

Livet med **demens**

Nr. 4 | 35. årgang | November 2025

TEMA

Åbenhed

Læs også

**Vidensiden: Kan man
bruge blod til at stille
en diagnose?**

s. 10

**Kan du fakta? Gæt
med i mytetesten**

s. 19

Juleopskrift

s. 15

Frivilligportrættet

s. 22



**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen

indhold

- 3 Leder
- 4 Tema: Åbenhed
Det skaber mulighed for spejling, når der fortælles om demens
- 8 For Jan og Laila er åbenhed vejen til oplysning
- 10 Vidensiden:
Kan man bruge tørret blod til at stille en diagnose?
- 12 Landet Rundt
- 15 God jul - en hjernesund opskrift
- 16 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 19 Generalforsamlinger
- 20 Kort nyt
- 22 Portræt af en frivillig:
"Det giver bare noget, når du ser, hvor glade de er"

Alzheimerforeningens formål er at medvirke for bekæmpelse af demenssygdomme samt forbedring af vilkårene for mennesker med demens og pårørende.

Foreningens ledelse

Birgitte Vølund, forperson
Tlf.: 2032 6928 - birgitte@alzheimer.dk
OBS: Forpersonen tager kun imod henvendelser om foreningens virke. Andre henvendelser bedes venligst rettet til Alzheimerforeningens sekretariat.

Redaktion

Karoline Fodgaard Hansen, Louise Noga-Bangslund, Christina Nejsig, Lone Rehder, Eva Thun, Lene Hvidkjær og Loa Bendix

Redaktør

Anne-Katrine Nørholm

Ansvarshavende redaktør

Mette Raun Fjordside, direktør

Annoncer

Oliver Lind, oli@boostly.dk

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Opsætning og tryk

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

Fotos

Karoline Fodgaard Hansen, Mikkel Bækgaard og Alzheimerforeningen

Forsidefoto

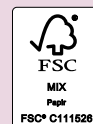
Mikkel Bækgaard

Redaktionens deadline

24. oktober 2025.

Oplag: 10.000

Livet med demens
udkommer fire gange årligt.
Næste gang i marts 2026.



Demenslinien - Ring 5850 5850

Livet med
demens

Et godt liv med demens?

På Alzheimerforeningens hjemmeside kan man lige nu tage "Mytetesten om demens". Uden at spolere testens resultat for de modige, der tager den, vil jeg dykke lidt ned i et af testens gode spørgsmål, nemlig spørgsmålet, om det er muligt at leve et godt liv med demens. Mange vil uden tvivl sætte et stort spørgsmålstejn ved dette.

Vi ved fra de mange, der ringer til Demenslinien, og vores store berøringsflade med mennesker med demens og deres pårørende, at livet med demens ikke er enkelt, men fuld af udfordringer, ubesvarede spørgsmål og store og små sorger og bekymringer, der ofte vokser, som sygdommen skrider frem. Det må vi på ingen måde underkende ved ensidigt at tale om et godt liv med demens. Det er virkelig vigtigt at anerkende demenssygdommens indvirkning på livet både for den syge og for de nærtstående.

Når vi alligevel, og endda så tydeligt som i vores logo, taler om et bedre liv med demens, så har vi "noget at have det i".

Vi ved, at livet med demens kan være bedre, end det ellers ville være, når den rette hjælp og støtte til alle berørte, syge såvel som pårørende, er tilstede. Alzheimerforeningens mangfoldige tilbud støtter op om hverdagen ved at invitere til nye muligheder for meningsfulde aktiviteter, nye venskaber og nye betydningsfulde relationer.

Vi ved også, at det kan være svært at komme af sted til aktiviteter målrettet mennesker med demens af især én årsag. Vores samfund er desværre stadig præget af de mange myter om, hvad demens er, f.eks. at mennesker med demens ikke kan noget eller ikke ved, hvad de siger eller gør, og at det kun er pårørende, der kan mærke sygdommen. Med andre ord, så er der en ofte velbegrundet angst for at være åben om sin demenssygdom. Men vi ved også, at med åbenhed og dermed mulighed for at dele viden om, hvad demens er – og især ikke er – så bliver livet med demens et bedre liv, der kan åbne nye veje for en god og meningsfuld hverdag.

Alzheimerforeningens mange frivillige bidrager dagligt til det gode liv for mennesker med demens og pårørende i mange forskellige roller og opgaver, helt konkret med at drive relevante aktiviteter og være i tæt kontakt til mennesker med demens. Et nyt og spændende tiltag er frivillige, der uddanner sig og stiller sig til rådighed som Hjernesund-tovholdere. Læs mere om dette spændende arbejde og om den vigtige åbenhed om demenssygdommene inde i magasinet. Med ønsket om en glædelig jul, godt nytår og rigtig god læselyst.

Birgitte Vølund, *Landsforperson*

Som et lille PS vil jeg gerne på denne plads takke de mange frivillige, der gik på gaden og samlede ind den 21. september og sikrede et rekordstort bidrag på godt 3 millioner kroner til støtte til forskning og vores mange vigtige aktiviteter, der medvirker til et bedre liv med demens. Og stor tak til de mange bidragydere, der tog så pænt imod vores indsamlere. Tak for jeres støtte.



“

Vi ved, at livet med demens kan være bedre, end det ellers ville være, når den rette hjælp og støtte til alle berørte, syge såvel om pårørende, er tilstede.



Det skaber mulighed for spejling, når der fortælles om demens

I forbindelse med Alzheimerforeningens Landsindsamling delte disse mennesker deres personlige historier om livet med demens – for at bryde tabuet og skabe større forståelse omkring sygdommen.

At være åben, når en familie rammes af demens, kan gøre det nemmere at opretholde sin identitet og hverdag i længere tid. Men der kan opstå dilemmaer som følge af stereotyper om demens i samfundet.

Af Louise Noga-Bangslund

I USA har Bruce Willis' familie gjort det – og herhjemme har Flemming Østergaard for nyligt fortalt åbent og ærligt om både de gode og de svære stunder med sin kone, som har Alzheimers sygdom.

Når kendte stiller sig frem og deler ud af deres liv med en demenssygdom, kan mange med sygdommen inde på livet spejle sig i det – og det har stor værdi, lyder det Alzheimerforeningens direktør Mette Raun Fjordside.

– Det er enormt vigtigt, at man ikke føler, man skal gå og gemme en demenssygdom. Og det hjælper

andre til at stå frem, når kendte og personer, vi ser op til, tør dele deres liv med demens, siger hun.

Stereotyper skaber tabu

I en befolkningsundersøgelse fra 2023, som YouGov har foretaget for Alzheimerforeningen, giver 39% udtryk for, at de mener, det er tabubelagt at tale om demens. 42% ville holde sygdommen skjult, og 30% ville skjule partnerens sygdom.

Ifølge Mette Raun Fjordside handler det ofte om, at der mangler viden om demens, og at der eksisterer stereotyper, som medvirker til at tabuisere sygdommen.



Mette Raun Fjordside

“

Da vi endelig satte os ned som familie og talte åbent om fars sygdom, blev det meget lettere. Før var det kun mig, der bar byrden og gemte det for de andre. Nu deler vi opgaverne, og vi kan tale ærligt om, hvordan vi hver især har det. Det føles ikke længere som min hemmelighed alene.

Henvendelse til Demenslinien fra en pårørende

- Vi taler mest om de sidste faser, hvor der er fokus på uforståelig adfærd og svigtende hukommelse. Men der er et helt liv med demens, der bliver levet, før man kommer dertil, som også er et billede på, hvad demenssygdommen er. Hvor man kan leve et godt og aktivt liv, hvis vi tilpasser vores omgivelser efter det, siger hun.

Mennesket bag sygdommen

Til daglig taler demensfaglig rådgiver Lone Rehder med mange både mennesker med demens og pårørende på Alzheimerforeningens rådgivnings-telefon Demenslinien.

Hun oplever, at åbenhed er et emne, som fylder – og at det kan være svært.

- Nogle er lidt flove over det – og nogle prøver at beskytte den, der har sygdommen, fordi der kan opstå nogle pinlige episoder. En pårørende fortalte eksempelvis, at det føltes som at udlevere hendes mand, hvis hun fortalte, hvordan sygdommen ændrede ham, fortæller Lone Rehder.

Den stereotype forestilling om demens kan gøre det svært at være åben om sin diagnose, fordi man frygter at blive sat i bås og set anderledes på.



”Da Inge fik konstateret en demenssygdom, ændrede vores liv sig for altid”

Kom helt tæt på erhvervsmanden Don Ø, som i et særligt interview deler ud af sine personlige erfaringer som pårørende – både det, der er svært, og de lyse stunder. For selvom Alzheimer er flyttet ind i hjemmet i Skodsborg, er der også stunder med glæde, humor og masser af kærlighed.

Scan QR-koden og få eksklusiv adgang til interviewet



- På Demenslinien hører vi nogle gange, at mennesker med demens er bange for, at de ikke bliver inddraget i samtaler eller beslutninger, hvis andre ved, at de har en demenssygdom. Derfor er det vigtigt, at omgivelserne ser mennesket bag sygdommen, fortæller Lone Rehder.

Bedre forståelse og støtte

Selvom der er individuelle hensyn, vil Lone Rehder i udgangspunktet altid råde til at være åben om sin diagnose og de behov, man har, som ofte kan imødekommes med små tilpasninger i omgivelserne.



Demens' sociale prognose

Ph.d. og senioranalytiker i VIVE – Det Nationale Forsknings- og Analysecenter for Velfærd, Ida Marie Lind Glavind, har gennem 2,5 år fulgt en gruppe mennesker med demens for at forstå livet med sygdommen set indefra. Hun peger i sin forskning på det, hun kalder demens' sociale prognose, som kommer til udtryk i den frygt, nogle oplever, når diagnosen stilles – og som hænger tæt sammen med åbenhed:

– I vores samfund forbindes demens næsten udelukkende med en tabsproces, hvor personen bliver mindre og mindre menneskelig. Den fortælling har enorm betydning for dem, der får sygdommen, fordi de frygter, at deres venner og familie vil trække sig, hvis de fortæller om deres diagnose, fortæller hun.

Derfor er det ifølge Ida Marie Lind Glavind vigtigt at holde fast i, at livet med demens også indebærer lyspunkter:

– Det overraskede mig, at jeg i min forskning så, hvordan demens også gjorde, at nogle af de allertætteste relationer rykkede tættere på personen med demens, siger hun.



Ida Marie
Lind Glavind

– Vi oplever generelt på Alzheimerforeningens Demenslinie, at åbenhed gør godt for både pårørende og mennesker med demens. Man baner vejen for bedre forståelse og støtte fra omgivelserne og kan i mange tilfælde opretholde sin identitet og hverdagsliv længere.

Og så håber Lone Rehder, at vi som samfund vil fortsætte med at være åbne om sygdommen og sætte ansigt på mennesket bag.

– Jo mere viden, vi har, des bedre kan vi navigere i og forholde os til det på en fordomsfri måde, så de, der er i et demensforløb, kan få et bedre liv med sygdommen.

“

Jeg turde først sige til naboerne, at min mand har fået demens, da jeg ikke længere kunne skjule det. Jeg var bange for, at de ville trække sig – men i stedet kom de og spurgte, om de kunne tage ham med på en lille gåtur. Det blev en kæmpe lettelse, for nu føler jeg ikke, at vi står helt alene.

Henvendelse til Demenslinien fra en pårørende



Gratis høreprøve i eget hjem

Bedre hørelse skaber bedre samtaler

Når hørelsen svigter, kan det gøre samvær og samtaler sværere – især for mennesker med demens. Misforståelser, gentagelser og frustration kan fylde mere, end de behøver. Med det rette høreapparat kan man genfinde glæden ved at høre og forstå sine nærmeste.

Hørebil gør det nemt og trygt

Vi tilbyder gratis høreprøver og professionel rådgivning direkte i hjemmet. Ingen ventetid, ingen besvær – kun omsorgsfuld hjælp til bedre hørelse. Hvis der konstateres et høretab, hjælper vi med at finde den bedste løsning og guider dig til at bruge dit tilskud fra det offentlige, helbredstillæg og Sygeforsikringen "danmark".

En bedre hverdag for den demensramte og de pårørende

Med en forbedret hørelse kan mennesker med demens lettere deltage i samtaler og bevare den nære kontakt til omgivelserne. Det giver tryghed, nærvær og større livskvalitet – for alle.

Nemt & bekvemt

-  Book en tid
-  Besøg af vores audiolog
-  Høreprøve
-  Faglig rådgivning
-  14 dages gratis prøveperiode

“

Det er strukturen. Den er væk, og det er svært, når man har været vant til at arbejde hele sit liv med planlægning og overblik.

Jan Dalsgaard Nielsen.

For Jan og Laila er åbenheden vejen til oplysning

Da Jan Dalgsgaard Nielsen fik diagnosen frontotemporal demens, besluttede han og hustruen Laila, at de ikke ville gemme sygdommen væk.

Tekst og foto: Karoline Fodgaard

Forestil dig, at du kører langs motorvejen. Helt i stilhed og i dine egne tanker. Pludselig sortner det hele, og du vågner ved en summen og en skratende lyd. Bilen kører langs rabatten. Fra Fur til Sæby er der 175 kilometer, en rute, som Jan kørte, når han skulle på arbejde. Det var også her, han mærkede, at noget var galt. Flere gange sortnede det for ham, når han kørte til eller fra arbejde.

Overblikket og strukturen i hverdagen forsvandt lige så stille. Han begyndte så småt at glemme vigtige ting. Efter et år fandt lægerne svaret på det, der havde været uforklarligt for Jan og hans familie: Frontotemporal demens.

– Jeg gik jo fra at være snild til alting til at være en klovn. Jeg havde et job med tusind bolde i luften og et kæmpe netværk, og pludselig er jeg helt off, fortæller Jan.

Når han bliver spurgt om sin sygdomserkendelse, er Jan stille et øjeblik.

– Erkendelsen er det værste. Jeg vil gerne forklare, at der er noget i mit hoved, som ikke fungerer, som det skal.

Og netop det har Jan sat sig for: Sygdommen skal frem i lyset.

Pyt-knappen frem på Fur

Jan Dalgsgaard Nielsen er 63. Han og hustruen, Laila, bor på Fur – en lille ø i Limfjorden med omkring 700 indbyggere. Sammen har de tre børn og børnebørn, som bor på Fur og i Skive.

Når de bliver spurgt, hvordan sygdommen har ramt dem, kigger de på hinanden. Laila starter:

– Der er ting, som Jan gør, og som jeg ved, han ikke selv lægger mærke til. Han gør det jo ikke med vilje. Men når tålmodigheden slipper op, for eksempel hvis børnebørnene larmer, så kan han godt snerpe af dem. Det er det værste, der kan ske.

Jans opførsel har ændret sig, og det er oftest Laila, der må finde pyt-knappen frem.

– Jeg ved jo, det er sygdommen, der taler, når det sker. Det er noget, vi skal lære sammen, og vi skal hele tiden være lidt foran, siger hun.

Jan kigger på Laila og forsætter så:

– Når min lunte bliver for kort, kan jeg godt snerpe lidt ekstra af folk eller svare lidt for hårdt igen. Det kan være svært for vennerne at forstå, at det er sådan, sygdommen er. Nogle forstår stadig ikke, at jeg heller ikke må køre bil, fortæller han.

Åbenhed er vigtig

Det kom bag på Jan og Laila, hvor lidt folk faktisk ved om frontotemporal demens. Og når man ser rask ud, kan det være svært at skulle forklare sig. Da Alzheimerforeningens Landsindsamling nærmede sig, ville Jan og Laila bruge lejligheden



FAKTA OM FRONTOTEMPORAL DEMENS

Er den fjerde hyppigste årsag til demens.

Ca. 150 danskere bliver årligt diagnosticeret med frontotemporal demens.

Debuterer ofte tidligere – allerede fra omkring 40-års alderen – og er i hyppigere grad arveligt end Alzheimers sygdom.

Giver ændringer i personlighed, adfærd og sprog, og hæmnin-ger og situationsfornemmelse forsvinder gradvist.

Ofte opstår der koncentrations-
besvær og problemer med at
overskue og planlægge opgaver.

Alle typer af frontotemporal demens er fremadskridende og ender med svær demens.

Kan ikke helbredes, men tidlig støtte og tilpasset miljø hjælper.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens og Alzheimerforeningen

“

Det kan være svært for vennerne at forstå. Den type demens, jeg har, er ikke så kendt.

Jan Dalsgaard Nielsen.

til at være åbne om sygdommen. De oprettede en digital indsamling og delte den i Furs lokale Facebook-gruppe og på egne profiler.

– Jeg vil gerne sætte fokus på demens, for det er en sygdom, mange ved alt for lidt om eller er bange for at tale om. Det skal vi lave om på, så ingen står alene med sygdommen, skrev han.

Indsamlingen rundede 12.750 kroner og blev samtidigt et rum for Jan, hvor han offentligt fortalte, at han lever med frontotemporal demens.

Oplyse om sygdommen

Sygdomserkendelsen har været en proces. Jan griner lidt. Han er et "mulehår" fra at sætte et demenssymbol på sit iPhone-cover. Sygdomserkendelsen handler for ham om at gøre noget og ikke bare sætte sig og lade sygdommen tage styringen.

– Jeg skal et andet sted hen for at få tankerne et andet sted hen. Jeg skal gøre noget, siger han.

Når overskuddet er der, har han gang i et æblekasse-projekt i garagen, som giver struktur og følelsen af stadig at kunne bidrage. Et andet projekt er lige så vigtigt for ham:

– For mig handler det om én ting: At få flere folk oplyst om sygdommen. Så folk ikke kommer i klemme, så jeg ikke kommer i klemme.



Kan man bruge tørret blod til at stille en diagnose?



Seniorforsker Anja Hviid Simonsen fra Nationalt Videnscenter for Demens har modtaget en bevilling fra Alzheimer-forskningsfonden. Midlerne skal bruges til at undersøge, om man kan bruge indtørret blod på lige fod med rygmarvsvæske og almindelige blodprøver, når man skal stille en diagnose for Alzheimers sygdom.

Af Anja Hviid Simonsen, seniorforsker og laboratorieleder, Nationalt Videnscenter for Demens

Som en del af udredningen for demens tager man i dag en prøve fra rygmarvsvæsken. Denne metode har imidlertid nogle svagheder, for udover at det skal foregå på et hospital og er indgribende for patienten, skal prøven analyseres inden for et par timer.

Selvom det ikke er implementeret i Danmark, er det nu også muligt at bruge en almindelig blodprøve i stedet for rygmarvsvæske. Almindelige blodprøver i blodprøveglas har fx den fordel, at de kan tages hos egen læge eller i det lokale sundhedshus. Ulempen er dog, at denne type blodprøve også skal hurtigt på laboratoriet for at blive analyseret.

Derfor udfordrer vi nu teknologien ved at undersøge, om vi kan måle de samme ting i indtørret blod og dermed bruge denne prøvetype på lige fod med rygmarvsvæske og almindelige blodprøver. Det nye forskningsprojekt er dermed både et forsøg på at effektivisere denne del af udredningen og sikre lige adgang til sundhed, uanset hvor i landet man bor.

Det foregår ved en priktest i fingeren, hvorefter blodet afsættes på kraftigt sugende papir. Vi skal bl.a. undersøge, hvor længe det indtørrede blod kan ligge, inden det skal analyseres. Længere holdbarhed vil give mere fleksibilitet, fx hvis man bor på Bornholm, hvor der ikke er faciliteter til at analysere prøverne, og patienterne derfor sendes til København. Som en del af projektet undersøger vi også, om patienterne kan tage prøven hjemme hos sig selv.

Hvis det lykkes, vil det også betyde, at vi med prikprøverne kan følge sygdomsudviklingen på en effektiv og skånsom måde.

Som en del af projektet skal vi desuden undersøge, om vi kan opfange de patienter, som har andre demenssygdomme end Alzheimers sygdom, og det stiller yderligere krav til teknologiens formåen.

130 patienter fra Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet deltager i forskningsprojektet.



Sansegyngegestol øger livskvalitet

Mennesker med demens kan få reduceret deres lidelser og forbedret livskvaliteten ved regelmæssig brug af en dansk produceret sansegyngegestol.

Et studie fra Spanien viser positive resultater med sansegyngegestolen. I 12 uger benyttede en gruppe på 40 borgere gyngegestolen tre gange 20 minutter ugentligt. En kontrolgruppe på 37 borgere fik uændret behandling, men benyttede ikke gyngegestolen.

Resultaterne viste allerede efter seks uger klare forbedringer hos den aktive gruppe. Studiet undersøgte også oplevelsen hos plejehjemmets personale. Personalet rapporterede, at de oplevede, at det

var muligt at drive plejehjemmet mere harmonisk og mindre stressfyldt.*

Wellness Nordic i Espergærde har i over 20 år produceret og solgt tusindvis af sansegyngegestole til plejehjem i Norden og globalt. Sansegyngegestolen er udviklet til med gentagne rytmiske gyngebevægelser, målrettet design og særligt udviklet patenteret musik at hjælpe demensramte mennesker med at finde ro, opnå højere livskvalitet og et bedre liv.

"Sansegyngegestolen bør overvejes som fast del af plejeplanen på ethvert plejehjem," siger Bent Bonde, der er direktør i Wellness Nordic.

**Neuropsykiater og videnskabelig direktør Jose Maria Garcia-Alberca fra Malaga i Spanien står bag det spanske studie. Studiet kan læses her: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38007648/>*



Læs mere om sansegyngegestolen og andre sanseprodukter fra Wellness Nordic på www.wellnessnordic.com

Wellness Nordic

Wellness Nordic A/S · Tinvej 20C · DK 3060 Espergærde
Tlf. 3874 5450 · info@wellnessnordic.com · www.wellnessnordic.com



Sansegyngegestolen er CE-mærket efter de medicinske forordninger, MDR EN 2017/745.



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



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

www.alzheimer.dk/kalender



Landet Rundt

Region Hovedstaden

Hvad går aktiviteten ud på?

Kulturklubben for mennesker med demens, deres pårørende og besøgsvenner er et projekt, som løber fra maj 2025 til december 2026. En demensdiagnose er ikke et krav for at deltage. Er du 65+ og oplever kognitive udfordringer, er du velkommen. Let, moderat eller svær demens? Det går vi ikke så meget op i. Det afgørende er, om du kan have glæde af at komme ud på museer og få en kulturoplevelse sammen med andre.

Arrangør

demensvenligkultur.dk

Pris og tilmelding

Gratis. Spørgsmål og tilmelding på telefon 61 78 84 84 eller mail: klub@demensvenligkultur.dk

Region Sjælland

Motionscafe Sorø



Dato

4. december 2025 kl. 13.00-15.45
Hver torsdag



Hvor foregår aktiviteten?

Værkerne
Frederiksvej 27
4180 Sorø

Hvad går aktiviteten ud på?

Vi går ture med indlagt motion eller motionerer i gymnastiksalen. Velfortjent slutter vi med en hyggelig snak, mens vi får kaffe, kage og synger et par sange.

Arrangør

Alzheimerforeningen Vestsjælland

Pris og tilmelding

Gratis. Tilmelding hos Mette Abrahamsen på tlf. 53 64 74 35. Der er ingen kørselsordning.

Torsdagscafé



Dato

11. december 2025 kl. 14.30-16.30



Hvor foregår aktiviteten?

Slotsbios foyer
Frederiksværksgade 11 C
3400 Hillerød

Hvad går aktiviteten ud på?

Torsdagscaféen er et åbent tilbud til familier, pårørende og enlige med en demenssygdom samt efterlever fra hele Nordsjælland. Man behøver ikke være medlem af foreningen for at deltage. Vi indleder og afslutter med sang, drikker kaffe/the med hjemmebag og har de fleste gange et oplæg.

Arrangør

Alzheimerforeningens lokalafdeling Hillerød

Pris og tilmelding

Gratis. Kræver ikke tilmelding.

Café Olsbækken



Dato

7. januar 2026 kl. 17.00-20.00



Hvor foregår aktiviteten?

Olsbækken
Olsbæk Strandvej 41
2670 Greve

Hvad går aktiviteten ud på?

Fællesspisning. Cafe Olsbækken er stedet for socialt samvær for personer med demens og deres pårørende med fællesspisning og hygge med bl.a. musik, sang, banko m.m.

Arrangør

Lokalforening Østsjælland

Pris og tilmelding

75 kr. pr. person. Tilmelding hos Nancy M. Joensen på tlf. 30 43 05 12.

Region Hovedstaden

Kulturklubben København



Dato:

Onsdage hver tredje uge
frem til december 2026



Hvor foregår aktiviteten?

Kulturinstitutioner i København - bl.a. SMK - Statens Museum for Kunst og Københavns Museum



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



Region Midtjylland

Moesgaard: Kelternes verden - Europas urkraft

Dato
4. marts 2026 kl. 10.00-12.00

Hvor foregår aktiviteten?
Moesgaard Museum
Moesgård Allé 15
8270 Højbjerg

Hvad går aktiviteten ud på?
Besøg på Moesgaard Museums udstilling Kelternes verden.

Arrangør
Alzheimerforeningen Østjylland

Pris og tilmelding
50 kr./person. Kontakt Helle Matzen på hellematzen@hotmail.com for tilmelding. Sidste frist 25. februar 2026.

Region Nordjylland

Demenskor

Dato
29. november 2025 kl. 14.00-16.00

Hvor foregår aktiviteten?
Aktivitetscentret
Bymidten 15
9600 Aars

Hvad går aktiviteten ud på?
Korsang for mennesker med demens

Arrangør
Alzheimerforeningen/ Velliv

Pris og tilmelding
Gratis. Tilmelding til Nomi Kornelija Karlsen på telefon 22 63 60 81 eller mail: nomikornelija@gmail.com

Region Syddanmark

Bustur "ud i det blå"

Dato
1. december 2025 kl. 13.00-16.00

Hvor foregår aktiviteten?
Demensfællesskabet Fyn
Skibhusvej 52 B2
5000 Odense C

Hvad går aktiviteten ud på?
Vi tager bussen og kører en tur, som passer til dagen og vejret. Bussen har plads til syv deltagere med demens.

Arrangør
Demensfællesskabet Fyn

Pris og tilmelding
15 kr. pr. person. Tilmelding til Demensfællesskabet Fyn på tlf. 53 64 60 91.

Demensvenlige gåfællesskaber i Bjerringbro

Dato
25. november kl. 14.00
Hver tirsdag

Hvor foregår aktiviteten?
Ved Netto - Grønnegade 22
8850 Bjerringbro

Hvad går aktiviteten ud på?
Det blomstrende fællesskab er et gåfællesskab for borgere, der er ramt af en demenssygdom og deres pårørende/ledsager. Undervejs nyder vi naturens tilbud, vi bruger vores sanser og nyder hinandens selskab med gode grin. Vi går ca. 3-4 km og tilpasser tempoet, så vi kommer samlet retur.

Arrangør
BIF Gymnastik

Pris og tilmelding
Tilmelding til kontaktperson: Kirsten Brøchner, tlf. 21 46 98 61.

Mandagscafé i 2026

Dato
5. januar kl. 10.00-12.00
Hver mandag undtagen december og juli

Hvor foregår aktiviteten?
Aktivitetscenter Smedegården
Smedegårdsvej 58
9220 Aalborg Ø

Hvad går aktiviteten ud på?
På Smedegårdens Aktivitetscenter er der hyggeligt samvær for mennesker med demens og for pårørende eller evt. anden ledsager. Vi kan spille diverse spil, drikke kaffe, motionere i salen og have masser af hyggesnak, musik og sang.

Arrangør
Alzheimerforeningen Nordjylland

Pris og tilmelding
Gratis. Tilmelding hos Bente på telefon 51 90 15 86.

Gåtur

Dato
17. december 2025 kl. 09.30-10.30
Hver onsdag

Hvor foregår aktiviteten?
Rugkøbelcentret ved Rema 1000
Farversmøllevej 2-4
6200 Aabenraa

Hvad går aktiviteten ud på?
Kom med ud og gå ca. 4 km - vi går ad forskellige ruter hver gang, med udgangspunkt fra Rugkøbelcentret i Aabenraa.

Arrangør
Svend Erik Pedersen fra Aabenraa

Pris og tilmelding
Gratis. Der er ingen tilmelding.



En mission om frihed med værdighed

Når livet ændrer sig med demens, betyder tryghed og værdighed alt. Siden 2012 har Stella Care gjort det muligt for mennesker med demens at bevæge sig frit og sikkert, mens familier og plejepersonale får ro i sindet.

Vores GPS løsninger, udviklet sammen med kommuner i hele Danmark, forener erfaring, omsorg og teknologi i én enkel løsning.

Dansk udviklet GPS løsning til mennesker med demens

- Over 60 kommuner i Danmark bruger Stella Care
- 13 års erfaring med velfærdsteknologi
- Udviklet med fokus på værdighed, sikkerhed og enkelhed



Læs mere på stellacare.dk



STELLA CARE

FRIHED TIL AT GLEMME



Hjernesunde julekugler

40 stk. afhængig af størrelse

Ingredienser:

- 400 g friske dadler uden sten.
Det svarer til cirka 16-20 dadler.
- 1 dl finvalsede havregryn
- 1 dl mandler
- 2 spsk kokosolie
- 2 spsk usødet kakaopulver
- 1 spsk peanutbutter (kan udelades)

Tilsæt evt. smag:

- 1,5 tsk vaniljepulver
- 3 tsk stødt kanel
- 3 tsk lakridspulver

Mulige ingredienser til at trille dem i:

- Revet kokosmel
- Hasselnødder fint hakket
- Frysetørret hindbær
- Usødet kakao
- Smeltet mørk chokolade

Fremgangsmåde:

Kom alle ingredienserne i en foodprocessor og kør til en glat masse.

Hvis du ikke har en foodprocessor, kan du hakke mandlerne fint og derefter blande alle ingredienserne sammen med fingrene. Tilsæt evt. ekstra smag.

Massen skal hvile i køleskabet i mindst en time eller gerne natten over.

Massen trilles til kugler og giver cirka 40 stk. afhængig af, hvor store du ønsker at de skal være. Du kan rulle dem i forskellige toppings, alt efter hvad du synes er lækkert. Du kan også vælge at dyppe dem i smeltet mørk chokolade. Kuglerne skal opbevares på køl.

Daddelkuglerne kan holde sig cirka 7 dage i køleskabet og kan fryses.



Spørgsmål og svar fra Demenslinien

Livet med demens kan skabe mange usikkerheder og spørgsmål. Rådgiverne på Demenslinien giver svar på både stort og småt – for dig, der er pårørende og dig, der måske lever med en demenssygdom.



Du kan også få rådgivning hos Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivere om hverdagen med demens, udredning, plejehjem, fremtidsfuldmagter og meget andet.

Rådgiverne sidder klar på Demenslinien mandage og tirsdage fra 9-15 og torsdage fra 9-19.

 Ring på tlf. **5850 5850**

Er det forkert af mig at rette min mor?

En søn, hvis mor har Alzheimers sygdom, spørger:
"Når min mor siger noget, der ikke passer – skal jeg så rette hende, eller bare lade samtalen fortsætte?"

Svar:

Det spørgsmål får vi ofte på Demenslinien. Det kan være svært at vide, hvad der er det bedste at gøre, når fortællingen ikke passer.

Som regel er det bedst ikke at rette på den, man taler med, hvis det ikke handler om noget vigtigt. Det handler sjældent om at have ret, men om at skabe tryghed, ro og nærvær.

Når du følger samtalen i stedet for at korrigere, hjælper du med at bevare den gode stemning og relationen. Du kan måske bruge sætninger som "sikke en historie" eller "du har meget at fortælle i dag". På den måde anerkender du din mors historie og har hørt, hvad hun har sagt uden at korrigere hende. Hvis din mor bliver urolig eller bange på grund af noget, der ikke passer, kan du godt forsigtigt rette hende – men på en omsorgsfuld og anerkendende måde. Gør det kun, når det virkelig er nødvendigt. Ofte handler samtalerne ikke om fakta, men om følelser, forståelse og nærhed.



De faste rådgivere på Demenslinien:
Lene Iben Hvidkjær, Eva Thun og Lone Rehder.

Kan nedsat hørelse øge risikoen for, at jeg får en demenssygdom?

Min hørelse er begyndt at blive dårligere, og jeg har derfor bestilt tid til at få den undersøgt.

Kan nedsat hørelse øge risikoen for, at jeg får en demenssygdom – og hvad kan jeg gøre for at forebygge det?

Svar:

Forskning viser, at nedsat hørelse er forbundet med en øget risiko for at udvikle en demenssygdom. Når hørelsen bliver dårlig, får hjernen mindre stimulation fra omgivelserne og bruger mere mental energi på at forstå, hvad der bliver sagt. Det kan med tiden belaste hukommelsen og koncentrationsevnen.

Et høreapparat hjælper med at bevare og understøtte hørelsen. Den gode nyhed er, at brugen af høreapparat kan mindske risikoen for at udvikle demens. Har man et høretab, der kræver høreapparat, er risikoen for at udvikle demens omkring 6 procent – mod 20 procent, hvis man ikke bruger apparat, forudsat at man husker at bruge det regelmæssigt.

Nedsat hørelse fører ikke automatisk til demens, men det understreger, hvor vigtigt det er at få tjekket og behandlet sit høretab.

Min mor elsker at rejse

Min 83-årige mor, som har Alzheimers, har altid elsket at rejse. Hun spørger stadig ofte: "Hvornår skal vi ud at rejse?"

Vores ture til udlandet er efterhånden blevet for krævende for hende. Vi har haft mange gode oplevelser, men jeg overvejer nu, om vi kan nøjes med små ture rundt i Danmark.

Ville det være at narre hende?

Svar:

Hvor lyder det dejligt med de mange oplevelser, I har haft sammen.

For din mor handler det sandsynligvis ikke længere om, hvor turen går hen. En tur til Møn eller Aarhus kan være lige så værdifuld som en rejse til udlandet.

Det vigtigste er følelsen af samvær og nærhed – at I fortsat nyder hinandens selskab i det, der er muligt nu.

For at turen bliver god for både din mor og jer, kan det være vigtigt at vælge korte transporttider, undgå stress og mange skift, sørge for rolige omgivelser og indlægge pauser. Jeg håber, at I fortsat får mange dejlige oplevelser – bare på en ny måde.

Gaven til verdens bedste BEDSTE



Scan og se video



Kontakt
med ét tryk

Giv nærvær i julegave

b-near® – en enkel skærm, der samler familien

Kontakt med dem, man holder af, betyder alt for livskvalitet og tryghed. For mange ældre – særligt dem, der lever med demens eller har svært ved at komme ud – kan julen føles ensom.

Med **b-near®** kan du give en gave, der skaber både nærhed og tryghed i hverdagen. Videoopkald starter med ét tryk, og kun godkendte personer kan ringe ind.

Som pårørende kan du sende billeder og små videohilsner fra din smartphone direkte til skærmen, så familien føles tæt på – også på afstand.

Opsætningen er enkel – skærmen leveres med datakort, så der ikke er brug for WiFi.

Se mere på b-near.dk eller ring til os på telefon **72 40 00 40**



Brug rabatkoden **ALZjul2025** og spar 500 kr. – Gælder til 31. december

Ét tryk på et velkendt ansigt – starter et videokald



“Endelig et nemt alternativ til mobil og fastnettelefon. Fordi vi kan se hinanden, siger vores far ofte: ‘Det føles næsten, som om I er her.’”

– Tina Kjærsgaard, Pouls datter (Poul bor i eget hjem – langt fra sine fire børn og elleve børnebørn)

Pris fra kun 4.950 kr. + licens (214 kr./md. eller 2.140 kr./år). Hvis behovet ændrer sig, kan skærmen nulstilles og bruges som almindelig tablet. (Bemærk: b-near® kan i nogle tilfælde bevilges som hjælpemiddel – afhænger af behov og kommune)

b-near®

Generalforsamlinger i 2026

– tilmelding hos lokalforeningen

Fyn	D. 10. marts kl. 19	– (oplyses senere)
Trekantområdet	D. 12. marts kl. 17	Caféen i Gulkrog, Gulkrog 9, 7100 Vejle
Vestsjælland	D. 10. marts kl. 17-18	Borgerhuset Dianalund, Sømoesvej 44, 4293 Dianalund. Derefter er der et let måltid. Indslag 18.30-20.30
Sydvest	D. 23. marts kl. 19	Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramming
Østsjælland	D. 25. marts kl. 18	Sundhedscenteret, Rådhusstræde 10 C, 1. sal, 4600 Køge. I fortsættelse af generalforsamlingen holder vi påskefrokost kl. ca. 19-21 med musikalsk underholdning.
Egedal	D. 11. marts kl. 19	HEP-huset, Carlsbergvej 4, 3660 Stenløse
Nordjylland	Marts (dato oplyses senere)	– (oplyses senere)
København, Frederiksberg og Omegnskommunerne	D. 31. Marts kl. 17-20	Brohuset Ishøj
Storstrøm	D. 12. februar kl. 17	"Grønt mødelokale" Frivilligcenter Lolland, Søndre Boulevard 82A, 4930 Maribo
Hillerød	D. 26. marts kl. 19	Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12, 3400 Hillerød
Sønderjylland	D. 19. marts (kl. oplyses senere)	Tønder (sted oplyses senere)
Østjylland	D. 18. marts (kl. oplyses senere)	– (oplyses senere)
Midt-Vest (Jylland)	D. 17. marts kl. 19	Aktivitetscenter Skolegade 5, 7600 Struer

Dagsorden ifølge vedtægter. Forslag til dagsorden sendes til lokalformanden mindst otte dage før generalforsamling. Evt. tilmelding til lokalformanden. Find løbende mere info om disse og de øvrige generalforsamlinger i online-kalender: www.alzheimer.dk/kalender eller evt. via lokalpressen eller din lokalforenings Facebook-side og/eller hjemmeside.

Kan du skelne sandt fra falsk om demens?

Mange af os tror, vi ved, hvad demens er – men faktisk flourer der mange myter om sygdommen.

- Demens rammer kun ældre.
- Det er bare glemsomhed.
- Demens er arveligt.

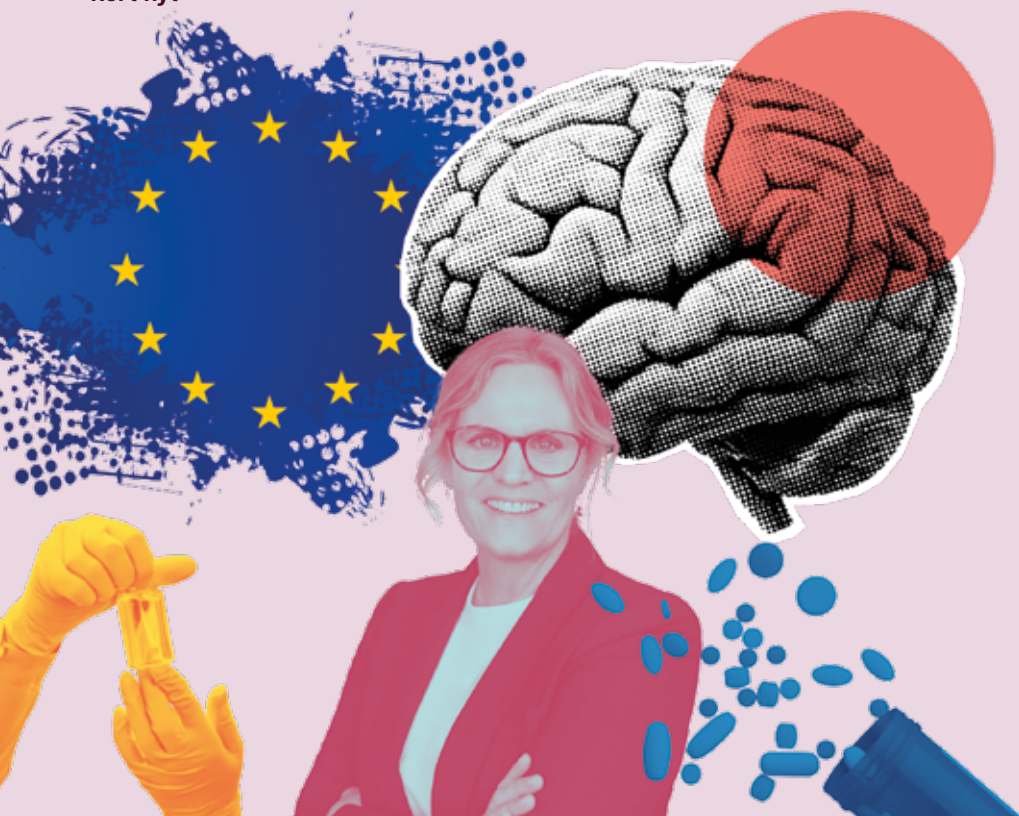
Passer det?

Tag **Alzheimerforeningens mytetest** og se, hvor godt du kender fakta om demens.

Det tager kun få minutter – og du bliver klogere undervejs.



alzheimer.dk/mytetest



EU har godkendt endnu en ny medicin

Nu venter en godkendelse i medicinerådet.

Europa-Kommissionen har godkendt donanemab – en ny behandling, der kan bremse udviklingen af Alzheimers sygdom i de tidlige stadier. Sammen med lecanemab, som blev godkendt tidligere i år, markerer det et historisk fremskridt i forskningen. Behandlingerne er dog kun relevante for en mindre gruppe patienter. Næste skridt er, at Medicinerådet skal vurdere, om donanemab skal tilbydes i Danmark. Den udvikling følger Alzheimerforeningen tæt.

Nyhed om forskningsprisen:

Forskning i adfærd og udredning hædret med Alzheimer-forskningsprisen 2025

Tilbage i september modtog to markante forskere Alzheimer-Forskningsfondens priser. De blev igen i år overrakt af H.K.H. Prinsesse Benedikte ved en ceremoni i København.

Den grundvidenskabelige forskerpris gik til lektor Ove Wiborg, Aalborg Universitet, for sin mangeårige indsats i forståelsen af de adfærdsmæssige og kognitive mekanismer bag Alzheimers sygdom og depression. Hans forskning undersøger sammenhængen mellem Alzheimers sygdom og diabetes – og hvordan eksisterende medicin som semaglutid kan få ny betydning i kampen mod sygdommen.

Overlæge Hanne Gottrup, Aarhus Universitetshospital, modtog den kliniske forskerpris for sit arbejde med at forbedre kvaliteten af demensudredning og behandling i Danmark. Hun har været en drivkraft i udviklingen af de nationale retningslinjer og står som formand for Danmarks Kliniske Kvalitetsdatabase for Demens (DanDem).

Udover hovedpriserne uddelte Alzheimer-Forskningsfonden i alt 3 millioner kroner til ti forskningsprojekter, herunder til Anja Hviid Simonsen (Nationalt Videnscenter for Demens), Bente Finsen (Syddansk Universitet) og Christine Benn Christiansen (Bispebjerg Hospital).





Rekordindsamling til demenssagen

Alzheimerforeningens Landsindsamling satte rekord med 3 millioner kroner indsamlet. Over 1.500 indsamlere og flere kendte ansigter støttede op, heriblandt Flemming "Don Ø" Østergaard og streamer Jaxstyle, der kørte hele vejen til Rom med sin mor for at samle penge ind til ære for sin mormor.

– Vi er dybt taknemmelige for alle, der har hjulpet og åbnet op om demens, siger direktør Mette Raun Fjordside.



Demens tæt på



Nye pårørendegrupper for voksne børn

Er du pårørende til en mor eller far med demens? I februar starter Alzheimerforeningen nye pårørendegrupper, hvor du kan møde andre i samme situation. Det er en unik mulighed for et fællesskab med andre, der forstår ens situation som pårørende til en forælder med en demenssygdom.

Grupperne mødes én gang om måneden over otte gange og ledes af frivillige, der er uddannet af Alzheimerforeningen.

Læs mere og tilmeld dig på www.alzheimer.dk/paaroerendegruppe

alzheimer.dk/podcast



Lyt også til vores nye podcast Demens tæt på – hvor pårørende deler ærligt og åbent om livet med demens i familien.

“

Det giver bare noget, når du ser, hvor glade de er

Frivilligt arbejde i Alzheimerforeningen fylder en stor del af Helle Christensens liv. Det giver nemlig mening for den pensionerede sygeplejerske at gøre en forskel. Og så længe meningen og lysten er der, bliver hun ved.

Tekst og fotos: Mikkel Bækgaard

Da Helle Christensen gik på efterløn efter et langt arbejdsliv som sygeplejerske, havde hun egentlig ikke forestillet sig, at hun skulle fylde kalenderen til bristepunktet igen. Men sådan gik det alligevel. I dag er hun som frivillig i Alzheimerforeningen nemlig engageret i så mange aktiviteter, at det kunne ligne et fuldtidsjob.

Men det gør ikke noget, slår hun fast:

– Jeg havde bare tænkt mig, at jeg skulle lave lidt frivilligt. Men jeg er nok sådan en, der ikke helt kan sige nej, hvis jeg får nogle gode tilbud.

Fra sygeplejerske til frivillig ildsjæl

Helle Christensen er 66 år, uddannet sygeplejerske og har arbejdet



med ældre og mennesker gennem store dele af sit arbejdsliv – blandt andet som leder på et plejehjem. Men selvom arbejdslivet fik en ende, skulle det ikke være slut med at gøre en forskel. Kort efter hun stoppede med at arbejde, meldte hun sig nemlig som frivillig i Alzheimerforeningen.

– Jeg kendte en fra Alzheimerforeningen, der sagde 'kom ind til os', og så gjorde jeg det, fortæller hun.

Det startede med en rolle som matchleder i foreningens aktivitetsven-ordning, hvor frivillige matcher med mennesker med demens. Men engagementet voksede hurtigt.

– Jeg havde ikke tænkt mig, at jeg skulle lave så meget. Men det griber om sig, siger hun.

En stemme for mennesker med demens

I dag sidder Helle Christensen blandt andet som kasserer i

lokalbestyrelsen for København, Frederiksberg og omegn. Hun er også med til at arrangere sommerfester, julearrangementer og repræsenterer foreningen ved større events.

Hun leder også pårørendegrupper for mennesker, der har en ægtefælle eller forælder med demens.

– Den første gruppe, jeg havde, var simpelthen fantastisk. De supplerede hinanden så godt, at jeg nogle gange tænkte: Hvorfor skal jeg egentlig være her? Jeg lavede bare kaffe, og så kørte de ellers selv, fortæller Helle Christensen, som brænder for at skabe rum for mennesker, der har brug for fællesskab og forståelse.

Glæden i gymnastik og brunsviger

For Helle Christensen er drivkraften for det frivillige arbejde, at hun er en del af noget særligt.

– Det giver bare noget, når du ser, hvor glade de er. De stråler, når de går hjem, siger hun.

Hun oplever også, hvordan aktiviteterne vækker noget i deltagerne. Det ser hun blandt andet i et af de projekter, hun lægger rigtig meget tid i – det såkaldte "Hjernesund-projekt" i Gentofte Kommune. Her mødes en gruppe borgere med demens hver uge til gymnastik, træning og socialt samvær.

– De kommer hver mandag – og de glæder sig. Når vi træder ud ad døren bagefter, siger vi bare 'yes, en god dag'. Borgerne er så glade, siger Helle Christensen, der samtidig fremhæver sine kolleger Mette og Helle i samme projekt:

– De gør et stort stykke arbejde, fortsætter hun.

Fra pårørende til forkæmper

For Helle Christensen er demensområdet ikke tilfældigt. Hun kender det også fra sit eget liv – både på et professionelt plan og som pårørende.

– Min mor fik også demens. Hun kom på plejehjem, og jeg syntes ikke, hun fik den omsorg og de aktiviteter, hun havde brug for. Det var derfor, jeg besluttede, at jeg ville ud at gøre en forskel, fortæller hun.

I dag er hun også formand for bestyrelsen på Plejecenter Baunehøj og deltager i kommunale møder om ældreområdet. Derudover vaccinerer hun ældre mod covid og influenza.

En hverdag med mening

Helle Christensen er fuldt bevidst om, at hun lægger mange timer i det frivillige arbejde – men hun gør det med glæde.

– Jeg har arbejdet som leder i mange år, og der kan du ikke bare vælge til og fra. Men det kan jeg som frivillig – også selvom jeg bruger meget tid på det. Og hvis jeg en dag ikke gider mere, så stopper jeg, siger hun.

For Helle Christensen er det at være frivillig således ikke en byrde, men en måde at bruge sin erfaring og sit hjerte på.

Og så længe lysten er der, bliver Helle Christensen ved.

En gave, der åbnes i fremtiden



**Har du ikke fået skrevet dit testamente,
så er det nye år en god anledning til at tænke
på din børn og børnebørns fremtid.**

Du har også mulighed for at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente, og vi bidrager med op til 5000 kr. til dit advokatsalær, hvis du tilgodeser mennesker med demens og pårørende.

Se mere på alzheimer.dk/testamente