

# Livet med **demens**

Nr. 1 / 34. årgang / Marts 2024

**Tema:**

## **Aktiviteter og fællesskab som behandling for demens**

**Læs også:**

- Annelise blev en del af et fællesskab
- På Lolland har de fokus på nærvær og mening
- Dansen giver stjernestunder i en hverdag med demens
- Klumme af sanger Hanne Boel



**bedre liv  
med demens**  
alzheimerforeningen

# indhold

- 3 Leder
- 4 Annelise kan bevare sig selv takket være fællesskabet  
Om psykosociale aktiviteter til gavn for mennesker med demens.
- 6 Lollandsk plejehjem har fokus på nærvær og mening  
Amerikansk metode giver livskvalitet til demensramte.
- 8 Dansen giver stjernestunder i en hverdag med demens  
Erindringsdans er givende for mennesker med svær demens.
- 10 Klumme  
Sangerinde Hanne Boel deler sine tanker om at være pårørende.
- 11 Portræt af en frivillig
- 12 Landet rundt
- 14 Lokalforeninger og lokale aktører
- 15 Viden-siden
- 16 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 18 ”Det er beboernes hjem, vi er blot på besøg”  
På Sct. Kjeldsgården er der god tid til fordybelse og omsorg.
- 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: 11.000

**Forsidefoto**  
Kirsten Manniche, frivillige  
og beboere på Ryholtgård  
- fotograf: Karoline Fodgaard

Livet med demens udkommer  
fire gange årligt. Næste gang  
i juni 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

#### Redaktion

Charlotte Nordell Carlsen og  
Jon Fiala Bjerre (red.)

#### Skribenter

Karoline Fodgaard Hansen,  
Mikkel Bækgaard m.fl.

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Livet med  
**demens**

# Aktiviteter giver mening – det gør besparelser ikke

Foråret er over os. Den lyse tid varsler gang i både nye og kendte aktiviteter, ude som inde. I gamle dage var forårstiden også tid til hovedrengøring – alt skulle vaskes og skrubbes og skures. Noget blev kasseret, andet frisket op med et nyt lag maling. På samme måde kan vi se på demensområdet i forårets klare lys. Nogle indsatser trænger til en overhaling, omtænkning eller fornyelse, og andre skal blot fortsætte, fordi de fungerer. Til glæde og gavn for mennesker med demens.

Det er kendt viden, at et aktivt socialt liv med meningsfulde aktiviteter er vigtigt for at vedligeholde fysiske og kognitive færdigheder for mennesker med demens. Det er også kendt, at et aktivt socialt liv medvirker til at udskyde udviklingen af demenssygdomme. I Alzheimerforeningen er vi glade for at kunne tilbyde en lang række aktiviteter drevet af vores mange frivillige rundt omkring i landet.

Men vi kan ikke løse opgaven alene. Kommunerne har et ansvar her.

Derfor kan Alzheimerforeningen også blive ramt af en vis forårstræthed, når vi nu er vidne til, at kommunale aktivitetstilbud til mennesker med demens bliver sparet væk som en konsekvens af kommunernes pressede økonomi.

Det er en stor fejl at antage, at meningsfulde aktiviteter og sociale fællesskaber for mennesker med demens ikke er lige så vigtig en del af behandlingen, som medicin er. For der er betydelig evidens for, at effekten af psykosociale behandlingsindsatser for mennesker med demens virker, og at effekten i nogle tilfælde overstiger den virkning, som den tilgængelige medicin på området har. Det drejer sig om aktiviteter som kognitiv stimulation, f.eks. hukommelsesøvelser, reminiscensterapi, fysiske aktiviteter, musikterapi – og socialt samspil, som udfordrer hjernen.

Derfor er besparelse på aktivitetstilbud en kritisk nedprioritering – ikke kun menneskeligt – men også for kommunekasserne. Det virker både fagligt uklogt og meget kortsigtet at spare netop her. Også forskning peger på, at psykosociale behandlingsindsatser kan være med til at forsinke tidspunktet for plejehjem markant. Alzheimerforeningen opfordrer kommunerne til at genoverveje deres kortsigtede besparelser, og derfor undgå at skyde sig selv i foden. Aktivitetstilbud er faktisk en investering i fremtidige besparelser og dermed sund fornuft.

Glædeligt forår.

Birgitte Vølund, Landsformand

“ Det er kendt viden, at et aktivt socialt liv med meningsfulde aktiviteter er vigtigt for mennesker med demens ”



# Annelise kan stadig bevare sig selv takket være fællesskabet

Der er kommet mere struktur og ro i hovedet efter Annelise Andersen satte sine ben for første gang i Demensfællesskabet Fyn. Her møder hun ligesindede med en demenssygdom, hvor de sammen dyrker yoga, synger i kor eller tager på udflugter.

Tekst og foto: Karoline Fodgaard

*- Stil jer på det ene ben med det andet ben foran jer, og træk vejret dybt ind og ud," lyder det fra instruktøren i dagens yogatime.*

Annelise Andersen er deltager og griner lidt ved tanken om at holde balancen. Men den holder, også da hun skal skifte til det andet ben. Snart følger en anden øvelse, og en anden efter den. Annelise er fokuseret, det samme er hendes åndedræt.



Timen slutter af med en 20 minutter lang meditation.

"Det er dejligt at komme til yoga. Man kan egentlig være lidt træt om morgenen, men så kommer man herved til yoga og bliver frisk," siger Annelise på 59, der stadig lige skal vågne op fra meditationen.

Yoga-timen er en del af Demensfællesskabet Fyns tirsdagsprogram. En time som Annelise er fast deltager i.

## Manglede aktiviteter

Frustrationerne var mange, da Annelise blev diagnosticeret med Alzheimer tilbage i sommeren 2021. Hun trak sig tilbage fra det arbejde, hun elskede, og skulle vænne sig til en hverdag som førtidspensionist. Strukturen var væk.

- Før kunne jeg jo slet ikke finde ud af noget som helst. Jeg ringede til en veninde hver gang jeg skulle med toget, fortæller Annelise.

Hun manglede aktiviteter. Hendes demenskoordinator rådede hende til at søge ind ved Demensfællesskabet Fyn.

## Et vigtigt fællesskab

Annelise fulgte rådene. I dag kommer hun i Demensfællesskabet Fyn flere

gange om ugen. Det har hun gjort lige siden.

- Det er det fællesskab, vi har. Den kærlighed, vi har sammen. Vi støtter og hjælper hinanden. Det at spejle sig i hinanden og snakke om, hvorfor tingene sker. De er nogle gode fæller at have i den her sygdom.

Sammen med de andre personer, som også kommer i DFF, tager de på udflugter sammen, dyrker yoga, har læsegruppe, synger i kor eller danser. Fantasien har ingen grænser.

Fælles for dem alle er, at de alle har en demenssygdom og kan møde hinanden i øjenhøjde. Det kan de også italesætte i ODIN-gruppen, som betyder Om Demens Indefra. Den er Annelise en del af og sammen med resten af gruppen, er hun med til at holde foredrag om livet med en demenssygdom samt at bryde tabuet.

- I starten er man splittet, gal i hovedet og smider ting væk. Men her er jo så stille og roligt, og så finder man bare det jo bare igen. Man bliver ikke set skæv til. Man kan selv have indflydelse. Demensfællesskabet Fyn kommer



Yoga i naturen er en af de aktiviteter, der giver Annelise ro og mening.

ikke bare og smider noget på bordet. De opfordrer os til at bidrage.

**Øger trivlsen og de kognitive funktioner**

Fællesskabet som Annelise og de andre har sammen, er vigtig af mange grunde:

- Det, vi ved fra forskning, er, at når man er sammen med andre mennesker og indgår i nogle fællesskaber, det er med til at øge trivlsen og stimulerer de kognitive funktioner, fortæller Ulla Vidkjær Fejerskov, som er Uddannelseskon-sulent ved Nationalt Videnscenter for Demens.

Når Annelise dyrker yoga eller synger i kor, så er det eksempler på psykosociale aktiviteter, der er med til at opretholde hendes fysiske, mentale og sociale trivsel samt hendes livskvalitet.

- Det er virkelig noget, som er med til at stimulere en, og det kan gøre, at man bibeholder nogle ressourcer længere i ens sygdom. De psykologiske behov bliver indfriet, når man er i et miljø, hvor man føler sig tryk, er inkluderet, har meningsfulde aktiviteter og en tilknytning til dem, man er sammen med. På den måde kan man også bedre håndtere udfordringer.

**”Jeg kan mærke forskel på mig selv”**

Den splittelse og uro, Annelise før havde i hovedet, har hun fået styr på, samtidig med, at hun laver de ting, som hun elsker:

- Jeg kan meget tydeligt mærke forskel på mig selv. Jeg har fået strukturen bygget op, fået ting i kalenderen, og de har hjulpet mig med at få sat en ordentlig alarm

på, så jeg ikke kommer for sent eller for tidligt. Det bliver man jo glad for.

Til det tilføjer Ulla:

- Struktur er vigtigt, når man har en demenssygdom. Struktur giver forudsigelighed, og det gør, at man bliver mindre stresset og mindre forvirret. Det gør også, at man bedre kan koncentrere sig om de aktiviteter, der giver mening og glæde.

Annelise går altid glad og lettet hjem fra Demensfællesskabet Fyn. Næste gang venter korsang, som hun glæder sig til.

- De her aktiviteter gør, at jeg ikke falder af på den. Jeg kan stadigvæk bevare mig selv.



Kor er noget af det Annelise glæder sig mest til.

**Hvad er Psykosociale aktiviteter?**

- Yoga, kor og dans er eksempler på psykosociale aktiviteter, som bidrager til stimulering og opretholdelse af ens fysiske, mentale og sociale trivsel.
- Andre psykosociale metoder kan være kognitiv stimulationsterapi, sansestimulering, musikterapi, reminiscens mv. Disse er strukturerede indsatser med specifikke metoder og aktiviteter.
- Fælles for de psykosociale aktiviteter og metoder er, at de skal være med til at fremme trivsel, ressourcerne og opretholde personens funktionsniveau - og i sidste ende øge livskvaliteten hos den enkelte.



Samvær med dyr kan være en aktivitet forbundet med nærvær og nydelse - også for mennesker med demens.

## Amerikansk metode med nærvær og mening giver gode resultater

En række amerikanske plejehjem har med en særlig tilgang skabt rum for nærvær og meningsfulde aktiviteter blandt beboere med demens. I Lolland Kommune har man afprøvet metoden, der også her gav positive, målbare forbedringer for beboerne.

Af Mikkel Bækgaard  
Foto: Colourbox og Mikkel Bækgaard

Selvom en beboer kommer forbi for tyvende gang på en formiddag, siger receptionisten 'Hej, dejligt at se dig. Vil du have en kop kaffe?' Et andet sted har en ansat sig ned med en beboer i en lænestol, hvor de har en rolig stund sammen. Et tredje sted hjælper en beboer med at beskære planterne uden for sit vindue, mens en dame dækker bord, fordi servicen er sat frem, og hun kan fornemme,

at der snart er mad. I mellemtiden stikker et par plejehjemsansatte lige kort hovederne sammen for hurtigt at vende, hvordan det går med Fru Hansen i dag, og hvad det er, hun godt kan lide at lave.

Eksemplerne er bare nogle af de mange, som ergoterapeut og praksisforsker Mette Andresen kommer med, mens hun fortæller om Nexus-metoden. Det er en særlig tilgang til plejehjemsbeboere med demens, hun både har studeret og selv arbejdet med at teste af i en dansk kontekst.

- Nexus er en tilgang til beboerne, som den amerikanske kæde af private plejehjem, Silverado Care, har udviklet. Helt kort går det ud på hele tiden at møde den enkelte beboer lige der, hvor de er, og hele tiden sørge for at skabe mening og meningsfulde aktiviteter for de enkelte. Egentlig er det små ting, og alligevel gør det en stor forskel, fortæller Mette Andresen, der har studeret metoden i USA, og samtidig stået i spidsen for at introducere og implementere den på en række plejehjem i Lolland Kommune i Danmark.

**Meget klar forbedring**

Mette Andresen har selv været i USA og har i perioder flyttet ind på to forskellige plejehjem i Silverado Care-kæden for at følge arbejdet helt tæt. Hun har samtidig – i regi af Professionshøjskolen Absalon – analyseret de mange data, man har samlet om arbejdet med Nexus.

Alt i alt er resultaterne meget tydelige:

– Generelt var jeg meget overvældet over at se deres hverdag. Det er plejehjem, der på stort set alle parametre kan sammenlignes med dem, vi har Danmark. Det gælder beboernes kognitive og fysiske formåen ved indflytning, personaleressourcer og personalets uddannelsesniveau. Og alligevel kunne man se nogle meget tydelige resultater, hvor man oplevede en forbedring i beboernes kognition og fysiske formåen, efter de flyttede ind på plejehjemmet. Det er ret interessant. Og den forbedrede formåen lagde sig så på et stabilt niveau et godt stykke tid, inden det så – helt forventeligt, det er jo personer med demens, vi taler om – begyndte at falde igen, forklarer Mette Andresen.

**Skræddersyet dagligdag**

Ifølge Mette Andresen handler det i Nexus-metoden om så vidt muligt at skræddersy dagligdagen til den enkelte beboer. Man ser hele tiden på, hvad der virker og giver mening og glæde for den enkelte.

– Man niveauinderer beboerne, så man hele tiden kan tilpasse situationen til dem. Samtidig ser man på, hvad den enkelte glædes ved, hvad der giver smil og noget ekstra energi, forklarer Mette Andresen.

Man sørger også for hele tiden at holde små hurtige møder personalet imellem, hvor man bare lige stikker hovederne sammen.

– Så sikrer man, at der hele tiden er et flow og udveksling, så man ikke overser et eller andet. Her

delers og fejrer man også succeser, siger hun videre.

Det kan være noget så banalt som at fortælle ens kolleger, at man lige har bagt småkager med Fru Hansen – og at hun i dag selv lagde småkagerne i dåsen uden hjælp. Det er måske noget, hun ikke plejer at kunne.

**Også succes på Lolland**

Nexus-metoden og dens fokus på enkelt nærvær og et konstant blik på de enkelte beboeres meningsfyldte hverdag, er bestemt ikke noget, der kun kan fungere i USA. Det stod klart for Mette Andresen, efter hendes studiebesøg derovre. Derfor har hun også arbejdet med metoden i Danmark, hvor hun i 2019 var med til at sætte gang i et forsøg i Lolland Kommune.

Her introducerede hun metoden på alle fire plejehjem i kommunen gennem et forløb. Alle i personalegruppen var gennem workshops med til lære om og sætte gang i den nye måde at gribe arbejdet an på.

– Også på Lolland har vi set en klar forbedring af beboernes kognitive og fysiske formåen – også selv-

om vi ikke har de samme massive datamængder som i USA. Det har krævet en solid indsats at få personalet taget i ed og til at tænke på nye måder, men der har været solid opbakning fra ledelsens side, siger Mette Andresen.

Den største udfordring har været at overbevise de enkelte medarbejdere om, at det ikke betød ekstra arbejde for dem – men at de i stedet blot skulle arbejde på en anden måde. Men resultaterne er tydelige, og der er masser af små succeshistorier, fortæller Mette Andresen til sidst:

– For eksempel var der en medarbejder, der oplevede, at beboerne ofte var urolige, og en dag var der ekstra uro. Så kom hun pludselig i tanke om, at hun da kunne sætte noget musik på. Så hun samlede nogle stole, tog et par beboere i hånden og satte sig ned med dem. Derefter kom der flere hen og satte sig, og sådan sad de sammen i tyve minutter, helt rolige og afslappede. "Det er de helt små ting, man skal have fokus på", siger hun.



Ergoterapeut og praksisforsker Mette Andresen har været i USA og set nærmere på den amerikanske metode, NEXUS.



# Dansen giver stjernestunder i en hverdag med demens

En time på et dansegulv kan bringe minder frem. Særligt for mennesker med moderat til svær demens, kan Erindringsdans være en givende oplevelse. Vi tog med til afdansningsbal på Ryholtgård plejehjem, og fik en svingom med Kirsten, Vera og Ellen.

Af Charlotte Nordell Carlsen  
Foto: Karoline Fodgaard

*"Lille fregnede Louise. Fra Karise. Blev miss Fakse nu i år. Alle drenge hjerter slår, når hun gennem byen går..."*

Det er Johnny Reimers folkekære klassiker fra 1965, der bringer flest smil frem i dag. Rundt i kredsen om dansegulvet tapper fødder i takt til musikken. Øjne bryder ud i smil og hænder danser i luften.

I dag er der Afdansningsbal, ligesom på en "rigtig" danseskole. Også derfor bliver de små glas fyldt med portvin i pausen.

## Dejlige stunder med beboerne

Kirsten Manniche er socialpædagog og Erindringsdansinstruktør på Ryholtgård. Hun har i dag trukket en kjole over de praktiske

jeans. Lidt festligt skal det være, når der sådan bydes op til dans.

Kirsten danser også i sin fritid og elsker at bevæge sig. Hun nyder at få beboerne med på dansegulvet.

Musikpædagog Pia Trøjgaard byder smilende 84-årige Ellen op til dans, og forsigtigt bevæger de sig rundt på dansegulvet. Bentøjlet er ikke, hvad det har været, men Ellen har ingen problemer med at huske damefatning.

- Vi giver beboerne nogle stjernestunder i en hverdag, hvor de måske sidder meget alene og ikke får besøg. Dansen er en god og nem måde at skabe en aktivitet på, fortæller Kirsten Manniche.

Ellen ved ikke, at i dag er torsdag. Hun husker heller ikke navnet på trøjens farve, som vi andre ville kalde blå. Men når musikken

spiller, husker hun hver en strofe. Glimtet i øjnene er ikke til at tage fejl af, når Johnny Reimer, Otto Brandenburg eller Frank Sinatra byder op til dans.

## Dansen sidder i kroppen

Kirsten Manniche fortæller, at mange af beboerne som barn gik til dans på byens lokale danseskole. Det gør aktiviteten til en særlig oplevelse, også for personalet:

- Jeg kan jo mærke, at dansen sidder i kroppen på dem. Vi byder også op til dans med rigtig damefatning. Det er vigtigt. Det støtter deres tidlige minder om dansen. Vi følger hinandens bevægelser, og det er tydeligt at mærke, at minderne bringes frem, siger hun.

- Vi får en særlig stund med beboerne. Og det giver glæde og serotonin til hjernen, når man mærker, hvad musikken gør ved kroppen.



Hele essensen i Erindringsdans er, at dans og musik skal vække minder frem. Det handler til gengæld ikke om at lære at danse – flere af beboerne kommer end ikke ud på dansegulvet. De får i stedet en fornøjelig oplevelse ved at nynne med, kigge på de dansende og nyde musikken.

- Erindringsdans er et enkelt koncept, som bygger på reminiscens-tanken. Det er gavnligt for mennesker med moderat til svær demens, da vi ved, at musik hjælper til at bringe minder frem, fortæller Ane Eckermann, der er senior fagkonsulent i Alzheimerforeningen.

### Det fælles tredje

I et sygdomsforløb med demens vil evner og minder oftest forsvinde i omvendt rækkefølge af den, de er blevet tillært og oplevet i. Det vil sige, at det, man har lært som barn og ung, typisk genkalder sig i længere tid.

Ane Eckermann er med til at uddanne nye danseinstruktører – og glæder sig over, at der er mange plejecentre, der har uddannet medarbejdere til Erindringsdansinstruktører.

- Det er også en god idé at inddrage de pårørende, siger hun.

- Her møder man sin ægtefælle, mor eller far, uden demens. De mødes i et "fælles tredje", og får deres relation igen. For en stund træder demensen i baggrunden, og det menneske, de holder af, træder frem.

- Jeg har hørt en datter fortælle, at her i dansen ser hun sin far som en yngre mand: som dengang han "elskede at danse", fortæller hun. Ane Eckermann fremhæver også, at den gode oplevelse, dansen giver, med fordel kan bruges i dagens øvrige aktiviteter:

- I dansen ser vi jo, at der er ressourcer i det enkelte menneske. Så det er en god idé at integrere dansen i den daglige pleje og omsorg med beboerne.

### Fokus på glæde og nærvær

På Ryholtgård i Hellerup har personalet planlagt et nyt forløb med 8 danseseancer til foråret, og endnu et til efteråret.

Det første forløb har været en stor succes, fortæller forstander Teresa Rousing Oberländer:

**- Noget af det smukke ved Erindringsdans er, at vi skaber et rum for livsglæde og samhørighed. En stund med fokus på nærvær.**

Teresa Rousing Oberländer fremhæver, at personalet får en værdifuld stund med beboerne, og at beboerne oplever at være en del af et fællesskab.

- Jeg synes også, det er værd at bemærke, at selvom deltagerne ikke husker hele oplevelsen bagefter, så

sidder følelsen i kroppen resten af dagen, fortæller hun.

På Ryholtgård er der typisk to aktivitetspersonaler og et par frivillige med til at gennemføre Erindringsdans og sikre en god dansetime for beboerne. Det er også vigtigt, at beboerne bliver fulgt godt tilbage til deres lejlighed efter dansen.

Forstanderen på Ryholtgård håber, at andre plejecentre vil lade sig inspirere til at uddanne instruktører i Erindringsdans.

- Det er jo en vigtig prioritering. At tilbyde beboerne noget, der skaber glæde, fastslår hun.



Vera er med som ressourceperson i dag. Hun har ikke selv demens, men elsker at danse til glæde for alle omkring hende.

## Hvad er Erindringsdans?

- ✓ Erindringsdans® bygger på reminiscens-tanken. Det er især gavnligt for mennesker med moderat til svær demens.
- ✓ Målet er ikke at lære at danse, men at få gode oplevelser på 8 dansesessioner.
- ✓ Ved at lytte til kendt musik og se andre danse, øges lysten til at deltage i dansen.
- ✓ Erindringsdans sættes i gang af en instruktør, der har gennemgået et to-dages kursus hos Alzheimerforeningen.
- ✓ Erindringsdans kan iværksættes på ethvert dag- eller plejecenter af uddannede Erindringsdans®-instruktører, og kræver blot en musikafspiller og et lokale med plads til at bevæge sig i.

Læs mere på [www.alzheimer.dk/erindringsdans](http://www.alzheimer.dk/erindringsdans)

# ”Min mors demenssygdom var ikke noget, vi talte om. Det var tys-tys”



Foto: Søren Rønholdt

Af Hanne Boel, sanger og musiker

I dag er jeg tæt på en god ven, der har fået Alzheimers. De er meget åbne om sygdommen i hans familie. Og det har fået mig til at tænke over, hvordan vi tacklede min mors sygdom dengang, hun levede.

De tackler det så meget bedre, end vi gjorde i vores familie.

Min mors sygdom var tys-tys. Først og fremmest, fordi mine forældre var fra en anden tid: Min far er født i 1914, min mor i 1916. Vi talte ikke om problemer i vores familie. Jeg er opvokset med ”Det her må du ikke sige så højt herude på terrassen, for så kan naboen høre det”.

Vi snakkede ikke om smerte eller problemer. Vi pakkede det væk. Og på en måde gjorde vi min mor til et ”udskud”. Vi talte om hende – men vi talte ikke til hende om hendes sygdom.

Som efternøler i en søskendeflok på fire, og af hensyn til min far og ældre søskende, har jeg heller ikke selv været åben om det. Før nu. Det var svært for mig og mine søskende at tackle vores mors sygdom. De var også meget ældre end jeg – så selv der, var der en generationskløft.

## De første små tegn

Min mor var sådan en, der kunne huske fødselsdatoer. Hun talte

flere sprog, og løste Sudoku. Kvik og charmerende, var hun. Så da hun begyndte at glemme ting, bemærkede vi det. Hun blev forvirret. Eller konfus, kaldte man det dengang. Men det var o.k. – for hun var jo en ældre dame.

Min mor kørte bil, min far havde ikke kørekort. Så han var også lidt afhængig af hende. Hun kunne aldrig finde bilnøglerne, når de skulle afsted. De brugte lang tid på at lede efter de nøgler der, med det resultat, at de altid kom for sent. Og stressede rundt.

Men min far dækkede over hendes fejl, og talte altid pænt om hende – og til hende. Så vi fattede ikke mistanke. Selv lægen fik hun charmeret til at tro, at alting var o.k.

Det var først på en ferie til Thailand, at jeg indså, der var noget ravsuskende galt. Jeg var rejst på ferie sammen med min mor og far – og min lille datter. Det var rigtig godt, at vi var der sammen. Og for første gang kunne jeg tale med min far om det.

En af de første dage tog vi på en strabadserende tur. Her begyndte tingene at vise sig. Hun var konfus, og blev mistænkelig overfor folk omkring hende. Folk var onde, mente hun. Var maden for stærk, var de ude på at forgifte hende. Min far troede, at hun ikke fik vand nok. Så kan købte vand på flaske og masser af frossen ananas, som han proppede i hende. Stakkels menneske! Hun blev tvangsfodret med ananas.

Det blev en meget svær tur til Thailand.

## Årene med dårlig samvittighed

Min mor begyndte at tale grimt til os og kom med spydigheder, som ramte os hver især. Min far blev hun direkte voldelig overfor. Jeg husker at se hende give ham et knæ i ryggen, hvis han sad og spil-

lede klaver. For dét gad hun ikke høre på! Det var helt forfærdeligt.

Som søskende fandt vi aldrig enighed omkring vores mors sygdom – aldrig. Mine søskende og jeg gik rundt i hver vores oste-klokke, og gjorde ting hver især for at hjælpe hende. Men vi fik aldrig koordineret noget. Det kan man jo ikke – man bliver da nødt til at tale sammen!

Jeg har brugt utroligt mange vågne timer midt om natten på at have dårlig samvittighed. Over at jeg flyttede hende på plejehjem. Over ikke at besøge hende nok på plejehjemmet. Selvom det var mig, der tog affære, og fik sat det i spil. Det er jeg tilfreds med i dag. Men set i bakspejlet, var det ikke sundt for mig at påtage mig det ansvar.

Der kom også en kedelig konkurrence imellem os søskende. Små stikpiller og beskeder som: ”Nu har vi igen taget mor til frisør” – underforstået, jeg gjorde ikke nok.

Den strid har jeg fortrudt. At vi lod det fylde så meget. Den konkurrence, der kan være mellem søskende, er så trist. Tænk, at vi bruger tid på det! I stedet for at tale sammen om tingene.

Når jeg ser på min gode ven i dag, som desværre er temmelig ramt af sin demenssygdom, bliver jeg inspireret af, hvor gode de som familie er til at tale sammen. Også om ting, der er svære at tale om.

Det er så vigtigt, at man har fælles fodslag som familie. At man taler om tingene – mens tid er.

Hanne Boel bakker op om landsindsamlingen den 22. september. **Læs mere på:**  
[www.indsamler.alzheimer.dk](http://www.indsamler.alzheimer.dk)

# Fra matchleder til stifter af ny lokalforening



For Bente Lambertsen står livet ikke stille. Siden hun startede som frivillig matchleder i Alzheimerforeningen har der været fart på. Nu står hun som medstifter bag ny lokalforening i Sønderjylland. Og for hende er drivkraften noget helt specielt.

Af Karoline Fodgaard.

Opskriften lyder på et kuld af herlige børnebørn, rollen som pårørende til en mor med demens og et engagement for at ville gøre en forskel. Det er 66-årige Bente Lambertsens drivkraft bag hendes frivillige engagement i Alzheimerforeningen. En annonce om at blive frivillig matchleder, var det, der fik hendes opmærksomhed.

- Jeg har i forvejen kendskab til demens, fordi min mor og morfar begge havde en demenssygdom. Jeg ved, hvor svært det er at være pårørende.



Per Lønborg og Bente som i skrivende stund er for- og næstformand i den sønderjyske lokalforening.

Bente brænder for at gøre noget godt for andre, som står i samme situation, hun en gang stod i. Derfor holdt hun sig ikke tilbage med at blive matchleder.

## En førtidspensioneret sygeplejerske

Som matchleder er man med til at matche aktivitetsvenner og frivillige med demens. Et frivilligt job, som man bl.a. kan arbejde med hjemmefra. Det var lige noget for Bente.

Hun har været sygeplejerske, men grundet en arbejdsulykke er hun i dag førtidspensionist. En travl førtidspensionist, som arbejder 37 timer om ugen som frivillig. Ved siden af matchlederrollen er hun også blevet demensveninstruktør.

- Der er ingen, som forventer, at jeg lægger så mange timer i det. Det er mit eget nørderi og enormt givende at kunne gøre en forskel. Drivkraften er jo, at jeg selv har stået i den situation som pårørende, og været helt alene med det, hvilket er uværdigt.

## Der skete for lidt for pårørende

Der er blevet lagt mange timer i rollen som matchleder, og Bente taler med flere og flere pårørende.

- Der sker for lidt hernede i det sønderjyske. Der var for lidt opbakning, der var for lidt netværk. Der var ikke noget for de pårørende, og det var de meget fortvivlet over.

Med det samme tænkte hun, at der måtte gøres noget. Hun blev sat sammen med Per Lønborg via Alzheimerforeningen. En lige så aktiv ildsjæl, som brænder for at gøre en forskel for mennesker med demens og deres pårørende. Deres fælles engagement for en vigtig sag satte hurtigt gang i tingene, og den 14. november i 2023 landede der en bestyrelse i Sønderjyllands nye lokalforening.

- Per blev formand og jeg blev næstformand. På det tidspunkt skulle jeg ikke være formand. Jeg skulle også have tid til at tage vare på mig selv.

Spørger man Bente, hvad hun håber, at lokalforeningen kan bidrage til, svarer hun:

- Demens er de pårørendes sygdom. De står helt alene, for der er ingen steder at få noget hjælp. Jeg håber, at lokalforeningen kan bidrage til, at de ikke står alene. Jeg håber også, vi kan blive så stærke, at vi kan få demens til at blive en del af Folketingets dagsorden.



# Landet rundt

Se hvilke arrangementer, der er i dit lokalområde, i kalenderen på [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)



## Julefrokost med musik af Guitar Finn

Tilbage før jul var der godt gang i den til Sydvests medlemsfest. Den blev afholdt som julefrokost med god mad og hyggelig stemning. Det var Guitar Finn, som spillede op til sang og dans. Snakken gik lystigt blandt alle, og folk hyggede sig igennem eftermiddagen.



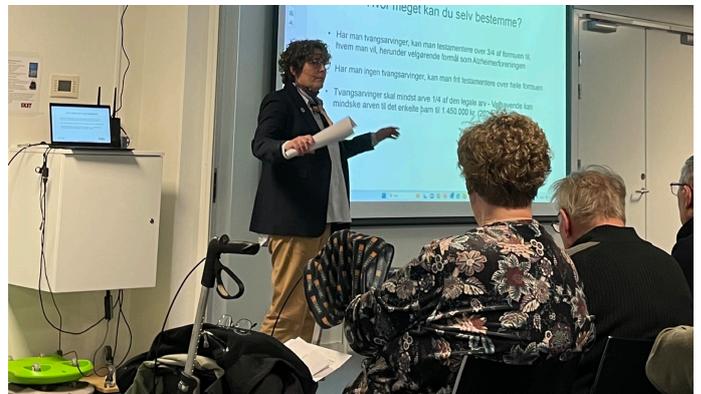
## Nysgerrige 8. klasser

Næstformanden Bente Lambertsen i Sønderjylland holdt oplæg om demens for to 8. klasser på Hørup Centralskole. Det var en spændende udfordring for hende, hvor hun skulle i øjenhøjde med unge mennesker. Tiden gik med videoer og øvelser. De lærte om demens fra helt andre vinkler. Eleverne kom med mange uventede spørgsmål, til stor inspiration for Bente.



## Når demensdiagnosen udfordrer

Psykolog Henrik Brogård var af lokalforeningen i Vestsjælland inviteret til at holde foredrag i Slagelse. Foredraget handlede om de overvejelser og udfordringer en demensdiagnose har for både pårørende, mennesket med demens og omgivelserne. Mere end 70 gæster var troppet op. Det vidner om behovet for fokus på netop dette. Flere af deltagerne delte egne erfaringer. Henrik talte også om at flytte til plejebolig. Et tabubelagt og følelsesfuldt emne, men det på trods blev det alligevel en god og konstruktiv debat.



## Fremtidsfuldmagter i fokus

Lokalforeningen København og demenskoordinatorerne i Tårnby kunne byde folk inden døre til foredrag om fremtidsfuldmagter, værgemål og testamente. Det hele foregik i Tårnby Sundhedshus tilbage i januar og over 70 mennesker var mødt op. Advokat Lone Brandenborg holdt foredraget og gjorde folk klogere på, hvordan man tegner en fremtidsfuldmagt, og hvad testamente betyder for den enkelte familie, hvis et familiemedlem har en demensdiagnose. Der var stor spørgelyst til det meget relevante emne.



## Korsang skaber sammenhold

Tonerne af "Du kom med alt det der var dig" fylder fællesrummet en onsdag i januar, hvor 10 deltagere er mødt op til kor. Demensfællesskabet Fyn har i samarbejde med DOF Paarup aftensskole inviteret til 9 onsdage med sang. Lige fra første gang har der været fyldt med god energi, og deltagerne kaster sig ud i at synge på både dansk og engelsk, ligesom de er åbne over forskellige øvelser under opvarmning. Som sangtimen går, lyser deltagerne mere og mere op. Det er tydeligt at korsang skaber sammenhold og positiv energi. "Jeg går altid glad hjem" fortæller Annelise, og Anette er enig "Korsang gør mig glad".



## "Det er rart at se og mærke at vi ikke er alene"

En ny pårørendegruppe for børn i alderen 10-17 er startet op i samarbejde med Lokalforeningen Fyn og Helle Akselbo, gerontopsykiatrisk- og demenssygeplejerske, samt Josefine Diederichsen, psykoterapeut, specialist i tab og sorg. Formålet med gruppen er, at børnene skal opleve, at de ikke er alene i deres livssituation med en forælder med demens. Gruppen deler erfaringer og spørger til råd om det, der fylder. "Det er rart at se og mærke, at vi ikke er alene" og "Hyggeligt, selvom det er alvorligt", sagde deltagerne. De lærer af hinandens måder at tale om demenssygdom og følelser på. Og her er plads til glæde og sjov, som fremmer fællesskabet.



## Samtalekøkken for pårørende

I Sønderjylland holder de "samtalekøkken" hver tirsdag aften. Her kommer de pårørende, der har interesse i det og laver lidt mad sammen, mens de får sig en sludder om tilværelsen som pårørende til et menneske med demens. De har muligheden for at sparre med hinanden - og de har mulighed for slet ikke at tale om det. Det er sådan, at samtalekøkken er kun for pårørende. Det er nemlig vigtigt, at man som pårørende har et rum, hvor man kan dyrke egne interesser i samvær med andre i samme situation.



## Skød året i gang med fællessang og lotteri

Der blev skudt gang i 2024 med Lokalforening Østsjællands nytårsbrunch i Solrød. Nogle rigtig hyggelige timer med en dejlig brunchbuffet og i godt selskab med Linda og Claus fra Ærø, som leverede sang og musik og ledte deltagerne gennem fællessange - og lotteriet, ikke at forglemme, som gav nogle en fin gevinst med hjem, og alle mulighed for at aflevere et lille kontant tilskud til foreningen.



## 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@alzheimers.dk

#### 5. Sydvest

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

#### 6. Sønderjylland:

Formand: Per Lønborg  
Tlf.: 3064 4801  
per.lonborg@gmail.com

#### 7. Trekantsområdet

Formand: Jørgen Nederby  
(kontakt via Kirsten Ishøj)  
Tlf.: 2170 2370  
kishoej@post4.tele.dk

### 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: Mona Ulsted  
Tlf.: 2142 6678  
Mona.ulsted.31@gmail.dk

#### 12. Hillerød

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

#### 13. Egedal

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



Den demensvenlige have er inddelt i zoner, bl.a. med plads til hyggeligt samvær.

# Bevar hverdagslivet på trods af demenssygdom

I sensommeren 2023 åbnede Nationalt Videnscenter for Demens en demensvenlig have og et indendørs demonstrationsmiljø med konkrete ideer til, hvordan man med få greb kan fortsætte et trygt og meningsfuldt hverdagsliv trods demenssygdom.

Af Nille Kroun, Nationalt Videnscenter for Demens

Hvordan kan små ting gøre en stor forskel for mennesker med demens? I projekterne Hverdagslivet med Demens og Den Demensvenlige Have er der fokus på konkrete ideer til demensvenlig indretning både ude og inde.

## Den Demensvenlige Have

Kontakt med naturen og at opholde sig udendørs har en positiv indvirkning på oplevelsen af belastning/stress, humør, døgnrytme, trivsel og velvære. Havearbejde er for mange en meningsfuld aktivitet og kan bidrage til at opretholde vigtige hverdagsfunktioner.

Den Demensvenlige Have er opdelt i zoner med fokus på de elementer, der er vigtige, når man skal skabe et demensvenligt udemiljø. Der er fx en zone med musik, spil og aktiviteter, der styrker motorikken, en zone indrettet til hyggeligt samvær og en zone til

fordybelse med mulighed for at blive skærmet og finde ro. Generelt er der fokus på stimulering af sanserne gennem dufte, farver, lyde m.v.

## Gode ideer til hverdagslivet med demens

Det indendørs demonstrationsmiljø bygger på viden om, hvordan demenssygdomme kan forringe en række kognitive funktioner. Fx kan synssansen blive påvirket, så man får svært ved at skelne mellem farver. I mange tilfælde kan det afhjælpes ved at bruge kontrastfarver, og i forbindelse med borddækning kan man fx bruge farvet eller hvidt service, alt efter hvilken mad der serveres.

Tryghed og sikkerhed er vigtigt for et aktivt liv, og i demonstrationsmiljøet er der også eksempler på teknologi, der kan hjælpe i hverdagen. Det kan fx være en komfur-alarm, der slukker komfuret, hvis man skulle glemme det, eller en GPS, der giver tryghed, hvis man ikke kan finde hjem.

## Se det hele online

Der er lavet et digitalt univers til fagpersoner, hvor alle de gode ideer er samlet. Men vi andre kan også få glæde af det.

Læs mere på:

[www.hverdagslivetmeddemens.dk](http://www.hverdagslivetmeddemens.dk)



## Dæk op med farver

Når man får demens, kan synssansen blive påvirket. Det bliver svært at skelne mellem farver. Et godt tip er derfor at bruge kontrastfarver, når du dækker bord.

# Spørgsmål og svar fra Demenslinien

En fysisk aktiv hverdag, hvori der også indgår et fællesskab, styrker livskvaliteten. Det har også stor betydning for bevarelsen af et godt fysisk helbred og den generelle funktionsevne.

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

## **Hvordan kan vi bevare vores sociale liv?**

*Min hustru har fået stillet diagnosen Alzheimers sygdom for et par år siden. Hun har altid været et ret socialt og aktivt menneske, og vi har tidligere levet et udadvendt liv. I takt med, at sygdommen har udviklet sig, er min hustru begyndt at være mindre social, og det er blevet svært at komme ud blandt andre mennesker, og jeg føler mig faktisk noget isoleret. Hvordan kan vi mon bryde ud af dagligdagens fastlagte rutiner? Jeg vil gerne have mulighed for at komme lidt ud og møde andre mennesker – og gerne sammen med min hustru.*

## **Svar:**

Det kan nogle gange virke uoverskueligt at bevare et socialt liv, når den ene part har en Alzheimers sygdom. Men det er vigtigt for alle mennesker at være sammen med andre mennesker og at sanse og opleve.

Mange steder i landet tilbydes der aktiviteter, som er særligt tilrettelagt for mennesker med demens og deres pårørende. Demenskoordinatoren i kommunen har ofte kendskab til de lokale tilbud. Mange steder afholdes der café-møder. Det er forskelligt, hvem der står for dette.

Alzheimerforeningens lokalforeninger har forskellige tilbud. I kalenderen på vores hjemmeside kan du se en oversigt over de aktiviteter, der foregår lokalt rundt i landet: [www.alzheimer.dk/kalender/](http://www.alzheimer.dk/kalender/)

Andre muligheder er aftenskoler, biblioteker og idrætsforeninger. De har ofte tilbud, der tager hensyn til de behov, man har, når man har en demenssygdom. Fx en gruppe mennesker, der mødes og dyrker aktiviteter i naturen – gåture, duocykler og udflugter til seværdigheder. Der kan også være gymnastikfællesskaber eller en gruppe, der samles omkring musik, sang og dans.

Alzheimerforeningen har opstartet en række demensvenlige gåfællesskaber flere steder i landet. Et demensvenligt gåfællesskab er en god måde at komme ud i naturen på, og samtidig være sammen med andre. Det kan du læse mere om på vores hjemmeside:

[www.alzheimer.dk/aktiviteter/demensvenlige-gaafaellesskaber/](http://www.alzheimer.dk/aktiviteter/demensvenlige-gaafaellesskaber/)

Jeg håber, at det vil lykkes jer at finde et godt sted at være en del af et fællesskab!

Få hjælp og rådgivning i livet med demens - ring til Demenslinien 5850 5850





## Demenslinien

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

### Hvordan får vi mere bevægelse ind i hverdagen?

Min mand, som har Alzheimers sygdom, bor i plejebolig. Han sidder det meste af dagen i sin lænestol og ser TV. I det daglige bliver det nok kun til en gåtur hen i spisestuen til måltiderne. Min mand kan godt lide at bevæge sig. Han vil rigtig gerne med mig ud at gå en tur. Jeg har læst, at det er vigtigt at bevæge sig – også når man har en Alzheimers sygdom. Jeg kunne godt tænke mig at få nogle ideer til, hvordan vi sammen kunne bevæge os, når jeg besøger min mand. Har I nogle forslag til det?

### Svar:

Hvor er det godt at høre, at din mand holder af at bevæge sig. At I går ture sammen er en utrolig god måde at være sammen på. Derudover giver fysisk aktivitet større velvære, energiniveauet øges, man får smilet frem og ofte får man en god snak, når man går. Fysisk aktivitet er også godt for hjernen og de kognitive funktioner. Motionen forbedrer kredsløbet og dermed hjernens forsyning af blod og energi, hvad der især forbedrer op-

mærksomheden. At komme ud i frisk luft er også stimulerende for sanserne.

Prøv at finde frem til hvad, der giver mening for din ægtefælle. Hvad interesserer ham og hvad glædes han ved? Finder din mand ikke aktiviteten meningsfuld, kan motivationen nemt forsvinde.

Sundhedsstyrelsen har udgivet en træningsguide til mennesker med demens. I guiden finder du inspiration til 27 forskellige øvelser og lege. Øvelserne kan tilpasses, så de passer til personens fysiske og kognitive funktionsniveau.

Træningsguiden finder du på hjemmesiden [www.sst.dk](http://www.sst.dk) – skriv "træningsguide demens" i søgefeltet, så kommer den frem.

Se flere spørgsmål og svar i brevkassen på [www.demenslinien.dk](http://www.demenslinien.dk)



Foto: Privatfoto fra Sct. Kjeldsgården

## "Det her er beboernes hjem, som personale er vi blot på besøg"

På Fripnejhemmet Sct. Kjeldsgården i Viborg er der tid til fordybelse, meningsfulde aktiviteter og omsorg for de 54 beboere, der alle har en demenssygdom.

Foto og tekst: Karoline Fodgaard

Det første man møder, når man træder ind på Sct. Kjeldsgården er én fra personalet, som smiler og byder én velkommen. Også selvom hun har travlt med at få en beboer ind i en elevator. Lidt længere nede ad gangen sidder en lille, sort og hvid kat. Det er Trunte, som er hjemmets kæledyr. Hvis man går til højre, er der en

åben dør ind til forstanderen. En dør, som altid er åben både for beboerne, de pårørende og personalet.

### Stedet er toppen af poppen

Stedet er beskrevet som toppen af poppen af Eva Kerner, hvis mand Jo bor på Sct. Kjeldsgården i Viborg. En rigtig solstrålefortælling blandt mange andre historier fra branchen om dårlig

service, for få hænder og besparelser.

For Jo er det anderledes, fordi her er rummelighed og gode mennesker til at tage sig af ham og hans demenssygdom.

- De har det rette værdigrundlag, og gør så meget godt for beboerne og os pårørende. Jeg er imponeret over den måde, de

behandler vores kære på, fortæller Eva.

Men hvad er det, der gør Sct. Kjeldsgården til "toppen af poppen"?

### Et detektivarbejde

Jo og de 53 andre beboere har alle en demenssygdom, og på Sct. Kjeldsgården er der plads til dem alle. De kan få lov til at udfolde sig, som de mennesker, de er.

- Det er jo forskelligt, hvilke indsatser, vi gør fra person til person. Lige så forskellige, vi er i dette rum, lige så forskellige er beboerne jo også. De har forskellige livshistorier og demenssygdomme udarter sig på forskellig vis, fortæller Pia Østergaard, som er forstander på Sct. Kjeldsgården.

Der er ikke kun plads til beboerne, men også til et personale, der kan udfolde sig og fordybe sig i det enkelte menneske:

- Jeg ville jo ikke have været her i 13 år, hvis jeg ikke var glad for mit arbejde. Beboernes fortid, samtaler med pårørende og hele fornemmelsen for, hvad det enkelte menneske har brug for. Det er et detektivarbejde, som jeg synes er rigtig spændende, fortæller Iben Juul Nielsen, som er social- og sundhedsassistent på Sct. Kjeldsgården.

### Et hjem med meningsfyldte aktiviteter

For både Jo og resten af beboerne handler det om, at de skal føle sig inkluderet i hverdagen på hver deres måde. De skal have mulighed for at have en meningsfyldt beskæftigelse. Der er bl.a. et lille værksted, hvor nogle af beboerne går på arbejde i formiddagstimerne.

- Vi har lavet en legetøjsfabrik. Det minder om et rigtigt arbejde, og for nogle af beboerne giver det stor værdi at have et meningsfyldt arbejde. Når en ordre er afsluttet, fejrer disse beboere det ofte med en fyraftensøl ude på den lokale bar. På den måde fastholder vi også en kontakt og relation til livet udenfor Sct. Kjeldsgården, fortæller Pia.

For andre er en ugentlig aktivitet en bustur ud til en aktivitetsmedarbejder, hvor de i fællesskab laver mad. Der er snapseklub en gang om ugen, hvor beboerne har mulighed for at brygge og smage ugens snaps.

Der bliver lagt vægt på, at aktiviteter bare kan være dagligdagens gøremål som at lægge tøj sammen, gøre rent, ordne Sct. Kjeldsgårdens have eller tømme skrald.

- Filosofien er jo, at uanset om man har en demenssygdom eller ej, så har vi som mennesker brug

for, at der er nogen, som har brug for os. Det, vi forsøger med alle vores aktiviteter, er at skabe en meningsfyldt beskæftigelse for beboerne, og give dem følelsen af at være betydningsfulde i de relationer, de indgår i.

### Dedikation og samarbejde

Evas solstrålefortælling blandt de få er heller ikke gået ubemærket hen ved Pia og personalet. Spørger man Pia, hvorfor det er, at Eva kalder stedet for "toppen af poppen" svarer hun:

- Vi har en stærk dedikation for at ville det bedste for beboerne og deres pårørende både fagligt og omsorgsmæssigt. Omsorgsarbejdet og nærværet er højeste prioritet.

Men der er noget, der er endnu vigtigere end det:

- Det her er beboernes hjem, som personale er vi blot på besøg, slutter Pia.



Social- og sundhedsassistent Iben Juul Nielsen (tv) og Forstander Pia Østergaard (th).



## Danskerne er blevet klogere på demens, viser ny undersøgelse

En ny befolkningsundersøgelse foretaget af YouGov for Alzheimerforeningen viser, at vi danskere er blevet klogere på demenssygdomme siden 2016, hvor organisationen for første gang tog temperaturen på danskernes viden om demens.

I 2016 svarede 76 procent af danskerne, at de kendte til symptomerne på demens. I slutningen af 2023 lød tallet på 90 procent.

- Det er glædeligt, at vi har klædt langt flere danskere på med viden om demens. For vi ved, at manglen på viden er en af de største barrierer i forhold til at kunne leve et godt og meningsfuldt liv på trods af demens, siger direktør i Alzheimerforeningen, Mette Raun Fjordside.

Men på trods af en massiv oplysningsindsats, er der stadig mange, hvis holdning afspejler uvidenhed om sygdommen. F.eks. mener 63 procent af de adspurgte i undersøgelsen, at man bør få frataget sit kørekort, når man får stillet en demensdiagnose.

- Selvom, at flere overordnede er blevet klogere, så mangler der stadig et mere nuanceret billede på, hvad demens er. Fra undersøgelser og erfaring fra Demenslinien ved vi, at folk ofte bliver mødt med et stereotypet billede på demens af omverdenen, siger Mette Raun Fjordside.

Læs hele artiklen om YouGov-undersøgelsen under 'nyheder' på [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)



## Demensliniens åbningstider

Husk, at du kan ringe og få en snak med en af vores demensfaglige rådgivere. Vores rådgivning er åben for alle.

**Mandag** 9-15  
**Tirsdag** 9-15  
**Torsdag** 9-20

Demenslinien, tlf. 5850 5850



# Tag med på årets Erindringsdans-konference

Er du instruktør på Erindringsdans®, eller overvejer du at melde dig som Erindringsdansinstruktør? Så sæt kryds i kalenderen den 29. april.

Konferencen kalder vi "Erindringsdans® – ugens lykkeligste time", og i år kan Alzheimerforeningen tilmed fejre 10 fantastiske år med danseskoene på!

I løbet af de sidste 10 år har vi uddannet mere end 750 Erindringsdans-instruktører og spredt glæde på over 500 plejecentre i 81 kommuner i Danmark.

Vi har allerede afholdt to vellykkede konferencer, og nu er det tid til endnu én for dig, der er uddannet instruktør eller drømmer om at blive det. Så tilmeld dig

nu, og vær' med til en inspirerende dag med oplægs- holdere, der deler deres ekspertise inden for musik, dans og teater.

Lad os sammen fejre fællesskabet og magien ved Erindringsdans!

Tilmeld dig på vores hjemmeside:  
[www.alzheimer.dk/erindringsdans-konference](http://www.alzheimer.dk/erindringsdans-konference)



**Hvornår?** Mandag den 29. april 2024 kl. 10.00-15.45

**Hvor?** Mødecenter Odense, Buchwaldsgade 48, 5000 Odense

**Tilmeldingsfrist:** Senest fredag 12. april kl. 12

tips



## Opskrift på hjernesund burger

Prøv en hjernesund burger med bønnebøffer i stedet for en bøf af oksekød. Vælg burgerboller af fuldkorn, tilsæt masser af grønt, og rør selv en dressing af cremefraiche eller græsk yoghurt.

### Ingredienser

#### Bønneburgere

1 dåse sorte bønner  
100 gr. frosne ærter  
½ løg  
2 fed hvidløg  
100 g. salatost  
salt og peber  
2 æg  
½ citron  
3 spsk. hvedemel  
2 spsk. olivenolie  
(eller anden planteolie)  
til stegning

### Sådan gør du:

1. Hæld de sorte bønner i et dørslag og skyl dem med koldt vand.
3. Kom ærterne i en skål. Hæld kogende vand over, og lad dem trække 2 minutter. Hæld dem i et dørslag, og lad vandet dryppe fra.
3. Pil og hak løg og hvidløg groft.
4. Kom de sorte bønner, ærter, løg, hvidløg, feta, salt, peber, æg og citronsaft i en skål med høje kanter.
5. Blend farsen med en stavblender, til der ikke er flere klumper. Rør hvedemelet i farsen.
6. Varm olien op på en stor stegepande til middel varme, imens dejen står på køkkenbordet og sætter sig.
7. Brug en spiseske til at lægge flade klatter af bønnefarsen på stegepanden. Steg dem med god plads mellem hver bøf, så de lettere kan vendes. Steg bønnebøfferne i ca. 4-5 min. på hver side, til de er gyldne.
8. Byg en burger af bønnebøffer, burgerboller, tomat og agurk og gerne en hjemmerørt dressing af cremefraiche eller græsk yoghurt.

## Min mors digt

Vi har fået dette fine digt tilsendt af Jeanette, som skriver:

*"For snart 1 år siden fik min mor konstateret Alzheimer. Hun skrev dette digt, for i stedet for at skulle forklare omverden, hvordan livet nu er, så bruger hun digtet til at fortælle det. Jeg er stadig så heldig at have min mor, men følger også med i processen, hvor hun glemmer ting, bliver frustreret over, at hukommelsen spiller hende et pus osv. Vi kan desværre ikke putte hende i en glaskugle fyldt med lækker musik og vat og passe på hende. Vi kan "kun" give hendes vores kærlighed og nærhed."*

Chok

Frygt

1000 SPØRGSMÅL

Hvor længe, hvorfor, hvordan?

Frit svævende i et tomrum

Hvem kan jeg stole på?

Hvordan fortælle uden at såre og uden at jeg forsvinder?

Hvem: kan jeg dele frygten med?

Hvor længe: kan jeg blive ved at være Kaja?

Hvad: når jeg ikke er Kaja?

Hvem: er jeg så?

**Skrevet af Kaja, der fik diagnosen Alzheimer for 1 år siden.**

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, gode råd til at leve hjernesundt – 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](http://www.alzheimer.dk/nyhedsbrev)



# Vil du være med til at gøre en forskel?

Du kan nu tilmelde dig årets Landsindsamling søndag d. 22. september – og være den første til at vælge den bedste rute i dit lokalområde.

Sidste år samlede Mette Pugholm og hendes datter Sofia ind i deres nye område i Tårnby. De samler ind for Mettes mor og Sofias mormor, som har demens. Deres ønske er, at flere skal kende til sygdommen. Og så er det en fin måde at møde deres nye naboer på.

Alzheimerforeningens pressechef Jon Fiala Bjerre gik med dem på dagen, og fik en god snak med dem om deres mor og mormor, og hvorfor de tilmeldte sig som indsamlere:

- Det er som om, det er sværere at få fokus på, hvor alvorligt demens er, og hvor hårdt det rammer. Jeg må indrømme, at vi heller ikke selv havde fokus på det før, min mor blev virkelig syg. Det er måske naturligt nok, men det er også derfor, det er så vigtigt, at

vi taler med hinanden om demens, og det er hovedårsagen til, at vi går ud og samler ind i dag, fortæller Mette.

- Det værste er, at hun ikke kan huske mig mere. Det er ubehageligt. Men der er også gode stunder, hvor hun knuger min hånd, og viser mig stolt frem til de andre på plejehjemmet, fortæller barnebarnet Sofia.

Har du det ligesom Mette og Sofia, at du gerne vil være med til at sprede viden om demens og samtidig samle penge ind til et godt formål?

**Så tilmeld dig Landsindsamlingen søndag d. 22. september på [www.indsamler.alzheimer.dk](http://www.indsamler.alzheimer.dk)**

# Vær med til Landsindsamlingen

Søndag den 22. september 2024



Vi samler ind til mennesker med demens og pårørende i anledningen af **Alzheimerforeningens Landsindsamling den 22. september 2024**



Tilmeld dig på [www.indsamler.alzheimer.dk](http://www.indsamler.alzheimer.dk)