

1 Livet med
demens

NR. 3, 22. ÅRGANG, OKTOBER 2012

TEMA

Den gode hverdag

...læs også

**Klumme af Anne Marie Helger
Demensnet blev Thomas' redning**



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
AKTIVITETSKALENDER	11
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
ET FRIRUM MIDT I KØBENHAVN Nyt projekt for yngre demente skaber glæde i hverdagen	4
NÅR JEG HAR LAVET NOGET, JEG KAN LI' Alex Andersen om sin aktive hverdag	6
ÆGTE KONTAKT OG SAMVÆR I HVERDAGEN En dag i Inge Johansens liv	8
KLUMMEN Anne Marie Helgers mor holdt sammen på familien	10
DEMENSNET HAR MENNESKER MED DE STØRSTE HJERTER Thomas om mødet med Demensnet	15

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.), Jorunn Lande
Messel og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Birthe Boas

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
7.000

ISSN 1904-3856

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i december 2012.

Bedre transportmuligheder til demente

Når du eller en af dine nærmeste har været til undersøgelse, og du får dine bange anelser bekræftet: der er tale om en demenssygdom - ja, så bryder verden i første omgang sammen.

Vi ved, at det at få en demensdiagnose er noget af det, mange mennesker frygter mest.

Der hersker en udbredt forestilling om, at så kan man ikke noget mere.

Det er helt forkert og kan desværre lede til, at man bare sætter sig hen for at vente. Og det er meget uheldigt, for vi ved at socialt samvær, oplevelser, "hjernegymnastik" og motion er vigtigt for at afbøde virkningerne af sygdommen.

Så det er vigtigt at fortsætte med aktiviteter, man tidligere har værdsat. Det kan være sport, museumsbesøg, musikoplevelser, korsang, teater, biograf, rejser, løbeture, dans, naturvandring og meget andet.

Nogle kommuner har tilbud specielt rettet mod mennesker med demens, og også Alzheimerforeningen har fokus på aktiviteter.

Men det er af og til lettere sagt end gjort at deltage i disse ting. Det kan med tiden blive svært at færdes, man må måske ikke længere køre bil og orienteringsevnen bliver dårlig.

Men hvad så – kan man så ikke få en kørselsordning, så man kan blive transporteret? Nej det kan man kun, når man har et ganghandicap.

Hvad så men en "ledsagerordning"? Ja, den bevilliges kun til personer under 65 år – og så kan det endda være svært i disse sparetider. Og hvad hvis man er ældre end 65 år?

Netop spørgsmålet om transport er et af de områder foreningen har fokus på i det næste halve år. Vi ser gerne bedre forhold på dette område.

Anne Arndal

Landsformand, Alzheimerforeningen

"Det er vigtigt at fortsætte med de aktiviteter, man tidligere har værdsat"



Foto: Alzheimerforeningen

Et frirum midt i København

af Hanne Heinrichas

*Yngre demente har brug for at være sammen med ligesindede i hverdagen.
Det tilbyder et nyt projekt i København.*

Jes, Susanne, Jens, Søren, Bent og Ole diskuterer, hvad der skal på menuen i aften. "Bøf", lyder det fra en af dem. De andre griner, for det er vist ikke første gang, at det ønske er fremkommet. Der er grillaften i "Huset's" lokaler, hvor yngre personer med demens har mulighed for at komme et par gange om ugen. Brugerne er med til at planlægge aktiviteterne, som spænder vidt, lige fra en tur i Frederiksberg Have, over billard til et besøg på Den Hirschsprungske Samling.

HYGGE, UDFLUGTER OG MADLAVNING

"Huset" og den tilhørende have ligger i De Gamles By på Nørrebro. I haven står et stort, gammelt valnøddetræ samt æble- og blommetræer. I drivhuset vokser tomat, peberfrugt og agurk. Langs hækkene står hindbær- og brombærbuske, og terrassen omkranses af højbede med krydderurter og blomster.

- Vi holder planlægningsmøder, hvor vi taler om hvilke aktiviteter, der er foregået, og hvad vi skal gentage. Men vi har også individuelle snakke, så alle får mulighed for at give udtryk for, hvad de har lyst til, fortæller Katrine Bøgh Sørensen, som er leder af projektet.

Nogle går på indkøb, mens andre nyder den lille nørrebroske oase.

- For en del af brugerne kan det være rigtig svært at tage initiativ. Når de er med i dette projekt, hvor de bare skal tilmelde sig, får de nogle oplevelser, som de ellers ikke ville få. Flere af brugerne snakker om, at de er i et frirum, hvor de er sammen med andre, som er i samme situation som

dem og sagtens kan forstå, hvad det er for nogle ting, de går igennem, forklarer Katrine.

NYE RELATIONER OG POSITIVT SAMVÆR

- Det letter hjertet på en eller anden måde at komme her. Man bliver tilgodeset som menneske. Tidligt demente er jo nærmest normale, siger Søren med et forsigtigt smil.



Grøntsagerne snittes.



Grilmeden nydes.

- Når man får stillet diagnosen, kan man godt blive lidt socialt afskåret. I stedet for at sidde derhjemme og være ked af det, så kommer man ud blandt andre, når man kommer her. Vi bruger tiden på positivt samvær. Fællesskabet her erstatter ikke tabet af tidligere relationer med arbejdskolleger, men vi får skabt os nye relationer her. Det er en værdifuld pionerindsats, man gør her," konstaterer Søren.

ET FRIRUM

Projektet deler lokaler med et daghjem, og en af tankerne er, at de yngre brugere vænner sig til stedet, så overgangen til at skulle på daghjem ikke bliver så svær.

- Med tiden bliver man jo dårligere og dårligere, og så er det godt at kende stedet, et sted man er tryk ved. For det handler jo om tryk, siger Jens, som sætter meget pris på den gode stemning og humoren i "Huset". Og han fortæller videre:

- Det giver et frirum at komme her. Når jeg er her, så gør det ikke noget, at jeg har svært ved at huske. Det betyder meget at komme her. Det er ligesom at have et sted hjemmefra, som er mit. Når min kone eksempelvis er med til sommerfesten her, så er hun på besøg.

Aftenens menu består af grillede kyllingespyd, koteletter, sprød salat af kål, æbler og hasselnødder. Til

dessert er der honningmelon og druer. Appetitten er stor, og hyggen er ikke til at tage fejl af. Brugere er også enige om, hvorfor de kommer her: Her er gode aktiviteter og interessante udflugter. Der er andre mennesker i samme situation, så de behøver ikke at forklare så meget. Og stemningen er god. Der er plads til humor, venskabelige drillerier og et kram. Vigtige ingredienser i den gode hverdag.



Hvis du vil vide mere om projektet, kan du kontakte Katrine Bøgh Sørensen på 26 10 50 44 eller zu1r@suf.kk.dk.

Det er en god dag, når jeg har lavet noget, jeg kan li'

af Hanne Heinrichas

Hvordan sikrer man sig en god hverdag, når man har en demenssygdom?
Alex Andersen fortæller hvilke ting, der betyder noget for ham.

- I dag er en god dag. Jeg vågnede tidligt af mig selv og følte mig veludhvilet. Solen skinner, jeg har været ovre ved svigermor, og jeg har gjort klar til, at du skulle komme, siger Alex med et bredt smil.

På sofabordet er der dækket op med jordbærkage, kaffe og te. Vi sidder i den bløde sofa og taler om Alex' hverdag. Alex Andersen er 60 år. Hans demenssygdom er en følge af en senhjerneskade.



Alex med sin hund Zimpa.

MOTION OG MUSIK

- Jeg går ture med min hund to gange om dagen, én tur om morgenen og én tur om aftenen. Han er blevet en gammel hund nu og har ikke så meget krudt i rumpetten mere, fortæller Alex.

Musik betyder meget for Alex. Han har lige fået et musikanlæg i 60 års fødselsdagsgave, og han bruger tid på at lære anlægget at kende.

- Det holder huskeren lidt i gang, siger en tydeligt stolt Alex, mens lyden af Kandis toner frem fra baggrunden.

Nogle dage vasker Alex tøj og gør lidt rent. I køkkenet hænger en tavle, som hjælper ham med at huske, hvad han skal lave i løbet af dagen. Der bliver også tid til fisketure en gang i mellem. Alex har genoptaget lystfiskeri sammen med nogle venner, og for nylig har han fanget en gedde på 1,8 kg.

AKTIVT LIV I DEMENSKLUBBEN

Alex går i en klub for demente to gange om ugen. Køge Kommune står for klubben. Om onsdagen hygger de mest og slapper af. Men om mandagen dyrker de motion og køber ind til dagens frokost. Herefter slapper de af med stille og rolig musik, inden de tilbereder frokosten og spiser sammen. Alle skal hjælpe til efter formåen. Når nogle tror, at de ikke kan finde ud af at pille æg, får de stillet æggene foran sig med et venligt "det synes vi, at du sku". Så kan de alligevel godt finde ud af det. Efter frokost er der tid til en "powernap", inden de går hjem.

Alex har gået i klubben i fire år, selv om han slet ikke havde ikke lyst til at begynde. Han havde fået at vide, at de andre i klubben var ældre end ham. Men nu er der et par jævnaldrende, blandt andre Eigil.

- Da fru Andersen (Alex' kone) sagde til mig, at jeg skulle prøve at komme derned, så tænkte jeg, at det ikke var noget for mig. Nu går Eigil i demensklubben, og han har samme musiksmag som mig, men han er kun en knægt, for han fylder først 60 år til oktober, siger Alex med et stort grin.

- Folk liver helt op, når de kommer i vores klub, fortæller Alex, som kun har rosende ord om arrangørerne af demensklubben.

AKTIV I HVERDAGEN

- Selv om det er vigtigt at være aktiv, så er det også vigtigt at huske at slappe af. Mennesker, der har problemer med hjernen, bruger faktisk hjernen mere end andre mennesker. Fordi de skal tænke frem og tilbage hele tiden. Hver gang de glemmer noget, så skal de retur og samle op, og retur og



Alex holder meget af at komme i "klubben".

samle op. Det er også grunden til, at vi i demensklubben tager en "powernap" to gange om dagen.

Alex har deltaget på Alzheimerforeningens Aktiv Højskole på Gerlev Idrætshøjskole. Der skulle en del overtalelse til, før han kom af sted og han kan huske, at folk så meget mutte ud den første dag.

- Da jeg først hørte det der idrætshøjskole, så tænkte jeg nej, det gider jeg altså ikke. Bare ordet skole, forklarer Alex.

Heldigvis gjorde forstanderen meget ud af at forklare, at motion skal leges. At det ikke handler om at skulle præstere noget. Og satte dem derefter i gang med en ballonleg, som fik alle kursister i bevægelse.

- Vi endte med at springe rundt som gazeller. Og alle deltagere blev helt nye mennesker i løbet af ugen, smiler Alex.

- Hvis man stopper med at holde sig i gang, så tror jeg, at man bare sætter sig ned i en stol og venter på at stille træskoene. Så hvis fru Andersen ikke havde sagt, at jeg skulle prøve at gå ned i demensklubben, så tror jeg, at jeg havde siddet der i stolen endnu, siger Alex med et eftertænksomt blik.

Ægte kontakt og samvær i hverdagen

af Nis Peter Nissen

Inge Johansen har boet på plejehjem i 5 år |

Inge Johansen sidder med ryggen til. Foran hende står en tallerken. På tallerkenen er der frikadeller med stuvet hvidkål. Det er middag. Maden er varm og tallerkenen næsten fuld. Da Inge boede hjemme, spiste hun altid varm mad om aftenen. Men nu bor hun på plejehjem.

Inge tager en bid. Langsomt skærer hun en kartoffel over og putter den i munden. Hun tygger længe og grundigt og lægger omhyggeligt gaffelen tilbage på tallerkenen. Inge kigger op. Lader blikket hvile på den varme sensommerdag udenfor. Der tager tid at spise.

Min mor sidder ofte og spiser længe efter de andre beboere er færdige, siger Birthe Boas, der er Inges yngste datter – og hun kan bedst li', at der sidder nogen ved siden af og snakker med hende, mens hun spiser.

BOEDE SAMMEN PÅ PLEJEHJEM

Inge Johansen er 92 år og har Alzheimers Sygdom. De sidste fem år har hun boet på plejehjem. De første

tre sammen med Eigil, hendes mand. Han led af vaskulær demens.

Inge og Eigil fik først tilbudt hver deres lejlighed ved siden af hinanden. Men familien fik åbnet en dør mellem de to rum, så Inge og Eigil kunne bo sammen, som de havde gjort i 65 år.

På den måde kunne de bevare en del af deres hverdag sammen, selvom de begge havde en demenssygdom og ikke kunne bo hjemme mere, siger Birthe Boas.

EFTERMIDDAGEN ER STILLE

Inge kigger op og smiler. De andre beboere er færdige for længst. En medarbejder kommer ind og sætter en skål og en teske med medicin på bordet. Inge spiser medicinen.

Efter middagen sker der ikke så meget. De andre beboere går ind til sig selv og hviler sig. Senere er der vagtskifte og rytmen skifter. Normeringen er lavere om eftermiddagen og om aftenen.

Inge går aldrig ind til sig selv. Hun søger liv og vil gerne være med, hvor der sker noget, siger Birthe Boas – men om eftermiddagen sidder hun ofte for sig selv i opholdsstuen og slumrer. Måske ser hun fjernsyn eller får sig en kop kaffe.

FLERE AKTIVITETER I HVERDAGEN

Inge bliver glad, når der sker noget. Det kan være gymnastik, højtlesning, musik eller ture ud af huset. På Benediktehjemmet er der mange kreative aktiviteter. Men Birthe Boas kunne godt ønske sig, at aktiviteter og meningsfuldt samvær med beboerne blev en større del af hverdagen.

Birthe ved fra sin mor, hvor meget aktiviteter betyder for demente. Inge elsker for eksempel musik. Hun liver op. Øjnene får liv og kroppen svinger og svejer i takt med musikken. Både Inge og Eigil var glade for musik. Men i dag hører Inge sjældent mu-



Til hverdag er der stille.



Familien er en del af hverdagen. Birthe viser Inge billeder af børnebørn og oldebørn.

sik selv. Hun kan ikke tænde for anlægget. Andre skal tage initiativet.

PRIORITER SAMVÆR MED BEBOERNE

Personalet på plejehjemmet bruger megen tid på praktiske ting. De laver for eksempel varm mad til middag i seks forskellige leve-bo enheder. Det tager tid.

Jeg synes, at tiden kunne bruges bedre sammen med beboerne, siger Birthe Boas – måske kunne man få maden fra et centralt køkken, så medarbejderne kunne bruge tiden til omsorg og aktiviteter i stedet.

Birthe Boas understreger, at det handler om at gøre almindelige hverdagsaktiviteter, som for eksempel at se fjernsyn, til positive oplevelser med ægte kontakt og samvær med beboerne. Det kræver tid og nærvær.

INGES HJEM

Efter middagen kører Birthe Inge ind i hendes lejlighed. Der er tre små rum. En stue, et bad og en lille entré med køkken, som ikke bruges. Inge kan ikke længere lave mad.

Stuen er lys. Solen skinner ind gennem de store vestvendte vinduer. Uden for vinduerne er der en lille altan. En markise sørger for skygge. Stuen domineres af en lædersofa og to armstole ligeledes af læder. På væggene hænger kunst fra Inge og Eigils hjem. Store farverige og udtryksfulde malerier.

EN LANGSOM START

Lejligheden er Inges hjem og rammen om hendes hverdag. Her starter dagen med hjælp fra personalet. Inge har brug for tid til at komme igang. Hun elsker de morgener, hvor personalet ikke kun hjælper med de praktiske ting, men også tager sig tid til at skabe kontakt.

Mor er særligt glad for Helen. Hun kender min mor og interesserer sig for hvem hun er, siger Birthe Boas – om morgenen sidder de ofte sammen på sengekanten og synger, ser på billeder, småsludrer eller noterer sig, hvordan vejret er uden for vinduerne. Det tager tid. Men det giver en god start på dagen.

Det er som om, Inge hver dag skal bruge tid for at få kontakt med hvem, hun selv er. Mange vikarer, hyppig udskiftning i personalet og jævnlige omrokeringer er derfor et problem. Det skaber utryghed og dårlig trivsel. Og det kan måles direkte. Der er flere konflikter, mere modstand og Inge taber sig.

Inge bliver urolig. Hun hoster og klager sig. Det er varmt. Eftermiddagssolen bager. Birthe henter et glas vand og kalder på personalet. Vi går udenfor. Dagen efter sender Birthe en mail. Inge har det godt. Personalet kølede hende med fugtige klude og hjalp hende i seng. Inge er igen frisk på en ny dag.

Klummen

Skuespiller Anne Marie Helgers mor havde Alzheimers sygdom. Her fortæller hun om kærligheden til sin mor, savnet og den rørende afsked.

Fortalt til Jorunn Lande Messel. Foto: Susanne Mertz

Jeg ligner min mor. Om morgen, når jeg ser mig selv i spejlet, siger jeg: "Dav mor". Jeg bliver nærmest helt vemodig, når jeg ser mig selv i spejlet, for så kommer jeg sådan til at længes efter den rigtige vare, den rigtige fru Helger.

Min mor var et intenst omdrejningspunkt for os alle sammen. Det var hende, der holdt sammen på det hele. Man kunne ikke have nogen problemer, uden at min mor tog sig af det. "Lad mig nu høre, hvad drejer det her sig om?", sagde hun. "Hvad kan vi gøre?". Hun kørte bil, til hun var 89 år, og var en meget aktiv kvinde. Hun gik til Gotvedgymnastik, til bridge og til dit og til dat.

Men pludselig forsvandt den side af hende mere og mere. Man kunne jo næsten mærke dag for dag, hvordan hun mistede grebet om sit liv.

Heldigvis fik min mor diagnosen Alzheimers hurtigt. Da hun var 90 år. Efter et år med hjemmehjælp måtte hun så på plejehjem. Min søster og jeg tog en ordentlig tur, hvor vi besøgte flere, for at finde det helt rigtige hjem til hende. Til sidst fandt vi Else Mariehjemmet i Humlebæk. Det var et fantastisk sted.

Til sidst gik det så meget ned af bakke, at min mor skulle indlægges. Hun kunne ikke spise og kunne ikke noget. Men så var de jo så skønne på Else Mariehjemmet. De sagde: "Hvis I vil det, kan jeres mor godt dø hos os". Da de syntes, det nærmede sig, blev vi ringet op. Vi skyndte os at ringe til min bror på Bornholm. Han nåede frem. Vi stod alle tre børn rundt om min mor og holdt hende i hånden. Min søster sagde til min mor: "Mor, vi er her alle sammen". Så lød der et suk – og hun døde. Min mormor døde på nøjagtig samme måde: også 94 år gammel, demens og med alle sine børn omkring sig.



Anne Marie Helger. Foto: Susanne Mertz.

Det er tre år siden nu min mor døde. Det føles stadig meget nyt og meget utrygt. Det er derfor, jeg kan få lidt hjælp ved at se mig i spejlet. Jeg er nu også så taknemmelig over det personale, der tog sig af min mor. For den varme, respekt og omsorg de gav hende. Hvis nogen skulle have ridderkors og hædres, så er det da de mennesker.

AKTIVITETSKALENDER



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland

Formand: Gunver Folmand

Tlf.: 9831 8328

gunver.folmand@gmail.com

Rådgivning – åben for alle

- Den første torsdag i måneden kl. 18:45-20:30.

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900 Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale, tlf.: 98 48 61 65.

Pårørendegruppe eller samtale

Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 98 48 61 65.

Fast træffetid for demente og pårørende

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

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

Patienter og pårørende kan komme og mødes med ligestillede. Der er altid en person fra Alzheimerforeningen til stede, som kan svare på spørgsmål og give gode råd.

Rådgivning ved advokatfirmaet

ADVODAN Aalborg

- Den 15. november 2012 kl. 16:30-18:30.

ADVODAN Aalborg,

Mølleå 1, 9000 Aalborg.

Mødet er åbent for alle interesserede.

Lokalforeningen Østjylland

Formand: Conny Flensborg

Tlf.: 2872 5108

conny@oncable.dk

For aktiviteter i Hedensted - se under Trekantsområdet.

Pårørendeskole i Fauerskov

Se nærmere på Alzheimerforeningens hjemmeside under Lokalforening Østjylland.

Foredrag om Demens

Pakhuset, Odder kl. 19:00-21:30.

- Den 2. oktober 2012: overlæge Hans Brændgaard og demenskoordinator Else Fonsholm.
- Den 9. oktober 2012: Conny Flensborg, formand Lokalforening

Østjylland og Anne Aamand, gerontopsykolog, ældrepsykologisk klinik i Ebeltøft.



REGION

SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 7685 7558

gresk@profibermail.dk

Torsdagscafé i ulige uger

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

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 76 81 71 00 (Gulkrogcenteret).

- Torsdag den 11. oktober kl. 15:00-17:00

Spillemandsgruppen "De 4" spiller og underholder.

- Torsdag den 25. oktober kl. 15:00-17:00

"Godaw oVækommen"- Ellen Møller fra Bredsten, fortæller om sin opvækst på Hovborg Kro.

- Torsdag den 8. november kl. 15:00-17:00

Caféens 11 års fødselsdag fejres med "Mortensmiddag".

- Torsdag den 22. november kl. 15:00-17:00

Tur til Give Egnens museum.

OBS. Bus til Give Egnens museum er doneret af Nordea Bank.

- Torsdag den 6. december kl. 15:00-17:00

Juleafslutning med bl.a. underholdning v. Gitte Damkjær.

Vi mødes igen torsdag

den 17. januar 2013

Hedensted Kommune: Café for demente og pårørende

Hver anden onsdag i lige uger

kl. 16:00 - ca.18:30.

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

For at få et program med aktiviteterne

kontakt Solveig Petersen:

tlf.: 21 96 61 00 eller 51 28 34 40.

- Onsdag den 3. oktober kl. 16:00-18:30

Aase Pedersen fortæller om barndom og ungdom, og krydrer sit indlæg med sange vi kan synge med på.

- Onsdag den 17. oktober kl. 16:00-18:30

- Fortsættelse af Aases livshistorie – nu er det hendes deltagelse i erhvervslivet hun fortæller om.

- Onsdag den 31. oktober kl. 16:00-18:30.

Leif Mølmer viser film fra et af sine feriesteder

- Onsdag den 14. november kl. 16:00-18:30.

Vi spiller banko.

- Onsdag den 28. november kl. 16:00-18:30

Adventshistorier og før-julesange.

- Onsdag den 12. december kl. 16:00-18:30.

Julefrokost hvor man må invitere pårørende med.

Tilmelding senest d. 28. november.

Husk – at tage en pakke med til max 20 kr. til pakkeleg.

Lokalforeningen Sydvest

Formand: Hanne Knudsen

Tlf.: 7519 5039

hhhe@knudsen.mail.dk

Teater Dementia

- Onsdag den 3. oktober er der to forestil-

linger i Helle Hallen: kl. 15:00-17:00 og kl. 19:00-21:00.

Der afholdes foredrag efter teaterforestillingen.

Pris: 100 kr. for medlemmer. 150 kr. for ikke-medlemmer.

Tilmelding på Varde Bibliotek,

tlf.: 20 48 40 71.

Foredrag med Carsten Vagn Hansen

- Tirsdag den 13. november kl. 19:00-21:30 på Sydvestjysk Efterskole,

6740 Bramminge.

Læge Carsten Vagn Hansen fortæller denne aften om sundhed og sund levestil.

Pris: 50 kr. for medlemmer og 75 kr. for ikke medlemmer

Tilmelding på tlf.: 23 27 92 51.

Café møde i samarbejde med

Varde Kommune

- Torsdag den 22. november

kl. 16:30-18:30

på Center for Sundhedsfremme,

Ringkøbingvej 32, 6800 Varde.

Lokalforeningen Sønderjylland

Formand: Lillian Bernth Thomsen

Tlf.: 7462 5125

lillian.bt@youmail.dk

20 års jubilæum på Røde Kro med underholdning

- Fredag den 19. oktober kl. 16:00.

alle foreningens medlemmer i Sønderjyl-

land er velkomne.

Tilmelding: Lillian Bernth Thomsen tlf.: 74 62 51
25 senest den 14. oktober.

Kunsten at bevare glimtet i øjet og sproget. Foredrag ved socialpædagog Katin Torp.

– Torsdag den 28. februar 2013

kl. 19:00-21:30 på Røde Kro.

Tilmelding Lillian Bernth Thomsen

tlf. 74 62 51 25 senest den 24. februar 2013.

Lokalforeningen Fyn
Formand: Jutta Storm
Tlf.: 5137 1573
juttastorm@gmail.com

Rådgivning eller støtte?

Har du brug for rådgivning og støtte til livet med demens, og har du lyst til at deltage i forskellige interesseltilbud?

Så kontakt Rådgivnings- og kontaktcetret for demensramte og pårørende:

Kallerupvej 58, 5230 Odense,

tlf.: 66 19 40 91.

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. 66 19 40 91

Åben café for demensramte familier:

– Mandage kl. 10:00-12:00 med kortspil.

– Tirsdage kl. 10:00-12:00 med billard.

Sangkor

– Torsdage kl. 14:30-16:00.

Ved korleder Jytte Damholm og frivillige kormedarbejdere.

Åben netværkscafé for pårørende

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

Kontakt Inge Rasmussen, cafétoholder,

tlf.: 20 78 60 85 eller Ulla Thomsen,

tlf.: 66 19 40 91.

Natur og fltning for tidligt demensramte

– Torsdage kl. 9:30 – 12:30 fra Centret på Kallerupvej.

Ved Mette Oestman. Ring og hør nærmere

Akvarelmaling

– Mandag kl. 10:00-12:30 på Seniorhuset. Ved kunstmaler Birgit Svansø og frivillig kunstmedarbejder.

Café-eftermiddage i Bakkehuset, Middelfart

– Torsdage ulige uger kl. 14:30-16:30

(medmindre andet er anført nedenfor.)

Assensvej 100, 5500 Middelfart.

Kaffe: 25 kr.

– 11. oktober: Vi har fået Niels Peter Holm, Kerteminde til at komme og fortælle om "Livsglæde".

– 25. oktober: Vi får besøg af Hans Åge Andersen der fortæller og spiller på violin. Husk tilmelding til Mortens And spisning den 8. november.

– 8. november: Kl. 12:00-15:00. I anledning af Morten Aften, spiser vi Andesteg og ris à la mande, vi slutter af med kaffe.

Pris 130 kr.

– 22. november: Lasse fortæller og spiller til fælles sang.

– 6. december: Juleafslutning med små overraskelser, julekage og kaffe.

Pårørendeskole Nyborg og Kerteminde kommune i samarbejde med Lokalforeningen Fyn

På plejecentret Egevang, Egevangsvej 1, Ullerslev.

De sidste 2 undervisnings eftermiddage er:

– Den 2. oktober: Pårørenderollen, overlæge Niels Espensen

– Den 9. oktober: Demens og jura.

Christine S. Andersen.

Film: "Lasse og Ulla er kæresten".

Pris: 200 kr. for alle 5 aftener med foredrag, kaffe og kage.

Kontakt person Demenskoordinator

Vibeke Tang Larsen tlf.: 29 28 25 94



REGION
SJÆLLAND

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

Psykiatrisk rådgivning

– Tirsdage i lige uger kl. 16:00-18:00.

Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.

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

Kontaktperson: Dorthe Hennings,

tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Café Nyt Liv

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

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

Alle er velkomne til at kigge indenfor til en snak.

Kontaktperson: Birgit Parkdal,

tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05.

Støttegruppe i Sundby

– Sidste mandag i måneden fra

kl. 18:30-20:30.

Lokalcentret, Linde Allé 50, Sundby,

4800 Nykøbing F.

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

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 / 28 49 96 05.

Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 17:00-19:00.

Frisegade 25, 4800 Nykøbing F.

Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,

tlf.: 40 87 90 74.

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 14:00-16:00.

Forhallen, Næstved Sygehus, Ringstedgade 61, 4700 Næstved.

Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 55 72 36 51.

Morten Reenbergs Café, Stege

– Sidste tirsdag i måneden kl. 15:00-17:00.

Bemærk nyt mødested:

Ældresagen, Peblingerende 7, 4780 Stege.

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

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /

28 49 96 05 eller Dorthe Hennings,

tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Café i Haslev

– Anden mandag i måneden fra kl. 15:00-17:00.

Grøndalscentret, Grøndalsvej 8, 4690

Haslev.

Alle er velkomne.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /

28 49 96 05 eller Dorthe Hennings,

tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Støttegruppe, Haslev

– Første mandag i måneden fra

kl. 13:00-15:00.

Haslev Bibliotek, Jernbanegade 62, 4690 Haslev.

Alle er velkomne.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /

28 49 96 05 eller Dorthe Hennings,

tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Foredrag med Overlæge Lars Laugesen, Geriatrik afdeling, Slagelse Sygehus.

– Onsdag den 24. oktober kl. 17:00-20:00.

Sted: Ældrecenter Symfonien, Enggårdsgade 1, 4700 Næstved.

Pris pr. person 40 kr. inkl. sandwich med 1 øl/vand.

Tilmelding senest den 13. oktober til:
Erik Kjørup Andersen, tlf. 40 87 90 74 eller
mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk

Dorthe Hennings, tlf. 54 44 16 45 / 24 84 89 40
eller mail: dorthehennings@gmail.com

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

Fristedet

Fristedet er et sted, hvor du kan møde andre, der er ramt af demens i familien eller i omgangskredsen. Vi hygger os med hinanden, synger sammen m.m., men der er også plads til bare at være der. Mulighed for at købe kaffe, the eller kage.

Sted: Pyramidesalen/Ungdomssalen ved Nyrup Baptistkirke,
Kirkestræde 4, 4296 Nyrup. Møderne foregår på nedennævnte datoer
kl. 14:00-17:00, hvis ikke andet er nævnt.
Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
tlf.: 57 80 47 47/20 97 47 57
veddebedste@mail.dk.

Datoer:

– Onsdag den 31. oktober
Gitte og Aksel Hansen fortæller i ord og billeder om deres tur sidste år til Caribien.
– Onsdag den 28. november
Besøg af gerontopsykolog Gitte Kragshave
– Onsdag den 19. december
Julehygge med gløgg og æbleskiver – og lidt forskellig underholdning.

"Dansant"

– Søndag den 14. oktober kl. 14:00-17:00
Sted: Aktivitetshuset, Skolegade 8, 4200 Slagelse
Danseeftermiddag for personer med demens og deres pårørende og venner.
Broby Spilemændene synger og spiller op til dans – i pausen vil der være kaffe og lagkage.
Deltagerbetaling som kan ses på hjemmesiden eller oplyses ved tilmelding.
Tilmelding til Aase Stær tlf.: 59 18 93 77 eller pr. mail: aase.staer@mail.dk

Lokalforeningen Østsjælland
Formand: Birthe Rasmussen
Tlf.: 5626 6036
br24@ofir.dk

Foredrag ved psykolog Henrik Brogård
Alzheimerforeningen og Stevn's kommunes demenskoordinator inviterer til foredrag.
Udfordringer som pårørende til en person med en demenssygdom.

– Tid: Tirsdag den 23. oktober 2012
kl. 18:30-21:00.

Sted: Kantinen, Birkehøj, Bjælkerupvej 32, 4660 St. Heddinge
Kaffe/the kr. 20.

Tilmelding senest den 18.10.2012 til
Demenskoordinator tlf. 56 57 52 08
Eller Birthe Rasmussen, tlf. 56 26 60 36,
mail: br24@ofir.dk.

Foredrag ved formand for landsforeningen Anne Arndal og direktør Nis P. Nissen.

Fra folkesygdom til folkesag.
– Tid: Tirsdag den 6. november 2012
kl. 18:30-21:00.

Sted: Asterscentret, Astersvej 9, 4000 Roskilde
Tilmelding: Birthe Rasmussen tlf. 56 26 6036,
mail: br24@ofir.dk

Netværkscafé i Roskilde

– Hver mandag og onsdag fra
kl. 10:00-14:00.

For yngre med en demenssygdom og for demensramte med tidlig diagnose.

Sted: Kornerups Vænge 4 (inde i gården), 4000 Roskilde.

Kontaktpersoner: Birthe Rasmussen
tlf.: 56 26 60 36.
Mie Danielsen tlf. 46 38 37 89.

Pårørendemøde i Roskilde:

Information og mødested kontakt:
Birthe Rasmussen tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i Stevn's

Sted: Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken 76, 4652 Hårlev
Kontaktperson: Birthe Rasmussen
tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

– Den 3. onsdag i måneden.
Tidspunkt: Kl. 14:00-16:00.
Sted: Hvalsø Ældrecenter, dagligstuen, Roskildevej 11, 4330 Hvalsø
Kontaktpersoner: Karen Christiansen
tlf.: 40 70 85 7, Birthe Rasmussen tlf.: 56 26 60 36.

Køge kommune tilbyder gennem DemensTeam Køge

Klubber 2 gange ugentlig med indhold som brugerne og Nationalt VidensCenter anbefaler.
DemensSkole. Undervisning, rådgivning og vejledning.
Pårørendegrupper for ægtefæller, yngre og voksne børn.
Kontakt DemensTeam Køge, Tlf.: 56 56 56 43 eller demenssteam@koege.dk.
Se yderligere på Køge Kommunes hjemmeside



REGION

HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København
Formand: Kiddy El Kholi
Tlf.: 5037 5554
kiddyelkholi@hotmail.com

Rådgivning og information

Lokalforeningen i Københavns Kommune tilbyder individuel rådgivning og information til pårørende og demente.
Tlf.: 30 26 29 58 eller e-mail: alzcp@yahoo.dk.

Cafémøder

Der afholdes cafémøder med forskellige emner og efterfølgende debat
– sidste onsdag i hver måned
kl. 19:00 – 21:00.

(Dog ikke i juni, juli, august og december måned).

Demente, pårørende og alle andre interesserede er velkomne.

Emnerne annonceres på Alzheimerforeningens hjemmeside www.alzheimer.dk
- se under lokalforeninger/København.

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

Aktiviteter for yngre mennesker med demens

Har du lyst til at lave forskellige aktiviteter med andre yngre med demens og en gruppe af frivillige? Vi tager på forskellige ture, 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 aften timer 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: Grethe Koudahl
Tlf.: 5322 1480
koudahl@cqnet.dk

Kontakt lokalforeningen

– Mandag og onsdag kl. 9:00 – 11:00.
Telefonisk rådgivning og information.
Tlf.: 53 22 14 80 eller e-mail: koudahl@cqnet.dk

Vi henviser 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. For yderligere oplysninger, se Alzheimerforeningens hjemmeside under *Lokalforening Københavns Omegns støttegrupper*. Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 44 44 20 98.

Caféaftener for mennesker med demens og deres pårørende

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

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

Caféen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre, der er i en lignende situation.

Der er mulighed for at købe kaffe/te, øl og vand.

Kontakt: Shirley Ekeløf Nielsen, tlf.: 44 44 20 98.

"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende

– Torsdage i lige uger kl. 15:00-17:00.

Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup.

Kontakt: Gunhild Schrøder, tlf.: 32 50 21 28 eller

Hans Dehnfeldt, tlf.: 32 50 87 37.

(Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem

kl. 8:00 – 9:00.)

Teaterforestillingen "Dementia" i Taarnby

– Mandag den 8. oktober
kl. 19:00 – ca. 21:00

Løjtegårdsskolens festsal, indgang fra Herkules Allé, 2770 Kastrup, parkering i skolegården, bus 36.

Tilmelding: sundhedsuge@taarnby.dk eller

tlf. 32 47 00 79. FRI ENTRE.

Teaterforestillingen "dementia" v/ Teater Labcats i samarbejde med Alzheimerforeningen, forebyggelseskonsulenter og demenskoordinator i Tårnby.

"Dementia" handler om at bo i en verden, der forsvinder. Det er en forestilling om demens set indefra. Efterfølgende oplæg og debat ved Tårnby kommunes demenskoordinator.

Debatmøde om demens i Gladsaxe

– 30. januar 2013 kl. 19:00-21:30.

Gladsaxe Forebyggelsescenter, Søborg Hovedgade 200, 2860 Søborg

Arr. Alzheimerforeningen, lokalforeningen for Københavns Omegn, Gladsaxe Kommunes Demenskoordinatorer, GOF og De Frivilliges Hus.

Tilmelding hos GOF eller på gladsaxe.dk/debat eller tlf. 44 98 35 79.

Denne aften kan du høre om Alzheimerforeningens arbejde og aktiviteter for mennesker med demens og deres pårørende, og om hvordan demens opleves for den ramte og for de pårørende.

Temadag

Emne for dagen er ikke fastlagt endnu.

– Den 28. februar 2013 kl. 8:15-16:00.

Medborgerhuset i Herlev, Herlevgårdsvej 18, 2730 Herlev

Temadagen henvender sig til alle, der har kontakt med "livet med demens". Der udleveres kursusbevis.

Pris 450,- inkl. Forplejning.

Tilmeldingsfrist: 20. februar 2013.

Skriftlig tilmelding til: Gunna Bloch Johansen, Vejlesøparken 7, 1. tv., 2840 Holte.

eller e-mail gunna.bloch@gmail.com

Tilmeldingen er gældende, når bekræftelsen herpå er modtaget.

Evt. spørgsmål: Grethe Koudahl

tlf. 53 22 14 80 mandag og onsdag mellem kl. 9:00-11:00.

Ved tilmelding fra institution oplys venligst inst.adresse og EAN NR.

Informationamøder 2013

Der afholdes informationsmøde om demenssygdomme i foråret 2013 i Ballerup og om efteråret i Gladsaxe Kommune. Se nærmere information her i bladet og på vores hjemmeside.

Lokalforeningen Frederiksberg

Formand: Mette Lunde

Tlf.: 2178 4644

mette.lunde@benedikte.dk

Café for hjemmeboende demente og pårørende

Tanken med caféen er, at den skal være et fristed for medlemmerne af Alzheimerforeningen, hvor den demensramte og pårørende får mulighed for socialt og hyggeligt samvær med ligestillede.

Caféen er åben den første onsdag i hver måned (undtaget juli, august og december) fra kl. 17:00-19:00.

Drikkevarer og mad kan købes, men underholdning og foredrag betales af foreningen.

Sted: Dronning Anne Marie Centret, Solbjerghave 7, 2000 Frederiksberg.

Andre

Frivilligcenter og Selvhjælp Rudersdal
Diana Lyng Christensen

Tlf.: 45 89 00 56

Selvhjaelp@frivilligcentret.dk

Café Husk

Caféen afholdes i Frivilligcentret, Skovgården 4 i Holte. Der serveres kaffe, the og brød/kage. Deltagelse er gratis. Tilmelding nødvendig.

- Torsdag den 11. oktober kl. 13:00-15:00: Tema om Cuba - rejseforedrag.
- Torsdag den 15. november kl. 13:00-15:00: Sangcafé.
- Torsdag den 13. december kl. 13:00-15:00: Julecafé med julebag og dekorationer.

Middage

Vi inviterer til middag med lys på bordet, vin i glasset og en god 3-retters menu efterfulgt af kaffe. Kom og mød andre i samme situation i hyggelige, trygge omgivelser og en afslappet atmosfære. Middagene koster 150 kr. pr. person. Af hensyn til bestilling af maden beder vi om tilmelding 14 dage før middagen. Der betales på dagen.

- Torsdag den 25. oktober kl. 12:00-15:00.
- Torsdag den 22. november kl. 12:00-15:00.

Pårørende-netværk

Pårørende netværket er et tilbud til ægtefæller og familiemedlemmer til demensramte. Netværket mødes hver 14. dag. Det er gratis at deltage.

Foredrag om demens i Hillerød

Mød op når Ældresagen inviterer til foredrag om demens i GrønnegadeCenteret, Grønnegade 15 i Hillerød:

Torsdag den 22. november kl. 18.30-21: Psykolog Henrik Brogaard fortæller om "Belastninger og udfordringer for pårørende til mennesker med en demenssygdom". Henrik Brogaard berører de vanskeligheder, som opstår i forholdet mellem de pårørende og den demenssyge som følge af sygdommen. Derudover holder Alzheimerforeningens formand Anne Arndal et oplæg om, hvad Alzheimerforeningen står for og fortæller om foreningens mange tilbud til mennesker med en demenssygdom og deres pårørende.

Tilmelding er ikke nødvendig.

Demensnet har mennesker med de største hjerter

Af Jorunn Lande Messel

Thomas er 9 år gammel, da hans far får Alzheimers sygdom. Da han bliver 14 år, har han endnu ikke haft nogen at dele sorgen, bekymringen og tankerne med omkring sin fars sygdom. Indtil han en dag ved en tilfældighed opdager Demensnet. Og med ét bliver hans hverdag nemmere at takle.

Året er 2002. Det er mandag ved middagstid i Hvidbjerg, 6 km uden for Skive. Et lokalsamfund der primært består af gårde og husmandssteder. Thomas er 10 år gammel og sidder hjemme ved spisebordet i køkkenet sammen med sin far. Pludselig knækker faderen sammen i gråd og siger: "Thomas, jeg kan ikke gøre for, at jeg er syg".

- Da han sagde det til mig, slog det mig helt ud. Det var jo mit idol, min store stærke far, der sagde det. Samtidig er det også det sidste, han siger til mig nogensinde, fortæller Thomas.

TAVSHEDEN

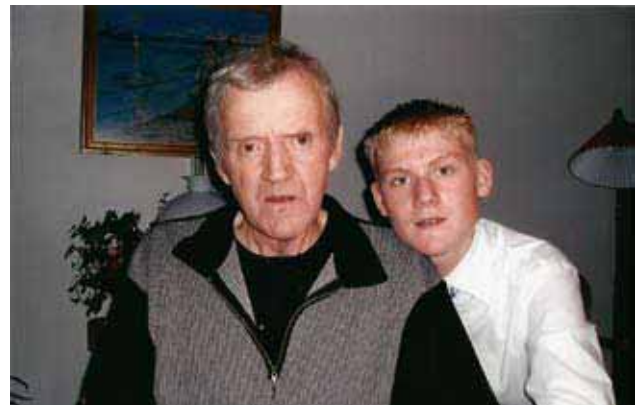
Derhjemme taler de ikke om faderens sygdom. Det er et tabu både hjemme i familien, men også blandt familiens venner og bekendte:

- Efter min far blev syg, holdt folk op med at besøge os. Folk havde nemmere ved at blive væk i stedet for at der skulle ske noget uventet, som kunne virke pinligt. Og til mine kammerater løj jeg om hans sygdom. Jeg syntes, det var så flovt. Samtidig var det hele også så uvirkeligt. Jeg var for ung til at kunne forstå, hvad der egentlig skete.

DEMENSNET

Da Thomas er 14 år, søger han en dag oplysninger om sygdommen på internettet og opdager ved en tilfældighed Demensnet.

- Det var en hel ny verden, der åbnede sig for mig. Jeg var ikke i tvivl om, at jeg skulle fortælle min historie. Og at det skulle være ordentligt. Jeg var så træt af at lyve, af tavsheden og jeg havde virkelig brug for at kunne fortælle om, hvordan jeg havde det. Og på Demensnet kunne jeg jo være anonym.



Thomas med sin far tilbage i 2006.

Thomas skriver om natten, hvor sorgen er størst:

- Det var altid om natten, det var værst. Alt hvad man havde gået med i hovedet kom frem. På Demensnet var der forståelse for det, jeg gik igennem. Det gjorde at min hverdag blev lettere, fordi jeg havde nogen at dele mine tanker med om aftenen.

Thomas skriver, når han er ked af det, og det var en lettelse, at folk skrev tilbage:

- Demensnet var min redning. Alle havde en kær, der var blevet syg, og som var blevet ofre for den forfærdelige sygdom. Så man kan sætte sig ind i hinandens situation og ikke mindst hjælpe hinanden. Det var et fællesskab, et venligt sted man altid kunne besøge. Der sidder virkelig nogle mennesker på Demensnet med de største hjerter. Og jeg kan ikke takke dem nok for den støtte de har givet mig.

Læs Thomas' dagbog og andres på demensnet.dk.

SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

Hvad er en god hverdag? Der kan gives lige så mange forskellige besvarelser på det spørgsmål, som der er mennesker. For nogle er en god hverdag en rolig dag bygget på daglige rutiner, og for andre er en god hverdag en dag, hvor der sker noget nyt og uventet. Så svaret må være, at det er helt individuelt – men for alle gælder det, at en god hverdag er en dag, der føles meningsfuld, en dag hvor man føler sig tilfreds og veltilpas.

Min mand og jeg har det rigtig svært i hverdagen. Han har haft Alzheimers sygdom i 2 år, er stadig fysisk aktiv og kan lide at være i gang. Når vi går herhjemme sammen, kommer vi ofte op at skændes, og der opstår hele tiden konflikter, som kan være meget anstrengende for os begge. Helt anderledes er det, når vi er ude. Vi har det godt med at rejse, opleve og være sammen med andre, så er stemningen god og min mand er venlig og glad. Jeg kan dog også mærke, at min mand hurtigere bliver træt, så min bekymring går på, hvordan det skal gå, når vi ikke kan være så udadvendte mere?

Du har ret i, at som sygdommen skrider frem vil jeres situation ændre sig, I kan sikkert ikke blive ved med at have den hverdag, som I har

nu. Det vil nok være en god idé, hvis I allerede nu venner jer til at lave noget hver for sig. Du vil blive ved med at have brug for et aktivt udadvendt liv, og din mand vil sandsynligvis have brug for en mere rolig og overskuelig hverdag med aktiviteter, som løbende tilpasses hans behov. Samtidig har I også brug for et frirum fra hinanden for at undgå konflikter.

Demenskoordinatoren i jeres kommune har muligvis ideer til tilbud, som matcher dine og din mands behov. Måske man kan finde en ledsager til din mand, eller lave aftaler om, at han følges med andre – venner eller familie. En snak med demenskoordinatoren om hvordan I bedst tackler konflikterne i hverdagen, kunne måske også komme jer begge til gavn.

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.

Min mor sidder helt alene det meste af dagen. Hun bor på plejehjem, men der foregår ikke rigtig noget, og hun sidder det meste af tiden i sin egen bolig. Når vi kommer på besøg, lyser hun op, og tager vi hende med udenfor, kan jeg se, at hun nyder det. Jeg har talt med plejepersonalet, som siger, at hun ikke tåler for mange indtryk og, at hun kommer i konflikt med de andre beboere, når hun opholder sig i fællesområdet. Kan det virkelig være rigtigt, at hun intet skal opleve – tager jeg helt fejl, når jeg mener, at min mor har brug for, at der sker noget?

Både du og plejepersonalet har ret. Når personalet oplever, at din mor ikke trives i fællesområdet, har de ret – når du oplever, at din mor liver op ved samvær og udeoplevelse med jer, har du ret. Så mon ikke løsningen ligger i at kombinere jeres erfaringer?

Når din mor befinder sig i et stort lokale med mange mennesker, virker det helt uoverskueligt. Hun oplever flimmer og støj, som gør

hende forvirret, og hun reagerer med vrede og irritation. Derfor er det ikke en ønskværdig situation for din mor. Når du kommer besøg og har god kontakt til hende, liver hun op. Hun liver også op, når hun kommer ud og mærker den friske luft.

Måske kan du sammen med din mors kontaktperson på plejehjemmet lave en plan for, hvordan der i løbet af dagen kan sættes ind med nogle aktiviteter, som kan give din mor glæde - sanseinput, hvor hun får tid og ro. For eksempel til at lytte til musik, synge, kigge billeder og komme lidt udenfor, så hun mærker solen og vinden. Det er især en god idé, hvis plejehjemmet har en sansehav. Nogle steder arbejder man aktivt med begrebet Snoezelen = stimulation af sanserne hos beboere, som ikke magter for mange indtryk på én gang. Måske kender personalet til den form for stimulation, måske findes der også snoezelhuse eller -rum i din mors kommune, som hun kan få glæde af.

Hvad er Snoezelen?

- Ordet Snoezelen er et sammensat ord af to hollandske ord "snuffelen" og "doezelen", som betyder henholdsvis at snuse og at døse. Snoezelhuse bygges op med både "snuserum" og "døserum", hvor sanserne henholdsvis kan stimuleres og vækkes - eller få ro og slappe af.
- Sansestimulationen er sanseinput, der oftest gives passivt til brugeren i et kontrolleret miljø, så brugeren får tid og ro til at bearbejde de forskellige indtryk. Læs mere på nettet ex. <http://fagligt.net/kurser-hjemkoeb/sansestimulering-snoezelen-og-demens>

Hvad kan hjælpe mig med at huske?

af Hanne Heinrichas

Når man har fået en demenssygdom, kan man ikke stole på sin hukommelse mere. Men heldigvis er der hjælp at hente, så hverdagen bliver nemmere.

Der findes mange hjælpemidler, som kan gøre det lettere for mennesker med demenssygdom at overskue og klare hverdagens gøremål. Ifølge Laila Øksnebjerg, som er neuropsykolog på Rigshospitalets Hukommelsesklinik, handler det om at finde de ting, som passer til ens behov, og som matcher de færdigheder og interesser, man har.

- Kig dig omkring. Der er mange ting i din hverdag, som bruges som hjælpemidler uden at være dyre eller vanskelige at bruge. Du skal måske bare vænne dig til at bruge dem på en anden måde, end du har gjort hidtil, siger Laila Øksnebjerg.

KALENDEREN HUSKER DINE AFTALER

Formålet med hjælpemidlerne er at bevare den trygge tilværelse – og dermed den gode hverdag. Hvis man har svært ved at huske, er for eksempel kalenderen en meget vigtig ting i hverdagen.

- Hvis man er vant til at bruge computer eller mobiltelefon, så er det en god idé at bruge deres kalendere, fordi den elektroniske kalender har den kæmpe fordel, at den kan minde én om ting. Og det er en fantastisk god ting at have med, når man har hukommelsesproblemer, siger Laila.

Laila understreger, at det vigtige med alle former for kalendere er, at der er god plads til at skrive, og at man skriver mange flere detaljer ned, end man måske tidligere har været vant til. Man skal også vænne sig til at læse i kalenderen. Man skal selvfølgelig kig-

ge på den aktuelle dag, gerne flere gange, men det er også en god idé at læse siderne for de foregående dage og de kommende dage. På den måde har man mulighed for at få et større overblik over hændelser i ens liv, og jo flere gange man læser i kalenderen, des større er mulighederne for at hukommelsessporene bliver aktive, og man kommer i tanke om sine aftaler og gøremål.

DE PÅRØRENDES ROLLE

- Man skal vænne sig til, at man har behov for hjælp og støtte i hverdagen, og det er vigtigt at få talt med sine pårørende om disse behov og sammen finde ud af, hvad man kan gøre. Det er godt, hvis man tænker på sine behov for støtte for behovene opstår, så man undgår at stå i situation, hvor man er i tvivl om, hvad man skal gøre, hvor man var på vej hen, eller hvem man kan ringe til for at få hjælp, fortæller Laila.

De pårørende kan hjælpe personen med demens på flere måder. De kan hjælpe med at træne brugen af mobiltelefon, kalender, whiteboard-tavle, huskesedler i forskellige farver eller et andet nyt hjælpemiddel. Det er vigtigt, at han er vant til at bruge sin mobiltelefon, så han ikke lige pludselig står og skal bruge den i en nødsituationen og ikke kan huske, hvad han skal trykke på for at ringe op. De pårørende bør hjælpe med at lære hjælpemidlerne at kende, så han er tryk ved dem. Derefter skal man støtte at hjælpemidlerne bruges, så det, der er lært, vedligeholdes.

- Der findes en del særlige hjælpemidler som er udviklet til personer med hukommelsesvanskeligheder. Mange af disse er vældig gode og brugbare, men man skal også tillade sig at være skeptisk, når man overvejer at investere i disse ting. Er de reelt nemme at anvende? Kan man som pårørende finde ud af at hjælpe den demensramte med at bruge dem? Omvendt er det også vigtigt, at man ikke er for sparsommelig. Det er måske ikke en god idé, at den demensramte overtager en gammel mobiltelefon eller computer. Det er bedre, at vedkommende netop får den nye brugervenlige mobil eller for eksempel en iPad, som er nem at betjene, og som man som pårørende selv har nemt ved at lære vedkommende at betjene, siger Laila.

DET ER BESVÆRET VÆRD

Den energi, personen med demens skal lægge i det at lære noget nyt, kan være givet godt ud. Han hjælper sig selv, og dermed er han ikke hele tiden afhængig af andre.

- Jeg er ikke i tvivl om, det gør en forskel for dem, der tager hjælpemidlerne til sig. De får et andet funktionsniveau, og de har glæden ved at mestre eller ved at forsøge at mestre, siger Laila Øksnebjerg.

Laila Øksnebjerg er neuropsykolog på Rigshospitalets Hukommelsesklinik.



Nøglefinder



Med den trådløse tingfinder behøver du ikke længere at spille tid på at lede efter nøgler, tegnebog eller andre vigtige ting i dit hjem.

Sæt den trådløse sensor i nøglebundtet. Når nøglerne er blevet væk, skal du bare trykke på fjernbetjeningen, hvorefter sensoren i nøglebundtet udsender en bilyd.

Pris medlem: 449 kr.

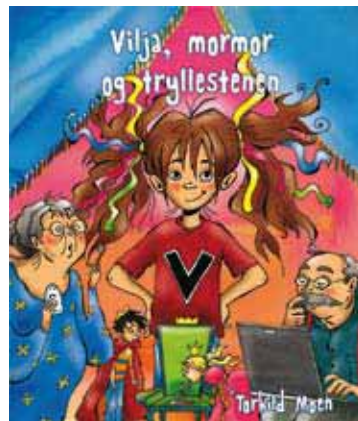
– andre 499 kroner

Køb den og se flere tilbud på www.alzheimershop.dk

To nye børnebøger

Viljas mormor har Alzheimers sygdom. I "Vilja, mormor og tryllestenen" og "Kan du huske mig, mormor?" følger vi 9-årige Viljas oplevelser og tan-

ker i forbindelse med mormorens sygdom og død. Forfatteren Torhild Moen formår at tage dette svære emne op på en fin, positiv og indlevende måde. Læs bøgerne for børn, der kender en person, der har demens. Køb dem på alzheimershop.dk.



I al stilhed - et teaterstykke om demens

70-årige Margrethe har stadig appetit på livet, men hendes mand ligger bare på sofaen dagen lang og ser fjernsyn. Barnebarnet Jonas forærer Margrete en computer, og pludselig kan hun kommunikere med omverdenen.

Jonas bemærker at Margrete begynder at blande ting sammen og får svært ved at huske. Efterhånden går det op for ham, at hun er ved at blive dement. Oplev Teater Nordkrafts succesforestilling om demens med Sonja Oppenhagen i hovedrollen på Folketeateret i København. Alzheimerforeningens formand, Anne Arndal, overværede premieren og kan stærkt anbefale forestillingen. Spilleperiode: 2. til 19. januar 2013. Læs mere på folketeateret.dk.



Samarbejde mellem ADVODAN og Alzheimerforeningen i Nordjylland

ADVODAN Aalborg indgik i efteråret 2011 en samarbejdsaftale med Alzheimerforeningen i Nordjylland om gratis advokatydelse, i første omgang i form af informationsmøder. Der har indtil nu været afholdt tre møder. Det næste møde foregår **den 15. november 2012 kl. 16.30 – 18.30** hos ADVODAN Aalborg, Mølleå 1, 9000 Aalborg. Mødet vil primært vedrøre værgemål, generalfuldmagter, testamenter og ægtepagter. Tilmelding er ikke nødvendig.

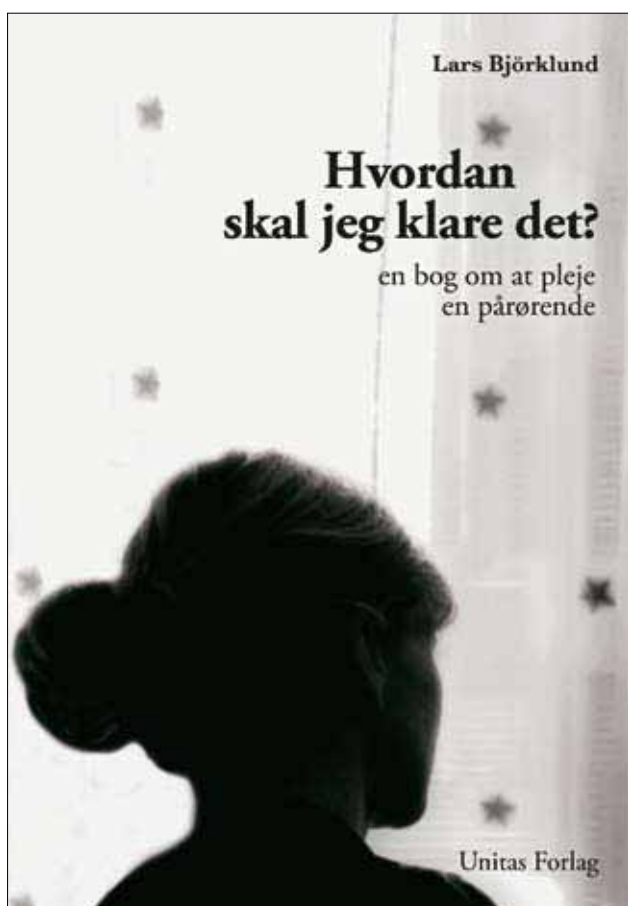
Herudover udvides samarbejdet pr. 1. november 2012 til at omfatte muligheden for at medlemmer af Alzheimerforeningen kan få et gratis møde med en advokat hos ADVODAN Aalborg af ½ times varighed. I forbindelse med aftalen om rådgivning skal medlemskab af Alzheimerforeningen oplyses og dokumentation skal medbringes på mødet.

Hvordan skal jeg klare det?

- en bog om at pleje en pårørende

af Else Hansen, rådgiver på Demenslinien

Mange samtaler på Alzheimerforeningens Demenslinie handler om den store opgave, det kan være at være omsorgsgiver. De svære følelser der er i spil og opgaven, der til tider kan føles uløselig og uoverskuelig. De emner tager en ny bog op.



I maj måned udkom "Hvordan skal jeg klare det? – en bog om at pleje en pårørende".

Bogen bygger på samtaler, forfatteren Lars Björklund har haft med pårørende som sygehuspræst. Mange samtaler har været med pårørende til mennesker med en demenssygdom.

Samtaler om, hvordan man finder kræfterne til det, når den anden bliver syg og hjælpeløs og behøver

pasning døgnet rundt. Samtaler om alle de mange svære følelser, som kommer i spil, og vigtigheden af at kunne give slip og tage imod den nødvendige hjælp.

Bogen viser, hvor stort et behov pårørende har for at få vendt tanker om deres nærmestes sygdom. Og at en præst kan være en vigtig samtalepartner, også selv om man ikke er religiøs. Det bliver meget tydeligt, når man læser bogen.

Bogen er let at gå til. Der er mange gode eksempler, som gør, at der bliver sat ord på det svære. Dermed kan Lars Björklunds bog være et godt udgangspunkt for alle, der er berørt af demens, til at få taget hul på samtalen om det, der føles næsten umuligt at snakke om – og måske skabe basis for at kunne åbne op for at modtage hjælp og støtte. En vigtig bog på trods af sine kun 103 sider.

Bogen er for alle jer, der passer en ægtefælle eller anden nærtstående person, men er også relevant for fagpersoner, der arbejder med demente.

"Hvordan skal jeg klare det?"

- en bog om at pleje en pårørende" er udgivet af Unitas Forlag, 2012. Bogen kan købes på nettet og i landets boghandlere. Vejledende pris: **179 kroner.**

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

Få en god hverdag

Livet består primært af hverdage. Derfor er det vigtigt, at de er gode. Søg al den hjælp du/I kan få og tøv ikke med at bruge hjælpemidler, der kan gøre dagen nemmere og mere overskuelig. Her er nogle eksempler:

Elektroniske hjælpemidler



For eksempel en dag- og nat kalender, der viser ugedag, dato samt om det er morgen, eftermiddag, aften eller nat på displayet.

Se de mange produkter på www.abilia.dk. Vælg "kognition" ude i venstre side.

Telefon med billeder



Med billeder af familie-medlemmer og venner, kan det blive nemmere for et menneske med en demens-sygdom selv at ringe op. Køb den på alzheimershop.dk

Møde andre



- i samme situation som dig. Opret dig som bruger på Demensnet.dk, og fortæl om DIN hverdag.

Bruschetta med svampestuvning



Så er efteråret kommet, og dermed også svampene. Denne opskrift kan bruges som forret eller en let frokostret til fire personer.

1-2 fintsnittede skalotteløg
250 g svampe i skiver (fx kantareller, champignon og Karl Johan, men bland gerne)
1 sp smør til stegning
Lidt hvidvin (kan udelades)
Lidt piskefløde
Bredbladet persille, hakket
4 skiver godt brød

Steg de fintsnittede løg ved svag varme, til de er klare. Skru op for varmen og tilsæt svampene. Steg dem nogle minutter. Tilsæt salt, peber og hvidvin, og lad det simre et par minutter. Tilsæt til sidst fløden, og kog den ind til en passende konsistens. Smag til. Rist brødkiverne og anret svampestuvningen på brødet. Drys med hakket persille. God appetit.

Demensdukke

kan give tryghed
i hverdagen



Forskning i både Danmark og udlandet viser, at dukkerne kan give mennesker med en demenssygdom tryghed og samtidig opfylde deres behov for selv at vise omsorg. Dukken Johan er ca. 65 cm. høj og vejer et kilo.

Pris medlem: 440 kroner
Andre: 469 kroner

DVD

Smuk og ærlig film om
at kæmpe for kærligheden, når den
udfordres af Alzheimers sygdom.



I filmen "Min elskede" møder vi den tidligere norske fiskeriminister Jan Olsen og hans kone Laila Lanes. Jan bliver diagnosticeret med Alzheimers sygdom i en alder af 51 år, og filmen følger parret gennem et år af frustration, glæder og sorger.

Filmen er et intimt portræt af to modige mennesker, der er ude på at vise os det usminkede Alzheimer-ansigt. Den tætte skildring vækker latter og tårer - rør os og giver dybere indsigt. OBS: Tekst KUN på norsk eller engelsk!

Pris medlem: 125 kroner
Andre: 179 kroner

Se flere produkter på alzheimershop.dk

En gave i dit testamente

Dine nærmeste kommer selvfølgelig først

Men selv en lille gave i dit testamente vil hjælpe os i kampen mod Alzheimers og andre demenssygdomme.

Din gave vil give omsorg, støtte og råd fra eksperter til de mange mennesker, der hvert år får en demenssygdom.

Din gave vil også give håb. Håb fordi Alzheimerforeningen støtter Alzheimer-Forskningsfonden, der forsker i de mest udbredte demenssygdomme og måske en dag finder en kur.



**Ring til Alzheimerforeningen på telefon 39 40 04 88
og hør mere om dine muligheder for
at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente.**

Hvem skal have Årets Huskekage 2012?

Tre kendte danskere er nominerede til at modtage en ny pris - Årets Huskekage.



Årets Huskekage uddeles til en person som har gjort eller kan gøre en forskel på demensområdet. De 3 nominerede er:

- **Helle Thorning-Schmidt** – fordi hun har muligheden for at sætte Alzheimer øverst på den forskningspolitiske dagsorden
- **Peter Løvenkrands** (fodboldspiller) – for at støtte demenssagen efter hans far døde af Alzheimer
- **Martin Buch** – fordi humor ikke skader

Stem på din favorit på alzheimer.dk/konkurrence **inden den 7. oktober** og deltag samtidig i konkurrencen med gode præmier.

Vind blandt andet overnatning på Tornøes Hotel, Højskoleophold, Gavekort til føtex/Bilka (1.000 kr.) eller Gavekort til Restaurant Brdr. Price (1.000 kr.).

Deltag og læs mere på alzheimer.dk/konkurrence.