 mio. kroner om året i fire år. Ifølge regeringsgrundlaget skal de bl.a. gå til at sikre patientrettigheder, efter til og inden udredning, mere demensfaglighed i plejen og mere støtte til mennesker med demens og pårørende.

- Vi er glade for, at politikerne prioriterer demens. Men pengene er ikke varige, og det skuffer os, siger direktør i Alzheimerforeningen Mette Raun Fjordside

Dagen efter, den 5. oktober, kom Rigsrevisionen med en undersøgelse af regionernes demensudredning.

Undersøgelsen viser, at der udover tiden er stor forskel på kvaliteten fra region til region - og mellem udredningsenheder. Undersøgelsen viste også, at social baggrund betyder meget. Patienter med stærk social baggrund bliver i gennemsnit udredt 24 dage hurtigere end andre.

Statsrevisorerne – de folkevalgte, der følger op på Rigsrevisionens arbejde – udtalte »skarp kritik«, hvilket er den næsthøjeste form for kritik.

– Bag tallene står familier, der venter i uvished. Men vi skal ikke kun se på ventetid. Det er mindst lige så vigtigt, at vi ser på den generelle kvalitet af behandling, støtte og pleje på demensområdet. I dag afhænger den i høj grad af, hvor man bor, og det er ikke ok, siger direktør Mette Raun Fjordside, der havde samme budskab i en række interviews i landsdækkende medier.

Alzheimerforeningen fortsætter dialogen med politikere, embedsfolk og presse og husker dem blandt andet på vores 14 konkrete forslag til en national demensplan.

Kort tid efter, Mette Raun Fjordside reagerede på finanslovsudspillet, åbnede ældreminister Jacob Mark for, at en del af pengene kan blive varige. Det afhænger af forhandlingerne om finansloven.

Læs også Alzheimerforeningens 14 konkrete forslag til en demensplan på: alzheimer.dk/presse-politik/14-forslag/



Mette Raun Fjordside
Direktør Alzheimerforeningen





Hvis du betænker Alzheimerforeningen i dit testamente, så giver vi et tilskud på op til 5000 kroner til betalingen for oprettelsen af testamentet. Advokaten sender fakturaen direkte til Alzheimerforeningen.

Når døden kommer pludseligt

Døden kan komme helt uventet – også, når man har en Alzheimer-diagnose. Det måtte Anne erfare, da hendes mand helt uventet døde under en ferie – før parret havde fået lavet et testamente.

Tekst og fotos: Mikkel Bækgaard

Anne Nistrup Svan havde ikke forestillet sig, at hendes mand skulle dø uventet på en ferie. For selvom han levede med Alzheimers, var sygdommen relativt stabil, og parret havde fundet en måde at leve med den på, hvor sygdommen fyldte mindst muligt i hverdagen.

Men på en rejse til Grækenland skete der noget uventet. Kort efter ankomsten fik hendes mand et ildebefindende og døde pludseligt.

- Det kom fuldstændig som en overraskelse. Jeg havde jo forventet et helt andet forløb, siger Anne.

Det, der kunne have været et langt sygdomsforløb, blev i stedet afbrudt fra det ene øjeblik til det andet. Og midt i chokket stod Anne ikke bare tilbage med sorgen, men også med en lang række beslutninger, der skulle træffes hurtigt - og alene.

Jeg havde ikke helt tænkt tanken, at det var så vigtigt med et testamente, før banken gjorde mig opmærksom på det

Når det praktiske melder sig

Da Anne kom hjem til Danmark, begyndte de praktiske udfordringer at vise sig. Banken kontaktede hende, pensioner blev udbetalt, og det stod hurtigt klart, hvordan arvereglerne fungerede i praksis.

Uden et testamente er det arveloven, der bestemmer. Og det afspejler ikke nødvendigvis det liv, man har levet, eller de relationer, der har betydet noget, mener Anne.

Jeg havde ikke helt tænkt tanken

Før mandens død havde parret talt om at få lavet testamente. Det var ikke et fremmed emne. Men som for så mange andre blev det udskudt.

- Jeg havde ikke helt tænkt tanken, at det var så vigtigt med et testamente, før banken gjorde mig opmærksom på det, siger Anne.

Det var først, da hun stod midt i situationen, at konsekvenserne blev konkrete.

Et bidrag til forskning og bedre behandling

Efter mandens død valgte Anne derfor at få lavet et testamente. Denne gang med klare ønsker til, hvordan arven skal fordeles.

Hun besluttede blandt andet, at en del af arven skal gå til Alzheimerforeningen, mens resten skal fordeles mellem hendes egne søskende og hendes mands søster. På den måde bliver begge familier tænkt ind.

Hun har fulgt med i udviklingen på Alzheimer-området og håber, at hendes bidrag kan være med til at støtte forskning og bedre behandling.

Samtidig blev hun opmærksom på en mulighed, som mange ikke kender: At organisationer kan være med til at dække udgifterne til advokat i forbindelse med oprettelsen af et testamente, hvis de bliver betænkt i det.

Det var ikke afgørende for hendes beslutning, men det kan gøre processen mere tilgængelig. Og det blev endnu et eksempel på, hvordan det kan betale sig at undersøge mulighederne.

Et spørgsmål om tryghed

I dag beskriver Anne en form for ro. Ikke fordi sorgen er væk, men fordi det praktiske er faldet på plads. Testamentet har givet hende en følelse af at have taget stilling. At have gjort det, hun kan, for at sikre, at tingene bliver, som hun ønsker det.

Sådan kommer du i gang med at skrive dit testamente

1. Gå ind på www.alzheimer.dk/testamente
2. Hent Alzheimerforeningens testamenteguide og få viden om arveregler og dine muligheder.
3. Hent "Tjek-liste til advokat", som giver dig et overblik over, hvad du skal have kortlagt, før du går til advokaten.
4. Ring til os, hvis du har spørgsmål

ANNONCE

Hjemmeoptik er landsdækkende, så ligegyldigt hvor du befinder dig står en af vores autoriserede optikere klar til at udføre en synsprøve i dit hjem.

KONTAKT OS NU OG HØR MERE



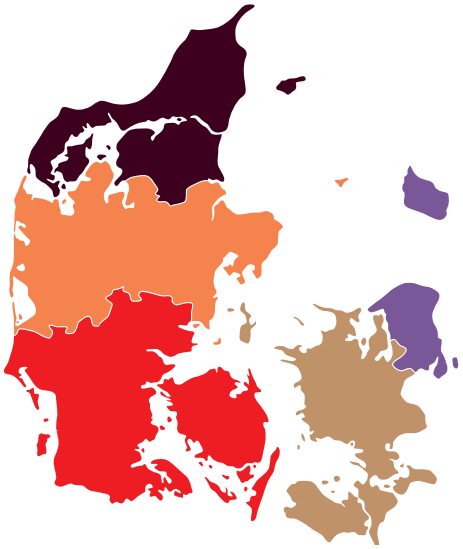
Tlf: 72 30 80 88 • info@hjemmeoptik.dk • www.hjemmeoptik.dk

Hjemme Optik

SYNSPRØVE I EGET HJEM

HOS HJEMMEOPTIK FÅR DU:

De nyeste kvalitetsglas
Stort udvalg i stel
100% personlig behandling af din lokale optiker



Et lille udpluk af de demensvenlige aktiviteter, som Alzheimerforeningens lokalafdelinger og andre aktører tilbyder rundt om i landet.

Find flere aktiviteter ved at benytte QR-koden eller besøg:

www.alzheimer.dk/kalender

Region Hovedstaden

Mænds Mødested

Dato:
Onsdag d. 2. december 2026

Hvor foregår aktiviteten?
Hafniahallen - Julius Andersensvej 6, 2450 København

Hvad går aktiviteten ud på?
Pårørende til personer med demens mødes til foredrag, fællesspisning, udflugter og andet alt afhængig af mødedagen.

Målgruppe: Pårørende

Arrangør:
AForum for mænds sundhed i samarbejde med Københavns Kommune.

Pris og tilmelding:
Gratis, Laura Ida Hansen, laura.ida.hansen@regionh.dk.

Sangeftermiddag

Dato
Torsdag d. 31. december 2026

Hvor foregår aktiviteten?
Kirken, Edith Rodes Vej 6
2200 København N

Hvad går aktiviteten ud på?
Kor og fællessang.

Målgruppe: Alle

Arrangør:
De Gamles Bys Kirke/Simeon-Sankt Johannes Sogn.

Pris og tilmelding:
Gratis
Tilmelding: Kirketjener, pr.sijo@gmail.com.

Region Sjælland

Café-åbning

Dato:
Tirsdag d. 1. december 2026

Hvor foregår aktiviteten?
Caféen i Midgaard Aktivitetshus, Langes Gård 2, 4200 Slagelse

Hvad går aktiviteten ud på?
Caféen er et tilbud til yngre mennesker under 70 år med demens, hvor fællesskab, relationer og oplevelser er i centrum.

Målgruppe:
Mennesker med demens.

Arrangør:
Demensindsatsen, Slagelse Kommune.

Pris og tilmelding:
Gratis. Demensindsatsen, demens@slagelse.dk

Årstidskoncert

Dato
Torsdag d. 3. december 2026

Hvor foregår aktiviteten?
Demenscenter Kristiansminde, Margrethekær 2, 4000 Roskilde

Hvad går aktiviteten ud på?
Beboere, pårørende, medarbejdere og borgere fra lokalområdet inviteres til fire hyggelige årstidskoncerter.

Målgruppe: Alle

Arrangør:
Alzheimerforeningen Østsjælland og Demenscenter Kristiansminde, Roskilde.

Pris og tilmelding:
Gratis. Torben Wibe Andersen, torben@wibe-andersen.dk Abrahamsen, 53647435

Se kontaktinfo til lokalforeningerne ved at scanne følgende QR-kode:

Region Nordjylland

Mandagscafe

Dato:
Mandag d. 7. december 2026 kl. 10:00 - 12:00

Hvor foregår aktiviteten?
Aktivitetscentret,
Smedegården,
Smedegårdsvej 58,
9000 Alzheimerforeningen Nordjylland

Hvad går aktiviteten ud på?
Hyggeligt samvær for mennesker med demens og eventuelt deres ledsagere.

Pris og tilmelding:
Gratis.
Flere oplysninger: 51 90 15 86.

Cafe for pårørende

Dato:
Onsdag d. 30. december 2026

Hvor foregår aktiviteten?
Bredgade 55
9700 Brønderslev

Hvad går aktiviteten ud på?
Demens Cafe for pårørende sidste onsdag i hver måned.

Målgruppe: Pårørende

Arrangør:
Brønderslev kommune i samarbejde med Alzheimerforeningen

Pris og tilmelding:
20 kr. til kaffe og kage
Kontakt: Marianne Niehues,
nieh@99454545.dk

Region Midtjylland

Pårørendecafé

Dato:
Tirsdag d. 1. december 2026

Hvor foregår aktiviteten?
Kongagårdsvej 6,1, 8260 Viby J

Hvad går aktiviteten ud på?
Råd, vejledning og samvær med andre der er i samme situation.

Målgruppe:
Pårørende.

Arrangør:
Folkehuset Viby og Demensforeningen Østjylland.

Pris og tilmelding:
30 kr. Conny Flensborg,
flensborgconny@gmail.com

FC Demens

Dato
Fredag d. 4. december 2026
kl. 14:00 - 15:00

Hvor foregår aktiviteten?
F. Vestergaard Gade 3,
8000 Aarhus

Hvad går aktiviteten ud på?
Rolig og struktureret fodbold med andre mennesker med demens.

Målgruppe:
Mennesker med demens

Arrangør:
FC Demens

Pris og tilmelding:
Gratis.
Sidse Refslund Hansen,
sidserefslund@gmail.com.

Region Syddanmark

Mindfulness

Dato:
Tirsdag d. 1. december 2026 kl. 09:30 - 10:30

Hvor foregår aktiviteten?
Kælderen, Vendersgade 43
7000 Fredericia

Hvad går aktiviteten ud på?
Mindfullness-forløb for pårørende, hvor du kan hente ro, energi og støtte.

Målgruppe:
Pårørende

Arrangør:
Demensfællesskabet Lillebælt Fredericia.

Pris og tilmelding:
Gratis.
Demensfællesskabet Lillebælt,
demensfaellesskabet.lillebaelt@fredericia.dk

Læsegruppe

Dato:
Tirsdag d. 1. december 2026
kl. 12:30 - 13:30

Hvor foregår aktiviteten?
Skibhusvej 52 B2, 5000 Odense C

Arrangør:
Læseguiden vælger nye og korte tekster til hver gang og læser teksterne højt, hvorefter der lægges op til en snak.

Målgruppe:
Mennesker med demens.

Arrangør:
Demensfællesskabet Fyn.

Pris og tilmelding
15 kr., Karin Madsen,
dffyn@alzheimer.dk

Generalforsamlinger 2027

Kom til generalforsamling i din lokale afdeling af Alzheimerforeningen, mød andre medlemmer og få et indblik i, hvad der sker i foreningen lokalt.

Som medlem har du mulighed for at bruge din stemme og flere steder i landet også for at være med i arbejdet. Find din lokale generalforsamling nedenfor og læs mere om Alzheimerforeningen lokalt på: alzheimer.dk/lokalt

LOKALAFDELING	DATO/TID	ADRESSE
Egedal	10. marts kl. 19	Damgårdsparken 1B, Stenløse
Fyn	2. marts kl. 18	Sted følger
Hillerød	17. marts kl. 18	Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C, 3400 Hillerød
København, Frederiksberg og omegnskommuner	16. marts kl.17.30	Messiaskirken, Hartmannsvej 46, 2920 Charlottenlund
Midt-Vest	17. marts kl. 19	Sydgaden 8, 7400 Herning
Nordjylland	11. marts kl. 16-19	Trekanten bibliotek og kulturhus, Sebbersundvej 2A, 9220. Lokalafdelingen inviterer samtidig til foredrag
Sydvest	15. marts kl. 19	Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramming
Sydøst	2. marts kl. 19	Sundhedshuset Fredericia, Dronningensgade 97, 7000 Fredericia
Sønderjylland	2. marts kl. 17	Frivillighedens Hus, Perlegade 50, 6400 Sønderborg. Lokalafdelingen inviterer samtidigt til foredrag
Storstrøm	–	Dato, tid og sted følger på mail til medlemmerne
Vejle	11. marts kl. 15	Gulkrog 9, Cafeen, 7100 Vejle
Vestsjælland	10. marts kl. 17-20.30	Borgerhuset i Dianalund, Sømosevej 44, 4293 Dianalund.
Østjylland	18. marts kl. 17	Fælleden, Skanderborg Fælled 1, 8660 Skanderborg
Østsjælland	16. marts kl. 17-21	Frivilligcenter Roskilde, Jernbanegade 21 A, 4000 Roskilde Lokalafdelingen inviterer samtidig til påskefrokost



ANNONCE

Et hjem, hvor mennesker med demens mødes med tryghed, nærvær og faglighed

At flytte i plejebolig er en stor beslutning for både den enkelte og for de pårørende. På Altidens friplejehjem møder vi hver beboer med respekt, omsorg og fokus på det liv, de har levet. Vi skaber sammen med beboeren og, hvor det er relevant, de pårørende en tryg og meningsfuld hverdag med udgangspunkt i den enkelte beboers ønsker og behov.

Alle, der er godkendt til en plejebolig af deres bopælskommune, kan frit vælge at bo på Altidens friplejehjem Fribo Holte eller Fribo Greve.

Overvejer du plejebolig til dig selv eller en af dine nærmeste?

Kontakt os for en uforpligtende samtale eller et besøg på Fribo Holte eller Fribo Greve.

altiden



> Det var som om, at facaden krakelerede, da han holdt op med at arbejde

Jens Kristian Lütken:

Jeg følte, at jeg var den eneste, der stod med det

Da min far blev syg med demens, var jeg 19 år, og jeg fortalte ikke nogen af mine venner om det. Jeg gemte det væk, fordi jeg følte, at jeg var den eneste, der stod med det. Det var ikke en særlig klog strategi, har jeg efterfølgende erfaret. Sådan skriver Jens-Kristian Lütken, sundheds- og omsorgsborgmester i København i klummen.

Det var ubehageligt for mig at tale om i medierne de første par gange, og jeg følte, at jeg blottede mig. Men jeg gjorde det alligevel, fordi der er behov for mere viden og faglighed på området og på grund af min personlige historie.

Min fars sygdom begyndte for alvor at vise sig, da han gik på pension som sognepræst, og mine forældre flyttede fra præstegården i Vesthimmerland. Det var som om, at facaden krakelerede, da han holdt op med at arbejde, og så kunne vi mærke, at noget var helt galt.

Han kunne ikke rigtig huske, hvor vi skulle flytte hen og havde svært ved at finde sig til rette på det nye sted. Han kunne heller ikke spille klaver længere, på trods af at han havde taget organisteksamen. Efter nogle år kom han på plejehjem, hvor han døde, da jeg var 26 år.

Antallet af mennesker med demens stiger, og jeg har i mange år tænkt, at man burde gøre noget ved det. Og nu er jeg så sundheds- og omsorgsborgmester i Københavns Kommune. Nu har jeg faktisk mulighed for at gøre noget – og jeg føler mig også forpligtet til det.

I Danmark skal vi være verdensmestre i at forebygge, opspore og behandle demens, for hvis nogen kan, så er det os. Vi har så meget viden og et ensartet hospitalsvæsen, hvor vi er tæt på hinanden. Og så skal vi sikre, at de pårørende ikke brænder ud, men får den viden, de har brug for.

Da min far blev syg, var der meget mindre fokus på de pårørende, end der er i dag. Jeg husker særligt en juleaften, da jeg var i starten af tyverne, hvor vi holdt jul på plejehjemmet sammen med en masse andre mennesker. Min far var langt fra den eneste med demens. En af de andre drak snaps af flasken, og min far vidste ikke, at det var juleaften, og blev ved med at spørge, hvad vi lavede, og om vi ikke snart skulle hjem. Der kunne vi godt have brugt nogen, der kunne guide os pårørende gennem situationen.

Når det kommer til at forstå pårørende, er vi meget længere nu, end vi var dengang. Men det ændrer ikke på, at vi i fremtiden skal gøre mere for, at de pårørende ikke skal stå alene.

Selv ville jeg ønske, at nogen havde fortalt mig, at jeg ikke var alene, og at jeg på trods af sygdommen kunne få nogle gode år sammen med min far – og hvordan.

Bag sammen i julen

Der er mange fordele ved at bage sammen.

Vi får vækket vores minder, stimuleret vores sanser, styrket vores motorik og skabt ro og nærvær om en fælles opgave.



Billedet er frembragt ved hjælp af AI.

Finskbrød

Ca. 60 stk.

Ingredienser:
360 g hvedemel (6 dl)
85 g sukker (1 dl)
250 g smør (1 pakke)
1 æg

Tip: Hvis dejen er tør, og du har svært ved at samle den, kan du tilsætte 1-2 spsk. vand.

Til pynt:
1 sammenpisket æg
50 g smuttede hakket mandler
(eller 50 g mandelsplitter = 1 pose)
2 spsk. perlesukker

Derfor får du her en overskuelig opskrift på finskbrød, som kan bages med både store og små.

Tip:
- Gør det overskueligt.
- Mål ingredienser op på forhånd.
- Hold det ryddeligt.
- Fokusér på, at det er hyggeligt frem for det perfekte resultat

Sådan gør du:

Bland mel og sukker i en skål. Skær smørret i mindre stykker og smuldr det i melblandingen.

Pisk ægget let sammen og kom det i melblandingen. Saml dejen hurtigt til en fast dej.

Dejen rulles ud i fingertykke stænger, som trykkes let flade. Skær stængerne ud i mindre stykker á ca. 5 cm. Læg dem på en bageplade med bagepapir. De hæver ikke, så de kan stå relativt tæt.

Pisk det æg, der skal bruges til pynt, let sammen. Dejstykkerne pensles med æg og drysses med perlesukker og de hakkede mandler.

Finskbrødene bages nederst i en forvarmet ovn ved 175° i 12 15 minutter til de er let gyldne. Lad dem køle af på en bagerist.

bedre liv med demens
alzheimerforeningen