

Livet med **demens**

Nr. 2 / 34. årgang / Maj 2024

Tema: **Rollen som pårørende**

Læs også:

- Lars måtte forlade arbejdsmarkedet før tid
- Syn på demens som forandring frem for forsvinding
- Første blik på den kommende ældrereform
- Klumme af Rane Willerslev



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

indhold

- 3 Leder
- 4 Lars forlod arbejdsmarkedet før tid
En ud af ti pårørende forlader arbejdsmarkedet før tid. Lars er en af dem.
- 6 Vi skal væk fra kun at tale om demens som tab og forsvinding
Pårørende Lillian Albeck fandt ind til de andre udtryk, der er for omsorg og kærlighed i sin mands demenssygdom.
- 8 Jeg vil lære min far bedre at kende
Neela Menik har valgt sorgen og frustrationerne over sin fars Alzheimers sygdom fra.
- 10 Klumme
Rane Willerslev fortæller om demens i familien
- 11 Portræt af en frivillig
- 12 Landet rundt
- 14 Lokalforeninger og lokale aktører
- 15 Viden-siden
- 16 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 18 Ældreformen lægger sporene til vigtig kulturændring
Kvalitetsparametre og rettigheder til pårørende efterlyses dog.
- 20 Kort nyt
- 22 Tips til livet med demens

Udgives af



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

post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Opsætning og tryk
Nofoprint

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag: 10.000

Forsidefoto
Lars Krogdal Thomas
- fotograf: Karoline Fodgaard

Livet med demens udkommer
fire gange årligt. Næste gang
i september 2024.

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

Foreningens ledelse

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

Ansvarshavende redaktør

Mette Raun Fjordside, direktør

Redaktør

Jon Fiala Bjerre

Skribenter

Karoline Fodgaard
Christina Nejsig

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Livet med
demens

Ældrereform får betydning for demensområdet

I Alzheimerforeningen har vi i årevis påpeget, at mennesker, der lever med demens, lever med alvorlig og livstruende sygdom. Derfor er livet med demens udfordret fra flere forskellige perspektiver; de helt almindelige daglige gøremål bliver stedse vanskeligere for personen at håndtere. Der hvor der er en samboende partner, ægtefælle eller nærtstående bliver denne mere og mere involveret i at holde sammen på strukturen og de mange praktiske og personlige opgaver for at opretholde en hverdag.

Personer med demens har ofte også en eller flere sundhedsfaglige problemstillinger, som at holde sig sund med motion og god kost, andre sygdomme, der skal passes, medicin, der skal tages og kontroller, man skal følge. Når personen med demens ikke længere selv kan bevare overblikket og initiativet, som sygdommen udvikler sig, så peger pilen entydigt på de pårørende. I Alzheimerforeningen ved vi, hvor meget det fylder – og belaster – pårørende at "være den" hele tiden og tage mere og mere over for at hjælpe personen med demens i hverdagen. Pårørende leverer et stort og krævende stykke arbejde og gør det, fordi det giver mening.

Den nye brede aftale om en ældrereform, som blev præsenteret i april, har da også opmærksomheden rettet imod mod samspillet med pårørende og større selvbestemmelse. Der står blandt andet:

"Med ældreformen ønsker aftalepartierne, at hjælpen leveres med udgangspunkt i den enkelte borgers ønsker og behov, at ældre har indflydelse på den hjælp, de modtager, at medarbejdere og ledere mødes med tillid til deres faglighed og kompetencer, og at lokale fællesskaber, civilsamfund og pårørende inddrages mere og bedre".

Hvem kan være uenig i, at mennesker, demenssygdom eller ej, skal have størst mulig selvbestemmelse i eget liv? Men skal den selvbestemmelse også gælde for mennesker med demens, der med sygdommens kognitive udfordringer har svært ved at træffe habile valg? Det kræver både stærke sundheds- og demensfaglige kompetencer hos de faglige medarbejdere, og et formaliseret og forpligtende samarbejde med pårørende, der kender personen bedst.

I Alzheimerforeningen er vi enige i, at samarbejde med pårørende er afgørende for at løfte kvaliteten i plejen, men vi mangler i høj grad fokus på konkrete initiativer, som f.eks. et forpligtende krav om fagpersoners samarbejde med pårørende. Respekten for pårørendes kæmpeindsats må og skal afspejles i den konkrete tilrettelæggelse af det faglige arbejde og ikke kun i fine formuleringer i politiske udspil. Alzheimerforeningen arbejder ihærdigt på at bidrage til at forankre budskaberne i ældrereformen til konkrete initiativer, der kommer mennesker med demens og deres pårørende til gavn.

Rigtig god sommer

Birgitte Vølund, Landsformand

“Respekten for pårørendes kæmpeindsats må og skal afspejles i den konkrete tilrettelæggelse af det faglige arbejde og ikke kun i fine formuleringer i politiske udspil”





Lars forlod arbejdsmarkedet før tid: ”Det var nødvendigt for Vivis demenssygdom”

Der findes flere forskellige billeder på, hvordan pårørende bliver påvirket af deres kares demenssygdom. Lars var nødt til at forlade arbejdsmarkedet før tid for at blive fuldtidshjælper for sin kone, der har Alzheimers sygdom. Systemet er pt ikke indrettet til den virkelighed, som Lars og mange andre pårørende står i. Men det vil nyt politisk udspil gøre op med.

Af Karoline Fodgaard

- Man skal være til stede hele tiden. Ikke nødvendigvis sidde at holde i hånd, men være der til at kunne hjælpe, fortæller 63-årige Lars Krogdal, som er pårørende til sin kone Vivi Sahlertz på 72, der lider af Alzheimers sygdom på tredje år.

Han er en del af de 10 procent af pårørende, som må forlade

arbejdsmarkedet før tid på grund af deres rolle som omsorgsgiver.

- Det var nødvendigt, fordi Vivi ikke længere kunne være alene hjemme. Og jobbet krævede en fysisk tilstedeværelse, jeg ikke længere kunne leve op til.

Fra bankrådgiver til omsorgshjælper på fuldtid

Lars var investeringsrådgiver i en bank. Et job han var glad for og en

branche, han havde været i siden 1978. Her arbejdede han med at rådgive kunder, som han udviklede gode forhold til.

I starten af Vivis demensforløb kunne han tage på arbejde, og hun kunne fint være derhjemme. Men i takt med at demenssygdommen blev værre, blev hun mere utryg.

- Jeg luftede muligheden for min arbejdsgiver, at jeg nok så mig nødsaget til at stoppe, da det desværre gik ned ad bakke for Vivi.

- Jeg er i dag omsorgsperson på fuldtid og ægtefælle til Vivi

Arbejdsgiveren foreslog i stedet, at Lars gik ned på tre dage om ugen. Men i september sidste år så han sig nødsaget til at stoppe helt. Det var dog ikke et pensionistliv med masser af tid og frihed, som Lars så ind i:

- Jeg er i dag omsorgsperson på fuldtid og ægtefælle til Vivi, der stille og roligt forsvinder ind i tågerne.

Demenssygdommen påvirker de pårørendes helbred

Tilbage i 2018 lavede Alzheimerforeningen en undersøgelse af, hvordan demenssygdommen påvirker de pårørendes helbred.

Her svarede hver tiende pårørende til en demenspatient, at de pga. funktionen som pårørende er gået tidligere på pension, efterløn eller på anden måde er holdt op med at arbejde.

En problemstilling, der har manglet fokus, mener politisk chef i Alzheimerforeningen, Anja Bihl-Nielsen:

- Det er uhensigtsmæssigt, at pårørende er nødt til at trække sig fra arbejdsmarkedet før tid, hvis de egentlig har lyst til at blive ved at arbejde. Hvis de fik den rigtige hjælp og støtte, kunne det i mange tilfælde være undgået. Der er brug for grundlæggende at kigge på den pårørendes rolle. Både som den ressource de er, og

hvad der skal til for at understøtte dem. De rammer og strukturer der er for dem nu, fungerer ikke.

SF peger på forebyggende indsats

Nogle af dem, der forsøger at give et bud på en løsning, er SF. Tilbage i marts kom de med et nyt arbejdsudspil, der også berører pressede pårørende på arbejdsmarkedet.

- Der er behov for at vise et hensyn til, at der er mennesker, der har brug for at arbejde mindre i perioder af deres liv, fordi der er kriser, fx hvis man har en ægtefælle med demens, fortæller sundheds- og ældreordfører i SF, Kirsten Normann Andersen.

Helt konkret foreslår SF, at lønmodtagere skal have ret til at gå ned i tid i en periode, når omstændighederne rammer pårørende, samt have mulighed for at gå 15 timer ned i tid om ugen i en periode på maksimalt fem måneder og få en supplerende ydelse udbetalt for tabt arbejdsfortjeneste.

- Det er jo ikke kun et spørgsmål om, at man gerne vil finansiere mere frihed. Det er faktisk også et forsøg på at forebygge, at alt for mange ender med at miste deres arbejde eller forlader arbejdsmarkedet, fordi de selv bliver slidt op, forklarer hun.

Hos Alzheimerforeningen hilser man forslaget velkomment.

- Det er positivt, at politikerne har fået øjnene op for problemstillingen, for det er en kæmpe udfordring, der er gået under radaren alt for længe. Vi byder alle, der har lyst til at kigge på en løsning, velkommen, fortæller Anja Bihl-Nielsen.

Der skulle ikke flere ting på tallerkenen

Selvom Lars forlod arbejdsmarke-

det før tid var det vigtigt for ham, at han kun skulle fokusere på én ting - og det var at tage sig af Vivi.

- Der skulle ikke flere ting op på tallerkenen. Der skulle flere ting af. Det bekymrer mig jo ikke længere, at jeg også skal være på arbejde og føle, at jeg ikke slår til der og bidrager med det, jeg skal.

Hverdagen går nu med at være omsorgsperson og ægtefælle for Vivi på fuldtid. Hun går i et dagtilbud for mennesker med demens to gange om ugen. I de dage har Lars tid til at få gået lange ture med deres hund Klat, cykler eller hjælper venner og bekendte med regnskaber. Lars savner dog stadig det sociale arbejdsliv og noget andet at forholde sig til end sygdommen. Hvis han fik muligheden, ville han heller ikke sige nej til at genoptage sit arbejdsliv:

- Hvis man kunne få rammerne til det, så tror jeg sagtens, at jeg kunne arbejde. Det kunne være kontorarbejde eller noget administration, hvor jeg kunne arbejde hjemmefra.

For Lars var ikke nødvendigvis klar til at forlade arbejdsmarkedet sidste år:

- Det var jo vemodigt at stoppe. Det skulle jo ikke have været Vivis sygdom, der var anledningen til, at jeg stoppede. Men det blev det.

Vi skal væk fra kun at tale om demens som tab og forsvinding

Forsker i Alzheimerforeningen, Ida Marie Lind Glavind, fandt igennem adskillige samtaler med mennesker med demens ud af, at man let kan komme til at overse alt det positive, der er tilbage, hvis man kun fokuserer på demens som ét stort tab. Pårørende Lillan Albeck lærte at finde ind til alle de andre udtryk, der er for omsorg og kærlighed, og se på hensigter frem for handlinger, da hendes mand fik demens. Men det var ikke let.



Af Jon Fiala Bjerre

Lillan vågner brat og mærker med det samme, at der er noget helt galt. Skibet, som hun og hendes mand, Henning, er ombord på, brænder, og Henning er ved at få styr på situationen. Han kigger

hende panisk i øjnene og tager hende i armene, idet flammerne nærmer sig, og får så i en bevægelse verftet hende overbord og ned i vandet, hvor redningsbådene venter. Der er bare et problem. Der er slet ikke noget skib eller nogen brand. Det hele er for-

styrrelser i Hennings hjerne, der lider af Lewy body demens. Og på gulvet ved siden af sengen i deres hjem i Kgs. Lyngby ligger Lillan og ømmer sig.

- Det var en voldsom oplevelse, og jeg blev selvfølgelig forskrækket

og frustreret. Men da jeg havde sundet mig, indså jeg, at det jo virkelig var en stor kærlighedserklæring. For Henning var situationen jo virkelig, og han prøvede at redde mit liv, fortæller Lillian Albeck.

Situationen er en af dem Lillian fortæller om, når hun som pårørendeunderviser er ude at rådgive andre pårørende og fagpersoner på demensområdet. Og selvom Henning gik bort i 2020, er det stadig noget, der ligger hende meget på sinde:

- Det er en svær og meget hård proces som pårørende at skulle give slip og rumme sygdommens forandringer, som jo er forskellige ved hvert forløb. Men det er nødvendigt, hvis man vil bevare livsmødet. Situationen med det brændende skib gentog sig mange gange. De første gange forsøgte jeg at forklare Henning, at det ikke var virkeligt, indtil jeg indså, at det var det jo for ham. Så i stedet gik jeg med og fik skabt en hel rutine omkring at få os begge reddet. Og det gav ham ro, at jeg ligesom gik ind i hans verden.

Forandring frem for forsvinding
Beskrivelsen vækker genkendelse hos antropolog Ida Marie Lind Glavind, der i en erhvervs-ph.d. i samarbejde med Alzheimerforeningen og Københavns Universitet igennem to et halvt år har fulgt en gruppe mennesker med demens for at få indblik i sygdommen indefra.

- Der er meget lidt forskning i, hvordan mennesker med demens oplever deres egen situation, så jeg var nysgerrig på deres syn på livet med sygdommen. Noget af det jeg fandt, var at der hersker denne her generelle fortælling om demens som en stille forsvinden eller en social død. Vi taler ofte om tab – kognitive tab, fysiske tab, funktionelle tab, sociale tab. Men mange af dem med demens, jeg talte med, oplevede i højere grad forløbet som en forandring end en forsvinden – en radikal og sorgfuld forandring,

men de oplevede stadig at være til stede, fortæller Ida Marie Lind Glavind.

Hun anerkender følelsen af tab, man kan opleve som pårørende, men opfordrer samtidig til, at man ikke overser, hvad der stadig er tilbage, og hvad der opstår af nye muligheder i livet med demens. For hvis man forsøger at fastholde personen med demens, og føler det som et tab, hver gang de ikke kan leve op til den, de var engang, bliver det til mange nederlag for både den pårørende og personen med demens.

Det kan Lillian Albeck nikke genkendende til. For hende blev nysgerrighed og accept to nøgleord til at bryde med følelsen af tab:

- Henning mistede med tiden evnen til at sætte sig i mit sted. Når jeg fortalte om min dag på arbejde, flakkede hans blik, og da jeg havde brækket skulderen på et tidspunkt, evnede han ikke at vise empati. Det gjorde ondt, men omvendt kunne jeg også stadig mærke hans hengivenhed over for mig. Han lyste op, hver dag jeg besøgte ham på plejehjemmet, som han var flyttet til. Jeg måtte acceptere forandringerne og blev i stedet nysgerrig på, hvordan vi kunne finde nye typer samvær, der passede ind i Hennings verden. Jeg fandt ud af, at han blev glad, når jeg læste højt for ham – først avis, og senere digte og historier. En dag læste jeg en historie om en dreng med en trækbasun. Henning smilede over hele hovedet og spurgte benøvet om historien handlede om ham, fordi han havde spillet trækbasun som ung. Fra da blev det et fast element i vores samvær, lige til det sidste, fortæller Lillian Albeck, der netop, sammen med sine to søstre, har skrevet en bog om at finde samvær med mennesker med demens igennem litteratur.

At tyde kærlighedssignalerne
Lillian Albecks beskrivelse af Hennings hengivenhed vækker genklang i Ida Marie Lind Glavinds forskning:

- Jeg troede, at jeg i min forskning ville se, at efterhånden som du mistede mere og mere kognitivt, ville du også miste dine sociale tilhørsforhold til dine nærmeste. Men det som mennesker med demens oplevede var, at det faktisk blev styrket. At man trak sine allernærmeste relationer tættere på – måske også fordi man blev mere afhængig af dem og de mere perifere relationer ofte trak sig, fortæller hun.

- Det er vigtigt som pårørende at stoppe op og prøve at få øje på de andre udtryk, der er for omsorg og kærlighed.

Som pårørende kan behovet for nærhed både føles godt men også virke krævende. Samtidig kan det være svært at tyde signaler, hvis ens relation og kærlighedssprog tidligere har været meget bundet op på det verbale:

- Det er vigtigt som pårørende at stoppe op og prøve at få øje på de andre udtryk, der er for omsorg og kærlighed. Og for at ville hjælpe. At det måske kommer til udtryk på en anden måde. Eller med færre ord eller igennem nogle handlinger på en anden måde. Og det gælder sådan set også i den svære fase af sygdommen, fortæller Ida Marie Lind Glavind.

Lillian Albeck skulle dog ikke bruge meget energi på at tyde Hennings signaler, da han lå på sit dødsleje syg af Corona:

- Han kiggede op på mig gennem sin iltmaske og alt udstyret og sagde: "elskling, elskling, elskling". Det var så rørende, for det er jo et svært ord. Dagen efter fik han fred, men jeg bærer ham videre i mit hjerte og bruger alt det jeg lærte i vores sidste tid, til at prøve og hjælpe andre, slutter Lillian Albeck.

Jeg vil lære min far bedre at kende

I stedet for frustration og sorg over sin fars demensdiagnose har Neela Menik valgt, at det skal være et vendepunkt for familien. Neela tager nu tiden kærligt i hånden og tager imod alle de små gaver, som samværet med hendes far giver.

Af Christina Nejsig

Til Neela Meniks 34-års fødselsdag får hun et kort med lykønskning fra sin far. Det, som er anderledes med lige præcis dette kort, er, at han skriver 'kærlig hilsen, far' to gange efter hinanden. I

stedet for at blive ked af at se demenssymptomerne på skrift, tager Neela imod det som en gestus:

- Det er tydeligt, at han mistede tråden, mens han skrev kortet. Og da jeg så det, synes jeg, det var

sødt og sjovt. Jeg betragter det ikke som fejl, men som en lille ekstra gave. Det kort betyder enormt meget for mig – det kort vil jeg gemme for altid.

For et år siden fik Neelas far, Upali, diagnosen Alzheimers sygdom. Selvom Neela, hendes søskende og mor havde en fornemmelse af, at deres far og mand havde begyndende demens, satte det fremtiden i perspektiv på en god måde. For som hun siger:

- Nu vil jeg tage tiden i hånden, og mit ønske er, at jeg lærer min far endnu bedre at kende.

En patriark bløder op

Neelas far kom til Danmark fra Sri Lanka i 1972 som fremmedarbejder, som man kaldte det dengang. Uden en mønt på lommen, men med en ekstraordinær arbejdsmoral og sans for det entreprenante, lykkedes det Upali at drive en succesfuld fransk restaurant i indre København i 24 år. På den måde kunne han skabe et godt liv for sin familie i Danmark. De har altid været tætte i familien, og Neela og hendes søskende har fået en kærlig men også striks opdragelse.

Efter Alzheimer-sygdommen er kommet ind i deres liv, er der blevet mere fokus på at lære hinanden at kende påny.

- Min far er begyndt at fortælle nye historier fra sin barndom i Sri Lanka. Den detaljerighed, der er i historierne, er ny, og jeg ser mu-



Jeg skulle have brugt mere tid med min far

Af Rane Willerslev, direktør på Nationalmuseet

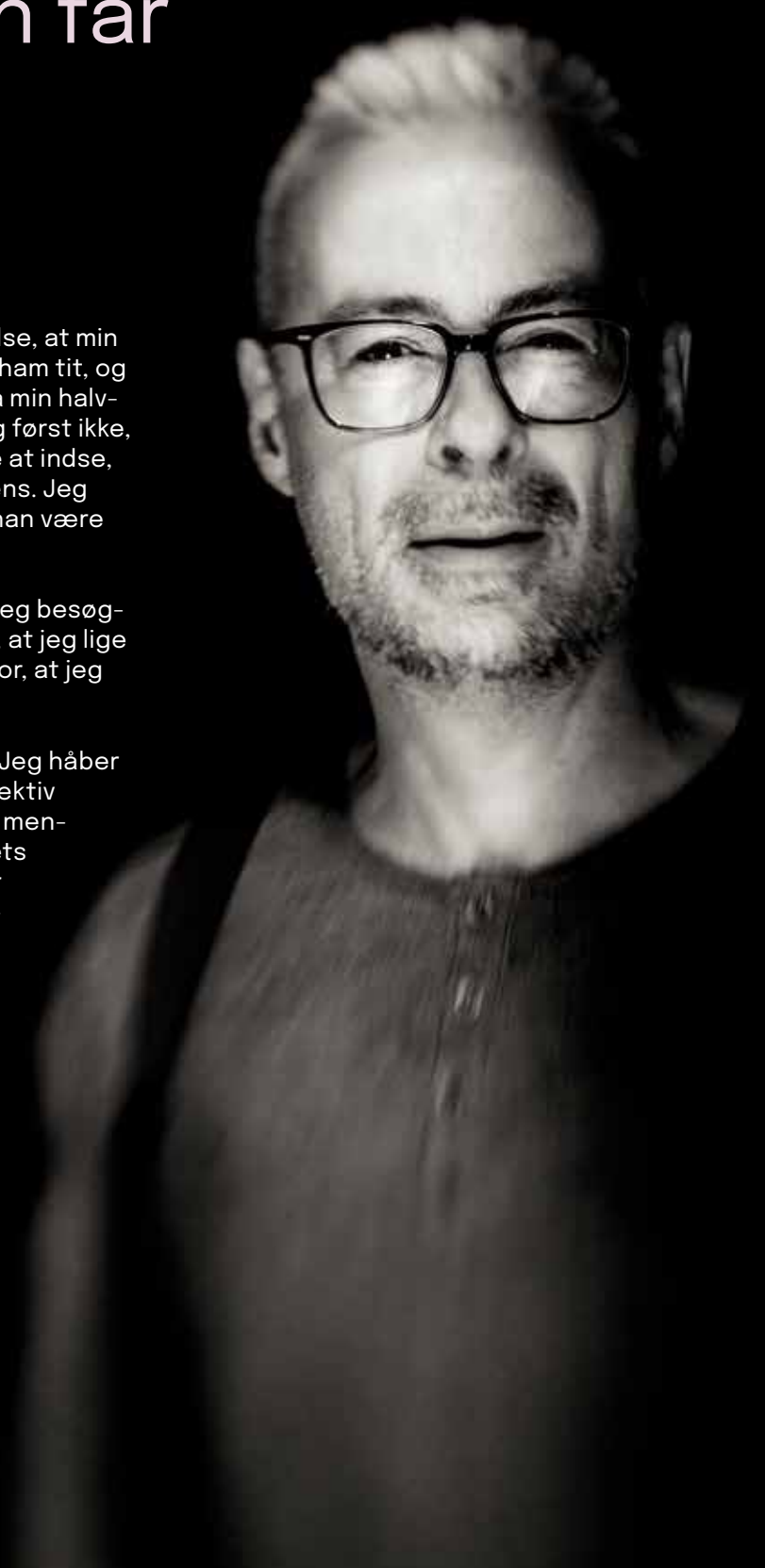
Foto: Steen Brogaard

Jeg var nok en af de sidste til at indse, at min far havde demens. Nok fordi jeg så ham tit, og derfor var overgangen glidende. Da min halvbror nævnte det for mig, troede jeg først ikke, at det var rigtigt. Men jeg begyndte at indse, at min far led af galoperende demens. Jeg blev ked af det. Hvor længe kunne han være alene i den store villa?

Vores forhold blev besværligt. Når jeg besøgte ham og skulle på wc, troede han, at jeg lige var ankommet og bebrejdede mig for, at jeg ikke kom ofte nok.

Det er en af de værste sygdomme. Jeg håber meget, at det lykkes at finde en effektiv behandling. Alvorlig sygdom blandt mennesker du elsker, minder dig om livets skrøbelighed, og hvor vigtigt det er at nyde nuet sammen. Ellers fortryder man.

Jeg skulle have brugt mere tid med min far. Heldigvis døde han nogle få år efter, at hans demens slog igennem. Det er nok derfor, jeg ikke mindes ham som syg, men som en stærk og klog mand. Du har ret til at mindes, det du vil mindes. Heldigvis.



Pia Johnsen Nielsen er frivillig: ”Vi kan altid gøre mere”

Igennem 33 år har Pia dedikeret sit liv til mennesker med demens. I dag er hun frivillig i Alzheimerforeningen og nyvalgt næstformand i Københavns lokalafdeling. Ifølge hende selv har det altid handlet om at skabe glæde for mennesker med demens og deres pårørende.

Af Karoline Fodgaard

Siden 59-årige Pia Johnsen Nielsen for første gang stiftede bekendtskab med mennesker med demens i 1980'erne, har hun ikke set sig tilbage. Først var hun sygehjælper, så demensvejleder, så demenskoordinator og siden er hun også trådt til som frivillig i Alzheimerforeningen. I år blev hun valgt som næstformand i lokalafdelingen København, Frederiksberg og Omegnskommunerne.

Hendes arbejde ikke blot en profession, men en passion for at gøre en forskel:

- Gennem aktiviteter og engagement kan vi skabe gode stunder midt i sygdommen, bringe glæde og stoppe ensomheden. Derfor tænker jeg, det er vigtigt at være frivillig, fortæller hun.

Tingene kan altid gøres bedre

I Center for Demens i København bliver glædestunder også vægtes meget højt for Pia. Her er hun med til at lave aftenhøjskole for mennesker med demens og deres pårørende. Derudover er hun også ansat på centerets plejefsnit og har været med til at skabe et bofællesskab for yngre mennesker ramt af demens.

- Det har i mit arbejdsliv altid berørt mig, at mennesker med demens og deres pårørende ofte er isoleret fra at tage del i forskellige fællesskaber. Derfor blev jeg nysgerrig på, hvordan man, på trods

af sin demenssygdom, kan blive inkluderet i et fællesskab, da det er vigtigt i ens trivsel.

I forbindelse med hendes arbejde stiftede hun bekendtskab med Alzheimerforeningen i 2016. Her blev hun først Demensven og Demensven-instruktør og siden frivillig:

- Her kunne jeg, sammen med mine kolleger, få lov til at bidrage med endnu mere. Vores motto var 'Det har vi ikke prøvet før, så det må vi være gode til.' Der kunne sagtens gøres mere for mennesker med demens og deres pårørende. For man kan altid gøre mere.

I 2017 blev hun hædret med Demensprisen for hendes vigtige arbejde.

Sygdommen kan ikke ændres

Ifølge Pia er fællesskabet, og det at kunne gøre en forskel, en af bedste ting ved at være frivillig. Men der er også en anden væsentlig motivationsfaktor:

- Det er simpelthen, når man ser glæden. Både hos den, der er demensramt, men også hos de pårørende.

Hun tror på, at vi kan meget mere end blot at håndtere sygdommen - blandt andet ved at ændre, hvordan vi behandler og støtter dem, der er berørt af demens.

- Vi kan ikke helbrede demens, kun forsinke udviklingen. Men vi kan i hvert fald, i fællesskab, skabe en masse glæde, slutter Pia af, som er klar til at påtage sig rollen som næstformand i sin lokalafdeling.





Landet rundt

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



Musik og kage til "Café Husker Du"s fødselsdag

"Café Husker Du" i Egedal fejrede i marts sin 10-års fødselsdag. Det var med lagkage og fuld musik. Der er stadig god opbakning til caféen med et gennemsnitligt fremmøde på omkring 40 personer. Lokalforeningen Egedal slutter forårssæsonen af med en bustur til Samlermuseet på Møn og starter efterårssæsonen med fuld musik, idet de får besøg af Stardust Swingband.



Dialog om det sociale liv

Torsdagscafeen vokser stadig i Lokalforening Hillerød. 34 deltog i april og nød samværet med ligesindede, vidensdeling, gymnastik og leg. Cafeen blev afsluttet med en dialog om, hvad der gør det særligt at være med i det sociale liv i torsdagscafeen. Det kan fx være at møde andre i samme situation, at føle sig velkommen og dele gode råd og erfaringer. Snakken kommer til at fortsætte de næste torsdagscaféer.



Optimisterne sørgede for god stemning

I Aalborg har gruppen OPTIMISTERNE været samlet på Gjøl's Minde, som er et aktivitetscenter. Her var folk samlet om god mad, sang og hygge. Det blev til sange og fortællinger om besættelsen den 9. april, som enkelte deltagere kunne huske. Flere af deltagerne satte pris på den lækre mad, hygge og det gode fællesskab.



Påskefrokost og svingom

Lokalforening Østsjælland slog generalforsamlingen sammen med årets påskefrokost. Det var en god kombination. Et vellykket og velbesøgt arrangement, hvor "husorkestret" Vibe Lauth og Allan Steen underholdt de veloplagte deltagere – og en svingom blev det også til. Bestyrelsen blev udvidet med to nye medlemmer fra Roskilde, Rikke Skov og Christel Christensen, som herefter er bestyrelsens kontaktpersoner i Roskilde Kommune.



Holland er inspireret af Demensfællesskabet

Der har været fint besøg hos Demensfællesskabet Fyn fra Holland, hvor man i de sidste 15 år har etableret 60 såkaldte 'Odense-huse' efter Demensfællesskabsmodellen, som i sin tid blev udviklet på Kallerupvej i Odense. Både aktivitetskoordinatoren, en repræsentant fra det nationale forum

for Odense-husene, samt en kvinde med demens og hendes søn deltog i besøget. Der blev blandt andet diskuteret finansiering og rekruttering. Men der var også tid til at sende deltagerne på tur afsted med "Ud i det blå"-bussen. Senere på dagen deltog de i dans og andre aktiviteter.



Idéforum for pårørende

Lokalforeningerne Sydvest, Midtvest og Østjylland afholdt i april Idéforum for pårørende på Hotel Pejsegården. Alle medlemmer i Jylland og Fyn var inviteret, og der var 56 mennesker i alt. Der blev talt om musik og demens. Senere var der besøg fra Cecilie Lillelund og Maria Bergmann fra sekretariatet.



Oplæg om at være ældre billist

Efter generalforsamlingen i Vestsjællands lokalforening i marts blev der serveret lækre sandwich, vand, øl og kaffe med snack. Jette Gram, som er trafikksikkerhedsforsker, var også på besøg for at fortælle om de udfordringer, der kan opstå, når man kører bil som ældre. Der er mange ting, der kan distrahere, og der er mange opmærksomhedspunkter. Det gav en livlig debat og mange havde erfaringer på både godt og ondt.



Lokalforeninger og lokale aktører

REGION NORDJYLLAND:

1. Nordjylland:

Formand: Anna Kristensen
Tlf.: 2678 5166
annacecilie1@gmail.com

REGION MIDTJYLLAND

2. Midt-Vest:

Formand: Gitte Kærgaard
Tlf.: 2168 9715
gitte.kaergaard@hotmail.com

3. Østjylland

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

REGION SYDDANMARK

4. Fyn

Formand: Hanne Juul Sørensen
Tlf.: 2682 1726
fyn@alzheimer.dk

5. Sydvest

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

6. Sønderjylland:

Formand: Bente Lambertsen
Tlf.: 42 46 18 72
bente.lambertsen@hotmail.com

7. Trekantsområdet

Formand: Jørgen Nederby
Pedersen
Tlf.: 21 41 58 01
solvej24@gmail.com

REGION SJÆLLAND

8. Storstrøm

Formand: Birgit Pakdal
Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605
parkdalbirgit@gmail.com

9. Vestsjælland

Formand: Mette Abrahamsen
Tlf.: 5364 7435
mette@abrahamsen.it

10. Østsjælland

Formand: Torben Wibe Andersen
Tlf.: 2811 6696
torben@wibe-andersen.dk

REGION HOVEDSTADEN

11. København, Frederiksberg og Omegnskommunerne

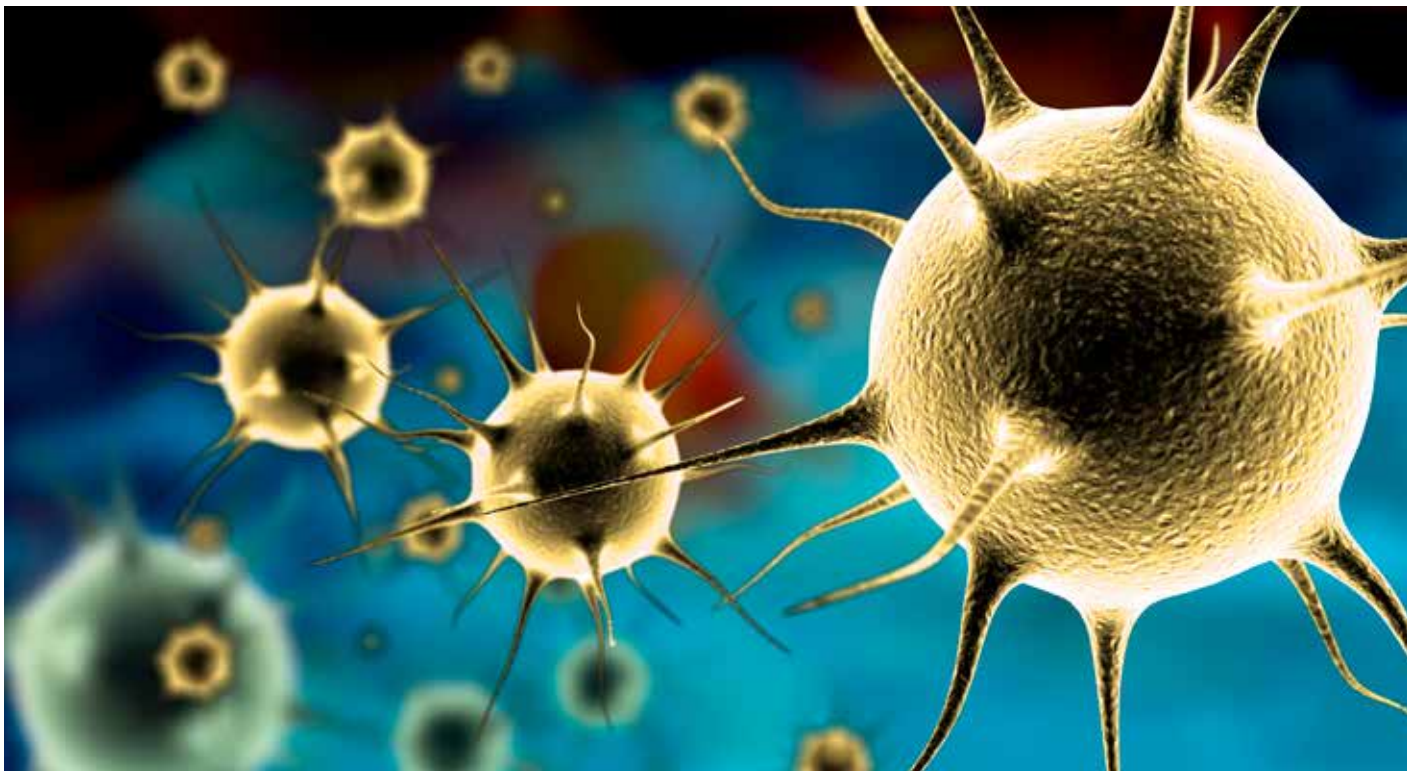
Formand: Ann Friis Olsen
Tlf.: 41 40 80 70
AnnfoAlzheimer@gmail.com

12. Hillerød

Formand: Edith Hansen
Tlf.: 2372 9238
Alzheimer.hillerod@gmail.com

13. Egedal

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



Infektioner hos mennesker med demens

Mennesker med demens har større risiko for at få infektioner end andre ældre og dobbelt så stor risiko for at blive indlagt. Men det kan være svært at vide, hvornår der er en infektion på spil.

Af Nille Kroun, Nationalt Videnscenter for Demens

Ældre menneskers immunforsvar er ikke lige så stærkt som yngres, og derfor er de mere udsatte for at få infektioner. Desuden er symptomerne ofte atypiske, og de får fx ikke altid feber og andre almindelige symptomer, der kan indikere, at en infektion er på spil.

Er man som ældre person også svækket kognitivt som følge af en demenssygdom, er man endnu mere udsat for at få infektioner. Det kan fx skyldes, at ens kost er mangelfuld, at man spiser mad, der er blevet for gammel, eller at man ikke får vasket sine hænder tilstrækkeligt.

Derfor bliver mennesker med demens også oftere indlagt på

grund af infektioner i fx luft- og urinveje, ligesom deres risiko for at få alvorlige forløb er stærkt forøget.

Mennesker med demens kan have svært ved at fortælle om ubehag og helbredsproblemer, og har brug for hjælp fra andre. Ofte er det de pårørende, der spotter små ændringer i adfærden, men sundhedsfagligt personale skal i særlig grad være klædt på til at opspore og håndtere infektioner hos mennesker med demens.

- Mennesker med demens har brug for, at man handler på selv små ændringer i adfærden, fordi de kan være tegn på infektion. De er også meget afhængige af hjælp til at forebygge infektioner, fx med rengøring, støtte til håndvask og anden personlig pleje,

fortæller uddannelseskonsulent i Nationalt Videnscenter for Demens, Elsebeth Refsgaard.

Hjælp til sundhedspersonale

For at hjælpe sundhedspersonalet med at forebygge, opspore og håndtere infektioner hos mennesker med demens har Nationalt Videnscenter for Demens lavet et nyt e-learning-kursus ABC Demens - infektioner. Der er også udarbejdet en guide til sundhedspersonalet, hvor de kan læse om infektioner hos mennesker med demens.

Læs mere på www.videnscenterfordemens.dk



Lone Rehder og Lene Hvidkjær er faste rådgivere på Demenslinien.

Spørgsmål og svar fra Demenslinien

Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgerens anonymitet, men de bygger på virkelige henvendelser til Demenslinien.

Min mors egenomsorg

Min dejlige smilende mor, der altid har guidet mig igennem livet, er begyndt ikke at kunne tage vare på sin egenomsorg. Hun er ikke længere så velsoigneret, som hun har været tidligere. Hun har altid været utrolig smuk og har gået meget op i sit udseende. Efter at hendes sygdom er skredet frem, står jeg oftere og oftere overfor, at hun skal hjælpes i bad, at hun får vasket hår og også, at hun får skiftet tøj. Jeg oplever en sorg, og det føles ikke helt rigtigt, at jeg har fået en sådan rolle overfor min mor – at jeg er blevet en form for mor, for min mor, helt konkret. Det, at jeg hjælper hende, skyldes, at jeg er den eneste, hun ønsker hjælp af. Hun har ikke nogen hjælp i hjemmet, da min far står for resten af de praktiske opgaver. Jeg føler mig meget træt, og som om jeg er blevet ansat som hendes hjælper. Jeg ønsker meget at få hjælp til, hvad jeg kan gøre i denne uholdbare situation. Min far er også ved at være klar til, at der kommer hjælp i deres hjem.

Svar:

Selvfølgelig er det en svær situation du står i. Din mor ændrer sig, og det har jeres roller over for hinanden med tiden også gjort.

Det er vigtigt, at du ikke står alene i forhold til, at du skal være din mors hjælper på det helt grundlæggende omsorgsmæssige plan. Selvom det kan være svært, er det afgørende, at du og din mor får talt om, at der skal findes en ny måde, som hun kan få hjælp til personlig hygiejne på. Det virker som om, at tiden er inde til, at I sammen tager kontakt til kommunen og får planlagt et møde om, hvordan der kan etableres et godt samarbejde med hjemmeplejen, så du kan trække dig fra den personlige pleje og være mere i datterrollen. Læg vægt på, at du og din mor skal være sammen om de mere hyggelige oplevelser.

Demenslinien

– Ring til Demenslinien på 5850 5850 eller gå ind på demenslinien.dk

Min fars urolige søvn påvirker min mor

Min far har Lewy Body demens. Han sover meget uroligt om natten og til tider har han meget drømmeaktivitet. Min mor bliver ofte vækket af hans urolige søvn. Hun bliver selvfølgelig træt og udmattet og ringer ofte grædende til mig og spørger, hvad hun skal gøre. Hun vil være meget ked af, hvis de ikke kan sove i samme rum længere efter 40 års ægteskab. Det er en uholdbar situation for dem begge to, men hvad kan de mon gøre?

Svar:

Forstyrrelser i drømmesøvnen med livlige mareridt og manglende hæmninger af bevægelser under søvnen ses ofte ved Lewy Body demens. Det bevirker, at mange som har denne sygdom, sover meget uroligt, kan gå i søvne, tale eller råbe i søvne. Det kan selvfølgelig give nogle udfordringer og gøre det svært at sove sammen.

Måske de kunne overveje at flytte sengene lidt fra hinanden, hvis det er en mulighed. Når der er særligt urolige nætter, vil det være godt, hvis din mor har mulighed for at lægge sig i et andet rum.

Det er vigtigt, at de begge får deres nattesøvn, for at de kan fungere så godt som muligt i dagtimerne.

Måske en fiberdyne vil kunne hjælpe til en bedre og dybere søvn. Der findes flere forskellige forhandlere, og de har ofte fagpersoner, der kan hjælpe godt på vej i forhold til at få afprøvet, hvilken dyne der evt. kan være til hjælp. Det anbefales, at mennesker med Lewy Body demens tilbydes fysisk aktivitet, samt vedligeholdende træning af gang og praktisk funktionsevne. Fysisk aktivitet kan af og til også være med til at forbedre søvnen.

Ligeledes kan der måske findes en form for lindring i BBAUM-metoder. Metoderne er en form for trykmassage, der kan hjælpe med, at man falder bedre til ro.

Du kan finde inspiration på hjemmesiden her:
www.bbaum.dk

Min mand savner at læse

Min mand har Alzheimers sygdom. Vores hverdag går nogenlunde fint. Vi forsøger at indrette os og leve, så godt vi kan med sygdommen. Min mand har været en flittig læser, læst mange romaner, men det virker som om, han opgiver, når han får en bog i hænderne. Har I nogen erfaring med demens og litteratur?

Svar:

Det kan nogle gange være svært at holde fast i sine interesser, når man får en demenssygdom. I forhold til læsning, kan der være behov for at tilgå litteraturen på en ny måde.

Mange bøger findes som lydbog. Det kan være nemmere at få ordene i ørene, frem for selv at skulle læse. Nogle gange kan genlæsning af en bog være godt. Jeg har hørt en kvinde med Alzheimers sygdom fortælle, at for hende var det godt at genlæse en bog, som hun havde læst før. Det gjorde, at hun nemmere kunne følge handlingen, da hun kunne huske dele af bogen i forvejen.

I nogle familier er det naturligt at læse højt. Højtlesning af en novelle kan efterfølgende give grundlag for samtale og meningsudveksling.

Nogle steder har biblioteket, aftenskolen eller folkekirken en læsegruppe for mennesker med demens. Måske kunne det også være en idé for det lokale kommunale dagcenter at oprette en læsegruppe?

Se flere spørgsmål og svar i brevkassen på www.demenslinien.dk

Ældrereform lægger sporene til vigtig kulturændring, men kvalitetsparametre og rettigheder til pårørende efterlyses

Alzheimerforeningen bakker op om initiativerne i den nye ældrereform til at skabe kontinuitet og tryghed i ældreplejen. Fremover skal der styres efter kvalitet i plejen frem for værdier, men for at det kan lykkes, kræves der en fælles forståelse for kvalitet, lyder det.

Af Jon Fiala Bjerre

Den 19. april blev den længe ventede ældrereform præsenteret i Social-, Bolig- og Ældreministeriet.

Der er tale om en bred aftale, der afsætter 1 milliard kroner ekstra til at løfte kvaliteten af ældreplejen frem mod 2027, samt yderligere 376 mio. kr. til udbredelse af faste teams. I Alzheimerforeningen ses der overordnet positivt på aftalen, der blandt andet fokuserer på kontinuitet, tryghed, genkendelighed og høj faglighed i ældreplejen samt der tager udgangspunkt i den enkelte, hvilket alt sammen er afgørende, når man lider af en demenssygdom. For efter årevis med nidkær skematænkning og fejlslagne effektiviseringsforsøg gennem new public management, er der brug for en kulturændring, der sætter mennesket i fokus, lyder det fra direktør i Alzheimerforeningen, Mette Raun Fjordside:

- Set fra mennesker med demens og deres pårørendes perspektiv, er det godt med en ældrereform, der siger mere selvbestemmelse til den enkelte, samt en frisættelse af fagligheden, hvor man giver plejepersonalet et større fagligt råderum og fokuserer

på borgerinddragelse frem for rigide tjeklister. For mennesker med demens er forskellige, og har vidt forskellige behov, og derfor er det afgørende, at man altid tager udgangspunkt i det enkelte menneske og hans eller hendes situation, forklarer hun.

Kvalitetsparametre efterlyses

Høj faglig kvalitet er et mantra igennem aftalen, men hvordan sikrer man, at kvaliteten af behandlingen og plejen til komplekse patienter, som mennesker med demens, er ensartet høj på tværs af landets kommuner? For langt det meste af den behandling, der kan være med til at sikre et bedre sygdomsforløb for mennesker med demens, sker nemlig ude i kommunerne og ikke hos det regionale sygehusvæsen. Det kræver, ifølge Alzheimerforeningen, at man opstiller nogle faglige standarder for kvaliteten af pleje og behandling til mennesker med demens, når kravene om kvalitetsstandarder, demensstrategi og værdighedspolitikker, som et led i reformen, forsvinder ude i kommunerne:

- Der er lagt op til, at det er den enkelte kommunalbestyrelse, der skal sætte rammen om ældreområdet, men vi taler altså om

en stor gruppe patienter med kompliceret hjernesygdom, som har brug for høj kvalitet i pleje og behandling. Hvis kommunerne skal kunne prioritere og hjælpe denne målgruppe, er der brug for faglige standarder for den behandling og pleje de skal modtage - ligesom vi ser det for alle andre patientgrupper i Danmark. Derfor vil det være helt naturligt, at ældrereformen efterfølges af nationale faglige standarder for demensindsatsen, lyder det fra Mette Raun Fjordside.

Pårørende skal skrives ind i lovgivningen

Pårørende spiller en central rolle i omsorgen for ældre med demens, og ældrereformen indeholder gode intentioner om et tættere samarbejde. Ofte er pårørende nøglepersoner til at forstå og hjælpe mennesker med demens og skabe den personcentrerede tilgang, som er kendetegnet ved god demenspleje. Men rollen som pårørende kan være hård, og forskningen viser, at den kan have et negativt præg på både helbred og arbejdsliv - især når de pårørende oplever, ikke at blive inddraget i behandlingsforløbet. Derfor bør pårørende, ifølge Alzheimerforeningen, skrives ind i loven:

Alzheimerforeningen til høring om palliation på Christiansborg

Alzheimerforeningen var inviteret med til høring om palliation og hospice på Christiansborg i april. Høringen var arrangeret af Hospice Forum Danmark og Støtteforeningen for Hospice Østjylland.

- Mennesker med demens er underprioriterede i palliationsindsatsen, siger Alzheimerforeningens politiske chef, Anja Bihl-Nielsen, som holdt oplæg på konferencen.

Palliation betyder lindring, og lindring kan være mange ting. Mennesker med demens og deres pårørende har lige så meget brug for fysisk, åndelig og eksistentiel lindring i forbindelse med diagnosen



ligesom andre patientgrupper. Den tidlige indsats ved demens er afgørende, da de kognitive evner og evnen til at udtrykke åndelige behov, ønsker, håb og smerter forsvinder i sygdommens forløb.

- Vi skal øge viden om demens, da misforståelser om sygdommen står i vejen for en tidlig diagnose og tidlig palliationsindsats. Derfor mener vi, at der skal investeres mere i at udvikle den basale palliation, der varetages af egen læge, hjemmeplejen og på plejehjem, forklarer Anja Bihl-Nielsen.

Læs mere om palliation og høringen under 'Nyheder' på www.alzheimer.dk.



En uge fyldt med fællesskab

Alzheimerforeningens tilbud, Aktiv Højskole, slog igen i år dørene op i april til en uge med aktiviteter på Brandbjerg Højskole. Deltagerne bestod af 19 mennesker fra hele landet, som var samlet i fem dage. Alle med en demenssygdom i alderen 49 - 80 år.

Fra Alzheimerforeningen var der fire fagpersoner og to frivillige, der alle bistod deltagerne med at finde vej til undervisningen, holde styr på programmet mv. Dagene bestod af gode højskoleaktiviteter, som morgensamling, dans, yoga, foredrag, sang, udflugter og festaften med festmiddag.

- Ugen var fyldt af fællesskab, glæde, sammenhold, hjælpsomhed, grin, tårer, rummelighed, forståelse, nysgerrighed, værdighed - og jeg ville af hele mit hjerte ønske, at alle med demens inde på livet kunne have oplevet stemningen på højskolen. Tak for indsatsen til alle, der har gjort dette muligt, lyder det fra demensfagligrådgiver, Lone Rehder, der har været med til at arrangere Aktiv Højskole.

Læs mere om Aktiv Højskole og se, hvordan du kan tilmelde dig fremtidige arrangementer på alzheimer.dk

ForebygDemens: Danmark styrker indsatsen i forebyggelsen af demens

I projektet ForebygDemens, som er medfinansieret af Alzheimerforeningens forskningsfond, skal det klarlægges, hvilke indsatser der skal til for at forebygge demens. Forsker bag projektet er Rikke Gregersen fra VIA University College. Hun håber, at man kan få mennesker til at foretage de livsstilsvalg, der er medvirkende til at nedsætte risikoen for at få demens hos den enkelte.

Af Karoline Fodgaard

Der findes omkring 96.000 mennesker med demens i Danmark over 65, og det antal vil stige indenfor de kommende år i takt med, at der bliver flere ældre. Men hvad skal der egentlig til for at få folk til at gøre noget aktivt for at nedsætte deres risiko for at få demens? Det skal et nyt forskningsprojekt fra VIA University College undersøge:

- Det er vurderingen, at omkring 40 procent af alle demenstilfælde kan forebygges eller forhales
- blandt andet ved at ændre i sin livsstil. Vores projekt skal tage hul på, om vi kan finde nogle indsatser, der kan virke i forhold til at få den enkelte til at lægge sine vaner om og nedsætte risikoen for at udvikle demenssygdom, fortæller Rikke Gregersen, som er forsknings- og projektleder fra VIA University College.

Hun er seniorforsker, ph.d. og forsker bl.a. i behandlingen af mennesker med demens. Projektet er det første af sin slags herhjemme, og har støtte fra Carelink-fonden og Alzheimerforeningen. Hun siger:

- Der skal laves en national strategi for, hvordan vi udmønter den viden og evidens, vi får fra den samlede indsats. For vi skal nedsætte risikoen for demens i de ca. 40 procent af tilfælde, vi kan gøre det.

Der skal gøres flere ting på en gang

ForebygDemens-projektet udvikles i flere spor. Det tager afsæt i risikogruppen med mennesker, der er diagnosticeret med let kognitiv svækkelse, kaldet MCI, hvor de fx kan have let nedsat hukommelse. Den gruppe er der ca. 200.000 danskere i, og alle har forøget risiko for at udvikle demens.

- Der skal kigges på, hvilken information om forebyggelse de får, når de bliver udredt. De er kun ramt i let grad på deres kognition, og medmindre de fejler noget andet, er de typisk ikke i kontakt med det kommunale system. Det er interessant, om vi på trods af den store viden om risikofaktorer for demens i dag, måske ikke har fået det fulde budskab ud til borgerne og måske heller ikke de professionelle.

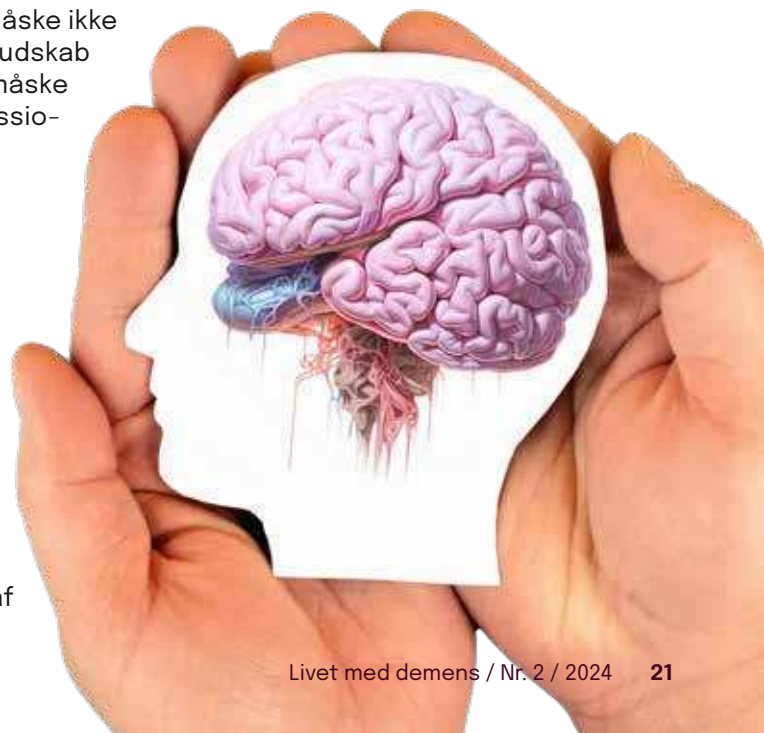
Dialogen om livsstilsændringer

I dag er Aarhus og Aalborg Kommune en del af projektet, og i 2025 kommer yderligere tre kommuner til.

Der skal blandt andet afprøves et nyt koncept i Aarhus, hvor gruppen af

mennesker med kognitiv svækkelse skal igennem fysisk og kognitiv træning, samt deltage i nogle særlige dialoger om sundhed:

- Vi håber, at disse dialoger i sig selv vil være kognitivt stimulerende og meningsfulde at deltage i - også socialt. Men også, at de måske kan bidrage til at fastholde deltagerne til noget så svært som livsstilsændringer. Målet er at afprøve, hvad komplekse livsstilsændringer kan gøre for den mentale funktionsevne for borgere i risikogruppen, og hvad der kan fastholde dem i indsatsen og nedsætte deres risiko for demens. For det er der brug for, slutter Rikke Gregersen af.





Stærkere samvær med højtlesning

Ny bog skal skabe inspiration til mennesker med demens og pårørende

Det kan være svært at finde aktiviteter at være fælles om, når ens kære udvikler demens. Pårørenderådgiver Lillian Albeck (som du kan læse om på side 6) fandt i sin mands demensforløb ud af, hvordan korte tekster, kendte sange og digte kan være udgangspunkt for gode stunder og fælles oplevelser – selv i den svære fase af sygdommen. Derfor har hun, sammen med sine søstre, skrevet bogen ”Stærkere samvær med højtlesning”, der giver læseren et udvalg af afprøvede tekster, som egner sig til højtlesning, og som man sammen kan gå på opdagelse i. Nogle af teksterne baserer sig på historier fra skuespiller Bodil Jørgensens liv og barndom, og er bygget tematisk op i sværhedsgrader, som kan tilpasses efter alt efter funktionsniveau, humør, indskydelser, interesser eller dagsformen hos personen med demens. Bogen udkommer 6. juni på Skriveforlaget.

Ny bog om demens til børn i alderen 9-14 år

I bogen ”Mormor har demens imens” får børn en indlevende og stemningsfuld beskrivelse af, hvordan det påvirker relationer, når et menneske får en demenssygdom. Ikke mindst sætter fortællingen fokus på, hvor svært det kan være for børn at navigere i, når et elsket familiemedlem langsomt forandrer sig. Fortællingen handler om Bella, der lidt efter lidt opdager, at hendes mormor er begyndt at ændre sig. Bella ved slet ikke, hvordan hun skal håndtere det, og bliver bare endnu mere forvirret og urolig, når hun hører de voksne snakke og når hun søger på Google. En dag ser hun tilfældigt mormoren i et supermarked, der går forvirret rundt, og bliver så pinligt berørt, at hun går uden at tage kontakt.

Bogen er skrevet af Janne Jakobsen, der tidligere har stået for Alzheimerforeningens børne- og ungeindsats, og det er på baggrund af de erfaringer, at bogen er skabt.



Vil du have flere gode historier?

Få gode historier, ny viden og nyt fra foreningen via vores nyhedsbrev og sociale medier. Husk, at du også kan følge Alzheimerforeningen på Facebook og LinkedIn. Her deler vi løbende gode historier, kort nyt om forskning, nye lovgivninger – tilsat personlige historier om livet med demens. Vil du også have vores historier og nyheder direkte i din indbakke? Så tilmeld dig Alzheimerforeningens nyhedsbrev. Vi udsender nyhedsbrevet én gang om måneden – og du kan til hver en tid afmelde dig igen, hvis det alligevel ikke fanger din interesse.

Du tilmelder dig nyhedsbrevet her:
www.alzheimer.dk/nyhedsbrev



Testamente giver ro

Der er mange fordele ved at lave et testamente. Du sikrer, at du selv bestemmer over din formue og hvordan din arv og dit bo skal fordeles.

For de fleste er det svært at forholde sig til, at man en dag ikke er her længere. Og det er uoverskueligt at tage stilling til, hvad der så skal ske med det, man ejer. Derfor er det for mange en stor lettelse, når de i et testamente har beskrevet, hvordan deres værdier skal gives videre til andre.

I testamentet kan det også være, du ønsker at støtte en bestemt forening eller sag med en del af din arv.

Det kan være en økonomisk fordel for dig og din familie, hvis du testamenterer en del af din arv til Alzheimerforeningens arbejde til fordel mennesker med demens og pårørende. Så sparer I nemlig arveafgiften. Ofte vil det betyde, at dine nærmeste arver mere, samtidig med, at du støtter Alzheimerforeningen.

Du har mulighed for både at betænke dine nærmeste og Alzheimerforeningen i dit testamente. Gør du det, så dækker vi i de fleste tilfælde op til 5000 kr. af advokatudgifterne til testamentet.

Scan QR-koden og få mere viden om testamente



(For at scanne QR-koden skal du åbne dit kamera på telefonen og holde telefonen hen over koden. Efter få sekunder viser der sig en lille kode på skærmen. Klik på den og så åbner siden sig)

En gave der bliver ved med at give

Skal du holde en fest, og er kærlighed det eneste du har på ønskelisten? Så har du måske lyst til at lave en indsamling til Alzheimerforeningen frem for at ønske dig materielle gaver.



I sommer lavede Caro og Lasse en indsamling ved deres bryllup. De har alt, hvad de behøver, så i stedet for gaver ønskede de sig donationer til Alzheimerforeningen – og de fik samlet 40.000 kr. ind til foreningen.

Ønsker du, at gøre en forskel til din festlige lejlighed og støtte mennesker med demens og deres pårørende, kan du oprette en indsamling på www.start-indsamling.alzheimer.dk.

Vil du gerne have hjælp til at lave en fantastisk indsamling, så kontakt projektleder Christina Nejsig på christina@alzheimer.dk