

Livet med demens

NR. 3 | 28. ÅRGANG | SEPTEMBER 2018

Tema:

HVOR MEGET VED VI OM DEMENS?

Læs også:

- MICHÈLE BELLAICHE DYKKER NED I MYSTERIET OM DEMENS
- STADIG LANG VEJ MOD EN KUR FOR DEMENS
- NY FORSKNINGSBASERET APP HJÆLPER DEMENSRAMTE
- KLUMME AF TV2-KANALCHEF, LOTTE LINDEGAARD



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
PORTRÆT AF EN FRIVILLIG	11
LANDET RUNDT	12
LOKALFORENINGER OG LOKALE AKTØRER	14
VIDEN-SIDEN	15
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
VIGTIGT AT BRUGE HJERNEN PÅ NYE MÅDER	4
Hold hjernen i gang og bevar et socialt liv	
TV-VÆRT GÅR TÆT PÅ DEMENS	6
Michèle Bellaiche dykker ned i mysteriet om demens	
STADIG LANG VEJ FOR KUR MOD DEMENS	8
Professor giver bud på status i forskningen	
KLUMMEN	10
Kanalchef på TV2, Lotte Lindegaard, om at huske livet	
NY APP BASERET PÅ FORSKNING	18
OG BRUGERINDDRAGELSE	
ReAct er en ny demens-app	

Forskning i demenssygdomme og livet med demens

Vi ved rigtig meget om, hvad der sker i hjernen, når den bliver ramt af en af de mange demenssygdomme. Men vi ved i virkeligheden så uendelig lidt om det mystiske og fantastiske organ, som den menneskelige hjerne er. Vi ved, hvad den vejer, og hvordan den ser ud - nogenlunde hvilke hjernefunktioner, der kan placeres hvor, og vi ved en del om de mange forskellige stoffer, der sørger for, at hjernen fungerer og forsyner os med tanker, erindringer, bevægelser, sanselighed, følelser og meget andet. Vi kender også en del til de skader, der sker i den demenssyge hjerne.

Men vi ved desværre kun lidt om, *hvorfor* demenssygdomme opstår, hvordan vi kan forebygge dem eller i bedste fald helbrede dem. Når vi spørger forskerne om, hvornår kuren kommer, så er svaret nølende - og med god grund: Det er ikke viljen til at forske i en kur og ej heller mangel på kloge hoveder, der mangler. Det er bare noget af det mest komplicerede, man kan tænke sig - og der er ikke kun en, men mange forskellige sygdomme, at forske i.

I Danmark har vi en række meget dygtige forskere, der hver på sit felt løbende bidrager med små skridt mod en forståelse af demenssygdommenes gåde. Men det endelige gennembrud ser ikke ud til at være lige om hjørnet.

Alzheimerforeningen er som patientforening stærkt optaget af at sætte yderligere fart på forskningen. Vores medlemmer fortæller os, at det er en tårnhøj prioritet for dem - faktisk den vigtigste af alle. "Vi ønsker en kur", har vi hørt gang på gang på tænketanke og til dialogmøder. Demenshandleplanen afspejler desværre en bemærkelsesværdig lav prioritering af midler til forskning. Derfor har vi skrevet til alle folketingets medlemmer med en appel om at afsætte mange flere midler til forskning. Vi foreslår, at der afsættes 100 kr. pr dansker til dette formål, sådan som vi ser det i mange af de lande, vi sammenligner os med.

Dette nummer af Livet med demens har forskning i og viden om demens som tema - forskning i sygdommene og forskning i, hvad der skaber det bedst mulige liv med en demenssygdom for den syge og for pårørende, indtil kuren kommer.

Og i uge 36 kan du også blive klogere på, hvad der optager forskerne, når TV2 i samarbejde med Alzheimerforeningen igen i år sætter en uges fokus på demens. Vi er glade for samarbejdet med TV2 om at sætte demens på dagsordenen i Danmark og håber, du vil kikke med i løbet af ugen.

Birgitte Vølund,
Landsformand

“

Det er ikke viljen til at forske i en kur, der mangler.”



Livet med demens Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Udgives af



Alzheimerforeningen
Livet med demens

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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

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

Foreningens ledelse
Birgitte Vølund, *formand*
Tlf.: 2032 6928 –birgitte@alzheimer.dk
Grethe Skovlund, *næstformand*
Tlf.: 2512 2621 - gresk@profibermail.dk
Lis Therp, *næstformand*
Tlf.: 2021 1691 – listherp@mail.dk
Bente Mogelhøj, *kasserer*
Tlf.: 2263 3990
bentemogelhoj@gmail.com

Udvalgsformænd
Steen Hasselbalch, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
Søren Sørensen, *Retsudvalget*
Tlf: 2142 5216 – stsoresen@hotmail.com

Ansvarshavende redaktør
Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion
Jon Fiala Bjerre (red),
Mikkel Bækgaard (freelance)
og sekretariatets medarbejdere.

Opsætning og tryk
Nofoprint

Fotograf
Alzheimerforeningen,
Mikkel Bækgaard og Tomas Bertelsen for Nationalt Videnscenter for Demens

Oplag: 14.500

Forsidefoto
Michèle Bellaiche
– fotograf: Mikkel Bækgaard

Livet med demens udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i november 2018.

Vigtigt at bruge hjernen på nye måder

At holde hjernen i gang og at have sig et socialt liv er to faktorer, som kan være med til at forebygge demens. Også når sygdommen er aktiv, hjælper det at bruge hjernen - fx gennem musik, som styrker forbindelserne mellem hjernens dele.

Af Mikkel Bækgaard

- Det er altså virkelig hyggeligt det her.

Ordene kommer fra 79-årige Per Bragenholt Christensen, der denne fredag eftermiddag i Aalborg sidder og nyder en tår kaffe og et par stykker chokolade. Omkring bordet sidder også to frivillige og musikterapeut Søren Vester Hald. Normalt dukker der flere op, men i dag er det kun Per, som har fundet vej til Fredagssang på Hjulmagervej, et tilbud til folk med en demensdiagnose og en del af kommunens Aktiv med Demens-tilbud.

Inden kaffen er kommet på bordet, har Per, de to frivillige og Søren Vester Hald sunget et par sange. Søren har spillet guitar, og de andre har sunget med og slår på et par trommer. Per trommer med, så godt han gang. Han nyder det helt tydeligt, selvom rytmen ikke hele tiden rammer helt præcist.

“
- Det bedste er at forebygge ved at have et socialt liv og ved at være fysisk aktiv, Niels Kasper Jørgensen.”

- Jeg kommer her hver uge, fortæller Per Bragenholt Christensen, der ikke lige kan huske, hvad det er for en demensdiagnose, han har. Men lige i dag er det heller ikke så væsentligt.

Det vigtigste er, at man får brugt hjernen på nye måder og er aktiv sammen med andre i en social sammenhæng, forklarer musikterapeuten Søren Vester Hald:

- Når man spiller musik, bruger man hjernen på nye måder - man bruger faktisk hele hjernen, og forskning viser, at neuronerne styrker deres netværk på tværs. Og det er rigtigt godt for blandt andet demente, hvor hjernen ellers langsomt går i stå. Det kan bestemt ikke helbrede demens, men det kan være med til at styrke livskvaliteten og de kognitive evner.

SOCIALT LIV ER VIGTIGT - ISÆR SOM FOREBYGGELSE

Udover musikken spiller det sociale også en stor rolle. Et aktivt socialt liv er en af de faktorer, man kan se, har en forebyggende effekt i forhold til om man udvikler demens. Det forklarer Niels Kasper Jørgensen, som Neuropsykologisk fagkonsulent hos Nationalt Videnscenter for demens:

- Der er helt klart en sammenhæng mellem det at klare sig godt og have et aktivt socialt netværk og så ens risiko for at udvikle demens. Man ved dog ikke præcist, hvordan sammenhængen er. For eksempel er det ikke sikkert, at du mindsker risikoen, hvis du er et indadvendt menneske, der pludseligt bliver meget socialt aktivt uden at det føles naturligt for dig.

Desværre er der ikke noget forskning, der har bevist, at et aktivt socialt liv bremser udviklingen af demens, når man først har fået diagnosen - også selvom netop det sociale spiller en væsentlig rolle i de fleste tilbud rettet mod folk med demens.

Derfor handler det om at være socialt aktiv gennem hele livet, forklarer han.

- Det bedste er at forebygge ved at have et socialt liv og ved at være fysisk aktiv. Men derfor skal man selvfølgelig ikke opgive at være social, bare fordi man får en demensdiagnose. Det er godt at holde hjernen i gang og bruge den på nye måder - og det gør man jo gerne i sociale sammenhænge, siger Niels Kasper Jørgensen.

BLIVER MERE ROLIG

Og det er netop, hvad der sker i Aalborg til fredagssang på Hjulmagervej. For selvom aktiviteterne måske ikke bremser udviklingen af sygdommen, oplever Per Bragenholt Christensen, at musikken og hyggen er positivt for ham.

- Jeg føler virkelig, at jeg får noget ud af det. Jeg bliver mere rolig af det - det siger min kone også, griner han og forklarer, at han også går til madlavning og såkaldt brocafé.

Det er netop også aktiviteter, som holder gang i hjernen og styrker hans sociale relationer trods demensdiagnosen. Og det er godt, mener Søren Vester Hald:

- Det er godt for koncentrationsevnen, når man bliver kastet ud i nye udfordringer.

Musik udvikler hjernen og holder den i gang, når man bliver tvunget til at bruge hjernen på nye måder.
Foto: Mikkel Bækgaard.





Der var elektroder i massevis, da tv-vært Michèle Bellaiche gik tæt på demens og lod sin søvnkvalitet teste i en ny dokumentar.
Foto: Mikkel Bækgaard.



Af Mikkel Bækgaard

Der skal overraskende mange måleinstrumenter og elektroder til at for at måle ens søvns kvalitet. Det kan vi konstatere en eftermiddag på Rigshospitalets søvnklinik i Glostrup, da vi ser tv-vært Michèle Bellaiche blive gjort klart til at få målt, hvordan hun sover. Der skal sættes målere lige ved øjnene, i hovedbunden og på brystet - for ikke at tale om den lille måler, som skal ind i næsen.

“Jo mere jeg kan vide om min egen risiko jo bedre, Michèle Bellaiche.”

- Nøj, hvor er den irriterende. Det kilder helt vildt, siger Michèle Bellaiche, da hun får den sat i. Det er kun en test lige nu, for den skal hun først for alvor sætte fast i aften, når hun lægger sig til at sove.

Lige nu er udstyret bare ved at blive gjort klart og sat fast. Hun skal sove derhjemme i sin egen seng.

- Jeg ser jo farlig ud, bare jeg ikke bliver stoppet af politiet på vej hjem i bilen, griner hun.

DÅRLIG SØVN GIVER ØGET RISIKO
Det hele sker, mens en ung kvinde filmer det hele på et stort tv-kamera.

Anledningen til at undersøgelsen er nemlig, at Michèle Bellaiche er vært og hovedperson i en ny dokumentar, der går i dybden med netop demens. I dokumentaren besøger hun både forskellige personer med demensdiagnoser, samtidig med at hun undersøger forskningen på området og dykker nede i sine egne risikofaktorer.

Her på søvnklinikens skal tv-værten have målt kvaliteten af sin søvn. Sover man dårligt om natten, og får man ikke den nødvendige kvalitet i sin søvn, kan det nemlig styrke risikoen for at udvikle demens.

Hun har blandt andet tidligere fået lavet en hjernescanning, som kan afsløre, om der allerede er forstadier til demens i hendes hjerne. Og her på søvnklinikken skal hun altså få undersøgt sin søvn - man kan nemlig sagtens have en dårlig søvnkvalitet uden man selv er klar over det.

Og hvis hun sover dårligt, vil hun derfor gerne vide det, forklarer hun:

- Jo mere jeg kan vide om min egen risiko jo bedre. Jo mere kan jeg jo koncentrere mig om at leve et godt og sundt liv - og måske gøre noget ved nogle af de mange faktorer, som kan påvirke risikoen for at udvikle en demenssygdom på sigt.

VIL FORMIDLE VIDEN OM DEMENS
For Michèle Bellaiche handler det dog ikke kun om at undersøge sine egne risikofaktorer. Det er er vigtigt at være med til at kunne gøre en for-

skel for andre og udbrede viden om demens. Hun oplever nemlig, at de færreste ved ret meget om demens og de mange forskellige demenssygdomme, der findes.

- Jeg selv vidste ikke ret meget, før jeg gik i gang med at lave den her dokumentar. Og det er egentlig utroligt. Jeg har jo selv siddet i flere omgange og interviewet både folk med demens og deres pårørende, da jeg vært på Go' Aften Danmark. Der havde vi jo under Demensugen ofte fokus på det - og her vidste jeg faktisk ikke ret meget om demens. Så noget af al den viden, jeg har fået gennem mit arbejde med den her dokumentar, vil jeg jo gerne være med til at formidle, fortæller hun.

Og på det personlige plan, vil tv-værten også gerne vide, hvordan hendes egen risiko ser ud. Hendes mor døde af kræft tidligere på året, og selvom hun aldrig blev udredt for demens og fik en diagnose, er Michèle Bellaiche sikker på, at hun havde begyndende demenssymptomer.

Og på trods af, at kun de færreste tilfælde af demens kan være arvelige, ønsker hun alligevel klarhed.

- Jo mere jeg ved om mig selv, jo bedre. Det er et svært spørgsmål at svare på. Men jeg tror, at jeg personligt kan forberede mig bedre og forsøge at forhindre en eventuel sygdom i at udvikle sig, hvis jeg har klarhed over de forskellige risikofaktorer i mit liv, forklarer hun, mens de sidste elektroder bliver sat fast og kameraet snurrer ved siden af.

Om dokumentaren

I dokumentaren "Når hjernen svigter" går tv-vært Michèle Bellaiche tæt på demens og stiller spørgsmålet: "Er jeg på vej mod demens eller ej?". I løbet af udsendelsen lader hun sig bl.a. teste for at se, om hun er i fare for at udvikle demens. Filmen er produceret med støtte fra Lundbeck Fonden i et samarbejde med TV2 og Alzheimerforeningen og kan opleves under Demensugen på TV2 i uge 36.

Tv-vært går tæt på demens

I et nyt dokumentarprogram går tv-vært Michèle Bellaiche tæt på demens og undersøger blandt andet, hvordan hendes egen risiko for at udvikle demens ser ud. Vi tog med på optagelse på Rigshospitalet, da tv-værten skulle blive klar til at få kortlagt sin søvn.



Steen Gregers Hasselbalch er overlæge og professor på Nationalt Videnscenter for Demens. Han er en af landets fremmeste eksperter ud i, hvordan forskellige demenssygdomme påvirker hjernen. Foto: Tomas Bertelsen, Nationalt Videnscenter for Demens

Stadig lang vej for en kur mod demens

Forskningen i demens - og i særdeleshed i Alzheimers sygdom - fokuserer i disse år på at forstå, hvordan sygdommen opstår, og hvad der rent faktisk sker i hjernen. For trods intens forskning, ved man det stadig ikke med sikkerhed. Og uden den viden er det svært at finde en effektiv behandling.

Af Mikkel Bækgaard

Hvis man da bare kunne helbrede demens og stoppe den nedbrydning af hjernen, som sker. Eller hvis bare man kunne se symptomerne så tidligt, at man kunne stoppe udviklingen, inden hjernen begyndte at tage skade.

Det er drømmescenariet for alle, der har demens tæt inde på livet. Men desværre er der lang vej, inden en kur eller en effektiv forebyggelse mod demens er en mulighed. Det fortæller Steen Gregers Hasselbalch, der er professor og overlæge ved Nationalt Videnscenter for Demens:

- Man arbejder stadig intenst på at forstå, hvordan sygdommene opstår - og især Alz-

“
Man arbejder stadig intenst på at forstå, hvordan sygdommene opstår, Steen Gregers Hasselbalch.”

heimer, som er den hyppigste demensform, bliver der forsket rigtigt meget i. Gennem de sidste 30 år har man fået mere og mere viden om, hvordan hjernen virker, og hvordan der sker en særlig proteinaflejring i hjernen.

De seneste års forskning har givet meget viden om, hvordan de to proteiner beta amyloid og tau ophober sig i hjernen hos patienter med Alzheimers sygdom. Forskning har antydnet, at nedsat udvaskning af beta amyloid sætter sygdommen i gang. Det er vigtig viden, men man ved stadig ikke, hvordan disse to proteiner skaber symptomerne og nedbrydningen af hjernen, og hvorfor de ophober sig og spreder sig i hjernen.

LIVSSTIL HAR INDFLYDELSE

Et af de springende punkter i forskningen i demens er, at man ikke ved præcist hvordan eller hvorfor sygdommene opstår.

- Man kan se de her aflejringer i hjernen ved Alzheimer 20-30 år, før man får symptomerne på sygdommen - men man ved ikke, hvorfor det opstår. De senere år har man også forsket en del i genetik, som kan forklare en del af tilfældene - også selvom det kun er omkring to procent af alle tilfælde af Alzheimers, der kan tilskrives ét bestemt defekt gen. Det handler mere om, at sammensætningen af nogle gener

på kompleks vis øger risikoen, forklarer Steen Gregers Hasselbalch.

Men selvom man ikke har nogen entydig forklaring på, hvorfor en sygdom som Alzheimers opstår, kan man dog se, at en række livsstilsfaktorer øger risikoen.

- Vi kan se, at der er en sammenhæng mellem folks livsstil og risikoen for at udvikle demens - selvom man ikke ved præcist, hvordan sammenhængen er. Men ved at leve et sundt liv med motion, sund kost og ingen rygning kan man mindske sin risiko - og det er i øvrigt præcis de samme faktorer, som beskytter mod hjerte-kar-sygdomme, siger han.

Dertil kommer, at det er vigtigt at holde hjernen i gang og have et aktivt socialt liv. Her kan man nemlig også se en sammenhæng mellem ens sociale og mentale aktivitet og risikoen for at udvikle en demenssygdom.

MÅSKE BREMSE SYGDOMMEN, INDEN DEN BRYDER UD

Når man stadig ikke forstår sygdommene til bunds, er der derfor også lang vej mod at finde en effektiv kur eller forebyggelse.

- Noget af det mest lovende er at se på, hvordan proteinet tau spreder sig i hjernen. Og kan man bremse det, kan man måske bremse ødelæggelsen af hjernecellerne. Man er begyndt at give bestemte stoffer til patienter, som kan nedbryde tau-proteinet, men endnu har man ikke solide resultater på området, siger Steen Gregers Hasselbalch.

Samtidig er man begyndt at fokusere på det andet protein, beta amyloid, allerede inden symptomerne på Alzheimer viser sig. Det begynder allerede at hobe sig op i hjernen 20-30 år før de første symptomer melder sig.

- Hvis man kan fjerne beta amyloid før folk får symptomer, kan man måske forhindre, at sygdommen i det hele taget udvikler sig i første omgang. Udfordringen er bare, at der går mange år fra proteinet kan spores i hjernen, til at sygdomme udvikler sig. Derfor går der mange år, før man kan se, om en sådan behandling har en effekt, siger professoren.



Af kanalchef Lotte Lindegaard, TV 2

Når antallet af demenstilfælde vokser kraftigt i befolkningen som følge af stigende levealder, øges behovet samtidig for mere viden og forståelse for demens, som er ved at blive en folkesygdom. Det var baggrunden for, at TV 2 gennem en uge i 2017 – og i et godt samarbejde med Alzheimerforeningen – satte fokus på demens i en række programmer.

Demens stjæler langsomt og sikkert de minder, vi har brugt et helt liv på at samle, og sygdommen skubber personer så langt fra hinanden, at vi til sidst ikke kan genkende vores elskede. Men selv om temaet kan være tungt, var modtagelsen af vores demensuge overvældende og rørende, og det fortalte os, at vi havde ramt et emne, som mange af os deler og kender til – og som fortjener en gentagelse. Derfor sætter TV 2 igen i år – i uge 36 – fokus på demenssygdom i flere nye dokumentarer og i vores magasinprogrammer 'Go' morgen Danmark' og 'Go' aften Danmark'.

Overskriften for ugen er 'Husk Livet', og den er valgt med omhu, fordi vi også sætter fokus på andre og mere lyse sider end selve demenssygdommen. Vi vil forsøge (også) at behandle demens med det overskud og positive livssyn, som hundredtusindvis af danskere har oplevet Rita gøre i de to roste og kendte TV 2-dokumentarer om Rita og Aage.

Som en stor public service-kanal kan TV 2 samle mange danskere om væsentlige og nære emner. Vi kan samtidig facilitere samtaler om det, der er vigtigt for os, så vi kan blive bedre til at tale om og sætte ord på demens.

For vi skal tale mere om demens – og vi skal forhindre, at demens bliver et emne, vi nødig vil tage op. Demens er desværre omgærdet af tabu og fejlopfattelser, og det gør sygdommen meget vanskelig at leve med – både for personer med demens og de pårørende. Mennesker med demens og deres pårørende oplever ofte stor ensomhed og isolation – men sådan bør det ikke være.

Jeg håber, I vil se med på TV 2 i 'Husk Livet'-ugen.

KLUMME

Vi skal tale mere om demens

På TV 2 har vi fokus på de emner og begivenheder, vi har til fælles, og demens er desværre en sygdom, som direkte og indirekte berører et voksende antal danskere. 'Husk Livet' er overskriften, når TV 2 i uge 36 igen sætter fokus på demens i dokumentarer og magasinprogrammer.



PORTRÆT AF EN FRIVILLIG LØRDAG FORMIDDAG ER LIG MED TRÆNING

Ergoterapeut-studerende Martin Emborg bruger hver lørdag formiddag på at arrangere træning for yngre demente og deres pårørende. Det gør en stor forskel, og Martin selv kommer glattere hjem, end da han tog afsted.

Mange vælger at bruge lørdag formiddag på at sove længe, praktiske gøremål eller hygge med familien. Men det gør 36-årige Martin Emborg ikke. Han tager i stedet til Vanløse Sundhedshus, hvor han ene mand står for et hold med fysisk træning for yngre personer med demens og deres pårørende.

På holdet deltager alle på lige fod, hvor de er sammen om at få en god, aktiv oplevelse. Først træning med eksempelvis cykling og balance, herefter afslapning, kaffe og snak.

Og det har en stor effekt, vurderer Martin Emborg, som studerer til ergoterapeut, og derfra kan bruge sin viden.

- Jeg oplever, at det gør en stor forskel. De pårørende får her en mulighed for at møde andre i samme situation. Og dem med diagnosen oplever, at der er andre som dem. For dem betyder det alt at opleve, at det er andre, som har de samme udfordringer. De er ikke alene om det, siger han.

KOMMER GLADERE HJEM

Martin Emborg startede som træner, da han så et opslag på skolen om, at man søgte frivillige. Her blev han aktiv sammen med flere studiekammerater. Men selvom han nu er den eneste frivillige tilbage, afholder det ham ikke fra at fortsætte.

- Der er ikke så mange andre tilbud til den her gruppe af yngre mennesker med demens. Ofte er det på plejehjemmene, man har lignende tilbud. Men hvis man selv kun er i 50'erne, giver det altså ikke meget mening, siger Martin Emborg.

Og han selv får han også meget ud af det.

- Jeg har lært meget. Også rent personligt. Min kone siger altid, at jeg kommer glattere hjem, end jeg tog afsted.

Og det har også givet Martin Emborg blod på tanden til fortsat at arbejde denne gruppe. Han er netop startet i et seks ugers praktikforløb i Huset i De Gamles By på Nørrebro, hvor han også skal arbejde med mennesker med demens.



Udflugt til Korsbæk

Korsbæk - byen fra tv-serien Matador, der er genopført på Dyrehavsbakken - var den 30. maj målet for 50 personer fra Nordfyns Kommune og Demenscaféen i Sønderløse. Deltagerne var mennesker med demens, frivillige og personale fra Daghøjskolen. Med støtte fra Lions Club Nordfyn og Fynske Frimureres Fond kunne udflugten gennemføres med en begrænset egenbetaling. Ved ankomsten til Korsbæk fik selskabet en velkomstdrink, inden man spiste frokost i den fine Restaurant Postgården. Efter den lækre frokost fik man en 45 minutters rundvisning i de spændende bygninger fra Matador. Det var nogle trætte, men glade deltagere, som ankom til Sønderløse ved 19-tiden.



Slotstur i Nordsjælland

Alzheimerforeningens Café Husker Du i Stenløse sluttede forårssæsonen af med en bustur til Nordsjælland i dejligt solskinsvejr. 50 glade cafégæster indtog kaffen på hotel Marienlyst i et lokale med udsigt til Kronborg og direkte udgang til stranden. Turen blev i øvrigt en rigtig slotstur, da der udover Kronborg både var fotopause ved både Fredensborg Slot og Frederiksborg Slot i Hillerød. Og udover slottene blev der også tid til at nyde den nyudsprungne bøgeskov. Når du læser dette er efterårssæsonen i fuld gang. Første arrangement var med Star Dust Swing Band.



Spisearrangement i København

Mandag d. 23. april afholdte Alzheimerforeningens lokalafdeling for Københavns omegnskommuner og Frederiksberg for andet år i træk *Danmark Spiser Sammen*. Det er et initiativ fra Folkebevægelsen mod Ensomhed, som Alzheimerforeningen er en del af. Ligesom sidste år foregik arrangementet på Herlöv Kro, der i dagens anledning havde sammensat en menu bestående af flæsksteg med sprød svær, brun sovs og citronfromage. I år bidrog 39 personer til at skabe nogle hyggelige timer, hvor musikeren Julius Georg Jensen med sit klaver spillede op til fællessang og en lille svingom.



Klovnerier i Bjerringbro

Plejecenter Skovvænget i Bjerringbro havde i foråret besøg af klovnegruppen Forglemmigej. De tre klovne satte fot i plejehjemmet med en skør historie om at være genert og åbne op - og om lagkage og barbering. Beboerne var først lidt reserverede, men de gik hurtigt med ind i fortællingen og fik en dejlig oplevelse.

Ideforum på Saxild Strand

De syv jyske lokalforeninger afviklede i april to inspirerende dage på Saxild Strand i Odder. Her var der plads til fordybelse i demens og det at være pårørende. Programmet bød blandt andet på et berigende foredrag med Per Bjørn Grove, som selv er pårørende, og med praktiserende læge Kim Kristiansen. Der var også planlagt en såkaldt *walk and talk* i grupper på stranden, hvor deltagerne fik mulighed for at dele deres egne oplevelser. Aftenen bød på lækker mad og musik samt en masse overraskelser - blandt andet fra den bedårende Maria, der gav en opvisning i mavedans. Herefter var det deltageres tur til at prøve at danse. Det gav anledning til mange grin. Stemningen røg helt i top, og der blev sunget og danset resten af aftenen. Det var dejligt befriende efter en dag med tunge emner og følelserne i frit spil. Næste dag bød på flere foredrag. Grundet den store succes er der allerede planlagt en ny omgang Ideforum d. 28-29. april 2019.



Grill og vafler i Nordjylland

Det har været en begivenhedsrig sommer hos lokalforeningen i Nordjylland. Den 15. juni afholdte man grillfest for 25 deltagere. Udover grillmad havde Aase og Jacob Jacobsen medbragt et vaffeljern og lavede norske vafler med rabarberkompot. Det var en stor succes. Samme dag kunne Aktiv med demens - et nyt aktivitets- og rådgivningstilbud til mennesker med let til moderat demens og deres pårørende i Nordjylland - slå dørene op i Aalborg. Alzheimerforeningen Nordjylland er en af samarbejdspartnerne. Derudover bød juni også på et foredrag om jura og demens i Aars, samt en fortællingsrejse med Vibeke Drevesen Bach i Frederikshavn.



Se i kalenderen på www.alzheimer.dk hvilke arrangementer, der er i dit lokalområde.

VIDEN-SIDEN

Den seneste viden fra
Nationalt Videnscenter for Demens



Et demensvenligt hjem

Overskuelighed er nøgleordet, hvis man vil skabe et så demensvenligt hjem som muligt.

Af Karen Tannebæk og Mette Tandrup Hansen, Nationalt Videnscenter for Demens



Omgivelserne har stor betydning for trivsel og livskvalitet for os alle. Vi påvirkes fx af relationer til andre, nærvær og stemninger. Men det er ikke kun relationer og stemninger, som spiller en vigtig rolle for, hvornår vi føler os trygge og hjemme - det gør de fysiske rammer også.

En demenssygdom gør blandt andet, at hjernen bliver dårligere til at sortere og bearbejde sanseindtryk. Derfor er overskuelighed et nøgleord, hvis man vil tilpasse de fysiske rammer og dermed understøtte, at hverdagen bliver så tryk og sikker som mulig.

Der findes ikke en færdig opskrift på demensvenlig boligindretning, men i de senere år har man arbejdet med at indrette demensvenlige plejeboliger - og en række af rådene herfra kan også med held bruges i eget hjem.

Gode råd til et demensvenligt hjem

HJEMLIGHED - Velkendte omgivelser, møbler og ting har, sammen med en rar atmosfære, stor betydning i forhold til at føle sig hjemme.

TRYGHED - Skab tryghed gennem forudsigelighed og genkendelighed. Det skal være let at afkode, hvad det er, der forventes netop nu - skal vi spise, spille kort eller se tv?

SIKKERHED - Teknologiske hjælpemidler kan være med til at øge sikkerheden - sæt fx en timer på komfuret. Tænk også på sikker opbevaring af medicin og kemikalier, og fjern løse tæpper.

ORIENTERING - Farvekontraster kan fremhæve det, der er vigtigt. Et blåt håndklæde på en hvid flisevæg er fx lettere at få øje på end et hvidt. Det bliver nemmere at bedømme afstande, hvis møblerne ikke har samme farve som gulv og vægge. Mærkater på skabe og skuffer kan gøre det lettere at orientere sig i køkkenet.

IYS - Sørg for god belysning ved fx spisebord, skrivebord, lænestol og i køkkenet. Tænk over, at mørke områder i hjemmet er svære at overskue og kan skabe usikkerhed.

SYNLIGHED OG OVERSKUELIGHED - Ude af øje, ude af sind. Derfor bør de ting eller rum, man skal benytte, være synlige. Det er fx smart, at toilettet kan ses fra sengen. Ryd op, så kun de ting, der skal bruges i situationen, står fremme - fx barbergrej (og ikke også tandbørste, kam, negleklipper, cremer osv.). Giv alle vigtige ting i hjemmet en fast plads.

SANSEINDTRYK - For mange sanseindtryk på én gang kan gøre det svært at holde fokus. Begræns baggrundslyde fra tv, radio, opvaskemaskine osv. Mønstrede gardiner og gulvtæpper kan ligesom spejlbilleder forvirre og fejlfortolkes. Et blankt gulv kan opfattes som vådt og medføre angst for at falde.

UDELIV - For de fleste er det vigtigt at kunne komme ud og holde sig aktiv. Lad der gerne være adgang til en (evt. lukket) have, eller måske kan en god ven tage med på gåtur eller til sport.

Lokalforeninger og lokale aktører

1: NORDJYLLAND

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

2: MIDTJYLLAND

Formand: Kirsten Brøchner Jensen
Tlf.: 21 46 98 61
kirstenbroechner@gmail.com

3: ØSTJYLLAND

Formand: Conny Flensborg
Tlf.: 2872 5108
flensborgconny@gmail.com

4: MIDT-VEST

Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.midtvest@gmail.com

5: TREKANTSOMRÅDET

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

6: SYDVEST

Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 2162 1011
hhhe@knudsen.mail.dk

7: SØNDERJYLLAND

Formand: Birthe Simonsen
Tlf.: 7467 8086 / 2683 9989
b.simonsen62@gmail.com

8: FYN

Formand: Peter Kühnel
Tlf.: 29217345
pkuhnel@me.com

9: KALLERUPVEJ/RÅDGIVNINGS-CENTRET FOR DEMENSRAMTE OG PÅRØRENDE

Formand: Centerleder Anja Kajberg
Tlf.: 6619 4091
Kallerupvej58@gmail.com

10: STORSTRØM

Formand: Birgit Parkdal
Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605
parkdal@privat.dk

11: VESTSJÆLLAND

Formand: Aase Stær
Tlf.: 5918 9377
aase.staer@mail.dk

12: ØSTSJÆLLAND

Formand: Else Berg Hansen
Tlf.: 2276 8038
elseogjohs@mail.dk

13: KØBENHAVNS OMEGN

Formand: Laust Sørensen
Tlf.: 40149908
laustgadegaard@gmail.com

14: EGEDAL

Formand: Flemming Wenzel
Ignjatovic
Tlf.: 2024 0889
safirvej@webspeed.dk

15: HILLERØD

Formand: Edith Hansen
Tlf.: 49216284
edithahansen@gmail.com

Spørgsmål & svar fra Demenslinien



Else Hansen er sygeplejerske og rådgiver på Demenslinien

Alle ønsker, at der snart findes en kur mod demens. Desværre, er der ikke udsigt en behandling i nærmeste fremtid. Men hvad kan man gøre for at få det bedste ud af livet med sygdommen?

Hvad stiller jeg op med vreden?
Min mand, som har frontallapsdemens, bliver ofte meget vred på mig. Jeg prøver igen og igen at få ham til at forstå, at det som regel er, fordi han har misforstået noget, at han bliver så vred. Men det er, som om han kun bliver endnu mere vred. Hvordan får jeg ham til at forstå?

Svar:
Det gælder ikke om at få ham til at forstå.

Du har nok ret i, at det er misforståelser, som ligger til grund for vreden. Men din mand deler nok desværre ikke den opfattelse, og det vil sjældent lykkes dig at overbevise ham.

Lyt i stedet til ham. Prøv at forstå, hvad han oplever og kom ham i møde. Prøv at respektere hans oplevelse, forsøg så at tale om et andet mere neutralt emne og brug bevidst afledning, så tingene bliver talt ned i stedet for op.

Lykkes det ikke at få talt ham væk fra vreden, så prøv at gå væk, men endelig ikke i vrede – vær så neutral som muligt. Kom så tilbage og start på en frisk. Ved ikke at fastholde konflikten vil vreden ofte forsvinde af sig selv.

Alzheimerforeningens bisidderkorps – få kontakt til en bisidder – ring til Demenslinien 5850 5850

Få kontakt til en Demensven
www.demensvenmatch.dk eller download Demensven Match-appen på din telefon eller tablet.

DEMENSLINIEN – Ring til Demenslinien på 5850 5850

Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00.

Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien

Frirummet er forsvundet
Min mand har Alzheimers sygdom. Vi havde egentlig fundet en god hverdag på trods af sygdommen, men det er begyndt at skride. Han er begyndt at følge mig over alt. Tidligere kunne jeg godt tage på indkøb, mens han blev hjemme. Indkøbene var tidligere et frirum, men er nu blevet en stressende nødvendighed.

Vi er nu sammen 24/7. Min mand har sagt nej til tilbud om dagcenter, efter at han har været der én gang og fandt det kedeligt. Jeg føler mig stresset og har ikke længere så stort et overskud. Det går ud over min mand, da min lunte er blevet meget kortere. Vi kører nedad i en dårlig spiral.

Svar:
I bliver nødt til at have et frirum fra hinanden. Det er meget vigtigt for jer begge at få et frirum - allerhelst med gode aktiviteter og socialt fællesskab.

Forsøg endelig dagcenteret igen - meget gerne med støtte fra jeres demenskoordinator. Prøv at tale med dagcenteret om aktiviteter, som din mand har lyst til at deltage i. Måske findes de allerede. Tal også med demenskoordinatoren om, hvorvidt der findes andre muligheder - fx afløsning i hjemmet, en besøgsven eller lignende.

Spørg familie og venner, om de kunne tænke sig at byde ind med samvær og oplevelser med din mand.

Hvad kan bremse sygdommen?
Min mor har lige fået stillet diagnosen. Hvad kan man selv gøre for at bremse sygdommen? Hvad med alternativ behandling? Det føles helt uoverskueligt og meget dyrt at bevæge sig ind på det marked.

Svar:
Alle undersøgelser peger i retning af, at det at leve et sundt og aktivt liv kan være med til at bremse lidt op for sygdommen.

Helt overordnet siger man: Hvad der er godt for hjertet, er også er godt for hjernen.

En kost med mange grønsager, fisk, skaldyr og oli-venolie har en gavnlig effekt. Flerumættede fedtsyrer, såsom omega-3 fedtsyrer, har muligvis en beskyttende virkning. Det er også vigtigt at sørge for ikke at mangle B- eller D-vitamin.

At dyrke motion og at være fysisk aktiv har en gavnlig effekt. Det er dog ligeså vigtigt at leve et socialt liv med mentalt velvære.

Det er også vigtigt at undgå rygning, og forbruget af alkohol bør følge anbefalingerne.

Hvad angår alternativ behandling, så er det et svært felt at overskue, da der ikke findes ret mange undersøgelser på området.

Et godt råd er at bevare en sund skepsis og undersøge produkterne, da man ellers kan komme til at bruge mange penge. Det har vist sig, at Ginkgo Biloba har en mulig gavnlig effekt på det kognitive og praktiske funktionsniveau hos personer med demens. For at få et muligt overblik kan man læse og følge med på: www.videnscenterfordemens.dk/forskning/forskningsnyheder/

Ny app baseret på forskning og brugerinddragelse

Jeg bruger appen til at holde styr på mine aftaler, hvad jeg skal og med hvem, og hvad jeg evt. skal huske at medbringe, fortæller en af brugerne af ReACT.
Modelfoto - Tomas Bertelsen for Nationalt Videnscenter for Demens.



En nyudviklet app giver støtte til hukommelse og struktur i hverdagen til personer med demens. Den er et af resultaterne af et forskningsprojekt, som har haft fokus på at udvikle metoder til at implementere teknologi som støtte til personer med demens.

Af Mette Tandrup Hansen

Der findes en støt voksende mængde af apps til mennesker med demens.

Men både i Danmark og internationalt mangler der forskningsbaseret viden og evidens for udvikling, implementering og brug af teknologi

i hverdagslivet hos mennesker med demens. Og derfor har det været småt med viden om, hvor brugbare sådanne apps er i praksis.

Men en ny app, som hjælper personer med demens, er baseret på solid forskning. Neuropsykolog Laila Øksnebjerg har nemlig i tæt samarbejde med personer med demens, et it-firma, pårørende og fagpersoner udviklet den app til støtte af hukommelse og struktur i hverdagen - og den app er en af de konkrete udløbere af forskningsprojektet ReACT.

- ReACT-appen er skræddersyet til mennesker med demens i let til moderat stadie og kan tilpasses individuelle behov og it-færdigheder. Desuden kan pårørende eller andre støtte den daglige brug af den ved også at have adgang til appen og fx lægge kalenderaftaler og dagbogsnotater ind, fortæller Laila Øksnebjerg.

Funktionerne er designet med udgangspunkt i særlige behov hos mennesker med demens. Den giver en tydelig visning af dagens program, personlige påmindelser samt overblik over alle aktiviteter. Og så har appen også en dagbog med personlige billeder, huskeliste, tjeklister og integration af kontaktpersoner i kalenderen.

NYE METODER TIL DEMENS-VENLIG TEKNOLOGI

Forskningsprojektet ReACT, som er støttet af Alzheimerforeningens forskningsfond, har ikke kun handlet om at udvikle en konkret app. Projektet også haft fokus på at udvikle nye metoder generelt, der kan hjælpe med at implementere brugen af teknologi som en del af støtten til personer med demens.

Og i den sammenhæng er dette projekt unikt i forhold til at arbejde med brugerinddragende innovation og evidens på flere områder, fortæller Laila Øksnebjerg:

- I forskningsprojektet ReACT er inddragelsen af brugerne helt centralt. Først og fremmest har vi designet og testet en konkret app i tæt samarbejde med de mennesker, der skal have glæde af den.

Laila Øksnebjerg og hendes kolleger i forskningsprojektet har desuden afprøvet metoder til, hvordan man bedst implementerer brugen af appen i hverdagen. Et af målene i projektet er nemlig at undersøge



Omdrejningspunktet i ReACT-appen er en kalender, hvor flere funktioner kan integreres. Modelfoto - Tomas Bertelsen for Nationalt Videnscenter for Demens.

effekten af at bruge teknologi som en del af støtten til mennesker med demens:

- Det er sparsomt, hvad der findes af forskningsbaseret viden om, hvilken forskel teknologi kan gøre for mennesker med demens. Derfor undersøger vi blandt andet, om teknologien styrker evnen til at klare sig selvstændigt i hverdagen - og om det har indflydelse på oplevelsen af at mestre dagligdagen hos mennesker med demens og deres pårørende. Vi får en viden, som er vigtig for udvikling og brug af teknologi fremover, siger neuropsykologen, som slår fast, at forskningsprojektet har et bredt fokus:

- Vi har fx også udviklet et rehabiliteringskursus, som er testet i tre hukommelsesklinikker, ligesom vi har udarbejdet skræddersyede videoer og vejledninger til patienter og pårørende.

Endelig undersøger projektet også, om man kan bruge dataindsamling fra appen som supplement til mere traditionel dataindsamling i demensforskningen.

- Som bruger af ReACT-appen er man således også med til at fremme forskningen i teknologi inden for demensområdet, slutter Laila Øksnebjerg.

Forskningsprojektet ReACT

Forskningsprojektet ReACT er støttet af Alzheimerforeningens forskningsfond. Laila Øksnebjerg forventer at have de endelige resultater klar i slutningen af 2018 og i løbet af 2019.

ReACT-appen er gratis og målrettet personer med demens i let til moderat stadie. Appen kan indtil videre kun bruges på iPad og kan downloades gratis i Apple AppStore. På Nationalt Videnscenter for Demens' hjemmeside findes videoer og informationsmateriale om appen. Se mere her: www.videnscenterfordemens.dk/reacthjaelp



Danmark gav demens et twist

Lagde du mærke til dem? De smilende dansende mennesker, der i løbet af foråret dukkede op på plakater og bannere under overskriften "Giv demens et twist"?

Fra marts til maj nåede kampagnen, som Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark står bag, ud til knap en halv mio. mennesker via Facebook, Youtube, Instagram, annoncer hos Politiken og JP, og fysiske fotostater rundt om i landet. Alzheimerforeningen er en del af folkebevægelsen sammen med blandt andre Ældre Sagen og FOA. Det hele kulminerede, da der den 27. maj blev afholdt to dansearrangementer i henholdsvis Aalborg og Lyngby.

DANS I HELE LANDET

Samlet set dukkede omkring 250 demensvenlige publikummer op for at støtte sagens budskab om at twist måden, vi opfatter demens, og dermed være med til at bryde med tabuer og fejlopfattelser - og ikke mindst for at danse twist. I Lyngby dansede Silas Holst for, mens det i Aalborg var Frederik Nonneman og Julia Sofia fra Vild med Dans, der bød op til twist. Silas Holst brugte lejligheden til at fortælle om sin personlige oplevelse med en demensramt far, mens de besøgende på Nordkraft i Aalborg blandt andet kunne besøge lokalforeningens stand eller høre om kommunens Demensven-samarbejde.

Ud over de to store events, blev der danset twist på flere plejecentre rundt om i landet, og Alzheimerforeningen udfordrede også deltagerne til at danse twist til både Demensdagene, Demensrådet, Nordisk konference og til DM i dressur på Broholm, hvor Silas Holst også deltog.

Læs mere om kampagnen på www.demensvenligt danmark.dk



Et Demensvenligt Norden

Alzheimerforeningen var 19.-20. juni vært for Nordisk Demenskonference i København. 60 deltagere fra Island, Norge, Sverige, Finland, Færøerne, Grønland og Danmark var samlet for at diskutere, hvordan de nordiske Alzheimer- og demensforeninger kan bidrage til, at Norden bliver (mere) demensvenligt. Det blev nogle inspirerende dage, hvor det især var oplæggene fra mennesker med demens, der gjorde indtryk og gav anledning til debat om demensvenlighed. Læringen fra konferencen blev efterfølgende samlet som inspiration til arbejdet for at skabe mere demensvenlighed i Norden.

Dine data er i gode hænder

Vi passer godt på dine oplysninger i Alzheimerforeningen, og i forbindelse med EU's nye persondataforordning har vi opdateret vores privatlivspolitik, så du tydeligt kan se, hvilke personlige oplysninger vi indsamler, hvorfor, og hvordan de opbevares.

Som medlem af Alzheimerforeningen har du givet os informationer om dig selv. Det er fx oplysninger om dit navn, din adresse, telefonnummer og andre kontaktoplysninger, vi blandt andet skal bruge for at kunne sende dig dit medlemsblad.

Vi behandler alle dine personlige oplysninger fortroligt og udleverer dem ikke til andre, med mindre det er et lovkrav, eller du selv har givet samtykke fx til forskning.

Du kan altid kontakte Alzheimerforeningens sekretariat og bede om, at vi sender dig de oplysninger, som vi opbevarer om dig, samt frabede dig, at vi kontakter dig.

Læs mere på alzheimer.dk/privatlivspolitik.



Gentager succes med Demensugen på TV2

I uge 36 stiller TV2 for anden gang skarpt på demens i samarbejde med Alzheimerforeningen. Formålet er at give et mere nuanceret billede af demens og lade mennesker med demens blive hørt.



Efter succesen i marts sidste år har vi sammen med TV2 valgt at gentage Demensugen - en hel uge med fokus på demens på TV2s forskellige platforme under overskriften 'Husk Livet'. Baggrunden er stadig, at alt for mange danskere ikke ved særlig meget om demens - og håbet er, at programmerne igennem ugen vil øge forståelsen for demens og forhåbentligt få mange flere til at melde sig som Demensvenner.

I forhold til sidste gang er der blevet produceret endnu flere programmer om demens. Ud over vidensdokumentaren med Michéle Bellaiche (som du kan læse om her i bladet), har Alzhei-

merforeningen været inde over en dokumentar, der følger tre unge med en forælder med demens. De unge fortæller hudløst ærligt om, hvordan man balancerer et ungdomsliv med en syg forælder, og der er blandt andet scener fra Alzheimerforeningens ungecamp. Ugen byder også et program om, hvad musik kan gøre for mennesker med demens, og mandag efter Demensugen kan du på Zulu møde den unge DJ Tiger, der er bedste venner med sin Alzheimerramte morfar. I løbet af ugen sender Go' Morgen Danmark fra forskellige plejehjem og tilbud, hvor de sætter fokus på nogle af de tiltag, der kan gøre livet med demens bedre, og mellem programmerne er der planlagt små film, hvor mennesker med demens fortæller deres historie. TV2 Nyhederne sætter også fokus på demens, og der vil også blive sendt andre programmer om demens (se program i boksen). Følg med på TV2 fra søndag d. 2. septem-

ber, hvor "Jeg er stadig Alice"-filmen sendes som optakt til ugen.

Program for 'Husk Livet' Demensugen på TV2 - uge 36

Søndag:	Kl. 21.00: Jeg er stadig Alice
Onsdag:	Kl. 20.50: Når hjernen svigter Kl. 21.40: Lyden af Liv
Torsdag:	Kl. 20.00: Alt for ung
Man- fredag:	Go' Morgen og Go' Aften Danmark stiller skarpt på demens

Sansestimulerende hjælpemidler - afhjælper uro og søvnforstyrrelser

78-årig kvinde med Alzheimer, meget urolig, som ofte vandrer hvileløst rundt på gangene. Personalet introducerede hende for kraven, som hun syntes var dejlig at have på. Med kraven, sad hun herefter roligt i mere end en time og så film.

NYHED
Protac SensOn™
20% rabat
i 2018



Protac Granulatdynen™



Protac SensOn™

Mennesker med demens rammes ofte af søvnforstyrrelser, tiltagende uro og rastløshed. Det kan være meget svært for pårørende og plejepersonale at vide, hvordan det kan afhjælpes uden brug af medicin.

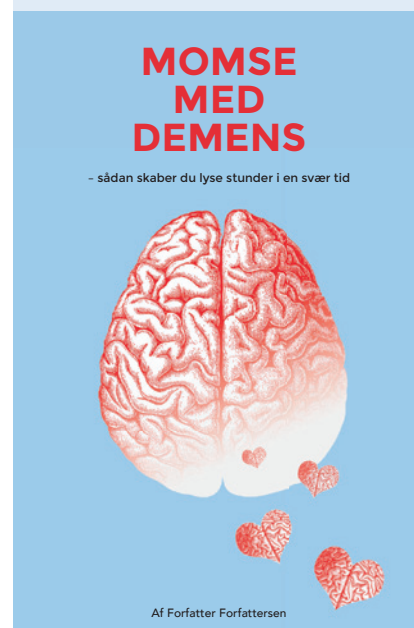
Protac har siden 1994 udviklet sansestimulerende hjælpemidler med fokus på at skabe livskvalitet og tryghed. Protacs hjælpemidler dæmper de symptomer, der gør det svært at bevare et aktivt og værdigt liv.

- Få et gratis konsulentbesøg af vores terapeuter
- Se mere på protac.dk eller ring på 86 19 41 03

PROTAC®
INTEGRATING SENSES

Tips

Ny bog skal give inspiration til gode stunder



Hvordan lærer vi at fjerne presset fra dem med demens og os selv? Hvordan bliver vi bedre til at være til stede, lige nu og her, og få et godt og meningsfuldt samvær? Det handler bogen 'Momse med demens - sådan skaber du lyse stunder i en svær tid' om. Den er skrevet af journalisterne Dorthe Boss Kyhn og Ida Hinchely Kyhn, som også er mor og datter - samt datter og barnebarn til "Momse".

Chokket når et nært familiemedlem får stillet en demensdiagnose, er oftest lammende. Tankerne om hvad fremtiden kan bringe og visheden om hvad vej det vil gå, er svært at overkomme. Er det overhovedet muligt at få noget positivt ud af den lange, svære tid og samværet med et kært og nærtstående menneske, som langsomt forsvinder helt ind i sin egen verden? Ja, lyder det fra tidligere DR-journalist Dorthe Boss Kyhn og journalist og TV-tilrettelægger Ida Hinchely Kyhn, der mor og datter og forfattere til bogen. Deres budskab er, at hvis man tænker konstruktivt og utraditionelt og skruer på nogle knapper for, hvordan man er sammen, så er det muligt stadig at få gode og positive oplevelser sammen i de svære år. Bogen giver en række konkrete eksempler på, hvordan man kan gribe sine besøg og samværet med mennesker med demens an, baseret på egne erfaringer og ekspertudtalelser.

Bog om at være ægtefælle i et langt demenssygdomsforløb

"Kan jeg sygemelde mig hos gud?" er en personlig beretning om demens skrevet af Nina Harboe.

Bogen er en meget personlig beretning om Ninas liv med Steen, som får stillet diagnosen frontotemporal demens. Bogen bygger på dagbogsnotater og mailkorrespondance med Steens gode ven, Martin. Første del af bogen bygger på dagbogsnotater som ofte fremstår helt umiddelbare og uden filter. Her beskrives alle de mange følelser, som kommer i spil i forbindelse med demenssygdommen, og de mange ændringer sygdommen medfører i ægteskabet. Efterhånden udgør mailkorrespondancen med Martin mere og mere af fortællingen. Det bliver tydeligt, hvor vigtigt det er at have en eller flere at spare med om de svære valg og beslutninger, som man står alene med, som nær pårørende. Rigtig mange pårørende vil helt sikkert kunne genkende sig selv i mange situationer fra deres egen hverdag - lige fra kampen om at fastholde et værdigt liv til at bevare kærligheden gennem hele sygdomsforløbet.



Huskeplakat

Louise Højland har fået en god idé. Hendes far er ramt af Alzheimers sygdom, og han har efterhånden svært ved at huske hende og andre medlemmer af familien. Derfor har hun lavet en "Huskeplakat" til ham, der hænger i stuen. Så kan han se, hvem alle i familien er, og det skaber både glæde og ro - især når frustrationen og utrygheden over sygdommen ind imellem melder sig. Læs mere om plakaten og se hvordan du laver din egen på www.plakattrykkeren.dk

Medlemsbevis

Alzheimerforeningen

www.alzheimer.dk



Støt Alzheimerforeningens Landsindsamling

Har du ikke mulighed for at være indsamler den 22. september kan du støtte vores landsindsamling sådan her:

- SMS demens til 1272. Så støtter du med 50 kr.
- MobilePay til 5050 - Bestem selv, hvilket beløb du ønsker at støtte med.

Læs mere på www.huskedagen.dk



MOBILEPAY:
Støt via smartphone.
Man skal blot åbne
MobilePay-appen, taste et
valgfrit beløb og sende det til: 5050.
(Overførslen er gratis).



SMS:
Støt med 50 kr. ved at
sende teksten
DEMENS til 1272.

Nyheder fra Alzheimerforeningens netbutik

Paraply

Stormsikker paraply i god kvalitet.
Sort med farvet Alzheimerforeningen-logo.

Paraplyen indgår i en pakke med følgende indhold:
1 Paraply
1 Alzheimerforeningen kuglepen
1 Alzheimerforeningen-pin

Pris for hele pakken **200 kr.**

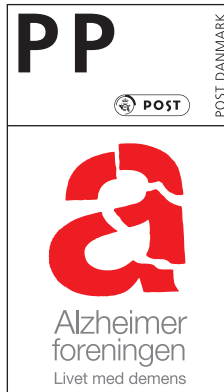


Demensven-magnet

Sæt en Demensven-magnet på køleskabet eller opslagstavlen og vis at du er med at til at skabe et demensvenligt Danmark.

1 stk. **25 kr.** 3 stk. **60 kr.**

Læs mere og bestil på alzheimerershop.dk



**MELD DIG SOM
INDSAMLER**

**ALZHEIMERFORENINGENS
LANDSINDSAMLING 2018**
LØRDAG DEN 22. SEPTEMBER

**HUSK
MIG**

Husk dem der glemmer

TILMELD DIG PÅ WWW.HUSKEDAGEN.DK

