

1 Livet med demens

NR. 1, 21. ÅRGANG, MARTS 2011

TEMA

Rejs med demens?

...læs også

Klumme af TV-vært Per Fløng
Om yoga for pårørende



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
AKTIVITETSKALENDER	11
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
LÆSERNE SKRIVER	18
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22

ARTIKLER	SIDE
UD OG OPLEV Med Aktiv Højskole og Feriekurser venter gode oplevelser	4
EN REJSE HELT UDEN STRESS Campingvognen har givet tryghed over flere år	6
REJSEKAMMERATEN Rejsedeltagerne får en ekstra hånd på ferien	8
DET HAVDE JEG BARE IKKE FORVENTET Per Fløng fortæller om sygdomsforløbet med sin mor	10
FERIEKURSUS OG AKTIV HØJSKOLE Sådan kommer du af sted med Alzheimerforeningen	15
YOGA FOR PÅRØRENDE TIL DEMENTE Læs hvordan yoga kan være til gavn	18
FERIELIV MED DEMENS Lidt at tænke over og et par fif til ferien	21

Livet med
demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

Udgives af



Alzheimerforeningen
Sankt Lukas Vej 7 A
2900 Hellerup

Tlf. 3940 0488
Fax 3961 6669

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
Peter Thorup, *næstformand*
Tlf.: 4566 3320 – pmt@ekas.dk
Peter Reventlow, *kasserer*
Tlf.: 3321 4522 – peter@reventlows.dk

Udvalgsformænd

Gunhild Waldemar, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 2580
gunhild.waldemar@rh.regionh.dk
Dorthe Buss, *Retsudvalget*
Tlf.: 3539 7541 – dorthe.buss@mail.dk
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787
– kibsgaard@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Bente Sloth (red.) og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:

PrinfoHolbæk

Forsidefoto

Birgit og Svend Vangsgaard

Fotograf

Alzheimerforeningen

Oplag

7.000

ISSN 1604-1968

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i juni 2011.

At bevare livsglæden

Når man får at vide, at man selv eller en af ens pårørende har en demenssygdom, falder verden ofte sammen. Det er svært at forholde sig til, ligesom ved alle andre alvorlige diagnoser – og her er der oven i købet ikke umiddelbart nogen særlig effektiv medicinsk behandling.

Vished om den alvorlige sygdom får fremtiden til at se helt anderledes ud, end man havde forestillet sig. Samtidig med visheden kommer der også usikkerhed – hvordan vil fremtiden forme sig? Hvad med alt det vi som ægtefæller havde tænkt os at skulle sammen? – eller får vi nu slet ikke glæde af samvær mellem bedsteforældre og børnebørn?

Jo, meget af dette kan stadig lade sig gøre og det gælder om at fange nu'et, indrette sig så der tages hensyn til netop de begrænsninger, der er hos den enkelte.

Mange af de aktiviteter man har været fælles om tidligere kan sagtens fortsætte. Det kan være spadsereture, svømning, museumsbesøg, koncerter, dans, korsang eller andet, der giver glæder. Samvær med børnebørn er også ofte rigtig godt.

Bladet her har nogle eksempler på, hvordan Alzheimerforeningen støtter "Livet med demens" aktivt på forskellige måder. Det vil vi gerne fortsætte og måske udvide i de kommende år.

Men vi vil også have fokus på kommunernes forpligtelse til at sørge for, at livsglæden også holdes ved lige i plejecentre og andre steder, hvor kommunen har ansvar for pleje af mennesker med demens. Personalets trivsel er i den forbindelse meget vigtig.

Det betyder alverden, at demente mennesker mødes af afslappede mennesker, der er glade for at møde dem. Det kræver faglighed hos personalet og tilstrækkeligt med tid til at løse opgaverne.

Anne Arndal

Landsformand, Alzheimerforeningen

”Mange af de aktiviteter man har været fælles om tidligere, kan sagtens fortsætte”



Foto: Thomas Rønn

Ud og oplev

Tag afsted til nye oplevelser med Alzheimerforeningen. På Aktiv Højskole for mennesker med en demenssygdom og på feriekurser - hvor også pårørende er med - oplever deltagerne fællesskab og deltager i kulturelle og kreative aktiviteter.

Aktiv Højskole for mennesker med en demenssygdom er et 5-dages højskoleophold. På programmet kan der fx være foredrag om Kirkegaard, gospelsang, male- eller smykkeværksted, lokale museumsbesøg og gåture i naturen. Højskoleopholdet skal være til inspiration for deltagerne og give mod på at lave

motion, være kreative og deltage i sociale aktiviteter i hverdagen derhjemme.

Feriekurser for mennesker med en demenssygdom og deres ægtefæller er en god blanding af udflugter, foredrag, undervisning og afslappet, socialt samvær med dans, sang, hygge og god mad.



Aktiv Højskole byder på motion og dans. Her danser deltagerne på Brandbjerg Højskole, som var vært 2 gange i 2010.

Andre feriekurser for demente og deres pårørende

Alzheimerforeningens lokalforeninger afholder lokale feriekurser. Se under lokalforeningernes sider på alzheimer.dk eller ring til lokalformanden og spørg.

Også Lotti Larsen, tidligere rådgiver, nu afløser, på Demenslinien holder feriekurser og kan kontaktes på tlf. 5058 0018.

Demenskoordinatorerne i Danmark afholder årligt 2 sommerferiekurser på Nyborg Strand. I 2011 i perioderne 18. juli – 21. juli og d. 25. juli – 28. juli. På hvert ferieophold er der to ferieguider, som er uddannede demenskoordinatorer. Følg med på demens-dk.dk



Gruebillede fra afslutningen på Alzheimerforeningens Feriekursus i Kerteminde 2010

Aktiv Højskole og Feriekurser – Derfor!

At Alzheimerforeningen tilbyder mennesker med en demenssygdom gode, aktive oplevelser sammen med andre er en vigtig del af vores budskab om at livet med demens skal leves – og leves i værdighed.

Landsformand, Anne Arndal,
Alzheimerforeningen

Vores erfaring er at netop samværet og fællesskabet omkring de mange og vidt forskellige aktiviteter giver deltagerne lyst til at deltage aktivt og prøve noget nyt. Ofte kan deltagerne meget mere end de selv tror, de kan.

Demensfaglig rådgiver, Else Hansen,
Alzheimerforeningen

Vi har fået talt med andre i samme situation. Rigtig godt! – De rammer, som det foregik under var rigtig gode - jeg har aldrig sluppet af på den måde før!

Deltager på Feriekursus, Peter Blach

Kurset har givet mig blod på tanden til at gå mere ud, så jeg kan komme ud af min isolation. Her har alle nogle vanskeligheder så man tænker ikke så meget over, at man har en sygdom. Jeg har fået gnisten tilbage.

Deltager på Aktiv Højskole, Kirsten Suhr

Det har været en rigtig flot uge. Kan mærke at det har været rigtig godt for min mand. Dagbøgerne har givet os mange gode snakke.

Rigtig god uge både for min mand og mig, da vi begge to har fået et frirum.

Pårørende, Else Garder
(Pårørende til deltager på Aktiv Højskole)

**Se hvordan
du kommer
med på
Aktiv Højskole
eller
Feriekursus på
side 15**

En rejse helt uden stress

af Nis Peter Nissen

Når Svend og Birgit Vangsgaard kører af sted med campingvognen sidder Birgit tryk og afslappet og smiler. |

Da Svend Vangsgaard i 1963 rejste fra Sønderjylland til København for at aftjene sin værnepligt ved Livgarden, blev hans liv forandret. Han mødte Birgit. De blev gift, fik to døtre, tre børnebørn og et godt og trygt liv sammen.

Sammen har Svend og Birgit også rejst verden rundt både sommer og vinter – bl.a. i Mexico, Maldiverne, Middelhavet og skiferierne i Alperne, Norge og Sverige. Altid sammen med børn og børnebørn.

- Vi har alle årene haft megen glæde af at rejse med familien - især med børnebørnene, fortæller Svend Vangsgaard - Vi har jo lært dem alle at stå på ski og svømme og dykke.

Svend og Birgit rejser stadig. Denne vinter går turen for ottende gang med hele familien til Stöten i Sverige.

ALZHEIMERS SYGDOM

I 2004 fik Birgit Vangsgaard stillet diagnosen Alzheimers Sygdom. Forud var gået nogle år med begyndende hukommelsessvigt og vanskeligheder med at klare ting, hun før havde kunnet. Men Svend og Birgit vidste ikke, hvad der var galt.

- Det var svært, fordi sygdommen udviklede sig så gradvist, husker Svend Vangsgaard – Pludselig ser man, hvor dårligt det går, og så begynder man at tænke over, hvad i alverden der sker? Vi vidste jo ikke noget om Alzheimers Sygdom.

Birgits sygdom gjorde det også vanskeligt at rejse. Hun kunne ikke finde vej, havde problemer med de fremmede faciliteter og blev efterhånden mere og mere utryk ved at rejse.

Helt slemt blev det, da Birgit og Svend fyldte 60 og inviterede familien til La Santa Sport. Det var en god tur med masser af spændende oplevelser med børn og børnebørn. Men for Birgit blev det ikke en helt behagelig oplevelse.

”Vi kan derfor rejse uden nogen form for stress”

Birgit kunne ikke finde vej, fortæller Svend – Når vi gik rundt i ”byen”, slap Birgit simpelthen ikke min hånd et øjeblik. Hun var hele tiden bange for at blive væk.

VÆRDIGHED PÅ REJSEN

Problemerne betød, at Svend og Birgit til sidst måtte opgive at rejse, som de havde gjort før.

- Birgit har jo sin værdighed, og at tage den over for børn, børnebørn og venner, var ikke godt, forklarer Svend Vangsgaard – Vi måtte derfor finde en anden måde at rejse på.

Løsningen blev en campingvogn.

- At rejse med campingvognen betyder, at Birgit i princippet kun har to værelser at holde styr på - et herhjemme og et i campingvognen, forklarer Svend Vangsgaard - Alt står dér, hvor det plejer at stå, så der er ingen nye ting at skulle forholde sig til. Vi kan jo stoppe, når der er behov og har alt, hvad vi behøver "i huset" bag os. Vi kan derfor rejse uden nogen form for stress.

"Jeg er rimeligt overbevist om, at de oplevelser, vi har haft sammen, har været med til at forhale hele sygdommens proces"

Familien Vangsgaard havde ikke tidligere rejst med campingvogn. Men siden de købte den, har de benyttet den flittigt og rejst mere end 40.000 kilometer. Den længste tur gik til Nordkap - 14 dage og 6000 kilometer tur/retur. Campingvognen bliver ikke kun brugt i ferien. Den er også i brug, når Birgit og

Svend besøger venner og familie rundt i Danmark eller holder jul hos datteren i Værløse.

OPLEVELSERNE MED FAMILIEN

Campingvognen er også blevet rammen om mange gode rejseoplevelser med familien. Oplevelser som stadig huskes og tænkes på med glæde.

- For to år siden havde vi de to drenge med på golf ferie i Sydsverige, fortæller Svend - og jeg kan stadig se billedet for mig, hvor Birgit går ned ad golfbanen i pragtfuld sol og barnebarnet, der nu er højere end mig, har armen om Birgit, og de to går og griner og pjatter. Vi havde det bare så dejligt.

FORSINKER SYGDOMMEN

Den trygge og ustressede rejseform og de mange oplevelser sammen har betydet utroligt meget for familien Vangsgaard - og især for Birgit

- Jeg er rimeligt overbevist om, at den tryghed, vi har skabt, aktiviteterne og de oplevelser, vi har haft sammen, har været med til at forhale hele sygdommens proces, siger Svend Vangsgaard - faktisk temmeligt meget. |



RejseKammeraten...

...vi giver en ekstra hånd på ferien!

Af Poul Lynderup & Karen Skjøtt, DemensKontakten

RejseKammeraten er DemensKontaktens nye tilbud til demensramte par, som har brug for lidt støtte og hjælp på ferierejsen. Den første tur gik til det skønne Tyrkiet, og var en ubetinget succes!

HVORFOR REJSEKAMMERATEN?

Man hører ofte mennesker med demens og deres ægtefæller sige, at nu driller demenssygdommen så meget, at det er for svært at tage på de udlandsrejser, som ellers gennem livet har givet så mange dejlige oplevelser. Den generelle usikkerhed kan for den demensramte fx udmønte sig i utryghed og forvirring i samværet med mange fremmede rejse-deltagere, i uvante omgivelser, langt fra hjemmet. For den pårørende kan det handle om at skulle stå alene med alt for mange opgaver. Forståeligt nok fravælger mange par derfor udlandsrejsen.

Men sådan behøver det ikke at være!

EN EKSTRA HÅND PÅ FERIE

Mange overvejelser var i spil før RejseKammeraten var klar til sin første rejse. Vi nåede frem til, at RejseKammeraten skulle 'løfte' 3 vigtige parametre – nemlig at der skulle være en høj grad af *overskuelighed, genkendelighed og tryghed* på turen. Det var Nina Poschmann, Veksebo Wellness, som stod for den praktiske del af feriens tilrettelæggelse, med til at sikre. 'Småt er godt' blev et gennemgående motto i planlægningsforløbet. Gruppestørrelsen skulle max være 6-7 par, hotellet skulle være lille (max 20 værelser), rejsedestinationen ikke for turistpræget, årstiden ikke for varm og dagsprogrammerne fleksible. Dernæst skulle der på turen være 2-3 støt-tepersoner, der kunne træde til, når behovet opstod. Det kunne dreje sig om alt fra praktiske opgaver til



råd og vejledning om, hvordan et ønske bedst kunne indfries.

OPLEVER FERIELIVET PÅ NY

Et af de syv par, der havde valgt at rejse med Rejse-Kammeraten til Tyrkiet, var Claus og Kirsten. Claus har haft Alzheimers i fem år, og han og Kirsten tager ikke længere på udenlandsferie – alene.

På spørgsmålet om hvad der var bedst ved turen svarer Claus og Kirsten samstemmende;

- Det var fantastisk godt, at alt det praktiske bare fungerede, og at vi kunne koncentrere os om at nyde ferien. Det betød også, at vi som par fik overskud til at nyde vores indbyrdes samvær, ligesom når vi før i tiden rejste.

Oplevelserne på ferien spændte vidt - lige fra besøg i oldtidsriget Efesos til vinsmagning i den lille græske landsby oppe i bjergene. Fra vandgymnastik i det krystalklare Ægæerhav til den farverige lokale markedsdag. Fra afspænding i skyggefulde olivenlunde i

Nationalparken til heldags sejltur langs naturskønne kyststrækninger. Fra Tyrkisk Bad med massage til besøg i Zeus' hule.

Kulturoplevelserne var dejlige – men endnu vigtigere var, ifølge Kirsten og Claus, at;

- Alt foregik i et tempo hvor vi alle kunne følge med. Det var dejligt afstressende. Det betød også meget for os, at vi var sammen med andre i samme situation. Vi behøvede ikke at forklare noget. Oplevede ingen irritation fra medrejsende, som ikke forstod vores situation.

Om den 'ekstra hånd på ferien' siger Kirsten:

- Det er ikke nogen hemmelighed, at den raske ægtefælle indimellem har behov for et frirum. Det gælder også, når man er på ferie. Derfor var det godt at opleve på turen til Tyrkiet, at hvis nogle af os pårørende havde lyst til at tage en halv dag på egen hånd, ja så var vi helt trygge ved at vore ægtefæller var i godt selskab sammen med andre. |

Claus og Kirsten nyder ferien.

Både den dejlige sejltur og de mange kulturoplevelser.

Foto: Karen Skjøtt.



Yderligere oplysninger hos
Poul Lynderup på
telefon 2425 8234 eller
www.demenskontakten.dk

Mit liv med demens **Nyt**

Her kan du læse det første indlæg til vores nye serie, hvor vi beder en kendt person skrive en kolumne med udgangspunkt i et emne fra sit liv med demens. Denne gang TV-vært og fotograf Per Fløng

Det havde jeg bare ikke forventet

af Per Fløng



Min mor fik konstateret Alzheimers demens i 2001 og hun døde af sygdommen i 2006.

Den dag lægen fortalte, at min mor havde Alzheimers tog jeg det egentlig meget roligt. Det blev lettere at forholde sig til, at min mor glemte ting, havde sværere og sværere ved at udtrykke sig og let blev forvirret. Så i første omgang var diagnosen en lettelse, idet den gav den forklaring jeg savnede.

Derefter gik jeg hjem og læste på lektien. Satte mig ind i, hvad Alzheimer er for en sygdom. Det var slem læsning. Jeg er stadig tilhænger af, at det er bedre at vide end være uvidende. Så jeg var forberedt på, at min mors liv med demens ville blive svært og mit dermed også.

Alligevel blev jeg gang på gang overrasket indenom. Min mor mistede i løbet af knap et halvt år ordene og snart sproget. Det havde jeg ikke forventet! Væk var samtalerne. De historier hun var så god til at fortælle, var fortalt for sidste gang.

Så var der tiden, hvor hun mistede evnen til at spise selv, og den dag vi gik en tur sammen for sidste gang. Jeg vidste godt den dag ville komme, jeg var

forberedt, men det var hårdere end jeg havde forventet.

Min mor boede 3 år på et plejehjem. Ofte var det fint at være på besøg. Men i perioder overskygget af, at jeg forholdt mig kritisk til den pleje min mor fik. Den var IKKE god nok. Der var IKKE tid nok blandt personalet til at give min mor den pleje hun fortjente, og netop det havde jeg bare ikke forventet. Det var hårdt og faktisk hårdere end den dag hun ikke kunne genkende mig mere.

SÅ MIT BUDSKAB ER.

For det første: Vær forberedt på, at det kræver sin pårørende at være på forkant med Alzheimers demens. Den udvikler sig ofte uventet hurtigt.

For det andet: Stil krav til plejen på plejehjemmene. Det skylder du de demensramte i dag og i fremtiden. Det ville glæde mig meget, hvis plejen en dag bliver så god, at man ofte hører pårørende udtale: Det havde jeg bare ikke forventet!

AKTIVITETSKALENDER



REGION

NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland

Formand: Gunver Folmand

Tlf.: 9831 8328

gunver.folmand@gmail.com

Generalforsamling

– Onsdag den 23. marts kl. 19:00
Drachmannshave, Holger Drachmannsvej
1, 9200 Aalborg SV.

Indlæg ved bestyrelsesmedlem Jytte
Thomsen, "At være pårørende til en
dement – en svær opgave".
Dagsorden i henhold til vedtægter.

Rådgivning – åben for alle

Den 1. torsdag i måneden

– Kl. 18:45 til 20:30

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900
Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale,
Tlf.: 9848 6165

Pårørendegruppe eller samtale

De Frivilliges hus, Boensgade 4A, 9900
Frederikshavn.

Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 9848 6165

Andre arrangementer

Foredrag om Demens og jura

– Mandag den 28. marts kl. 18:30 til 20:30
Festsalen på plejehjemmet Liselund,
Hüttel-Sørensens Vej 61, 9310 Vodskov
Tilmelding til Christine Østergaard,
tlf.: 9931 1485

e-mail cst-ae@aalborg.dk eller Jette Paulin,
tlf.: 9931 5902 e-mail jpa-ae@aalborg.dk



REGION

MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midt-Vest

Formand: Inger Marie Allerup Jensen

Tlf.: 9717 5205 / 9717 5822

inj@mail.tdcadsl.dk

Generalforsamling

– Onsdag den 30. marts kl. 19:00
Herning Frivillig Center
Fredensgade 14, 7400 Herning

Foredrag om sygdommen demens

– Tirsdag den 22. marts kl. 17:00 til 19:30
på Seniorgården i Tarm Torvegade 20
Praktiserende læge i Tarm Bo Pedersen
kommer og fortæller generelt om sygdom-
men demens.

Alle interesserede er velkomne

Der vil være en forfriskning og en sandwich.

Foredrag hjælpeforanstaltninger i hjemmet

– Tirsdag den 14. juni

Ergoterapeut Mette Søndergaard kommer
og fortæller om hjælpeforanstaltninger i
hjemmet.

Alle interesserede er velkomne

Der vil være en forfriskning og en sandwich.

Foredrag med yngre demente

– Tirsdag den 6. september

Nogle yngre demente fra Odense kommer
og fortæller om, hvordan de lever med
sygdommen.

Alle interesserede er velkomne

Der vil være en forfriskning og en sandwich.

NB: Arrangementerne vil blive annonceret
i dagspressen

Lokalforeningen Østjylland

Formand: Conny Flensborg

Tlf.: 8629 5392

conny@oncable.dk

For aktiviteter i Hedensted se under
Trekantsområdet

Generalforsamling

– Torsdag den 17. marts kl. 18:30 til 21:00
Demens Caféen, Marselisborg Centret,
Bygning 20, P.P. Ørumsgade 11, 8000 Aa-
hus C

Pårørendeskole i Fauerskov

Se nærmere på vores hjemmeside.

ANDRE ARRANGEMENTER

Foredrag – Hvad er demens

– Tirsdag den 22. marts kl. 19:30 til 21:30
i Kjellerup

Hvad er demens? Hvem og hvor mange får
demens? Hvordan kommer sygdommen
til udtryk, hvordan kan den behandles og
kan den forebygges? Hvordan kan de pårø-

rende hjælpe den, der er syg, og hvad skal
de pårørende tænke på i forhold til at tage
vare på sig selv?

Oplæg af Lisbeth Uhrskov, ledende over-
læge, Gerontopsykiatrisk Afdeling, Århus
Universitetshospital, Risskov, og demens-
konsulenterne Inge Feldbak og Gitte Mad-
sen, Silkeborg Kommune.

Sted: Mosaikken, Tinghusvej 16, 8620 Kjellerup

Pris: 50 kr. Billetter kan købes på alle biblioteker i
Silkeborg kommune og via nettet på [www.silke-
borgbilletten.dk](http://www.silke-
borgbilletten.dk)

Arrangør: PsykInfo, Region Midtjylland, i
samarbejde med Kjellerup bibliotek

Kolonihaven "Oasen" i Aarhus

– Fra den 1. april til 1. oktober

Åbent alle hverdage fra kl. 10:00 til?

Rugholmvej-H/F1934, Rosenstien 15, Viby
Haven ligger ud til Viby Ringvej, lige ved motor-
vejen.

Kør hen ad Ormslevvej, 2. vej til H. ned under mo-
torvejen, til H. ad Rugholmvej, til "Kongevejen"
find Rosenstien.s

Lokalforeningen Midtjylland

Formand: Anni Andersen

Tlf.: 9756 4155

nielsanni@gmail.com



REGION

SYDDANMARK

Lokalforening Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 7585 7558

gresk@profilbermail.dk

Torsdagscafé

Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, Vejle
Salen i stueetagen

Kontakt: Grethe Skovlund tlf.: 7681 7100
(Gulkrog)

Dement - kørekort og hvad så?

– Tirsdag den 8. marts kl. 19:00 til 21:00
Biblioteket, Vejle
Indgang, kaffe og brød 50,- kr.

Landsformand Anne Arndal fortæller som pårørende og direktør Nis P. Nissen fortæller om Alzheimerforeningen

– Torsdag den 10. marts kl. 19:00 til 21:00
Munkensdam Plejecenter
Tøndervej 102, 6000 Kolding
Indgang, kaffe og brød 50,- kr.

Grethe Guldager fortæller

– Torsdag den 17. marts kl. 15:00 til 17:00
Kaffe og brød 20,- kr.

Generalforsamling

– Torsdag den 17. marts kl. 17:15
Efter generalforsamlingen serveres snitter, øl og vand

Inge Olesen læser op

– Torsdag den 31. marts kl. 15:00 til 17:00
Kaffe og brød 20,- kr.

Påskemåltid

– Torsdag den 14. april kl. 15:00 til 17:00
Kr. 50,- for medlemmer. Ellers kr. 100,-.

Marie Finne: Mit liv som sejlede radio-telegrafist

– Torsdag den 28. april kl. 15:00 til 17:00
Kaffe og brød 20,- kr.

Besøg i Lalandia, Billund

– Torsdag den 12. maj
Nærmere orientering senere.

Præst Bjørn Ellerbæk "Forår i hjertet"

– Torsdag den 26. maj kl. 15:00 til 17:00

Musik og sang

– Torsdag den 9. juni kl. 15:00 til 17:00

Sommerafslutning

– Torsdag den 23. juni
Nærmere orientering 26. maj.

God sommer – vi ses igen torsdag, den 18. august.

Lokalforeningen Sydvest
Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 7519 5039
hhhe@knudsen.mail.dk

Generalforsamling

– Mandag den 7. marts kl. 19:30
Vindrosen, Jernbanegade 8, 6740 Bramming
Dagsorden ifølge vedtægter
Forslag skal være formanden i hænde 8 dage før.

Tema-aften - Nyt fra forskning

– Torsdag den 24. marts kl. 19:00
Helle Hallen, Vrenderupvej 40 C, Fåborg, 6818 Årre
Nyt fra forskningen. Overlæge Steen Hasselbach vil komme ind på alle de nyheder,

vi bombarderes med i aviserne. Så som: Hjælper det at spise b-vitamin?
Kan man undgå demens ved at motionere?
Tilmelding: 7517 9251 senest d. 15. marts

Yngre demensramte

– Onsdag den 25. maj kl. 19:00
Markedsrestauranten, Markedsvej 7, Brørup
Temaaften med yngre demensramte fra Odense.
Tilmelding: 7517 9251 senest d. 18. maj

Cafémøde i samarbejde med Varde Kommune

– Mandag den 30. maj kl. 17:00 til 19:30
Væksthuset, Storegade 12, Varde
Tema: Kørekortproblematik

Cafémøde i samarbejde med Varde Kommune

– Mandag den 29. august
kl. 17:00 til 19:30
Væksthuset, Storegade 12, Varde

Lokalforeningen Sønderjylland
Formand Lillian Bernth Thomsen
Tlf.: 7462 5125
lillian.thomsen@privat.dk

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

Café eftermiddage i Bakkehuset

– Torsdage ulige uger, kl. 14:30 til 16:30
Assensvej 100, Middelfart
Hvis du har brug for kørsel, kan du henvende dig til Jutta Storm tlf. 5137 1573.
Kaffe 20 kr.

Traditioner omkring gækkebreve

– Torsdag den 17. marts
Vi hygger os og snakker om gækkevers og traditionerne omkring gækkebreve

Fællessang og musik

– Torsdag den 31. marts
Lasse fortæller, og spiller på guitar til fællessang

Påskefrokost

– Torsdag den 14. april kl. 12:00 til 15:30
Vi hygger, synger og slutter af med kaffe
Pris 100 kr.
Tilmelding nødvendig.

Fællessang

– Torsdag den 28. april
Bent Andreasen spiller til fællessang.

En aften med demens i Nyborg

– Onsdag den 9. marts kl. 19:00
Overlæge, Anette Lolk, fra Demensklubben

på OUH fortæller om sygdom, symptomer og behandling.

Klinik sygeplejerske, Lone Vasegaard, fra Demensklubben fortæller, hvordan man som pårørende håndterer livet med demens, og hvilken hjælp der kan trækkes på.
Kongens Bastion 2, Nyborg.

Indkaldelse til generalforsamling for Alzheimerforeningen Fyn

– Onsdag den 16. marts kl. 19:00
Dagsorden efter gældende vedtægter.
Indlæg ved Marte Meo og terapeut Birgitte Lauridsen.
Udviklings Park Nord Adelgade 119B, 5400 Bogen
Forslag sendes til formand senest 8 dage inden.

En aften med demens i Odense

– Onsdag den 23. marts kl. 19:00
Overlæge, Anette Lolk, fra Demensklubben på OUH fortæller om sygdom, symptomer og behandling.
Klinik sygeplejerske, Lone Vasegaard, fra Demensklubben fortæller, hvordan man som pårørende håndterer livet med demens, og hvilken hjælp der kan trækkes på.
Kulturmaskinen Farvergården 7, 5000 Odense

Søndagscafé med Banko for demensramte familier

– En søndag i måneden kl. 14:00 til 16:00
Datoer: 6. marts, 3. april, 8. maj og 5. juni
Arrangementerne afholdes på Kallerupvej 58 i Odense

Demens og åndelighed

– Onsdag den 30. marts kl. 14:00 til 16:00
v/Konsulent Nina Baun, menighedsplejen.
Kallerupvej 58 i Odense

Samarbejde mellem Plejehjem, Demensramte og Pårørende

– Onsdag den 27. april kl. 14:30 til 16:30
Møde med blandt andre rådmand Jane Jegind
Arrangement: Idébank for pårørende, der har en demensramt ægtefælle i plejebolig.
Kallerupvej 58 i Odense

Tilbud til demensramte og deres familier:

Teknologibibliotek for demensramte

Har du brug for teknologisk hjælpemiddel til at få hverdagen til at glide?
Så har du mulighed for at afprøve- og låne disse via Teknologibiblioteket.
Vil du vide mere kontakt Ulla Thomsen tlf.: 6619 4091.

Måltrettet sjov motion for demensramte familier

Vi tilbyder hold for yngre demensramte,

for pårørende og for ægtepar.

Har du lyst til at prøve så kontakt os på tlf.: 6619 4091.

Har du brug for 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 kontaktcentret for demensramte og pårørende Kallerupvej 58, Odense, tlf.: 6619 4091. Åbent mandag til torsdag kl. 10:00 til 16:00 fredag ifølge aftale. Telefонтid: mandag - torsdag, kl. 8:30 til 10:00 og torsdag kl. 14:00 til 15:30. E-mail: kallerupvej@post.tele.dk



REGION
SJÆLLAND

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

Støttegruppe Rønnede

– Onsdag den 13. april, 11. maj og 8. juni kl. 13:00 til 15:00.

Alle pårørende til demente er velkomne Dalgården, Thujavej 19, Rønnede Ring til Birgit Parkdal, hvis du kommer. Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

Støttegruppe Nykøbing F

– Mandag den 21. marts og 16. maj kl. 18:30 til 20:30.

Alle pårørende til demente er velkomne Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårdspladsen 1A, Nykøbing F. Ring til Birgit Parkdal hvis du kommer, Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

Weekendophold for demente og pårørende

– den 28. og 29. maj
Købmandsgården
Bundgarnet 18, Råbylille Strand

Psykiatrisk rådgivning

– Onsdage i lige uger kl. 16:00 til 18:00
Alle er velkomne til at kigge indenfor og få personlig rådgivning
Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo
Kontaktperson: Birgit Parkdal, Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

Cafe Nyt Liv

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

Alle er velkomne til at kigge indenfor til en snak.

Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84, 2., Maribo
Kontaktperson: Birgit Parkdal, Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605

Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 17:00 til 19:00
Frisegade 25, Nykøbing F.
Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen, Tlf.: 4087 9074 / 5443 9074

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 14:00 til 16:00
Forhallen, Storstrømmens Sygehus, Ringstedgade 61, Næstved
Kontakt Birgit Zmuda, Tlf.: 5572 3651

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

Fristedet

Mødested for personer med demens og pårørende – Rådgivning, undervisning, hygge
Kl. 14:00 til 17:00 på nedennævnte datoer, hvis ikke andet er nævnt
Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296 Nyrup

– Onsdag den 30. marts
Syng Sammen Dag – sognepræst Kirsten Sweinbjørnsson kommer og læser en god historie
– Onsdag den 27. april
Program ikke fastlagt – vil handle om demens
– Onsdag den 25. maj
Udflugt: Midtsjællands Svæveflyveklub,

Mosekærvej 1, Slaglille, 4173 Fjenneslev
Vi mødes derude kl. 14:00

– Onsdag den 22. juni
Udflugt: Afgang kl. 14:00 med hestevogn fra Plantagevej 5, Døjringe, 4180 Sorø til Bromme Lillesø
Aftensmad og afslutning i Døjringe.
Tilmelding senest 10. juni til Anna Grete.
Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
Tlf.: 5780 4747/2097 4757

Generalforsamling

– Tirsdag den 29. marts kl. 19:00
Dagcentret Degneparken, Degneparken 1, 4293 Dianalund
Dagsorden ifølge vedtægterne

Foredragsaftener

– Onsdag den 16. marts kl. 19:00 til 21:00
"Roller i ægteskabet relateret til demens og de svære følelsesmæssige belastninger"
v/Ingrid Lauridsen, gerontopsykolog
Dagcentret Degneparken, Degneparken 1, 4293 Dianalund

– Torsdag den 5. maj kl. 19:00 til 21:00
"Hvordan minder kan lette hverdagen og styrke identiteten"
v/Christine Swane, kultursociolog
Stenhusbakken, Stenhusvej 21, 4300 Holbæk

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

Generalforsamling

– Mandag den 21. marts kl. 19:00
Lammegade 36, st. tv., 4000 Roskilde
Indhold: Dagsorden ifølge vedtægter.

Maylands bordkalender

Få styr på årets gang med Maylands bordkalender. Kalenderen er monteret på et stativ, så den ikke så let bliver væk. Samtidig er den nem og overskuelig at anvende.

Udsalgspris 79 kr.
– før 149 kroner



Der er kun få tilbage!
Køb den nu på www.alzheimershop.dk

NYT Tilbud: Netværkscafé

– Onsdage fra kl. 11:00 til 14:00, om aftenen den 3. mandag i måneden. Desuden efter aftale.

Netværkscaféen i Roskilde er et tilbud til borgere med en tidlig demensdiagnose (yngre og ældre).

Borgere fra nabokommunerne, som er medlemmer af Alzheimerforeningen Østsjælland er velkomne.

Du møder frivillige fra Alzheimerforeningen.

Roskilde Kommune er ansvarlig for projektet.

Jette Kallehauge er ansvarlig leder af netværkscaféen, og koordinerer alle aktiviteter i samarbejde med Alzheimerforeningens frivillige.

Faste aktiviteter i foråret 2011

Mandage, kl. 10:00 til 13:00: Motionsgruppe. (Birthe og Søren)

Onsdage kl. 10:00 til 13:00 : Samvær og kultur/udflugter. (Mie, Anne og Susanne)

3. mandag i måneden, kl. 18:30 til 21:00: Pårørendegruppe. (Birthe og Jette)

Forplejning: Det koster 15 kr. for kaffe/brød og 30 kr. inkl. frokost.

Adresse: Lammegade 36, st. tv.
4000 Roskilde

Kontaktperson:

Mie Danielsen	Tlf.: 4638 3789
Formand Birthe Rasmussen	Tlf.: 5626 6036
Projektleder Jette Kallehauge	Tlf.: 4631 6127

Pårørendegruppe i Stevns

– Tirsdag den 8. marts kl. 19:00 til 21:00
Høtherhaven i Hårlev, Præstemarken 76, 4652 Hårlev

Kontaktperson: Birthe Rasmussen Tlf.: 5626 6036

Pårørendegruppe i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

– Den 3. onsdag i måneden fra kl. 14:00 til 16:00

Hvalsø Ældrecenter, dagligstuen, Roskildevej 11, 4330 Hvalsø

Kontaktpersoner:

Karen Christiansen	Tlf.: 4070 8570
Birthe Rasmussen	Tlf.: 5626 6036

Bevægelse /Afspænding for mennesker med demens.

– Onsdage fra kl. 10:45 til 12:15

Gråbrødre Skole Roskilde

Små hold med særlige hensyn.

Yderligere informationer/kontakt.

Mie Danielsen,	Tlf.: 4638 3789
AOF:	Tlf.: 4635 5895

Ferietur til Musholm Bugt

- Fra den 9. oktober til den 12.

Yderligere informationer samt tilmelding:

Birthe Rasmussen: Tlf.: 5626 6036

Tema-aften - pårørende til demensramte

– Onsdag den 6. april kl. 18:30 til 21:00

I samarbejde med demenskoordinator Karen Christiansen, Lejre kommune, afholdes tema-aften, med emnet: "Udfordringer og belastninger for pårørende til mennesker med en demenssygdom."

Ved Psykolog Henrik Brogård.

Tilmelding til Karen Christiansen tlf.: 4070 8570 eller Birthe Rasmussen tlf.: 5626 6036

Afholdes i Hvalso

Sted oplyses ved tilmelding



REGION

HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København

Formand: Kiddy El Kholi
Tlf.: 4074 3369
fr07@suf.kk.dk

Kontakt din lokalforening

Rådgivning og information
Tlf.: 3026 2958 eller e-mail:
alzcp@yaho.dk

Cafémøder

– Sidste onsdag i måneden
kl.19:00 til 21:00

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

Alzheimerforeningen i Københavns Kommune afholder fra og med 2011 cafémøder i samarbejde med demenskoordinatorerne i Københavns Kommune.

Møderne afholdes i de lokale demenscentre i bydelene.

Emnerne bliver lagt på Alzheimerforeningens hjemmeside www.alzheimer.dk under lokalforeninger/København.

Medlemmer får tilsendt invitation til hvert møde.

Alle er velkommen.

Foredrag Demens og Jura

– Onsdag den 30. marts

Demens og Jura

v/ jurist Miriam Wilmont

Demenscenter Aalholmshjemmet,
Maribovej 41, 2500 Valby

Ordinær generalforsamling

Forventes afholdt ifm. cafémøde

– Onsdag 27. april

Demenscenter Højdevangs Sogn Plejehjem
Sundbyvestervej 97, 2300 Kbh S

Foredrag Demenssygdom

– Onsdag den 27. april

Den subjektive oplevelse af en demenssygdom

v/ psykolog Mads Greve Haaning

Demenscenter Højdevang Sogns Plejehjem
(Se ovenfor)

Foredrag Kommunikation og Demens

– Onsdag den 25. maj

Hverdagen med demens - den gode kommunikation

v/demenskoordinator Yvonne Latta

Plejehjemmet Nybodergården,
Kronprinsessegade 61,
1306 København K

Lokalforeningen Københavns Omegn

Formand: Grethe Koudahl
Tlf.: 5322 1480
koudahl@cqnet.dk

Kontakt din lokalforening

– Mandag og onsdag kl. 9:00 til 11:00

Telefonisk rådgivning og information
Tlf.: 5322 1480 eller e-mail:
koudahl@cqnet.dk

Cafeaftener for mennesker med demens og deres pårørende

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

dog ikke juli måned

Cafe Palmehaven på Herlevgaard Center
Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev

Cafeen 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 og vand

Kontakt: Jytte Rasmussen Tlf.: 4585 2926

"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende

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

Foreningscentret lokale 1 og 2
Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup

Program fremsendes.

Kontakt: Gunhild Schrøder tlf.: 3250 2128 eller
Hans Dehnfeldt tlf.: 3250 8737

Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem kl. 8.00-9.00

Ordinær Generalforsamling

– Torsdag den 17. marts kl. 19:00 til 21:00

Ældrecentret Gyngemosegård
Mørkhøjvej 154, 2730 Herlev

Bus 200S holder tæt på.

Dagsorden ligger på hjemmesiden.

Lokalforeningen Frederiksberg

Formand: Mette Lunde
Tlf.: 2178 4644
mette.lunde@benedikte.dk

Deltag på Aktiv Højskole

Aktiv Højskole er skræddersyet til deltagere, som har en demenssygdom og som er motiverede for at deltage i sociale og kulturelle aktiviteter, herunder motion. Som deltager skal du være stort set selvhjulpne. På hvert kursus vil der foruden kyndige højskolefolk være 3 fagpersoner med specialviden om demenssygdomme samt 2-3 frivillige til at hjælpe kursusdeltagerne.



Som deltager skal du være stort set selvhjulpne. På hvert kursus vil der foruden kyndige højskolefolk være 3 fagpersoner med specialviden om demenssygdomme samt 2-3 frivillige til at hjælpe kursusdeltagerne.

Region Midtjylland og Nordjylland

Hadsten Højskole åbner dørene til Aktiv Højskole for deltagere, der bor i region Midtjylland og Nordjylland.

23. maj til 27. maj 2011
på Hadsten Højskole

Tilmeldingsfrist er **1. april 2011**
Kurset koster 1.500,- kr.

Region Syddanmark

Brandbjerg Højskole er igen vært for Aktiv Højskole, for mennesker der bor i Region Syddanmark

24. oktober til 28. oktober 2011
på Brandbjerg Højskole.

Tilmeldingsfrist: Kontakt sekretariatet

Andre regioner

Aktiv Højskole skal udbredes til alle regioner i Danmark over 4 år. Næste region er Region Sjælland. Følg med på alzheimer.dk eller ring til sekretariatet på tlf. 3940 0488

Yderligere oplysning om Aktiv Højskole:
Bente Sloth, tlf.: 3940 0488 eller
mail: bente@alzheimer.dk

Tag med på Feriekursus

Feriekurserne henvender sig til mennesker med en demenssygdom og deres ægtefæller.

I skal tilsammen være selvhjulpne og begge to have lyst til samvær med andre og til at deltage i de kulturelle aktiviteter i området. Hotellet har få værelser i stueplan, så I skal kunne færdes på trapper.

1. Feriekursus: 22.-27. maj

Tilmeldingsfrist 18. april

2. Feriekursus: 25.-30. september

Tilmeldingsfrist 15. august

Feriekurserne afholdes på Tornøes Hotel i Kerteminde.

Der er plads til 12 par på hvert kursus. Deltagerbetalingen er 2.500 kr. pr. person.

Prisen dækker 5 overnatninger, fuld forplejning, kurser og udflugter. Deltagerne betaler selv rejse til og fra Tornøes Hotel.

Yderligere information:

Else Hansen, tlf. 3940 0488 eller mail:
demenslinien@alzheimer.dk

*Deltagere på
Feriekursus 2010
hygger sig på Tornøes
Hotel i Kerteminde.*



SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demensliniaen



Foto: Thomas Rønn

Rejser og ferier er for mange et tidspunkt, hvor man får rigtig mange gode oplevelser sammen med dem, man holder af. Men når der er en demensdiagnose inde i billedet, dukker der uvilkaarligt spørgsmål op: Hvad med vores ferier? Kan og tør vi stadig rejse?

For mange er løsningen at planlægge en ferie i lidt mere trygge rammer med den støtte, der er behov for. Nogle har behov for at tænke tanken ” hvad er det værste, der kan ske?” og forholde sig aktivt til, hvad de så ville gøre hvis det skete.

For andre er det ikke lykken at tage på ferie. Forvirring og uro er for stor en belastning. Her må man finde andre veje til oplevelser. Det kan du læse videre om på side 22.

Hvorfor kan min mand ikke deltage?

Min mand har for nogle år siden fået stillet diagnosen frontaldemens. Han bor nu på plejehjem og trives godt. Det gør mig dog meget ked af det, når jeg oplever at han ikke deltager i afdelingens aktiviteter og udflugter. Man hører jo hele tiden, at det er sundt at være aktiv. Hvorfor gælder det ikke for min mand? Plejepersonalet fortæller, at han bliver aggressiv, når der foregår for meget omkring ham.

Svar:

Det er rigtigt, at det at være aktiv og opleve at være social, for de fleste mennesker er et grundlæggende behov og helt nødvendigt for at føle velvære og tilfredshed. Men hos nogle mennesker med demens, især frontaldemens, har overstimulering en negativ virkning og kan medføre aggressiv

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

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

adfærd. Sygdommen kan betyde, at man ikke tåler så mange sanseindtryk. Personen får måske en forvansket opfattelse af det, der sker, eller opfatter det som forvirrende støj. For at imødegå dette, må man efter behov skærme personen. Det kan eksempelvis give ro, hvis indretningen af opholdsstuen er meget spartansk.

Personer som reagerer aggressivt har ofte en nedsat evne til at koncentrere sig og har dermed svært ved at holde opmærksomhed ved en aktivitet i længere tid ad gangen. Man bliver derfor nødt til at indrette aktiviteterne efter, hvad din mand magter og føler sig tilpas ved. Det at være fysisk aktiv, fx gå tur i naturen ifølge med kun en enkelt person, kan måske være en god og overskuelig oplevelse for ham. At lytte til rolig musik fx Mozart kan virke beroligende og få din mand til at føle sig godt tilpas og blive en god oplevelse, som måske endda vækker minder fra musikoplevelser fra tidligere i hans liv. Høresansen er dog den sans, som er mest udsat for overstimulering, så det er vigtigt at sortere unødige støjkluder fra. En anden stille aktivitet er, i et roligt tempo, at kigge på gamle billeder fra fx ferier og dermed tænke tilbage på gode oplevelser.

Jeg vil anbefale dig, at din mand får en ledsager til at tage med på ture, som han kan overskue. Du kan søge om 15 timers ledsagelse

om måneden til personer under 67 år ifølge serviceloven § 97. Når man søger om en ledsageordning, er det ikke boformen, der er afgørende. Din mand skal dog selv kunne give udtryk for hvilke aktiviteter, han ønsker ledsagelse til.

Det er vigtigt at få afdækket, hvilke aktiviteter/oplevelser, som kan få din mand til at slappe af og føle sig tilpas.

Rejseforsikring.

Min mand har for et par måneder siden fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom. Vi har besluttet os for at tage på vores drømmerejse til USA sammen med nogle gode venner. Er min mand forsikret af en almindelig rejseforsikring?

Svar:

Det gule sygesikringsbevis fra den offentlige sygesikring dækker ikke

ved rejser til USA. Det gælder kun for turistrejser i Europa i op til en måned. Derfor skal I tegne en rejseforsikring, der dækker jer, hvis I får brug for lægehjælp eller hospitaler i USA. Ellers risikerer I at stå med en kæmperegning, hvis I bliver syge, mens I opholder jer i USA.

Den generelle vejledning fra rejseforsikringsselskaberne er at man, hvis man har en kronisk sygdom, er dækket af samme forsikring som alle andre, hvis sygdommen har været i en stabil fase i et ½ år. Det anbefales at I tager kontakt med rejseforsikringsselskabet for at få konkret rådgivning, da det er bedst at være godkendt hjemmefra og få en grundig vejledning inden afrejsen.

Rigtig god rejse!

Medicin med på rejsen

Når du rejser til udlandet og har medicin med, kan du risikere, at myndighederne i udlandet gerne vil have en forklaring på, hvorfor du rejser med medicin. Medbringer du euforiserende stoffer bør du medbringe et pillepas eller en medicinattest. Læs mere på udenrigsministeriets hjemmeside um.dk

Yoga for pårørende til demente

af Ingrid Lauridsen, Gerontopsykolog, Frederiksberg Sundhedscenter

På HukommelsesEnheden Frederiksberg Sundhedscenter har vi afprøvet virkningen af yoga for pårørende til demente.

Vi ville undersøge om deltagelse på et yogahold ville mindske stressniveauet hos pårørende til demente. Og om deltagerne oplevede bedre helbred og bedre livskvalitet, og på den baggrund fik mere overskud og energi til at klare en meget belastet hverdag.

BELASTEDE PÅRØRENDE

Erfaringer med pårørendearbejde gennem mange år har vist, at ægtefæller til demente bliver meget fysisk og psykisk belastede, fordi de må overtage flere og flere arbejdsopgaver i dagligdagen. Interview med pårørende i en ægtefællegruppe, viste at de pårørende bl.a. led af angst og stress, depressive tendenser, følelser af magtesløshed, irritabilitet, vrede og svær irritation. Det gav mistriksel i hverdagen. Stort set alle pårørende havde også fysiske sygdomme, fx forhøjet blodtryk og hjerteproblemer.

”Det at dyrke yoga har indvirket positivt på den pårørendes evne til at håndtere belastninger i hverdagen”

Vi blev som professionelle hjælpere noget bekymrede for deres helbredstilstand. Også mange pårørende selv har den bekymring, og giver fx udtryk for, at de er bange for at dø før den demente ægtefælle, for hvem skal så tage sig af ham/hende?

På baggrund af vores viden, iværksatte vi et lille pilotprojekt på HukommelsesEnheden, hvor 18 pårørende i 2007/08 fik tilbudt enten deltagelse på

et yogahold i 10 måneder, eller kom med som kontrolpersoner. Der blev lavet en lægelig undersøgelse af helbredet generelt, depressionsskema, MMSE (kognitiv test, som bruges til screening af hukommelsesproblemer) og stressskema. Desuden blev deltagerne spurgt om deres daglige belastninger relateret til den øgede arbejdsbyrde pga. ægtefællens demenssygdom.

”Vi ville undersøge om deltagelse på et yogahold ville mindske stressniveauet hos pårørende til demente”

EFFEKT PÅ HELBREDET

Effekten af deltagelse på yogahold viste i forhold til kontrolgruppen, at sygeligheden var faldet lidt, stressniveauet var uforandret, mens respirationsfrekvensen var bedret med 12 % hos deltagerne. Dette resultat tolkes som en positiv effekt af deltagelse på yogahold.

Umiddelbart så det ikke ud til, at yoga havde nogen direkte indflydelse på stressniveauet hos deltagerne. Dette kan have sammenhæng med de forandringer, der skete under forløbet. Fx havde det stor indflydelse på hverdagens belastninger, om ens ægtefælle flyttede i plejebolig i perioden, eller om den syge fik det bedre eller dårligere.

YOGA SOM LIVSSTIL

Det at dyrke yoga har indvirket positivt på den pårørendes evne til at håndtere belastninger i hverdagen.

Det viser interview med deltagerne efter forløbet, om det at bruge yoga til at stresse af. Deltagerne sagde bl.a.:

- Yoga er blevet en meget stor hjælp – når jeg øver vejtrækning og bevægelser, kan jeg mærke det giver ro, så jeg ikke stresser
- Jeg har det godt med min krop – og savner det, når der må springes over
- Jeg har været meget glad for deltagelsen – jeg blev syg i en periode – kom tilbage og vil fortsætte
- Især det at få styr på vejtrækningen betyder, at jeg bedre kan kontrollere panikangst og stress

Udtalelserne tyder på, at det at dyrke yoga kan give mere kontrol over fx vejtrækning og i det hele taget være med til, at man får bedre styr på egne psykiske reaktioner i forhold til de belastninger, man oplever.

Deltagerne har givet udtryk for, at yoga nærmest er blevet en livsstil for dem. Yogaen giver ro til eftertanke, og samtidig er det en stor glæde at være sammen med ligestillede. Derfor udbyder vi fortsat yogahold til pårørende til mennesker med en demenssygdom.

Du kan kontakte Ingrid Lauridsen, tlf. 2898 5464 for at høre nærmere. |

Yoga derhjemme?

Den erfarne yogalærer Anni Rønde Kristensen har udarbejdet en CD til hjemmebrug. Tanken er, at pårørende, som ikke har mulighed for at dyrke yoga på hold, kan have glæde af at lære nogle af de teknikker, der bruges til afslapning og meditation. Med CDen kan man lære at fastholde positive tanker og bruge åndedrættet rigtigt. CDen giver en grundig indføring i, hvordan man opnår det "fuldkomne" åndedræt og instruerer i daglige strækøvelser, som er med til at forbedre konditionen. Sidst, men ikke mindst, sættes der fokus på meditation, som er en vigtig del af yogaen.

Er du interesseret i at vide mere om yoga for pårørende til demensramte ægtefæller, kan du kontakte yogalærer Anni Rønde Kristensen på tlf. 3323 8318, hvor du også kan købe CDen.



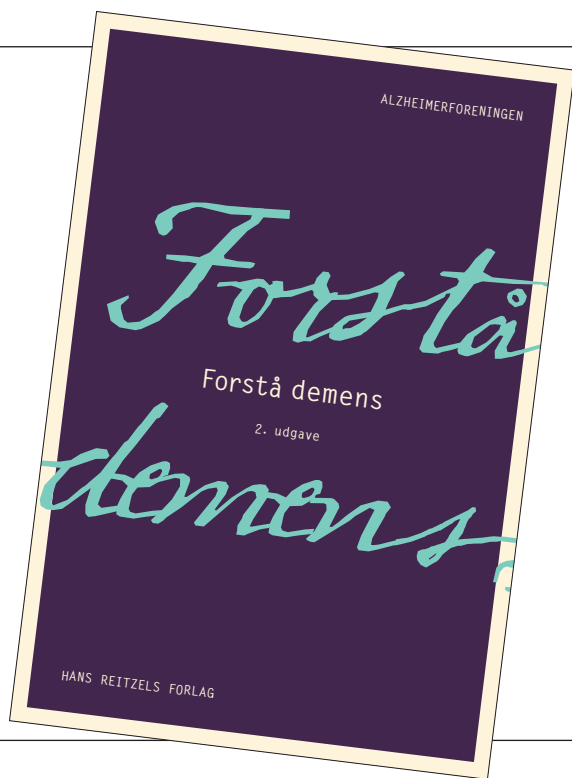
Gå med på vandretur til fordel for Alzheimerforeningen



Dansk Motions Forbunds velgørenhedsvandring støtter i år Alzheimerforeningen. Man kan vælge ruter på 5 eller 10 km. Du kan gå med i dagene fra den 6. til 9. juni. Et startkort koster 25 kroner. Du kan vælge mellem 18 forskellige startsteder. Så check om du bor i nærheden og tag en eller flere under armen og gå med på turen. Jo flere, jo bedre for Alzheimerforeningen!

Dansk Motions Forbund har ca. 80 medlemsforeninger, bl.a. Fodslaw- og Marchforeninger. Du kan læse mere og downloade en brochure over startsteder for vandreturene i DIT område på alzheimer.dk.

Vel mødt!



Forstå demens for fagpersoner og pårørende

Bogen Forstå demens udkommer i marts i ny, opdateret udgave. Bogen kommer rundt omkring de vigtigste områder inden for demens og henvender sig til fagpersoner og pårørende.

Specialpris for medlemmer 179 kroner (normalpris er 249 kroner) + 40 kroner for fragt.

Køb den i Alzheimershop.dk eller bestil den på sekretariatet 3940 0488.

Nyt fra Alzheimerforeningen?

Vil du også høre nyt fra Alzheimerforeningen? Alzheimerforeningens sekretariat sender nyt om kampagner og andre aktiviteter ud via email, så skriv til post@alzheimer.dk eller ring til 3940 0488, hvis du vil på listen og modtage nyhedsbrev fra os.

Ferieliv med demens

Ved at tage hensyn til den dementes behov, skaber man grobunden for, at ferien bliver det dejlige frirum, den skal være. Læs her nogle af de overvejelser og praktiske fif, der kan gøre ferie-livet med demens lettere.

Overvejelser før ferien:

Overvej om personen med demens kan rumme mange mennesker omkring sig, eller om det er vigtigt, der kun er få? Tilrettelæg ud fra den dementes behov.

Er det en god idé at rejse flere sammen, så der er nogle, der kan støtte op om vanskeligheder, hvis de skulle opstå?

Hvad går hyppigt i "skuddermudder" i daglig dagen? Tag højde for det på ferien også!

Husk ikke at planlægge for mange ting på en dag – det er vigtigt med en "psykisk pause" indimellem.

Praktisk på ferien:

Brug tid på at finde pejlemærker på det nye sted eller sæt noget genkendeligt op fx et flag på døren eller andre symboler dér, hvor I opholder jer mest.

Medbring evt. GPS som hjælpemiddel

Brug lommekort med navn og telefonnummer på kontaktpersonen, til hvis I skulle blive væk fra hinanden. (Alzheimerforeningens lommekort kan bestilles på alzheimer.dk)

Hjælpe midler på ferien?

Søg de steder hen som er godt indrettet til jeres behov. Hvis I har behov for hjælpemidler, så er der flere feriesteder, som giver mulighed for at leje hospitalssenge, lifte m.m. eller som er velegnede for kørestolsbrugere. Book i god tid. Hjælp på ferien kan også være at gøre det lidt nemt for sig selv fx ved at bestille aftensmad fra en lokal restaurant.

Ledsagerordning til længere ture?

Vidste du, at ledsagerordningen giver mulighed for, at man kan opspare de 15 timer om måneden, man er berettiget til inden for en periode på 6 måneder. Spørg i din kommune. Læs mere om Lov om Social Service § 97 på servicestyrelsen.dk

Tag hjemmepleje med på ferie

Hvis du er berettiget til varig hjemmehjælp, kan du få hjemmehjælp i perioder, hvor du opholder dig i en anden kommune end din bopælskommune, fx i forbindelse med et sommerhusophold.

Det er din midlertidige kommune, du skal kontakte, for det er den kommune, der beslutter, hvilken hjælp du konkret kan få.

TIPS til livet med demens

Livet med demens kan både 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. Skriv til "Livet med demens" og del dit gode råd med andre. Så kan flere få glæde af dine gode forslag. Skriv til post@alzheimer.dk

Rejs i tiden...

Det er ikke alle med en demenssygdom, der kan rejse på ferie. Men måske er det muligt at genopleve rejser fra før med erindringssnak, eksotisk mad eller en dvd fra Egypten?

ERINDRINGSSNAK

Inspiration til at bringe minder, dufte og stemning ind i hjemmet

- ✈ Brug konkrete spørgsmål: Fx hvor var dine favoritferiesteder, da du var yngre, hvordan holdt man sommerferie i din barndom - camping, telttur, badeferie, i sommerhus, i kolonihaven...?
- ✈ Køb et stort kort over det land eller den egn, det handler om og sæt mærker, så man kan følge jeres rute

- ✈ Find små ting fra de forskellige byer eller lande frem. En pyramidefigur fra Egypten, Eiffeltårnet fra Paris, Krøllebølle fra Bornholm
- ✈ Se dvd'er med rejsebeskrivelser fra forskellige (favorit)steder, eller hør musikken på CD - køb eller lån på biblioteket
- ✈ Lav en fotobog evt. med tekst, der beskriver oplevelserne
- ✈ Lav mad som I har smagt på ferier

Alzheimer-Forskningsfonden

Uddeler 600.000 kr.

i en eller flere portioner
til forskning i demenssygdomme
Ansøgningsfrist 25. marts 2011



Læs mere på www.alzheimer.dk

Læsertip

Nu kan min mor sidde og se sine egne billeder fra 'gamle dage' på dvd. Jeg tog billeder af lysbilleder (vist på lærred i mørkelagt rum) med digital kamera uden blitz. Derefter lagde jeg dem på min pc og brændte dvd'en til min mor. Nogle af billederne billedbehandlede jeg, men det var egentlig ikke nødvendigt.

Hanne Mortensen,
Langeland

Foto: Hanne Mortensen



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.**



Nyt medlem

Jeg har fundet et nyt medlem til Alzheimerforeningen og ønsker at få filmen **Away From Her** tilsendt

Det nye medlem ønsker:

- ☐ Enkeltmedlemskab 250 kr. årligt
☐ Husstandsmedlemskab 350 kr. årligt

Nyt medlems navn: _____

Nyt medlems adresse: _____

Postnr. og by: _____

Telefonnummer: _____

E-mail adresse: _____

Away From Her skal sendes til:

Dit navn: _____

Din adresse: _____

Postnr. og by: _____

Dit medlemsnr.: _____

Husk
Porto

Alzheimerforeningen
Sankt Lukas Vej 7A
2900 Hellerup

Nye medlemmer

... til Alzheimerforeningen.

Tak til alle jer der har spurgt familie og venner om de også vil støtte Alzheimerforeningens arbejde.

**VINDERNE AF LODTRÆKNINGEN OM
10 SPISE MED PRICE KOGEBØGER BLEV:**

Karen Nielsen, Bjerringbro
Inge Lund, Bjerringbro
Stine Jensen, Valby
Knud Øverø, Nærum
Marta R. Christensen, Holstebro
Peder Christensen, Holstebro
Finn og Marit Nielsen, Køge
Hanne Grau, Kolding
Birgitte L. Pedersen, Egå
Esther Nilsson, Brønshøj



Du kan også få en gave

Hvis du finder et nyt medlem, får du den fantastiske film **Away From Her**

Filmen er en rørende fortælling om ægteparret Grant og Fiona, der har været gift i mere end 50 år, da Fiona får Alzheimers sygdom. De elsker hinanden højt og derfor sætter Grant alt ind for at gøre Fionas liv som dement så lykkeligt som muligt. Også selv om det betyder, at han skal hjælpe hende med at få den mand, hun nu er forelsket i.

Away From Her er en af den slags små perler, man vil ærgre sig over ikke at få set
Filmanmelder Kasper Christoffer Larsen, Cinemazone

Nyt medlem

Jo flere vi er
– desto mere kan vi gøre for
mennesker med en demenssygdom

Spørg familie og venner om de også vil støtte Alzheimerforeningen. Så sender vi Away From Her til dig.

**Udfyld kuponen på side 23
og send den ind til Alzheimerforeningen,
Sankt Lukas Vej 7A, 2900 Hellerup**

