

Livet med demens

NR. 4, 23. ÅRGANG, DECEMBER 2013

TEMA

Når rollerne forandres

...læs også

- Klumme af Annette Vilhelmsen
- Den svære balance



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

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

ARTIKLER	SIDE
DEN SVÆRE BALANCE Læs Søren's tanker om at blive afhængig af andres hjælp	4
SÅ ER JEG IGEN KARENS MAND Ole fortæller om skiftet fra ægtefælle til omsorgsgiver	6
DET ER DE SMÅ TING, DER GØR EN FORSKEL I NU'ET Om nærværende kommunikation og samvær	8
KLUMMEN "Jeg var min fars datter, ikke pårørende," fortæller Annette Vilhelmsen	10
DE VIGTIGE VENSKABER De gode venner sikrer, at Ulla kan være aktiv	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
Ole Eskesen

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
9.300

ISSN 1904-3856

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

Flere hænder og flere aktiviteter

Inde i bladet finder I en fortælling om, hvor meget aktiviteter betyder for et menneske med en demenssygdom. Ja – fysisk aktivitet synes tilmed at hjælpe på hukommelsen.

Mennesker med en demenssygdom bliver ofte ude af stand til selv at komme i gang med at foretage sig noget. Det er omgivelserne, der skal tage initiativ, og omgivelserne der skal skabe muligheder for at det sker.

Vi ved, at en væsentlig barriere for at modtage tilbud om aflastning er, at tilbuddene mangler aktiviteter. Der er - sat lidt på spidsen - tale om ren "opbevaring". Det er i hvert fald sådan det ofte opleves af de demente selv og af de pårørende.

Foreningens projekt: "Motion, kultur og demens" prøver at råde bod på dette. Projektet henvender sig primært til hjemmeboende mennesker med demens. Allerede ved årsskiftet begynder arrangementer rundt omkring i landet.

Også på vore plejehjem opleves en betydelig mangel på beskæftigelsesaktiviteter. TV'et kører og mange demente sidder foran det, uden rigtig at se hvad der sker på skærmen.

Hvorfor er det sådan? Ja – personalets travlhed i dagligdagen er én grund. Og det er ikke blevet bedre i disse år, hvor personalet må løbe stærkere på grund af nedskæringer. Der er simpelthen færre hænder til at tage vare på beboerne. Vi hører om mennesker, der bliver kørt i kørestol, selv om de stadig kan gå med hjælp fra personalet. Men køreturen er lettere og hurtigere!

En anden grund er nok et udtryk for en slags "håbløsheds"-forestilling: At man alligevel ikke kan nå ind til den svært demente. Og det er rigtig trist, da vi ved, at f.eks. musik, sang, rytmer, ture i det fri, stadig har betydning for mange. Undersøgelser viser, at personer med demens har glæde af og reagerer positivt på oplevelserne. Det er med til at give dem livskvalitet.

Vi ønsker os mere fokus på området - flere hænder generelt. Og gerne nogen med viden om demens og erfaring med at stå for meningsfulde aktiviteter sammen med mennesker med demens.

"Vi hører om mennesker, der bliver kørt i kørestol, selv om de stadig kan gå med hjælp fra personalet. Men køreturen er lettere og hurtigere!"



Foto: Alzheimerforeningen

Anne Arndal

Landsformand, Alzheimerforeningen

Den svære balance

af Mathias Parsbæk Skibdal

Søren er 59 år gammel. Han bor alene og har to voksne børn. Og så har Søren en demenssygdom. Han er stadig tidligt i sygdomsforløbet og lever derfor et forholdsvis normalt liv. Men Søren er også på et stadie i sit liv, hvor mange ting forandrer sig, og det kan være svært at finde den rette balance.



DE SMÅ ÆNDRINGER

Søren er en livlig person. Han snakker hurtigt og meget. Han smager på ordene og nyder at finde den rette formulering. Han reflekterer, filosoferer og vurderer. Det er tydeligt at mærke, at han har en akademisk baggrund og at han har arbejdet med kommunikation i mange år.

Netop fordi Søren er så reflekteret, har erkendelsen af, at han har en demenssygdom også været et

stykke tid om at bundfælde sig. Søren blev chokeret, da han fik diagnosen. Han kunne ikke mærke sygdommen, som han havde fået diagnosticeret. Meget underligt. Det skulle bearbejdes; tænkes igennem. På samme måde skal han også stadig vænne sig til at kunne have behov for lidt hjælp i hverdagen, fortæller han. Det er ikke store ting, men små, trivielle opgaver, der tidligere var nemme.

- Det kan være små ting, som at slutte en printer til. Helt lavpraktiske ting, som ofte kan være svære at koncentrere sig om, forklarer Søren.

Det irriterer ham, og han bliver utålmodig, når han ikke kan løse problemerne selv. Derfor får han nogle gange lidt hjælp fra sine børn, kæreste eller venner. De hjælper alle meget gerne, men han vil heller ikke bede om for meget. Det bryder han sig stadig ikke om.

VI BIDRAGER BEGGE TO

Behovet for hjælp kan frustrere ham. Det skaber en ubalance, siger han. Han vil derfor også gerne føle, at han giver noget igen. Og det gør han.

- Jeg har en ven, som er god til hi-fi. Han kommer måske og hjælper med at montere noget, og så går jeg i gang med at lave mad. Så hører vi noget musik og drikker noget øl, eksemplificerer Søren.

Han ser det som en venskabelig forhandling. Man giver og man tager, siger han og forklarer:

- Det kan smelte sammen, så ingen føler, at det er en pligt.

For Søren er det vigtigt, at der også er plads til bare at være venner, kærester eller far for sine børn. Det skal ikke altid handle om, at folk skal hjælpe ham med noget.

- Egentlig ville det være nemmere, hvis venner og familie ringede en gang i mellem og spurgte, om de kunne hjælpe med noget. Man kunne lave en slags service-aftale med hinanden.

JEG ER JO IKKE ET BARN, VEL?

Selvom behovet for hjælp kan frustrere ham, så er Søren ikke afskrækket af, at hans børn nu hjælper ham mere end omvendt. Det er naturligt, at rollerne ændrer sig, for de er begge voksne og i gang med deres selvstændige liv, fortæller han. Men det kræver erkendelse:

- De ser selvfølgelig deres gamle far, men de ser måske også mere tydeligt, end jeg selv bryder mig om, at jeg er faldet lidt af på den, forklarer Søren videre.

Det er naturligt, at børnene ikke længere har brug for samme omsorg, som da de var børn. For Søren er problemet snarere, at omverdenen ikke helt ved, hvordan de skal behandle ham:

- Man er et sted, hvor man selvfølgelig er voksen. Jeg er jo ikke et barn, vel? Alligevel er man lidt mere barn, end man har været, eller sådan opfatter verden i hvert fald én, fortæller Søren.

Den usikkerhed, han oplever i omverden, kan være vanskelig at håndtere, synes han. En usikkerhed, der også havde konsekvenser i perioden efter han fik sin

diagnose. Her oplevede han, at der var dele af omgangskredsen, der trådte lidt væk.

- De frygtede måske lidt at blive udnyttet, husker han.

Mange er efterhånden kommet igen. Det handler også om, at Søren selv er begyndt at føle, at han kan give noget igen, forklarer han.

MAN KAN GODT BLIVE ENSOM

Afstanden til dele af omgangskredsen voksede også, da Søren blev nødt til at forlade arbejdsmarkedet før tid pga. demenssygdommen. Han fik pludselig en masse tid i hverdagen, som han skulle spendere alene.

- Ens venner vil én det godt, men de kan jo ikke komme hver dag, og man kan ikke opsøge folk hele tiden. Så kan man godt blive ensom, forklarer han.

Søren savner sin dagligdag på jobbet. Han savner snakken og det sociale liv. Han savner fyld i hverdagen.

Det er en af grundene til, at Søren kommer i Projekt Nye Spor. Her oplever han empati, omsorg og tryk. Det er dejligt bare at være sammen med ligestil-lede. Det giver lidt balance.



Så er jeg igen Karens mand

af Heidi Sahlholdt

En dag i april i 2013, ca. et halvt år efter at Karen var kommet på plejehjem, vendte humøret for Ole. Fra at være tynget og ked af det hver gang, han besøgte Karen, blev han glad. Et åg faldt fra hans skuldre.

Allerede i entréen bliver man hilst velkommen af fyldte bogreoler. Her er kunst og især bøger ikke bare en passion, men i særdeleshed en livsstil. Ole har ernæret sig som selvstændig bogforlægger og hans kone, Karen, arbejdede som børnehaveklasselærer indtil hun blev pensioneret i 1999.

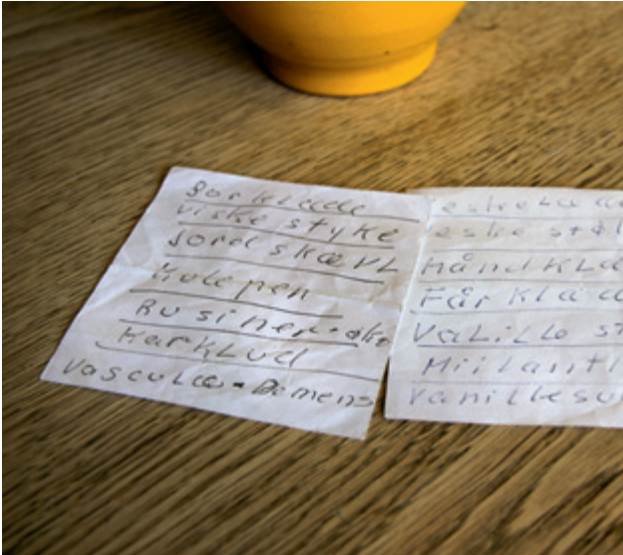
Ole opdagede ikke selv, at den var gal med Karen. Men det gjorde et familiemedlem, der arbejdede som demenssygeplejerske. En dag for seks år siden trak hun Ole til side og sagde, at hun synes, de skul-

le mødes, for hun kunne mærke, at den var gal med Karen. Hun havde forandret sig. Familiemedlemmet fortalte, at det var vigtigt at få Karen til lægen for at blive udredt, da det var muligt at få noget medicin, som kunne hjælpe, så Karen kunne få det bedre.

-Jeg drev et børnebogsforlag herhjemme fra, og vi var derfor meget sammen i hverdagen, især efter at Karen blev pensioneret. Så jeg lagde simpelthen ikke mærke til, at Karen var blevet glemsom og ikke kunne finde ordene, for det var jo noget, der var sket gradvist, fortæller Ole.



Karen er stadig min kone. Foto: Mogens Lykke.



Karens små huskesedler.

Ole viser nogle huskesedler, som han har fundet frem fra dengang. De viser, hvordan Karen forsøgte at holde styr på alle de løser ender i sit liv ved hjælp af små sedler, som hun skrev ned til sig selv.

PLUDSELIG ER MAN OMSORGSIVER OG PLEJER

Karen fik stillet diagnosen vaskulær demens, og samtidig begyndte tingene at blive sværere og sværere derhjemme. I takt med at Karen blev mere og mere syg, begyndte hun at blande sig meget i alt, og hun afbrød hele tiden Ole med de ting, han sad og var i gang med.

- Det var en meget stressende periode for mig. Jeg var presset og var i underskud på alle måder. Jeg forløb mig også over for Karen, fordi jeg var så frustreret, husker Ole.

NOGET MÅTTE SKE

Langsomt indså Ole, at han ikke kunne passe forlaget mere.

-Jeg kunne ikke holde møder derhjemme, for vi blev afbrudt hele tiden. Det var en forfærdelig hård og anstrengende tid, husker Ole.

Heldigvis lykkedes det i april 2012 at sælge forlaget. Og Ole indså herefter, at det var tid til at finde et plejehjem til Karen, som efterhånden var blevet meget dårlig.

-Jeg besøgte mange forskellige plejehjem for at vælge det rette sted. Da jeg endelig fandt det, blev Karen skrevet op til en plads. Jeg var meget ked af det i den periode. Ked af at Karen skulle på plejehjem. Karen kunne jo heller ikke selv forstå, at hun skulle flytte, for hun kunne ikke se, at der var noget galt, fortæller Ole.

KARENS MAND IGEN

Men nu er humøret vendt tilbage til Ole. Måske var det, fordi det gik op for ham, at Karen havde det godt på plejehjemmet. Måske var det, fordi han fandt ud af, at der var en masse søde mennesker, som kunne støtte ham undervejs. Og måske var det også, fordi Ole igen fik lov til at være Karens mand og ikke bare omsorgsgiver og plejer for Karen - omend det var på andre præmisser, end før Karen blev syg.

SAMVÆR PÅ EN NY MÅDE

- Demensen har gjort, at jeg har fundet ind til noget ægte og umiddelbart i mit samvær med Karen – den kom som et helvede og endte alligevel med også at være frugtbar for mig på sin egen sære måde. Når jeg kommer og besøger Karen nu på plejehjemmet, kan jeg fokusere på at være der for Karen. Vi kører ofte en tur til stranden, og hun gør tegn til, at hun gerne vil have en is. Den spiser vi og nyder det i fulde drag. Hun siger, det bliver koldt, og vi må tage trøjen på. Så bliver det for varmt, og vi må tage trøjen af igen. Vi gør tingene lige, som det passer Karen, og vi tager os vores tid, fortæller Ole.

- Jeg kan ikke tale med Karen om ting der sker, men jeg kan være der. Den tid, vi har sammen nu, er Karens tid, og den handler om Karen. Men den giver også mig en stor glæde – en glæde som jeg ikke havde regnet med, lyder det fra Ole.



Oles yndlingsunivers.

”Det er de små ting, der gør en forskel i nu’et”

af Bente Weberskov og Aase Marie Ottesen

Sådan lød det fra en deltager på et af kurserne for pårørende, ægtefæller og voksne børn til demensramte. Kurserne blev afholdt 2011-2012 i Mariagerfjord Kommune med Alzheimerforeningen som én af arrangørerne.

Kurserne ”Nærværende kommunikation og samvær - nye muligheder for pårørende til demensramte og for frivillige” havde fire hovedemner: De ændrede livsbetingelser, sygdommen demens, kommunikation og samvær samt dannelse af netværksgrupper.

Netop kombinationen af disse fire hovedemner viste sig at have stor betydning for deltagernes udbytte i forhold til at mestre de nye roller, som livet sammen med en demensramt medfører. Denne artikels forfattere var undervisere på kurserne.

”Gennem Marte Meo er jeg blevet mere opmærksom på stemmen, det positive nærvær, og på at dreje samtalen i den retning, som min mor ønsker det – studere ansigtet, give pauser, ja følge initiativerne.” Kursusdeltager

NY VIDEN OG NYE TILGANGE

Det er vigtigt for de pårørende at have viden om, at udviklingen af en demenssygdom påvirker måden at tænke på, måden at gøre ting på og måden at reagere på følelsesmæssigt. Så kan de lettere forholde sig til de ændrede livsbetingelser og nye roller hos både sig selv og den demensramte person. For begge parter bliver der nogle anderledes vilkår at være sammen på. Tidligere rutiner, indforståethed, fortrolighed og intimitet forandres.

Ofte kan der opstå irritation, afmagt og vrede hos begge parter, og samværet og kommunikationen bliver anstrengende og uhensigtsmæssig. Sygdommen gør, at demensramte ikke har de samme handlekompetencer som tidligere, hvilket stiller krav til, at det er den pårørende, som må ændre sin forståelse

og tilgang. Det er bare ikke altid så ligetil. På ovennævnte kurser er der netop arbejdet med ting, som kan gøre det lidt lettere at få ændret denne tilgang.

”Jeg har fået blik for det hun kan, frem for det hun ikke kan. Jeg har fundet ud af, at det er i orden at sidde stille og holde i hånd og ikke sige noget særligt.” Datter

DE ÆNDREDE LIVSBETINGELSER

Via kurset er deltagerne blevet præsenteret for viden til belysning af følelser som skyld, skam, dårlig samvittighed, tab af uafhængighed og frihed. I en dialog imellem ligestillede og underviserne gav kurset mulighed for at få drøftet og udvekslet de ændrede livsbetingelser. Disse viste sig at være meget enslydende for deltagerne, hvilket i sig selv virkede forløsende.

Eksempelvis blev der sat ord på de vanskeligheder, der opstår, når man bliver nødt til at påtage sig opgaver, som ægtefællen ikke længere magter. At tage sig af økonomien. At være nødt til at give hjælp til personlig hygiejne og toiletbesøg. At magte situationer, der kan opstå, når ens ægtefælle ikke længere kan huske navnene på børn og børnebørn. Eller for voksne børns vedkommende at magte den situation, at ens mor eller far ikke længere er den, man kan hente gode råd og støtte hos. Der kan ske et skift fra at være sin mors/fars barn til at være ”forælder” for ens egen mor/far.

NY ENERGI OG OVERSKUD

Ligeledes blev der talt om det at håndtere situationer i den samlede familie, hvor der kan være forskellige holdninger og tilgange til, hvordan familielivet

sammen med en demensramt skal udspille sig. At der her var et forum, hvor de vanskelige livssituationer kunne italesættes, og hvor det var de pårørende, som var i fokus og ikke den demensramte, gav energi og overskud til at se muligheder og nye veje.

Tilsvarende blev bevidstheden om og vigtigheden af at holde fast i de ting, der før gav energi og glæde -

”Samværet med andre pårørende har været utrolig givende for mig og den måde, jeg tackler situationen og sygdommen på.”
Kursusdeltager

f.eks. egne interesser og sociale netværk - tydeligere for deltagerne. Herigennem kunne der også skabes mere energi til samværet med den demensramte i hverdagen. Det blev mere legalt at give sig selv lov og frihed til også at tilgodese egne behov og føle glæde.

KOMMUNIKATION OG SAMVÆR

Marte Meo Metoden har været anvendt som en gennemgående metode i kursusforløbene - her er de pårørende blevet videofilm sammen med den demensramte person. Videoklippene har dannet baggrund for vejledning og dialog, da de har tydeliggjort den demensramte persons ressourcer og funktionsnedsættelser.

Den pårørendes måde at følge og anerkende de ting, som den demensramte siger, gør og føler, er blevet fremhævet. Og de pårørende er af den vej blevet mere bevidste om den forskel, som de er med til at gøre i samværet.

Ved at se både egne og andres videofilmninger, er der kommet nye ideer til aktiviteter og måder at være sammen på. F.eks. kan det at se på fotografier sammen blive en bedre oplevelse for begge parter, hvis den pårørende bliver mere beskrivende frem for spørgende - ”Det er Søren til din fødselsdag”- frem for ”Kan du se, hvem det er?”, og ”Hvornår var det?”.

Vigtigheden af pauser og guidning er også blevet tydeligere gennem videoklippene. En skærpelse i at få øje på, følge og anerkende den demensramte persons initiativer samt at guide, har vist sig at gøre den demensramte mere rolig og koncentreret, mindre irriteret og mere aktiv i samværet.

AT MINDSKE SMERTEN OG FØLE SIG KOMPETENT

Der findes ingen lette løsninger og håndgreb på ovennævnte livsvilkår, som er en rejsedestination, man ikke selv har valgt. Smerten vil altid være der.



Bente Weberskov og Aase Marie Ottesen.

Men hvis de pårørende og de professionelle bidrager med hver deres ekspertise, kan det give de pårørende en oplevelse af at kunne klare de mange nye udfordringer – og netop følelsen af at kunne klare tingene, er med til at skabe overskud og mening gennem en proces, som til tider kan være svær og uforudsigelig.

Marte Meo Metoden

Man optager videofilm af samspilssituationer; f.eks. af en demensramt person og dennes ægtefælle. En uddannet Marte Meo terapeut analyserer videofilmen og vejleder gennem udvalgte videoklip ægtefællen i, hvad der ser ud til at gavne den demensramte.

Ægtefællen skærpes i at se, hvad personen med demens tager af initiativer, og hvordan disse initiativer kan følges og blive udgangspunkt for samværet. Ofte bliver det meget tydeligt på videoklippene, hvor vigtigt det er at være til stede i nu'et og at anerkende den demensramte person ud fra det han/hun bidrager med.

Ægtefællen får nogle ting at arbejde med i samværet, og der optages nye videofilm, som danner baggrund for en ny vejledning.

Du kan få flere oplysninger ved at kontakte:

Aase Marie Ottesen: aamo@hum.aau.dk.

Bente Weberskov: bente@weberskov.dk.

Klummen

Han var først og fremmest altid min far



af Annette Vilhelmsen, social-, børne- og integrationsminister

Annette Vilhelmsens far havde Alzheimers sygdom. Her mindes hun deres hyggelige stunder med hindbærsmutter og kakao.

Min far har altid været en aktiv mand. Han var selvstændig og havde sin egen virksomhed. Men pludselig begyndte hukommelsen at svigte. Han kunne sidde i sin bil, og så havde han fuldstændig glemt, hvor han var på vej hen. Han har mere end en gang ringet hjem til min mor, fordi han ikke anede, hvor han var – en gang måtte hun bede ham om at køre hen til nærmeste skilt for at finde ud af, hvor han holdt. Min far troede, at han var blevet ramt af stress.

Men så kom der flere tegn på, at det måske var noget andet end stress. Min far fik sværere og sværere ved at finde de rigtige ord, når han talte. Langsomt gik det op for mig, at der kunne være tale om en helt anden diagnose. I 1996 blev min frygt bekræftet: Min far havde fået demens - Alzheimer.

I begyndelsen tænkte jeg, at jeg ville sørge for, at vi fik en masse oplevelser sammen. Vi skulle på ture og genopleve gamle minder.

Men de mange forskellige oplevelser førte bare til, at han blev meget forvirret. I stedet for begyndte vi at foretage os de samme ting, når vi var sammen. Succesen med gentagelserne førte til en ugentlig tradition.

I de sidste tre år af sit liv var han på plejehjem i Svendborg, og hver søndag tog vi bilen og kørte ned til Christiansminde i Svendborg. Her gik vi søndag efter søndag de samme ture og spiste ved det samme bord, hvor vi fik hindbærsmutter og kakaopulver rørt

ud i varmt vand. Gentagelserne og genkendelsen gav ham en tryghed, så turene blev en dejlig oplevelse for os begge.

På et tidspunkt holdt jeg op med at spørge ham, om han kunne huske oplevelser fra fortiden. Det frustrerede ham bare, at han ikke kunne svare. Så hørte vi i stedet musik og kiggede på billeder. Andre gange sad vi bare sammen i stilhed.

Sygdommen var svær at leve med både for min far, for min mor og for os tre søstre. Men det betød ikke, at vi ikke længere var hans familie – og han var stadig en del af familien. Af og til har jeg reageret på, når jeg hørte medarbejdere på plejehjemmet omtale mig som ”pårørende”. Jeg protesterede og sagde: ”Nej, nej jeg er hans datter.”

Det er meget vigtigt at huske på, at demens ikke er ensbetydende med, at alt er forbi.

Det var en gave for mig at have min far med i Christiansminde hver søndag i de tre år han var på plejehjem, og i de 14 år han var syg, bestod dagene af både hverdage og fester. Mange oplevelser jeg ser tilbage på med glæde.

Vores måde at være sammen på blev anderledes, men det ændrer ikke på, at han blev ved med at være min far.

Annette Vilhelmsens far døde i januar 2010.

AKTIVITETSKALENDER

- Se mere på www.alzheimer.dk



REGION NORDJYLLAND

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

Frederikshavn

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, Frederikshavn og aftal tid.
Tlf.: 9848 6165.

Aalborg

Fast træffetid

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

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

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

Mødested / rådgivning

- Den første torsdag i måneden
kl. 15.00 til 17.00.

Undtagen januar, juli og august.
Østerbro 7, 9000 Aalborg

Den 5. december: Sammen med musiktera-
peut Jens Heinsøe starter vi julemåneden
med julesange og julekager.

Juridisk rådgivning

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

Kontakt Advodan for nærmere aftale,
tlf.: 9631 3300 og mail:aalborg@advodan.dk.
Dokumentation på medlemskab skal
medbringes.

Hadsund

Ny Rådgivning

Hadsund Sundhedscenter,
Vestergade 4, Hadsund.

I Rådgivningen kan I møde Anne- Grethe
Svanlundh og Lene Nielsen.

Datoerne for 2014 er ikke planlagt endnu,
så hold øje med www.alzheimer.dk under
lokalforening Nordjylland.

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

Andre byer

I Fjerritslev og Pandrup har Eva Sellin
Mortensen og Jette Mejlhede selvstændige
mødesteder.

Kontakt Eva Sellin Mortensen på tlf. 6185 1250
for nærmere oplysninger.

Hjørring Kommune

Demenscafe / Den røde tråd.
May-Ann Frost, tlf. 4193 7165.

Generalforsamling

afholdes i Aalborg den 20. marts 2014.

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



REGION MIDTJYLLAND

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

Generalforsamling 2014

– Torsdag den 10. april kl. 19.00 i Viborg.
Stedet er ikke besluttet endnu,
se flere oplysninger i næste blad.
Kontakt: Anni Andersen, tlf.: 9756 415 eller
nielsanni@gmail.com.
Hold øje med flere informationer på
www.alzheimer.dk.

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

Åben Rådgivning i Aarhus

Sidste tirsdag i hver måned kl. 13.00-15.00.
Carl Bloks Gade 28, 8000 Aarhus.

Åben Rådgivning i Skanderborg

Første onsdag i hver måned kl. 10.00-12.00.
Sundhedscentret, Sygehusvej 7,
8660 Skanderborg.

Se flere informationer på www.alzheimer.dk.

I Demensens tegn

Udstilling dagligt på Odder bibliotek i
ugerne 5 og 6 i 2014.

Åben udstilling lørdag den 1. februar og
lørdag den 8. februar.

Udstilling: Eldresagen, Vågetjensten,
Aflastere, Pårørendegrupper, Kommunens
tilbud og Alzheimerforeningen.

Foredrag af Peter Lund Madsen, "Hjernen og Alzheimer"

Odder Gymnasium, den 29. januar kl. 19.00.

Foredrag: Pårørendes erfaringer

Pakhuset, Odder den 1. februar kl. 14.00.

Foredrag af Mette Søndergård

Den 5. februar kl. 19.00 (sted oplyses
senere) på hjemmesiden.

Lokalforeningen Midt-Vest
Formand: Gitte Kærsgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.kaergaard@hotmail.com

Generalforsamling 2014

Det er endnu ikke besluttet, hvornår
generalforsamlingen skal holdes i 2014.
Hold øje med www.alzheimer.dk, under
lokalforening Midt-Vest for informationer.

Hvis du ønsker nyhedsmail fra
Midt-Vest området, så send en mail til
gitte.kaergaard@hotmail.com.



REGION SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 2512 2621

gresk@profibermail.dk

Torsdagscafé i ulige uger

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

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund,

tlf.: 7681 7100, Gulkrogcentret.

Læs mere på: www.alzheimer.dk, under lokalforening Trekantsområdet.

- Torsdag den 6. december kl. 15.00 – 17.00.

Juleafslutning – Jens Carlsen fortæller om jul i gamle dage.

Vi mødes igen torsdag den 17. januar 2014.

Hedensted Kommune: Café for demente og pårørende

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

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

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

- Torsdag d. 23. januar 2014 kl. 19.00 – 21.00.

Foredrag ved læge Steen Hasselbalch, Hukommelsesklinikken. "Sidste nyt om forskning og behandling af demenssygdomme".

Gulkrogcentret, Gulkrog 9, 7100 Vejle. Entre og kaffe: 50,00 kr.

Tilmelding til Grethe Skovlund: Tlf. 2512 2621, mail: gresk@profibermail.dk.

Generalforsamling 2014

- Torsdag den 13. marts kl. 17.15. Gulkrogcentret, Gulkrog 9, 7100 Vejle. Foreningen byder efterfølgende på smørrebrød.

Lokalforeningen Sydvest

Formand: Hanne Knudsen

Tlf.: 2162 1011 / 7519 5039

hhhe@knudsen.mail.dk

Generalforsamling 2014

- Den 17. februar kl. 19.30. På Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramming. Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag skal være formanden i hænde 14 dage før generalforsamlingen.

Hold øje med informationer på www.alzheimer.dk.

Lokalforeningen Sønderjylland

Formand: Birthe Simonsen

Tlf.: 7467 8086

b.simonsen62@gmail.com

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

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

Cafédage ved Tinglev Borgerhus

Alle er velkomne.

Kontakt Christina Jørgensen på tlf.: 7483 3763,

Traute Tranekær på tlf.: 7473 4389 eller

Birthe Simonsen på tlf.: 7467 8086.

2014

- Mandag den 13. januar kl. 16.00-18.00. Axel Sønnichsen kommer og fortæller om Grønland og viser billeder. Kaffe og kage. Pris: 20 kr.

- Mandag den 17. februar kl. 16.00-18.00. Musik eftermiddag. Linje 13 kommer og spiller. Syng med. Kaffe og kage. Pris: 20 kr.

- Mandag den 17. marts kl. 16.00-18.00. Carl Christiansen kommer og viser film fra Marsken. Kaffe og kage. Pris: 20 kr.

- Mandag den 28. april Samkørsel: Vi mødes kl. 15.30 ved Kruså grænsen ved Bingohallen. Sammen kører vi til aktivitetshuset i Flensborg. Leder Sarah Keppler vil vise os rundt i huset. Husk pas. Der serveres kaffe og kage. Pris: 20 kr.

Lokalforeningen Fyn

Formand: Jutta Storm

Tlf.: 5137 1573

juttastorm@gmail.com

Café-eftermiddag i Bakkehuset, Middelfart

- Torsdage ulige uger kl. 14.30 – 16.30 (medmindre andet er anført nedenfor). Assensvej 100, 5500 Middelfart. Kaffe: 25 kr.

- Den 5. december: Juleafslutning, hygge med fælles sang og små overraskelser.

2014

- Den 16. januar: Lasse spiller på guitar til fællessange.
- Den 30. januar: se www.alzheimer.dk, under lokalforeningen Fyn.

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

Generalforsamling 2014

- Den 31. marts kl. 19.00.

Seniorhuset, Toldbodgade 5-7, Odense C. Se dagsordenen på www.alzheimer.dk, under lokalforeningen Fyn.

Forslag skal være formanden Jutta Storm, Sixtusvænget 4 st. th. 5500 Middelfart i hænde senest 8 dage før generalforsamlingen.

Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende

Har du brug for rådgivning og støtte til livet med demens? 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.

Teknologibiblioteket for demensramte

På teknologibiblioteket rådgiver vi om de forskellige teknologiske hjælpemidler, som du kan låne med hjem og afprøve. Onsdage kl. 9.00-15.00 eller efter aftale. Kontakt teknologibiblioteket Mette Mundt Andersen på tlf.: 5362 8991.

Åben netværkscafé for pårørende i Odense

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

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



REGION SJÆLLAND

Lokalforeningen Storstrøm

Formand: Birgit Parkdal

Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

parkdal@privat.dk

Psykiatrisk rådgivning

– Tirsdage i lige uger kl. 16.00 – 18.00.

I december kun tirsdag den 10.

Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.

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

Kontaktperson: Dorthe Hennings,

tlf.: 5444 1645 / 2484 8940.

Café Nyt Liv

– Tirsdage i ulige uger kl. 10.00 – 13.00.

I december kun tirsdag den 3.

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

Alle er velkomne til at kigge indenfor til en snak.

Kontaktperson: Birgit Parkdal på

tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Støttegruppe i Sundby

– Sidste mandag i måneden

kl. 18.30 – 20.30.

December er ferielukket.

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

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

Kontaktperson: Birgit Parkdal,

tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 17.00 – 19.00.

Sidste mødedag i år er den 2. december.

Første mødedag i det nye år er den 6. januar.

Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,

tlf.: 4087 9074.

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 14.00 – 16.00.

I december kun tirsdag den 10.

Forhallen, Næstved Sygehus, Ringstedgade 61, 4700 Næstved.

Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 5572 3651.

Støttegruppe, Munkeboencentret, Næstved

– Anden onsdag i måneden

kl. 16.30 – 18.30.

Munkeboencentret, Farimagsvvej 52, 4700 Næstved.

Pårørende og demensramte er velkomne til at mødes for at udveksle erfaringer og få personlig rådgivning.

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

Tirsdagscafeen (tidligere

Morten Reenbergs Café), Stege.

– Sidste tirsdag i måneden

kl. 15.00 – 17.00.

December er ferielukket.

ÆldreSagen, Peblingerende 7, 4780 Stege.

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

Kontaktperson: Birgit Parkdal,

tlf.: 5581 3682 / 2849 9605 eller

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

Netværksgrupper for pårørende til

demensramte, Sundhedscentret i Faxe.

– Anden onsdag i måneden

kl. 14.00 – 16.00.

Præstøvej 78, 4640 Faxe.

Netværksgrupper er etableret i samarbejde med demenskoordinatorerne i Faxe Kommune.

Pårørende kan mødes for at danne netværk med henblik på at udveksle erfaringer og støtte hinanden.

Demensramte kan deltage. De vil blive aktiveret med socialt samvær, gåture, spil etc.

Kontaktperson: Birgit Parkdal,

tlf.: 5581 3682 / 2849 9605.

Foredrag og generalforsamling 2014

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

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

Foredrag med konsulent Anita Holm, Videncenter for Specialpædagogik.

Efter foredraget afholdes generalforsamling jf. vedtægterne.

Emner og forslag som ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde senest den 23. marts 2014. Birgit Parkdal, Pælen 22, 4780 Stege, parkdal@privat.dk.

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, te og kage. Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup. (Nyrup ligger mellem Stenlille og St. Merløse).

Møderne foregår på nedennævnte datoer kl. 14.00 – 17.00, hvis ikke andet er nævnt.

Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
tlf.: 5780 4747/2097 4757 eller

veddebedste@mail.dk.

Onsdag den 18. december

Vi skal som sædvanlig hygge med gløgg og æbleskiver – synge og snakke – og høre en julehistorie.

2014

– Onsdag den 29. januar

– Onsdag den 26. februar

– Onsdag den 26. marts

– Onsdag den 30. april

– Onsdag den 28. maj

Program for møderne i Fristedet fastlægges i december.

Se hjemmesiden eller kontakt

Anna Grete Refsgaard Jørgensen.

Foredragsaften

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

– Tirsdag den 4. marts 2014 kl. 19.00.

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

Lokalforeningen Østsjælland

Formand: Birthe Rasmussen

Tlf.: 5626 6036

br24ra@gmail.com

Generalforsamling 2014

– Tirsdag den 25. marts kl. 19.00.

Dagsorden ifølge vedtægter.

Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.

Klubaften for yngre personer med demens

Vi mødes og hygger os med lidt mad, gåtur, spiller, synger, danser eller hvad vi finder på.

Klubaftenerne finder sted på følgende datoer:

– Torsdag den 9. januar kl. 18 – 21.

– Torsdag den 6. februar kl. 18 – 21.

– Torsdag den 6. marts kl. 18 – 21.

– Torsdag den 8. maj kl. 18 – 21.

Annas Hus, Hundige Bygade 49, 2670 Greve.

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

Afhensyn til maden er tilmelding nødvendig til:

Nancy Joensen på tlf.: 3043 0512 eller

Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.

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

Studiekreds

Studiekredsen i Lokalforeningen Østsjælland er et tilbud til yngre ægtepar, hvor den ene har en hukommelsessygdom.

Formålet med studiekredsen er:

– At mødes med andre ægtepar i samme situation

– At dyrke det sociale samvær

– At få råd og vejledning om "Livet med demens"

– At deltage i fælles aktiviteter efter ønske.

Vi mødes på følgende datoer kl. 18 – 21 og spiser sammen:

– Mandag den 2. december til julehygge

– Mandag den 7. april kl. 18 – 21
– Mandag den 2. juni kl. 18 – 21.
Pris for mad ca. kr. 50 pr. gang – drikkevarer medbringes.
Sted: Annas Hus, Hundige Bygade 49, 2670 Greve.

Afhensyn til maden er tilmelding nødvendig til:
Nancy Joensen på tlf.: 3043 0512 eller
Else Berg Hansen på tlf.: 2276 8038.

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

Netværkscafé i Roskilde

For yngre med en demenssygdom og for demensramte med tidlig diagnose.
Hver mandag og onsdag kl. 10.00-14.00.
Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.
Kontaktpersoner: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036 og Mie Danielsen på tlf.: 4638 3789.

Pårørendemøde i Roskilde

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

Pårørendegruppe i Stevns

Sted: Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken 76, 4652 Hårlev.
Kontaktperson: Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036.

Pårørendegruppe i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

– Den 3. onsdag i måneden
kl. 14.00 – 16.00.
Sted: Hvalso Aeldrecenter, dagligstuen, Roskildevej 11, 4330 Hvalso.
Kontaktpersoner: Kristine Bojsen-Møller på tlf.: 4070 8570 og Birthe Rasmussen på tlf.: 5626 6036.

Køge kommune tilbyder gennem DemensTeam Køge Klubber 2 x ugentlig med indhold som brugerne og Nationalt Videns Center anbefaler.
– DemensSkole
– Undervisning, rådgivning og vejledning.
– Der tilbydes pårørendegrupper for ægtefæller, yngre eller voksne børn i samarbejde med Demensteam Køge.
Information om undervisning, rådgivning og selvtræning kan du høre mere om ved at kontakte os på demensteam@koegedk.dk eller tlf. 5656 5643.
Se yderligere på Køge Kommunes hjemmeside.



REGION HOVEDSTADEN

Aktiviteter for yngre mennesker med demens

Projekt Nye Spor

Alzheimerforeningen 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.: 26 10 50 44 eller mail: zu1r@suf.kk.dk.

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

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

Pårørendegruppe

Lokalforeningen Københavns Omegn har en pårørendegruppe for ægtefæller til demente over 65 år. Gruppen mødes en gang om måneden.
Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 4444 2098.

Caféaften for demente og pårørende

– Den 1. onsdag i hver måned, dog den 8. januar kl. 18.30 – 20.30.
Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.
Caféen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre, der er i en lignende situation.
Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 4444 2098.
Læs mere på: www.alzheimer.dk

Klubbens Café - Støttegruppe

– Torsdage: 5. december, 9. januar, 6. februar, 6. marts, 3. april kl. 15.00 - 17.00.
Foreningscentret, Amager Landevej 71, lokale 1 & 2, 2770 Kastrup.
Hyggeligt og socialt samvær for demensramte og deres pårørende. Der er mulighed for kontakt til demenskoordinator. Ingen tilmelding, mød bare op.
Kontakt: Gunhild Schrøder, tlf.: 3250 2128.
Læs mere på: www.alzheimer.dk

Generalforsamling 2014

– Torsdag den 13. marts kl. 19.00 – 21.00.
Forebyggelsescentret, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg.
Dagsorden kan ses senere på www.alzheimer.dk.

Lokalforeningen Frederiksberg
Formand: Mette Lunde
Tlf.: 2178 4644
mettelunde@icloud.com

Ny rådgivning i Mariagerfjord området

Lokalforening Nordjylland kan nu tilbyde rådgivning i Mariagerfjord området. Rådgiverne er Anne-Grethe Svanlundh, som er uddannet sygeplejerske og psykoterapeut samt Lene Nielsen, som er pårørende og foreningens repræsentant. De vil svare på spørgsmål, støtte og give råd. Rådgivningen er åben en gang om måneden i Hadsund Sundhedscenter, Vestergade 4, Hadsund.

Vi håber på at kunne hjælpe mange, og vi gør opmærksom på, at samtalerne selvfølgelig er fortrolige og rådgiverne har tavshedspligt.

Alle er velkomne.

Datoerne for 2014 er ikke planlagt endnu, så hold øje med dagspressen og www.alzheimer.dk under lokalforening Nordjylland. Eller kontakt Lene Nielsen på tlf.: 9858 5732 eller mail: lene1184@youmail.dk.

NYHED

Cekura Safemate

Personligt nødkald til udendørs brug.

Spar 1.750,- kr.

ved 1 års oprettelse!



Få hjælp med ét tryk



Gå ikke glip af livets små glæder – nyd dem, uanset hvor du er

Med en Safemate fra Cekura kan du komme i direkte kontakt med personlig hjælp 24 timer i døgnet – uanset hvor du er i verden.

Cekuras erfarne personale hjælper uanset om du er kommet til skade, faret vild, eller blot har brug for beroligende samtale. Ring nu på 32 31 60 69 og hør mere.

Læs mere på www.cekura.dk



Tryghed for dig – og dine nærmeste

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

Gennem mange års samliv opstår der ofte faste roller i familien. Når et familiemedlem får en demenssygdom, vil disse roller blive udfordret, og det vil påvirke hele familien. Det nødvendige rolleskift kan være en svær proces med stor følelsesmæssig belastning.

Hvad med økonomien?

Min mand har altid stået for økonomien i vores familie. Efter han har fået Alzheimers sygdom, har han ikke længere overblik, forstår ikke rigtigt sammenhænge i regnskabet og glemmer at betale regninger. En anden må overtage det – og det må vel være mig, selvom jeg ikke er god til det? Hvordan kan jeg få min mand til at forstå, at det er nødvendigt?

Svar:

Det er godt at få taget hul på snakken om økonomien hurtigst muligt. Et godt udgangspunkt kunne være at foreslå, at I sikrer hinanden gensidigt med en fremtidsfuldmagt/generalfuldmagt. Hvem vil ikke gerne sikre sin ægtefælle bedst muligt? I samarbejde med en advokat kan I få lavet en generalfuldmagt

og samtidig få et overblik over fremtidsøkonomien.

Hvis du selv har svært ved at overskue økonomien, kan det være en god idé, at I allierer jer med en person, som især din mand har respekt for og tillid til. Det kan være en fra familien, vennekredsen eller en professionel (revisor/ bogholder). Og sørg for at alt, der kan køres automatisk over betalingsservice, gør det. Det er vigtigt, at det hele giver mening for din mand, så han kan acceptere den nye situation. Det kan være en god idé at nedtone situationen, så det ikke fremstår som problematisk, men i stedet som den helt rigtige løsning.

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.

Mor for min mor

Min mor har altid været meget pertentlig og gået op i sit udseende, men efter at hun er blevet syg, skal jeg sørge for, at hun kommer i bad og får skiftet tøj. Jeg føler det som meget grænseoverskridende og sorgfuldt at skulle være mor for min egen mor. Jeg er den eneste til at hjælpe min mor, da hun ikke vil have andre til at hjælpe. Hvad kan jeg gøre?

Svar:

Det er svært at opleve sin mor ændre sig og samtidig skulle varetage omsorg og pleje af hende. Selvom din mor modsætter sig at få hjælp, er det vigtigt for både hende og dig, at hun får professionel hjælp, så du kan blive ved med at være hendes datter. Grænserne for, hvor langt man vil gå ind i plejen, er vidt forskellig fra person til person, men generelt kan

man sige, at det er vigtigt ikke at stå helt alene med omsorgsopgaven.

Kommunens demenskoordinator kan være med til at finde en vej til at få lov til at hjælpe din mor. En mulighed kunne være, at hun accepterer at modtage hjælpen for din skyld, for at sikre sig den korrekte medicin eller at modtage praktisk hjælp til rengøring, hvor begrundelsen er hendes dårlige ryg eller anden fysisk skavank. Det gælder om lige så stille og roligt at hjælpe ”får en fod inden for døren”, og at din mor gradvist vænner sig til dette, og måske endda begynder at føle det trygt og rart. Du vil, når hjælpen er blevet etableret, forhåbentlig føle en lidt mindre byrde hvile på dine skuldre og få overskud til at gøre noget hyggeligt sammen med din mor.

Jeg bliver glemt!

Min kone er flyttet på plejehjem for et halvt år siden. Vi har været gift i 50 år, og jeg har passet hende i 5 år, indtil opgaven blev for stor. Jeg blev syg, og min kone flyttede på plejehjem. Personalet er rigtig venligt, selvom de har travlt og er få, men de har overtaget alt omkring min kone. Jeg ved ikke længere, hvilken medicin min kone får. Jeg ved heller ikke rigtig, hvordan hun har det, når jeg ikke er der. Jeg er lidt bange for at trænge mig på og blive misforstået af personalet. En gang, da jeg spurgte til min kone, fik jeg at vide, at de har tavshedspligt. Det var hårdt på den måde at blive afvist og ikke blive taget med på råd. Hvordan kan jeg blive ved at være en del af min kones liv?

Svar:

Det er vigtigt ved indflytning i plejebolig at have et indflytningsmøde med deltagelse

af nærmeste pårørende, så forventningerne kan afstemmes og samarbejdsaftaler indgås. Hvis du ikke har haft et sådant møde, kan du foreslå din kones kontaktperson og afdelingslederen, at I holder et. Hvis I har holdt et første møde, kan du foreslå et evaluerings- og samarbejds-møde.

Du har været den vigtigste person i din kones liv i rigtig mange år, og det er nødvendigt, at plejepersonalet har forståelse for dette. Ud over at gøre personalet opmærksom på dette ved f.eks. et møde, kan du også tydeliggøre dette ved at få lavet din kones livshistorie, hvor din kones liv, jeres liv sammen, din kones interesser og fælles vigtige oplevelser beskrives i tekst og billeder. Det vil være et godt grundlag for at tilrettelægge en god pleje af din kone, hvor du, som en helt naturlig del, bliver medinddraget.

De vigtige venskaber

Gode venner er værdifulde for alle – men venskaber får en særlig betydning, når man får en demenssygdom. For Ulla har det netværk, hun har opbygget i Odsherred igennem de sidste 30 år, været af uvurderlig betydning, efter hun blev syg.



Allerede på gårdspladsen foran det lille husmandssted i Grevninge fornemmer man, at her leves et aktivt liv. Mellem æbletræerne løber høns og kyllinger, og bag den store urtehave står får og heste i folden. Indenfor hos Ulla og Peter Løn dufter det af æblekagen fra det lille brændekomfur, og i stuerne udfoldes de kreative aktiviteter. Peter Løn er med hjælp fra en nabo ved at gøre trævæven klar igen til Ulla. For Ulla er efter flere års pause begyndt at kunne ting igen, som hun ellers ikke har kunnet længe.

Selvom der i Odsherred er langt mellem husene, er der ikke langt mellem Ullas venner. Både Ulla og Peter Løn deltager i det meste de kan komme i nær-

heden af. Og netværket i lokalområdet har en vigtig plads i parrets liv.

VI KENDTE IKKE SYGDOMMENS KONSEKVENSER

Ulla fik diagnosen Alzheimers Sygdom for omkring fire år siden. Og det var et chok for både Peter Løn og Ulla, som ingen anelse havde om det. De kendte stort set ikke noget til sygdommen, men kunne godt se, at lægerne var meget alvorlige, da de gav Ulla diagnosen. Først senere, da Ulla og Peter Løn begyndte at sætte sig ind i, hvad sygdommen egentlig var, gik det op for dem, hvad konsekvenserne var.

DE SKØNNE VENINDER

På trods af sygdommen har Ulla holdt fast i sine sociale aktiviteter med veninder og venner. De fleste dage er fyldt op med faste aktiviteter, som hun dyrker med de forskellige.

- Joan kommer hver søndag morgen og henter mig. Der er ingen aftaler, hun kommer bare, og så kører vi til havet og bader i Sejerøbugten. Hele året. Og det er simpelthen så hyggeligt, fortæller Ulla.

Hver tirsdag går Ulla til yoga med Anni, som parret også spiser med om onsdagen. Én gang om ugen tager Ulla på tur med Kirsten. Og så er der Yvonne, som Ulla tager op på Odden og besøger. Dagligt løber Ulla over til Janni eller Stine og får en kop kaffe og en snak. Og endelig er der de allernærmeste naboer Eva og Poul Ejvind, som Ulla også besøger. Alle veninderne har deres særlige plads.

- De er simpelthen så søde. Jeg er fuldstændig lige så god, som før jeg blev syg. Der er ikke noget med, at jeg på nogen måde er blevet koblet af, selvom jeg er blevet syg. De tager mig med til alting hele tiden. Virkelig virkelig skønne veninder, fortæller Ulla med smil i øjnene.

Og Peter Løn supplerer:

- Det der er vigtigt, det er jo at alle de ting, du har nævnt nu, det var ting du lavede før du fik diagnosen. Det var i gang. Nu er det bare ekstra godt, at det er der.

Ulla føler sig meget privilegeret. For udover glæden ved deres venskab har netværket også fået en helt konkret og praktisk betydning. Ulla har nemlig siden diagnosen ikke selv kørt bil. Men det kan vennerne.

DEN STORE FORANDRING

Inden sommerferien var Ulla blevet ret dårlig. Men inden for den sidste måneds tid er der sket meget store ændringer. Ulla og Peter Løn er overbeviste om, at årsagen til Ullas bedring er, at Ulla er begyndt til fitness to gange om ugen. Det har ifølge dem begge haft en hel utrolig effekt på Ullas tilstand.

- Det er underligt – det er fra dag ét, der er sket noget. Du har mere lyst til tingene, har mere initiativ. Du er begyndt at strikke igen. Det var du helt stoppet med. Pludselig hækler du noget, der er meget pænere end du plejer, konstaterer Peter Løn henvendt til Ulla.

Peter Løn fortæller videre, at Ulla i begyndelsen af sommeren hele tiden skulle hen og hvile sig, men også dét skal hun meget sjældent nu. Faktisk var Ulla stoppet med alle sine kreative sysler, siden hun fik diagnosen.



Ulla har sit eget yndlingssted i haven. Her spiser hun hver dag sin morgenmad med udsigt over haven og markerne.

- Det er ganske utroligt, at en ting kan komme tilbage. Og så bliver jeg simpelthen så glad. Det er vidunderligt, fortæller Ulla.

SIG JA TIL LIVET

Til spørgsmålet om hvad Ulla ville give af råd til andre som har fået en demensdiagnose, svarer hun:

- Ud, ud, ud – og samle op på alle de mennesker, der er mulige at samle op på. Det gælder hele tiden om at byde sig ind på en eller anden måde og sige ja hver gang chancen byder sig, griner Ulla og tilføjer:

- Det har de forstået de forskellige, og derfor bliver jeg altid spurgt. Jeg tror, det er godt at vælge til hele tiden – så bliver jeg ikke glemt.



Hestene bruger Peter Løn som arbejdsheste.

Alzheimer Forskningsfondens pris gik til to dygtige forskere

I år har Albert Gjedde, Institutleder ved Københavns Universitet og professor i blandt andet neurobiologi og farmakologi, fået den ene pris for sin grund-



Albert Gjedde.

forskning inden for neurovidenskab. En mangeårig forskning som har givet øget viden om hjernens energiomsætning og nedbrydning blandt andet i forbindelse med demenssygdomme.



Ane Eckermann.

Ane Eckermann modtog den anden pris. Hun er kursusleder ved Nationalt Videnscenter for Demens og oprindeligt uddannet plejehjemsassistent. Siden 1998 har hun været ansat på Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet, hvor hun gennem en årrække har forsket i at udvikle metoder for, hvordan sundhedsprofessionelle kan yde rådgivning og støtte til patienter med demenssygdomme og deres pårørende.

Året der gik 2013

Tak til alle jer, der har støttet foreningen i løbet af året. Jeres indsats har gjort en stor forskel for blandt andet Huskedagen.

Huskedagen

FRIVILLIGE

I år stod ca. 250 frivillige foran føtex og Bilka og opfordrede de forbipasserende til at købe Huskekager.

Nogle hjalp os med at kontakte plejehjem i forbindelse med "Bag en kage" på landets plejehjem.



HUSKEKAGER

Vi har solgt mere end 300.000 Huskekager.



BAG EN KAGE

Godt 40 plejehjem har deltaget i vores nye tiltag "Bag en kage", og samlet har de indsamlet knap 20.000 kr.

PÅ BANEN MED TABUET

På Huskedagen arrangerede Kirstine Balslev en fodboldkamp mellem unge kommunalvalgspolitikere fra hele det politiske spektrum og pårørende til demensramte. Kampen blev fløjtet i gang af Kultur- & Fritidsborgmester Pia Allerslev og blev kommenteret af komiker Anders Stjernholm. Det hele foregik på Fodboldfabrikken i København, og undervejs var det muligt at købe Huskekager og være med i lodtrækningen om sponsorgaver. Udover at sætte fokus på den store rolle som pårørende spiller i den daglige pleje af demensramte, lykkedes det også Kirstine at samle næsten 5.000 kroner ind.



LOKALE AKTIVITETER

Vi er godt på vej med at sætte aktiviteter i gang rundt omkring i landet, så alle med en demenssygdom har mulighed for at deltage i meningsfulde aktiviteter. Der er blandt andet tale om motionshold, vandreture, demenscaféer og pårørendegrupper. De første aktiviteter begynder i januar og februar 2014. Du vil senere kunne se tidspunkter i dagspressen og på www.alzheimer.dk. Hvis du kunne tænke dig at være med til at lave en aktivitet, deltage i en eller bare høre mere om aktiviteterne, så kontakt Mathias på mathias@alzheimer.dk.



PROJEKT NYE SPOR

Projekt Nyt Spor har tidligere været et projekt under Lokalforening København. Da lokalforeningen valgte at stoppe i sommer, har Alzheimerforeningen overtaget projektet, så yngre personer med demens fortsat kan deltage i meningsfulde aktiviteter.



AKTIV HØJSKOLE

Der har været tre Aktive Højskoleophold i år: Brandbjerg Højskole, Hadsten Højskole og Gerlev Højskole har dannet rammerne for tre fantastiske uger med motion, leg og aktiviteter. På hvert ophold har tyve friske deltagere haft spændende udfordringer og sjove oplevelser med hinanden, fagpersoner og frivillige.



NY FACEBOOK-SIDE

Alzheimerforeningen har overtaget facebook-siden "Demens er noget, vi taler om" fra Sundhedsstyrelsens kampagne af samme navn. Siden vil fremover være et forum, hvor foreningen vil dele gode råd og viden om demens. Samtidig giver siden en mulighed for alle som er berørt af demens til at komme i dialog med hinanden. Når du klikker på "synes godt om" på siden, www.facebook.com/demensernogetvitalerom, følger du automatisk med i siden.

DEMENSNET

En ny version af Demensnet er det også blevet til i år. Et af de nye tilbud er Demensnetbloggen med skiftende skribenter. Et andet tilbud er muligheden for at danne netværk i mindre grupper.

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...

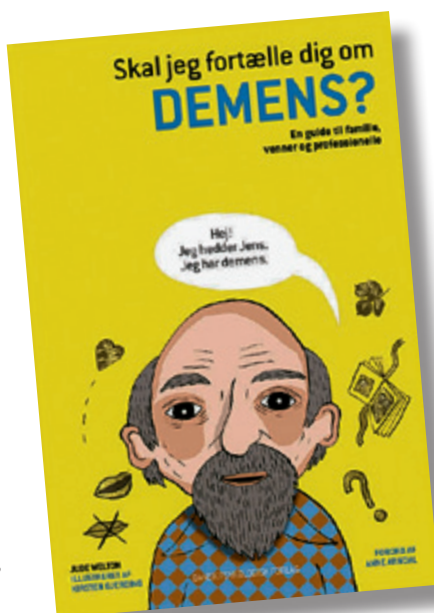
... hører vi gerne fra dig. Så kan flere få glæde af dine gode forslag.

Skriv til post@alzheimer.dk

Boganmeldelse

”Skal jeg fortælle dig om demens?”

En guide til familie, venner og professionelle.
Af Jude Welton. Psykologisk Forlag, oktober 2013.



Bogen vender perspektivet og forsøger at beskrive, hvordan tilværelsen kunne tænkes at se ud fra den syges synsvinkel. Det hjælper læseren med at forstå, hvad der er årsag til den ændrede adfærd og dermed finde nye veje til at hjælpe og støtte.

Bogen kan anbefales som introduktion til demens både til børn og unge samt til forældre, venner og fagfolk.

Forordet er skrevet af formanden for Alzheimerforeningen, Anne Arndal.

”Skal jeg fortælle dig om demens?” er en lille letlæst bog på 51 sider, som formår at komme ind på mange vigtige aspekter i forhold til demens. Samtidig skaber den en større forståelse for, hvordan man bedst hjælper et menneske med en demenssygdom.

Bogen sælges i vores netbutik for **88 kr.** for medlemmer (normalpris 148 kr.)

Julehygge

Nu nærmer den søde juletid sig, hvor mange af os vil have fokus på hyggelige stunder med familien. Nogle bager julens småkager sammen, andre klipper julepynt og mange varmer sig med en kop gløgg.

En af de gamle julepyntstraditioner er appelsiner dekoreret med nelliker og røde silkebånd. Det kan hele familien deltage i. Det er hyggeligt at sidde sammen og lave fine mønstre med nellikerne. De pynter flot i hjemmet, hvad enten vi hænger dem op i vinduer eller lægger dem i en skål. Og så sørger de for at den karakteristiske juleduft breder sig i huset. Så er julen godt på vej.



Foto: Claus Sundgreen.

Trone Gyngestol



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

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

Pris medlemmer:

3.940 kr.* (inkl. moms)

Pris andre: 4.295* (inkl. moms)

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

Liv i minderne

Filmene i dette bokssæt er specielt egnet for mennesker med demens. Filmene er udviklet i samarbejde med demens-eksperter, hvor viden om reminiscens og indgår i filmenes struktur og handlingsforløb. DVD'erne indeholder en række kortfilm, der kan gøre hverdagen nemmere og mere tryk. Filmene kan nemlig prikke til fornemmelsen af gode minder og give følelsen af noget behageligt og velkendt, som f.eks. når familien tager en tur til stranden med børnene på en dejlig varm sommerdag.



Bokssættet indeholder 50 film fordelt på 4 DVD'er.

Filmene kan bruges som rekreation, og de kan også danne basis for samtaler med familiemedlemmer og plejepersonale.

Pris medlemmer: **490 kr.** + fragt.
Andre betaler: 560 kr. + fragt.

Særvisning for Alzheimerforeningens medlemmer

Vejen Væk af filminstruktør Camilla Lee

Finn og Iris Ytting befinder sig i deres livs efterår. Meningen var, at de skulle nyde alderdommen sammen efter et langt og lykkeligt ægteskab. Men Finn rammes af demens allerede som 65-årig. Det sætter kærligheden på en hård prøve.

Filmen er på magisk og sober vis blevet en smuk kærlighedshistorie af debut-instruktøren, Camilla Lee Fabricius, der vandt seneste DR & DOX Talentpris.

Tid og sted: Tirsdag den 21. januar kl. 19

Cinemateket

Gothersgade 55, 1123 København K



Pris medlemmer: **50 kr.**

Pris andre: 80 kr.

Læs mere og køb billetter eller produkter på Alzheimershop.dk

Giv en gratis julegave

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

I december har du mulighed for at give en vedkommende gave - kvit og frit.



Sådan gør du

Send en mail til os på post@alzheimer.dk, hvor du skriver, hvem du ønsker at give medlemskabet til (navn, adresse, postnr., by og telefonnr.) Oplys også dit eget navn eller medlemsnr.

Tilbuddet gælder til udgangen af december 2013 og gælder ½ år fra indmeldelse.

Støt Demenslinien

Demens holder ikke fri i julen, og derfor holder Demenslinien åben i hverdage i julen. Vi har brug for dit bidrag for at kunne fortsætte Demenslinien også i julen.



Støt os på www.alzheimer.dk/stot-os