

Livet med demens

Nr. 3 / 34. årgang / August 2024

Tema: Demenskoret – korsang kan forebygge

Læs også:

- Klumme af Puk Elgård
- DR's Demenskor synger videre
- Sådan holder du hjernen sund
- Landsindsamling 22. september

indhold

- 3 Leder
- 4 I Demenskoret kan de overvinde alt, når de synger sammen
En syngende rejse er begyndt med DR's serie om Demenskoret.
- 6 Jeg håber, sangen er det sidste sted i hjernen, min Alzheimer finder
Jens nyder at synge i sit kor, der mødes en gang om måneden.
- 8 Hjernen husker musikken
Musik og sang bliver boende i hjernen – også langt henne i et sygdomsforløb.
- 10 Klumme
Puk Elgård fortæller om sit møde med Demenskoret og korsangernes sygdomme.
- 11 Portræt af en frivillig
- 12 Landet rundt
- 14 Lokalforeninger og lokale aktører
- 15 Viden-siden
- 16 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 18 Hold hjernen i sving – forebyg demens
Aktiviteter kan skabe glæde, give handlekraft og forsinke demens.
- 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

Fotos

Jonas Pryder Andersen, Mikkel Bækgaard, DR, Colourbox og Alzheimerforeningen

Forsidefoto

Jonas Pryder Andersen

Oplag: 10.000

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

Mogens Holbøll

Skribenter

Karoline Fodgaard
Christina Nejsig
Jon Fiala Bjerre

Demenslinien - Ring 58 50 58 50

Livet med
demens

Man bliver glad af at synge...

I Danmark har vi en stærk tradition for at synge sammen. En af mine bekendte kalder ovenikøbet Højskolesangbogen for Danmarks bedste bog, fordi den rummer så meget fantastisk poesi, skønne melodier og – ikke mindst – kalder på det livgivende fællesskab, der er så vigtigt for os alle, uanset demenssygdom eller ej.

I dette efterår bliver vi alle inviteret indenfor i et helt særligt fællesskab omkring sangen, nemlig DR's Demenskor. Sangens fællesskab har virkelig positiv indflydelse på mennesker med demens, og det er deltagernes rejse ind i de gode oplevelser og positive effekter ved at synge sammen, vi kan følge på tæt hold. Og allerede nu har det fantastiske initiativ betydet en bølge af nye demenskor, der er opstået over hele landet. Korene ledes af særlige uddannede demenskorledere. I Alzheimerforeningen er vi virkelig stolte af, at dette initiativ får så meget vind i sejlene. For der er brug for mange flere aktiviteter, målrettet til mennesker med demens. Alzheimerforeningens mange lokalforeninger yder en fantastisk indsats med fokus på de vigtige aktiviteter, men vi kan selvsagt ikke dække det stadigt stigende behov, der følger af at flere desværre får demenssygdomme.

Jeg har før givet udtryk for Alzheimerforeningens store beklagelse over, at mange kommuner har lukket netop for aktiviteter til mennesker med demenssygdom i den tidlige fase, fordi de skal spare. Det er i min optik en helt forkert og virkelig kortsigtet prioritering. Videnskaben viser nemlig klart, at sygdommen udvikler sig langsomt, at de berørte får bedre livskvalitet og at det offentlige sparer udgifter i den sidste ende, når mennesker med demens holder sig aktive – både fysisk, psykisk og ikke mindst socialt.

Sundhedsstrukturkommissionens rapport peger ret præcist på behovet for et sammenhængende sundhedsvæsen. Det kommer ikke bag på Alzheimerforeningen, da vi i årevis, med desværre ofte skræmmende eksempler, har kunnet vise de negative konsekvenser af et alt for usammenhængende sundhedsvæsen. Det er i vores optik afgørende for fremtidens sundhedsvæsen, at det er demensvenligt. Forstået sådan, at indsatser for mennesker med demens indtænkes i hele og sammenhængende forløb – fra start til slut, og hvor aktiviteter betragtes som en del af behandlingen, og ikke kun som tilfældig "hobby". Videnskaben underbygger dette helt entydigt.

Regeringens ældre - og sundhedsudspil får stor betydning for demensområdet. Alzheimerforeningen ønsker et klogt sundhedsvæsen, der sikrer, at de nødvendige, faglige indsatser har afsæt i evident viden og klare faglige mål og ikke skal udsættes for prioriteringsforhandlinger blandt lokale politikeres nødvendige valg imellem fx pædagogiske indsatser i børnehaven og aktiviteter for mennesker med demens. Det er egentlig både uklogt, usagligt, uøkonomisk – og i sidste ende også uværdigt. Den tid må være endegyldigt forbi.

“En af mine bekendte kalder Højskolesangbogen for Danmarks bedste bog”



Rigtig god læselyst

Birgitte Vølund, Landsformand



I Demenskoret kan de overvinde alt, når de synger sammen

De startede en syngende rejse sammen i DR's dokumentarserie Demenskoret. Hver tirsdag synger de stadig sammen. For de lever højt på kærlighed og den sammenhørighed, der er opstået.

*Tekst af Karoline Fodgaard
Foto af Jonas Pryder Andersen*

- Skal vi til at komme i gang? spørger Tom Heindner med et glimt i øjet. Den efterhånden garvede deltager i Demenskoret sætter sig til rette med sanghæftet i sine hænder, ivrig efter at komme i gang.

Korleder Claus Christensen går i gang med opvarmningen og trækker luft ned i maven, puster ud og siger "aahh", i en lys tone. Koret gør det samme.

Sytten mennesker med forskellige demenssygdomme blev sammen med deres pårørende, grobunden for det nye kor i DR's serie: Demenskoret. Claus Christensen var manden, der igennem otte uger skulle få koret til at blomstre.

Det gør han stadig frivilligt hver tirsdag i Huset, som er en del af Center for Demens på Nørrebro i København, hvor koret holder til.

Da stemmerne er varmet op, starter de med "Godmorgen lille land".

Skabt af kærlighed

Sidste år i august begyndte optagelserne til Demenskoret. Deltagerne kendte ikke noget til hinanden. Nogle havde haft musikken tæt på sig igennem livet, for andre var det nyt. Fælles for alle var, at de har en demenssygdom.

- Vi er ikke kun diagnoserne, vi er hele mennesker med et helt levet liv. Vi er sammen igennem musikken, som er mere end det talte sprog. Det er en kæmpe fest, og sammen finder vi glæden midt i sorgen, fortæller Claus.

Han havde ansvaret for at skabe et trygt rum for dem alle, så koret havde lyst til at synge sammen.

De fik skabt et fællesskab, som eksisterer på smukkeste vis i dag:

- Det er jo kærlighed, vi har her i koret, hvor vi lever i nuet, fortæl-

ler Jens Markvad Andersen, der er pårørende til kordeltageren Grethe Bang. Hun bor i dag på plejehjem, men kommer stadig i koret og rocker med på "I en lille båd der gynger":

*- Jeg ka' ikke gå på vandet, Men jeg ka' så meget andet
Jeg ka' føle mig glad, jeg ka' føle mig fri*

Bamses sang giver mening i dette rum. For i det fællesskab, der er i koret, kan de så meget andet end deres demenssygdom og føle sig frie.

Følger hinanden i tykt og tyndt

For Claus har det været vigtigt med en legende tilgang til koret for skabe et trygt rum:

- Vi har et spektrum, hvor alt eksisterer på samme tid med deltagerens historie, liv og fællesskabet. Tryghed er det vigtigste, så hvis der er nogle ting, der har været svære, så går jeg ind og ser

på rammerne og regulerer f.eks. med vejtrækning og berøring ved at tage hinanden i hånden, fordi der sker noget i den kontakt, fortæller Claus.

Koret er begyndt at eksperimentere med nye sange for at se, om deltagerne kan huske dem. Den næste sang er den forholdsvis nye "I morgen er der også en dag" med Andreas Odbjerg.

- I er fandme selvkørende. Det er dejligt at vide, at I kan uden mig, siger Claus, da koret starter på første linje uden anvisning.

Han sætter sig ned blandt dem og synger med. En latter fylder rummet, også for de pårørende. Lene Halby griner med. Hun er gift med Peter, som har Alzheimers sygdom.

- Koret skaber noget særligt på dagen og resten af ugen for Peter. Det er noget, vi to har sammen. Vi går til kor sammen, selvom det jo er Peter, der synger. Det er en stor forskel at tænke det sådan. Vi synger sammen derhjemme nu. Det er som om, at vi træder ind i et sygdomsfrit rum og glemmer alt det trælse i hverdagen med musikken.

For Lene er det rum, som koret bygget op om, noget særligt:

- Her kan vi være sammen i et helt andet format sammen med vores kære. Vi er bundet op på glæde og sang. For her er vi alle fælles om en unik oplevelse, vi deler med hinanden. Det finder vi jo ikke andre steder.

På tværs af koret er der både strikkeklubber, fælleskørsel og kordeltagerne medbringer både ægtefælle, børn og børnebørn. Der er plads til hver og en:

- Det er et godt netværk i en hverdag, der kan føles enorm ensom. Vi ved jo alle sammen godt, hvilken vej det går med sygdommen, men vi har hinanden i det, fortæller Lene.

"We shall overcome"

Ægteparret Anne-Grethe Gurvin og Hans Johansen har taget friske jordbær med fra egen have. Anne-Grethe har i dagens anledning en hjemmesyet kjole på, dem har hun flere af derhjemme. Desværre har hendes demenssygdom gjort det sværere for hende at sy. Hun har heldigvis Hans og koret som sine trofaste støtter:

- Før vi kom i koret, havde Anne-Grethe ikke lyst til at leve mere, men nu har hun slet ikke lyst til dø, fortæller Hans.

Koret er nået til Anne-Grethes sang, fortæller Claus.

Shit, siger hun og hendes ansigt lyser op i et smil.

De begynder at synge We Shall Overcome, og Anne-Grethe lister op til Claus, tager ham i hænderne og danser. Med hænderne i vejret bliver der skrålet med på sangen, hele vejen rundt:

*Oh, deep in my heart
I know that I do believe
We shall overcome, someday
We are not afraid
We are not afraid
We are not afraid, today*

I dette øjeblik kan koret overvinde alt ved at synge sammen. For i dag er sygdommen lagt til side.



Anne Grethe og Claus får sig en svingom til "We shall overcome"



”Jeg håber, sangen er det sidste sted i hjernen, min Alzheimer finder”

Anne og Jens beskriver deres liv med demens som kraftigt reduceret, men når deres trofaste kor-venner kommer og synger, er alt næsten ved det gamle.

Af Jon Fiala Bjerre

- Der er noget med sang og musik og gode lyde. Man bliver glad. Man lever.

Ordene kommer fra 64-årige Jens Hansen. Vi sidder i sofaen med ham og hans hustru Anne Grønborg Larsen i hjemmet i Odense og venter. Det er nemlig første fredag i måneden, og om lidt kommer 18 venner for at synge flerstemmigt og hygge sig. Vennerne har de haft i over 40 år.

- Det er månedens højdepunkt, siger Jens og tager en slurk øl, som Anne har hældt op for ham.

Den er alkoholfri. Jens har ikke rørt alkohol siden han fik diagnosen Alzheimers sygdom for snart 10 år siden. I det hele taget har

han taget sig alle forholdsregler for at give sygdommen i hans hjerne kamp til stregen. Måske handler det om, at han har haft et langt arbejdsliv som anæstesi-læge. Jens mener i hvert fald selv, at hans livsstil med mange gåture, socialt samvær og ikke mindst musikken, er årsag til, at han ikke for længst er flyttet på plejehjem. Alligevel sætter demensen sine frostklare spor.

- Ud over hukommelsen, er Jens især ramt på sin synsopfattelse og rumfornemmelse, siger Anne, og sætter hånden under glasset, da Jens tager en tår af sin øl.

- Mine øjne ser fint. Det er bare som om øjnene taler ét sprog og hjernen et andet, så de kan ikke rigtigt tale sammen, siger Jens.

Musikken hænger ved

Konsekvensen er, at der er mange ting, Jens ikke kan længere, og det er svært for ham at bevæge sig uden for hjemmets velkendte rammer. Han er derfor dybt afhængig af Anne og hjælpsomme venner, der er søde til at kigge ind forbi. Men tilværelsen er en anden. Det mærker især Anne, efter hun sidste år mistede sit job i en sparerunde:

- Jeg savner min gamle identitet. At have en daglig omgangskreds, kolleger og kunne tage ud at rejse. På den måde er begge vores liv blevet kraftigt reduceret, forklarer hun.

Men musikken er der stadig. Den har altid været omdrejningspunktet for parret. Lige siden tredje klasse har Jens sunget i kor.

Det var sådan parret mødte hinanden i studietiden, hvor de begge sang i Odense Universitets Lillekor. De fleste af deres venner har de faktisk mødt igennem enten Lillekoret eller Det Fynske Kammerkor, som de selv var med til at grundlægge. Men også her satte Jens' sygdom en stopper.

- Demensen gjorde, at Jens ikke længere kunne læse noderne eller huske de nye sange, vi skulle lære. Der var ingen drama, der var bare sådan, det var. Men alligevel var det en stor sorg, da dirigenten en dag hev Jens til side og sagde, at nu gik det ikke længere. Jens fik dog forhandlet sig til en sidste julekoncert, og efter den aften, inviterede vi alle folk herhjem på en øl. Der opstod idéen så om, at vi da bare kunne lave vores eget kor, hvor Jens kunne være med, og så var Fyraftenskoret født, siger Anne med et smil.

- Det betyder alt, siger Jens, og går i stå midt i sætningen:
- Jeg er på mange måder som en si. Ordene forsvinder, og så må jeg vente indtil de falder på plads. Så siger det pludselig: "klingelingleling". Det er ligesom at spille, hvad hedder det? Er det Tetris? Andre gange er det bare væk. Det er en

lortesygdom. Men med musikken og de sange, jeg kender, er det noget andet. Det er der stadig. Nogle gange tænker jeg på, at jeg er glad for, at Alzheimer ikke har fundet det hjørne inde i hjernen, som har noget musik at gøre. Jeg håber, sangen er det sidste sted, den finder, siger Jens, og rykker på sig på sofaen.

Samhørighed igennem sang

Jens bliver afbrudt af døren, der går op. Det er de første gæster, der kommer ind, og hjemmевant finder vej mod spisestuen, hvor der er dækket op med kaffe, vin, øl og snacks. Snakken går lystigt, indtil alle stole omkring bordet er optaget, og Jens sidder med et stort smil mellem to gamle venner. Anne byder velkommen og nodepapirerne findes frem. Kort efter letter stuen i en flerstemmig version af Kaj Munks klassiker, 'Den blå anemone'. De er her for at hygge sig, men kordeltagerne er samtidig dybt koncentrerede om at ramme de rette toner og fraseringer. Efter sangen bliver der skålet, og en af vennerne nævner henkastet, at han hørte samme sang i P2 forleden, i en indspilning med Det Fynske Kammerkor. Der bliver grint indforstået, mens de bladrer om på næste side og

Jens' sidemand fortæller ham, hvad de skal synge.

- Det er en glæde for os alle, fortæller Yvonne Schouenborg, en af parrets tætte venner, da der er en kort pause fra sangen.

- Det var et hårdt slag for Jens, da han måtte stoppe som læge, men jeg tror faktisk, det var hårdere for ham at stoppe i Kammerkoret. Der er så meget identitet i det. Så det er virkelig noget særligt, at vi stadig kan mødes sådan her, forklarer hun:

- Altså, vi er ligesom et sted, hvor der ikke er flere ord, eller hvor man behøver at snakke. Der er bare en samhørighed, som vi har med hinanden, ved at vi synger sammen. Så det er jo ikke kun noget, vi gør for Jens' skyld, vi får jo også noget ud af det. Vi sidder med de venner, som har været vores livsvidner de sidste 40 år. Det er en enormt stærk ting, der rækker ud over sygdom og alle de forskelligheder, vi ellers har, siger Yvonne før hun vender tilbage til bordet, hvor Jens sidder med et lysende blik. Der bladres om på en ny side, og koret forsvinder igen sammen ind i deres velkendte univers, der ikke kender noget til sygdom.



Hjernen husker musikken

Siden 1995 har professor Hanne Mette Ridder oplevet, hvordan musikterapi kan skabe tryghed og berolige mennesker med demens. Musikaliteten bliver ofte boende i hjernen langt henne i et sygdomsforløb - og for nogen kan korsang give livet mening igen.

Af Mogens Holbøll

- Jeg er født i Tanzania, og her havde jeg mit første møde med sang og musik. Angelina, der hjalp til i huset, bar mig rundt på ryggen og sang dagen lang. Det minde sidder dybt i min erindring og fysisk i min krop, fortæller Hanne Mette Ridder, mens hun uden at tænke over det får sat sin krop i rytmiske bevægelser.

Hanne Mette Ridder er i dag professor i musikterapi på Aalborg Universitet og har mange års teoretisk og praktisk erfaring med,



Både Peter og Thomas, der spiller mundharpe, er med i DR's serie Demenskoret

Om Hanne Mette Ochsner Ridder

Hanne Mette Ochsner Ridder er professor i musikterapi. Hun har arbejdet som musikterapeut på plejehjem fra 1995 og har siden forsket i, hvordan musikterapeuter, medarbejdere og pårørende kan bruge musik og sang i samværet med mennesker med demens. Uddannet: Cand.phil. i musikterapi fra Aalborg Universitet 1989, ph.d. 2003.



hvordan sang og musik påvirker mennesker – unge som ældre.

- I bund og grund er vi mennesker jo pattedyr, og vores børn er totalt afhængige af, at vi drager omsorg for dem. Derfor er der nogle fundamentale ting, som påvirker os alle sammen - uanset om vi er bevidste om det eller ej. En af de ting, der påvirker mennesker, er sang. Vi kender det fra vuggevisen, hvor vi beroliger barnet og synger det i søvn.

Ramme, regulering og relation

- I min forskning har jeg fokus på de tre R'er: Ramme, Regulering og Relation. Musik har så mange forskellige funktioner i menneskelivet, så med de tre R'er kan vi belyse nogle af de vigtigste. Når jeg arbejder med mennesker med demens, betyder det, at jeg med musikken skaber en ramme, hvor personen føler sig mødt og tryk. Når rammen er på plads, kan jeg bruge musikken til at regulere per-

sonens sindsstemninger. Og endelig kan musikken skabe relationer og fællesskab mellem mennesker, fx når man synger sammen i et kor, siger Hanne Mette Ridder.

Forskning har vist, at mennesker med demens ofte bevarer deres musikalitet. Nogle af de hjerneområder, som vi ved er en aktiv del af vores musikalitet, kan nemlig være relativt velbevarede langt henne i sygdomsforløbet. Derfor er sociale aktiviteter og samvær med musik utrolig velegnede til mennesker med demens.

- I samspillet med andre mennesker kan musikken styrke relationer, kommunikation og interaktion. Musik og sang er et let og fleksibelt sprog, som kan vække glæde og skabe kontakt i stort set alle stadier af demens, fortæller Hanne Mette Ridder.

Den brændende hæk

Som færdiguddannet musiktera-

peut stod det ikke skrevet i stjernerne, at Hanne Mette Ridder skulle bruge musikterapien til at hjælpe mennesker med demens. For da hun var nyuddannet underviser i Tanzania og siden i Tyskland, men vendte efter nogle år hjem til Danmark med to små børn.

- Plejehjemmet Caritas i Aarhus søgte en musikterapeut til en af deres afdelinger med 24 beboere. Jeg må være ærlig at indrømme, at jeg ikke lige så den faglige værdi, da jeg ansøgte. Men jeg skal love for, at jeg hurtigt fik et nyt syn på, hvordan musikken åbnede for noget helt unikt på plejehjemmet, siger Hanne Mette Ridder.

En af de oplevelser, som stadig sidder dybt i Hanne Mette Ridder, er kvinden, der troede, at hun så børn brænde udenfor for sit vindue.

- Den ældre kvinde var diagnosticeret med demenssygdommen Lewy Body, som blandt andet kan give visuelle hallucinationer. Hun troede at bøgehækken med de farverige efterårsblade var en brand, og hun så børn brænde op. Hun var fanget i en forfærdelig oplevelse, siger Hanne Mette Ridder.

Ved at bruge musikterapi kunne Hanne Mette Ridder få den ældre kvinde ud af hallucinationerne. Sang kunne gradvist regulere hende ud af panikken og tilbage til trygheden.

- Når hun var tryk og rolig, elskede hun at lytte til musik. Det var især, når jeg satte de tre tenorer på grammofonen, at hendes livsglæde røg helt til tops. Operasangerne José Carreras, Plácido Domingo og Luciano Pavarotti kunne synge hende et andet sted hen, husker Hanne Mette Ridder.

Hanne Mette Ridder blev så bidt af, hvordan musikterapi kunne hjælpe beboerne med demens, at hun greb chancen og søgte ind som ph.d.-studerende i musikterapi. En ph.d. som hun havde tænkt sig at gennemføre som en efteruddannelse ved siden af sit deltidsarbejde på plejehjemmet.

- Men inden jeg havde set mig om, fik jeg et stipendiat på fuld tid. Så jeg opsagde min stilling på plejehjemmet, men indsamlede fortsat mine forskningsdata på plejehjemmet Caritas.

Kor kan give livet mening

I forbindelse med serien om Demenskoret på DR, har Hanne Mette Ridder udført en række målinger på deltagerne, som belyser effekten af at synge i kor.

- I forskningen taler vi om Embodied Cognition. Begrebet understreger at kognition - altså vores tænkning - er tæt knyttet til kroppen. I projektet målte vi på denne kropslig tænkning med visu-

elle analoge skalaer (VAS), oplyser Hanne Mette Ridder.

I målingen indgår otte forskellige faktorer, som er defineret i tæt samarbejde med en gruppe mennesker med mild demens, som tidligere har deltaget i musikterapi.

- Den form for målinger er i høj grad subjektive, men der er brug for forskning, der indsamler viden fra demensramtes eget perspektiv. Forskningen giver også svar på, hvad demensramte selv lægger vægt på, og hvad deres oplevelse er. Resultaterne fra Demenskoret ser lovende ud og er godkendt til publicering i det internationale tidsskrift Dementia i løbet af sommeren, siger Hanne Mette Ridder.

Det sidste af de otte spørgsmål, som deltagerne bliver bedt om at forholde sig til er: Giver livet mening?

- Det er et stort spørgsmål, men vi kan se, at deltagerne med demens oplevede mening med livet, når de havde sunget sammen i koret. I min optik viser det, hvilken unik betydning sang og musik kan have for mennesker med demens. Og det gør det også meningsfyldt for mig at fortsætte med at udvikle og forske i musikterapi, afslutter professor Hanne Mette Ridder.

Læs mere om musikterapi
www.musikogdemens.aau.dk





“Jeg har aldrig oplevet en tv-produktion som Demenskoret. Aldrig!”

Af Puk Elgård, tv-vært på Demenskoret

Da jeg blev spurgt, om jeg ville være vært på Demenskoret, sagde jeg ja med det samme. Jeg må med skam indrømme, at jeg romantiserede demens en smule. Jeg fik en liste med deltagernes navne og kontaktede dem alle sammen, og så skal jeg lige love for, at jeg hurtigt blev klogere på demens. Meget klogere. Og der var desværre intet at romantisere.

Jeg dumpede ned i en gruppe mennesker, som lever med en livstruende sygdom som en del af deres hverdag. Mennesker med følelser og frustrationer helt uden på tøjet. Mennesker hårdt ramt af ensomhed og fortvivlelse. Jeg blev forundret over aldersspændet i gruppen. Jeg mødte mennesker yngre end mig selv, som var hårdt ramt af demens. Det anede jeg simpelthen ikke kunne ske.

Jeg var faktisk i chok over den voldsomhed sygdommen frembragte, og jeg skal ærligt sige, at jeg slet ikke var sikker på, vi kunne gøre nogen som helst forskel ved

at tilbyde kor og fjernsyn til den gruppe, der var castet til udsendelsen. Men her tog jeg fejl. Demenskoret og fællesskabet kom til at betyde alverden. For os alle.

Jeg har aldrig i mine 30 år som tv-vært oplevet en tv-produktion som Demenskoret. Aldrig! Og jeg kan helt oprigtigt fortælle at hele produktionen gik til opgaven med den største respekt og kærlighed. Normalt foregår tv-produktion ofte på produktionens betingelser, men her kunne vi ikke bede deltagerne om at "tage scenen igen", forlænge optagedagene eller bede deltagerne om at stå på bestemte pladser.

De første gange vi øvede, var der forvirring og tvivl, men så begyndte glæden at sprede sig. Det er det mest rørende, jeg har oplevet. Det sammenhold som de pårørende fik, og den glæde som de demensramte fik i øjnene, når de sang og optrådte, var alting værd.

At se kordeltagerne finde selvtilid og bakke hinanden op var eminent. Vi oplevede kormedlemmer, der ikke havde haft sprog i mange år

og som pludselig genfandt ordene og kunne synge teksten. Vi oplevede musikalske talenter blive vakt til live og finde vej ud gennem den sygdomståge, der havde ødelagt både livsglæden og evnerne.

Jeg er ikke længere et sekund i tvivl om at sang, fællesskab og musik kan gøre en stor forskel. Og jeg håber, at vores programmer vil give større forståelse for demenssygdommene. Undervejs havde jeg nemlig lejlighed til at høre alle deltagernes livshistorier, og bag hvert et menneske gemmer der sig en interessant historie med store ambitioner og store bedrifter. Vores kormedlemmer har alle været lynende intelligente og driftige, inden de blev ramt. Derfor er det smertefuldt at høre, når der bliver talt ned til eller hen over hovedet på mennesker med demens. Vi skal huske det hele menneske og ikke bare diagnosen.

Jeg håber, at Demenskoret vil inspirere danskerne til at finde sammen i fællesskaber og synge "af karsken bælg". Så kommer de nemlig til at opleve glæden ved at dele - selv når livet er sværest.

Lotte samler ind til landsindsamlingen: “Jeg er jo nødt til at udbrede viden til alle, der spørger”

Af Mikkel Bækgaard

Lotte Dalholm Sørensen er ramt af Alzheimer. Det holder hende dog ikke tilbage fra at leve et aktivt liv og hjælpe andre. Derfor har hun for tredje år i træk meldt sig som indsamler til årets landsindsamling – blandt andet for at udbrede kendskabet til demens, så folk opdager det tidligt, hvis de selv er ramt.

At gå fra dør til dør til Alzheimerforeningens landsindsamling d. 22. september handler om mere end blot at samle penge ind til forskning og til gratis rådgivning på Demenslinien. Det handler også om at udbrede kendskabet til demenssygdomme og deres symptomer, mener 61-årige Lotte Dalholm Sørensen fra Farum. Hun har for tredje år i træk meldt sig som indsamler, hvor hun glæder sig til at gå fra dør til dør.

Det var ikke bare stress

Lotte Dalholm Sørensen er selv ramt af Alzheimer. Det afholder hende dog ikke fra at leve et aktivt liv. Hun holder af at være social og hjælpe andre, så længe hun er i stand til det.

For Lotte Dalholm Sørensen er landsindsamlingen en god mulighed for at vise andre, hvad det vil sige at leve med en demenssygdom – og at man bør blive undersøgt, hvis man har den mindste mistanke om, at man kunne være ramt. For jo tidligere, man bliver udredt, jo mere kan man gøre for at bremse udviklingen – og jo længere kan man leve et godt liv med sygdommen.

– Jeg havde slet ikke overvejet, at det var Alzheimer, jeg led af. Jeg var begyndt at glemme ting, men jeg troede bare, at det var stress fra arbejdet – hvilket min læge også mente. Men der var helt klart også noget andet og mere galt end blot stress, og da jeg endelig fik min diagnose, var det faktisk

en lettelse. Selvfølgelig var det ikke en lettelse, at det var Alzheimer, men en lettelse, fordi jeg så vidste, at der rent faktisk var noget galt, siger Lotte Dalholm Sørensen, der efter hun fik sin diagnose blandt andet fik hjælp af Alzheimerforeningens rådgivere på Demenslinien.

Skal opdages så tidligt som muligt

Ved at øge kendskabet til Alzheimer og andre demenssygdomme, mener Lotte Dalholm Sørensen, kan hjælpe andre som hende selv med at opdage sygdommen tidligt. Og her er landsindsamlingen en god

anledning til at styrke folks bevidsthed om demens.

– Der render måske rigtigt mange mennesker rundt, som ikke ved, at de har sygdommen. Det er jeg faktisk ikke i tvivl om, at der gør. Jeg ville jo ikke selv drømme om, at jeg havde sådan en sygdom, fordi det i starten minder om at være stresset, hvor man også glemmer ting, siger Lotte Dalholm Sørensen og fortsætter:

– Min mission er, at hvis folk rent faktisk har en sygdom, hvorfor så vente og håbe på, at den måske dør ud, hvilket den jo ikke gør, for vi kan jo ikke helbrede den. Men man kan dæmpe sygdommen og måske få noget medicin. Så det er vigtigt, at man finder ud af det så tidligt som muligt, hvis man rent faktisk har sygdommen.



Datter laver digital indsamling

Vil man samle ind til årets landsindsamling, behøver man ikke gå fra dør til dør. Man kan også lave en online-indsamling. Det gør Lotte Dalholm Sørensens datter.

– Jeg vil rigtigt gerne være med til at samle ind i år. Jeg har dog to små piger og en mand, der arbejder i weekenden, så det er svært at finde tid til at gå fra dør til dør. I stedet laver en digital indsamling, og deler den på sociale medier, siger Rikke Dalholm Sørensen.

For Rikke Dalholm Sørensen handler det også om at udbrede kendskabet til demenssygdomme – og om det at være pårørende:

– For mig betyder det meget at støtte min mor og fortælle både hendes og min historie i forhold til sygdommen. Og her kan jeg fortælle om det på de sociale medier og samle ind, forklarer Rikke Dalholm Sørensen.

Bliv indsamler: www.indsamler.alzheimer.dk



Landet rundt

Demensvenlige aktiviteter i dit lokalområde:
www.alzheimer.dk/kalender

VESTSJÆLLAND



Demensvenner fra 2. klasse

I Slagelse er 2. klasse på Trelleborg Friskole blevet uddannet Demensvenner. Børnene har hørt en børnebog om demens, lært hvordan mennesker med demens stimulerer deres sansesystem og lært hvordan de hjælper mennesker med demens. Som bevis på deres nye titel har 2. klasse fået en pin, som de kan sætte på deres t-shirt eller taske. Børnene har også lavet små portrætter og udstillet dem til en fernisering på et plejehjem.

MIDT-VEST



Grundlovstale i Holstebro

Den 5. juni blev der holdt Grundlovsdag i Café Sommerfuglen i Holstebro. Programmet bød på taler fra Alzheimerforeningens direktør, Mette Raun Fjordside, og fra Formand for Social- og Sundhedsudvalget i Holstebro Kommune, Jens Kristian Hedegaard. Mette Raun Fjordside satte i sin tale fokus på, at der skal være lighed, også inden for sundhed.

FYN



Rolige rundvisninger på Fyn

I forbindelse med Danehofffestivalen, 1. weekend i juli, tilbød Østfyns Museer en særlig rundvisning for Dagcenter Tårnparken. Østfyns Museer tilbyder løbende rolige rundvisninger for mennesker med demens.

SYDVEST



To lys på et bord

I lokalforeningen Sydvest har der været afholdt flere Candlelight middage, hvor personer med demens og deres pårørende deltager i en hyggelig aften med dejlig mad og godt selskab. I lokalforeningen oplever de, hvordan deltagerne nyder at tale med andre, der står med tilsvarende udfordringer.

NORDJYLLAND



Salt til brødet i Mariager

I Nordjylland havde de en dejlig dag på Mariager Saltcenter. Der var også mad og drikke, men vejret drillede med regn, præcis som frokosten skulle nydes udenfor. Heldigvis var der også bænke under tag, og naturligvis salt til brødet.

ØSTJÆLLAND



Tro, håb og kærlighed i Jersie Kirke

I juni blev der afholdt koncert i Jersie Kirke for mennesker med en demenssygdom og deres nærtstående. En dejlig eftermiddag, hvor de fremmødte kunne nyde kunstneren Jeannet Ulrikkeholm, der fortalte om sangene og sang under temaet "Tro - Håb og Kærlighed". Efter at have sunget til blandt andet Dansevise, Barndommens land og Blæsten går frisk over Limfjordens vande, var der kaffe og hjemmebag.

EGEDAL



Gamle biler gav brede smil

"Café Husker Du" i Lokalforening Egedal afsluttede forårssæsonen med en bustur til Samlermuseet Thorsvang på Møn. Der var meget at se på i Thorsvang, og det var alt sammen fra dengang farfar var ung, ikke mindst de gamle biler. Efter nogle timers rundgang, var det tid til en lille kop kaffe, før turen gik hjemad med et sandwich-stop på vejen.



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: 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

Sådan holder du hjernen sund

Forskning tyder på, at op imod en tredjedel af risikoen for at udvikle demens kan tilskrives faktorer, som man selv kan have indflydelse på. Men hjernesundhed er også relevant, selvom man allerede har en demensdiagnose. Og så er det i øvrigt klogt for alle at bruge cykelhjem.



Af Kasper Jørgensen, Nationalt Videnscenter for Demens

Demenssygdomme opstår i et komplekst samspil mellem arveanlæg, livsstil og livsbetingelser. Når man taler om forebyggelse af demens, betyder det ikke, at man fuldstændig kan sikre sig mod at udvikle demens. Men man kan nedsætte risikoen for at få en demenssygdom. Forebyggelse drejer sig også om at forsinke udviklingen af demenssygdom – det vil sige sørge for, at sygdommen kommer så sent i livet som muligt. Jo senere i livet, man får demens, jo færre år skal man i givet fald leve med en eventuel demenssygdom.

Hjernesundhed er også relevant for dig, der har en demensdiagnose. Man kan ikke helbrede demens eller sætte sygdomsforløbet helt i stå. Men man kan få et mere lempeligt sygdomsforløb og et bedre liv med demens.

Her er 11 gode råd til at nedsætte risikoen for demens, forsinke udviklingen af demenssygdom og holde hjernen sund.

- Pas på dit hoved. Brug cykelhjem, når du cykler.
- Vær fysisk aktiv i hverdagen.
- Hold øje med, at blodtrykket ikke er for højt.
- Hold øje med vægten. Svær overvægt er i sig selv en risikofaktor for demens, men svær overvægt øger også risikoen for forhøjet blodtryk og diabetes. Begge dele øger risikoen for demens.
- Lad være med at ryge.
- Hvis du har symptomer på depression, så gå til lægen og få afklaret, om du har brug for hjælp.
- Hvis du har diabetes, så sørg for at tage din ordinerede medicin, spis sundt og være fysisk aktiv.
- Hvis du føler dig socialt isoleret eller ensom, så overvej for eksempel at blive aktiv i det lokale foreningsliv eller opsøg nogle interessefællesskaber med ligesindede.
- Hvis du oplever problemer med hørelsen, så gå til lægen og få det undersøgt. I nogle tilfælde kan noget så simpelt som en øreskylning hjælpe. I andre tilfælde kan henvisning til en ørelæge være relevant.
- Drik med måde. Overhold Sundhedsstyrelsens 10-4 anbefalinger om alkohol: højst 10 genstande om ugen og højst fire genstande på samme dag.
- Vær mentalt og socialt aktiv. Hold kontakten med familie og venner. Læs en bog, lær et nyt sprog, spil et musikinstrument, dans og nyd livet.

Forskning peger på flere risikofaktorer

Hvert fjerde år udgiver Lancet-kommission en rapport, der samler op på viden om demens. Den seneste rapport udkom 31. juli 2024 og viser to nye risikofaktorer: forhøjet kolesterol og nedsat syn. Rapporten peger på, at helt op mod 45 procent af risikoen for at udvikle demens kan forebygges. Alzheimerforeningens Hjernesund-test forholder sig p.t. til 15 forskellige risikofaktorer: www.alzheimer.dk/hjernesund



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.

Hvordan håndterer jeg bedst vreden?

Min hustru har Frontotemporal demens og hun bliver let vred på mig. Det er blevet tiltagende svært at være i, når vreden viser sig. Hvordan håndterer jeg det bedst muligt for os begge?

Svar:

Frontotemporal demens kan føre til ændringer i adfærd og personlighed, og herunder også øge tendensen til, at man oftere udviser vrede og aggression.

I de situationer, hvor vreden viser sig, kan du prøve at forstå årsagen til, at hun udviser vrede og være opmærksom på, hvad der udløser følelsen.

Trykke og rolige rammer

Skab en rolig og forudsigelig hverdag med rammer og rutiner, da det kan reducere angst og frustration.

Kommunikér klart og enkelt og undgå komplekse sætninger og budskaber.

Vær tålmodig og giv hende tid til at forstå og reagere.

Når vreden viser sig, så forsøg at forblive rolig. Undgå så vidt muligt at diskutere eller konfrontere, da det kan optrappe en situation. Vælg "kampene".

Afled gerne opmærksomheden ved at tale om noget andet, hvis det er muligt. Hvis vreden er udtalt, må du trække dig væk.

Pas også på dig selv som pårørende. Det er vigtigt, at du tager vare på din egen mentale sundhed. Søg støtte hos venner, familien og evt. i en pårørende-gruppe. Vær åben og bed om hjælp.

Demenslinien

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

Må jeg vække min hustru, der er begyndt at sove meget?

Min hustru har Alzheimers sygdom. Hun er begyndt at sove meget mere end tidligere og sover meget afbrudt. Nogle gange må jeg vække hende efter, at hun har sovet til sent op af formiddagen. Det bekymrer mig at skulle afbryde hendes søvn. Kan det mon være skadeligt for hende?

Svar:

Det er ikke skadeligt at vække en person, der har en demenssygdom. Tværtimod kan det af og til være nødvendigt og gavnligt for at vågne og at få en form for struktur på dagen. Man skal selvfølgelig vække med tålmodighed og omsorgsfuldhed.

Brug gerne korte sætninger og stil kun et spørgsmål ad gangen. Vent på et svar og vær opmærksom på, om det sagte er blevet modtaget og forstået, før du fortsætter samtalen.

Med hensyn til søvnen, er det for voksne på 65 år og derover anbefalet at sove ca. 7-8 timer på et døgn med regelmæssige sove- og opvågningstidspunkter. Dog kan søvnlængder på både 5-6 timer og 9 timer være passende for nogle i denne aldersgruppe. Søvnen ændres gennem livet, og det er naturligt, at den bliver mere forstyrret og fragmenteret med alderen. Sund søvn er vigtig for både mental og fysisk sundhed, så sørg for at prioritere god nattesøvn. Det er dog desværre en kendt udfordring, at nattesøvnen bliver mere afbrudt, og ca. 45 % med Alzheimers sygdom er præget af søvnforstyrrelser i form af afkortet eller afbrudt søvn og rod i døgnrytmen. Der mangler desværre viden om de fysiologiske mekanismer, der forklarer sammenhængen mellem søvnbesvær og Alzheimers sygdom. Det er formentlig sygdommen, der også svækker de dybtliggende strukturer i hjernen og neurale netværk, der regulerer søvnfaser og døgnrytme. Det er derfor vigtigt at få en så stabil døgnrytmestruktur som muligt, herunder aktiviteter og dagslys.

Gode råd i forhold til at få en bedre søvn: Undgå at spise og drikke ca. 4 timer inden man går i seng. Undgå stærke krydderier, koffein og alkohol om aftenen. Selvom en drink eller to kan hjælpe en til at slappe af, giver det ikke en god nats søvn. Brug eventuelt en tyngdedyne. Find den gode sovestilling med f.eks. puder, der støtter mellem knæ og ankel og ligeledes kan det være beroligende, at lytte til musik fra fx en interaktiv musikpude.

Musik giver min far stor glæde, men hvordan hjælper jeg på lang afstand?

Min far har Alzheimers sygdom og bor på plejehjem på 4. år. Han har altid elsket at høre musik, men har nedsat hørelse, dårligt syn og er blevet tiltagende passiv og bliver let vred, hvis noget nyt skal til at ske. Det er især, når han skal i bad og klædes på. Han sidder for det meste passivt hen, men bliver urolig og vred, når han er blandt mange mennesker. Det betyder, at han ofte sidder alene og småsover i sin stue på plejehjemmet. Det gør mig så trist, når jeg kommer på besøg og finder ham så alene.

En dag tændte jeg for hans radio, hvor der blev spillet klassisk musik. Jeg skruede op for lyden og pludselig var det som om min far vågnede op. Jeg oplever, at klassisk musik påvirker ham positivt, og det virker meget beroligende på ham. Han smiler, nyrner og virker glad.

Da jeg bor langt væk og ikke så ofte kan komme på besøg, har jeg ikke muligheden for at sørge for, at han kan lytte til musik. Hvad kan jeg gøre?

Svar:

Det er helt forståeligt, at du bekymrer dig om, at din far føler sig alene. Når man har en demenssygdom, kan det også være, at man ikke kan rumme at være omkring al for mange mennesker og indtryk. Musik er en god vej ind til at møde din far. Det er godt at møde ham, hvor han er i nuet, og det er musik ofte godt til. Musik kan også virke beroligende, da det skaber stemninger og minder - og samtidig er det også stimulerende. Din far reagerer positivt på klassisk musik, så det er en rigtig god vej til at nå ham og skabe glæde. Hvis din far har en kontaktperson på plejehjemmet, vil det være en god idé at indvie vedkommende i din opdagelse, så personalet kan sørge for at sætte musik på hos ham.

Du kan måske pejle dig frem til, hvilken musik han holder mest af, og lave en musikliste, som plejepersonalet kan tage udgangspunkt i. Det kan sagtens være, at musikken også kan få plejesituationerne til at glide lettere. Andre sanseoplevelser kan måske også være relevante. Du kan i samarbejde med personalet forsigtigt prøve dig frem, med blandt andet duft- og smagsoplevelser og ændring i lysforhold. Det, der virker positivt, kan jo bruges igen og igen.

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

Hold hjernen i sving – forebyg demens

Der er desværre ikke en kur mod demens endnu, men forskning viser, at vi kan nedsætte risikoen for at udvikle demens ved at fokusere på forebyggelse. Fx kan korsang, musik og socialt samvær være med til at forebygge og forsinke udviklingen af demenssygdomme. Men der er mange andre aktiviteter, der også kan bidrage, fx sund mad og motion. Så selv om hverdagen er fyldt med udfordringer, når man lever et liv med demens, er der masser af aktiviteter, som kan skabe glæde, give handlekraft og forsinke udviklingen af sygdommen.



Følg Demenskoeret på DR

Fra 27. august kan du følge de 17 kordeltagere fra Demenskoeret på DR. Korsang er med til at holde deltagerne aktive, hjernen sund og fællesskabet giver smil på læben.

Bliv den næste korleder

Hvis du vil lede et demenskor eller ønsker du at lede fællessang, tilbyder Sangens Hus en korlederuddannelse:

www.sangenshus.dk/demenskor

Syng sammen i flok

Forskning viser, at korsang kan forebygge demens og forsinke sygdommen. Du kan finde et eksisterende demenskor eller spørge i din lokale kirke, aktivitetscenteret eller på aftenskolen, om de vil oprette et nyt kor. Kig efter kor i vores kalender:

www.alzheimer.dk/kalender

Demensvenlig aktivitetskalender

På Alzheimerforeningens website ligger en ny kalender med aktiviteter og oplevelser, så det bliver lettere at se, hvad der sker af aktiviteter inden for demensområdet. HUSK at du som arrangør også selv kan tilføje arrangementer, så vi skaber et overblik til alle:

www.alzheimer.dk/kalender

Test din hjernesundhed

Du kan forebygge demens og forsinke sygdommens udvikling ved at reducere forskellige risikofaktorer. Test din hjernesundhed på vores website og få e-bogen med ideer og råd til, hvordan du kan leve hjernesundt:

www.alzheimer.dk/hjernesund

Sammen om demens

I forbindelse med Demenskoeret samarbejder Alzheimerforeningen, DR, Sangens Hus, Aalborg Universitet om "Sammen om demens". Projektet er støttet af Lundbeckfonden og omfatter blandt andet følgende indsatser:

- Oplysning, der fremmer hjernesundhed - både i den syge og raske hjerne
- Vidensformidling om demens, herunder online-foredrag
- Uddannelse af ledere af demenskor i hele landet - så flere kan synge sammen
- Podcasts om demens
- Temasite om demens på dr.dk

Bliv klogere på demens og hjernesundhed - seks spændende foredrag hjemme i stuen

Kom med til seks spændende online-foredrag hjemme i din egen stue. Nogle af landets fremmeste eksperter fortæller om alt fra forebyggelse og hjernesundhed - til hverdagslivet med demens. Efter hvert foredrag besvarer foredragsholderen spørgsmål fra de tilmeldte deltagere.

Husk tilmelding

www.alzheimer.dk/foredrag

29. august kl. 19: Sang og demens

Hvorfor har sang en så positiv virkning for mennesker med demens?

Foredragsholder: Hanne Mette Ridder, professor i musikterapi.

5. september kl. 19: Hvad er demens?

Få svar på, hvad forskellen er på Alzheimers og andre demenssygdomme? Hør hvilken medicin der findes og hvad udsigten er til en kur?

Foredragsholder: Kristian Steen Frederiksen, overlæge.

12. september kl. 19: Hvordan kan vi selv forebygge og forhale demens

Op mod en tredjedel demenstilfælde kan forebygges, og udviklingen af demenssygdomme kan forhales. Få svarene på, hvad du selv kan gøre, hør om den seneste forskning på området.

Foredragsholder: Steen Hasselbalch, overlæge.

19. september kl. 19: Gode råd til hverdagsliv med demens

Hvordan strukturerer man hverdagen, så man bevarer sin handekraft? Hør om de nyeste teknologier og værktøjer, som kan hjælpe i hverdagen med demens.

Foredragsholder: Lone Rehder, demensrådgiver.

26. september kl. 19: Hjernesund kost

Hvad skal man spise, hvis man vil leve hjernesundt? Og nytter det overhovedet at omlægge sin kost, når man lever med demens?

Foredragsholder: Ruth Frikke-Schmidt, klinisk professor.

3. oktober kl. 19: Har du styr på fremtiden med demens?

Alle voksne bør lave en fremtidsfuldmagt, og med en demenssygdom inde på livet er det endnu vigtigere. Få viden og praktiske råd om fremtidsfuldmagter.

Foredragsholder: Lone Brandenborg, advokat.

Støttekoncert på Bellevue Teatret

Gentofte Gospel Choir holder en støttekoncert på Bellevue Teatret søndag den 6. oktober kl.19.

Formålet er at skabe en enestående musikalsk oplevelse og samtidig støtte et velgørende formål. Det er 11. gang at Gentofte Gospel Choir afholder koncert på Bellevue Teatret, og i år går overskuddet til Alzheimerforeningen.

Musik og sang kan noget helt særligt hos mennesker med demens. Noget som korets chefdirigent Claus Christensen oplevede under optagelserne til Demenskoret, der kan ses på DR.

- Korsang er livgivende for alle mennesker, og ikke mindst mennesker, der lever med en demenssygdom, siger chefdirigent Claus Christensen.

Chefdirigent Claus Christensen, meddirigent Sara Broberg Jönsson og pianist Mikael Nordmark deltagere den 6. oktober. De bakkes op af et professionelt orkester med otte personer – og naturligvis af gospelkorets store stemmer.

Læs mere og køb billetter: www.bellevueteatret.dk

Sang booster livsglæden

Sang udløser lykkehormon

Forskere i bl.a. USA, Tyskland og Sverige har fundet ud af at sang giver en lykkerus eller eufori. Følelsen kommer blandt andet fra endorfiner, som bliver frigjort, når man synger. Endorfiner fungerer som kroppens morfin og indgyder velvære og lykke.

Fællessang mindsker stress

En forskergruppe har påpeget, at der ved aktiv deltagelse i sang, kan måles en positiv indvirkning på stresstilstanden i kroppen, da aktiv deltagelse i sang kan hjælpe med at sænke stresshormonet kortisol. Samtidig øges mængden af stoffet immunglobulin A (IgA), som er et antistof, der hjælper kroppen mod infektionssygdomme, og derfor kan virke afstressende. Det er i denne forbindelse bemærkelsesværdigt, at passiv lytning til musik tilsyneladende

ikke har den samme virkning. Det er den aktive deltagelse – at man bruger sin krop til at synge med – som medfører en sænkning af kortisol og stigning i IgA-niveauet.

Sang booster Oxytocin

Når man synger stiger også oxytocin-niveauet. Oxytocin, der populært kaldes kærligheds- eller tilknytningshormonet, frigøres også i forbindelse med amning og sex. Det har betydning for menneskers tillid og følelse af tilknytning til hinanden. Stigningen i niveauet

af oxytocin kan formentlig forklare, hvorfor netop sang har vist sig som en effektiv katalysator for fællesskab mellem mennesker.

Fællessang synkroniserer hjerterytme

I 2013 viste svenske forskere på Sahlgrenska Akademien ved Göteborgs Universitet at korsangere synkroniserer hjerterytmen. Sangen får sangernes puls til at stige eller falde på samme tid.

Kilde: videncenterforsang.dk



Sundhedsstruktur: Nye anbefalinger skaber håb

I juni offentliggjorde Sundhedsstrukturkommissionen deres anbefalinger for fremtidens sundhedsvæsen i Danmark. Anbefalinger skaber håb for mennesker med demens.

Af Mogens Holbøll

Stadig flere får brug for pleje og behandling, og forventningerne til sundhedsvæsenet stiger, mens der på samme tid er stor mangel på især plejepersonale. Noget der i den grad berører mennesker med demens.

I Alzheimerforeningen kvitterer direktør, Mette Raun Fjordside, for det kommissionens arbejde, der skaber håb og påpeger samtidigt, at der er akut brug for konkrete løsninger, som sikrer sammenhængende og ensartet høj kvalitet i behandlingen af mennesker med demens.

Fremtidens sundhedsstruktur

Sundhedsstrukturkommissionens udspil består af seks tværgående anbefalinger og tre forslagsmodeller for, hvordan Danmark i fremtiden kan organisere et sundhedsvæsen, som står over for store udfordringer. Det er nu op til politikerne på Christiansborg at arbejde videre med anbefalingerne.

- Når patienter går fra én sektor til en anden, som fra sygehus til hjemmet eller plejehjem, sker der ofte utilstrækkelig udveksling af vigtige informationer, hvilket gør mennesker med kognitive udfordringer særligt udsatte. Den fragmenterede pleje medfører, at demenspatienter og deres pårørende ofte står alene med ansvaret for at sikre sammenhængende behandling. Det resulterer i høj risiko for genindlæggelser, forværret helbred og enorm belastning for de pårørende, der ofte bliver nødt til at være uformelle koordinators i et komplekst system. Manglen på koordinering fører til, at mange patienter falder mellem to stole og ikke får den nødvendige og rettidige pleje og støtte, som de har brug for, forklarer Mette Raun Fjordside.

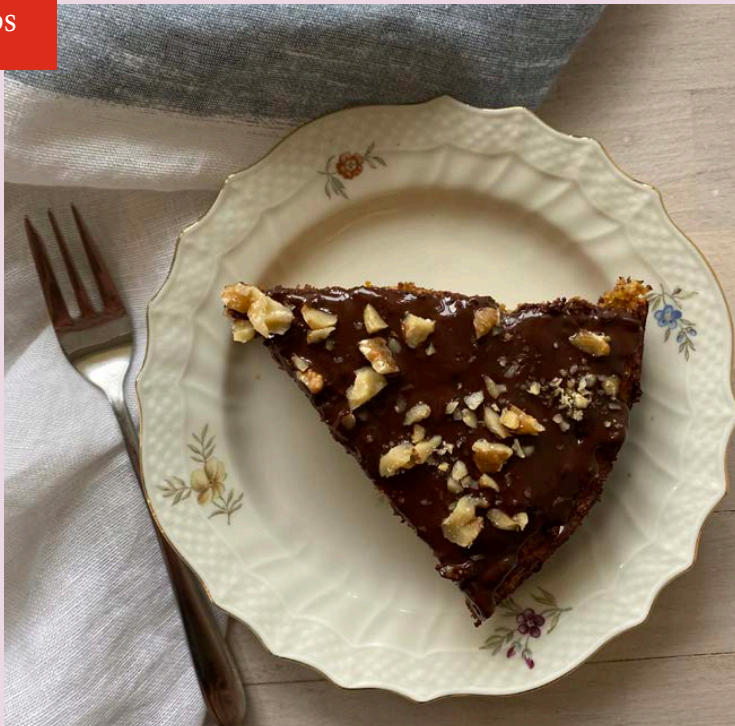
Alzheimerforeningen opfordrer til, at de nye strukturelle ændringer i sundhedsvæsenet tager højde for de særlige behov hos mennesker med demens, da det også vil gavne de øvrige sygdomsgrupper:

- Mennesker med demens er lakmusprøven på et sammenhængende sundhedsvæsen. Deres komplekse sygdom, der giver kognitive udfordringer, kræver, at vi får en sundhedsstruktur, der ikke blot styrker det nære sundhedsvæsen, men også sikrer, at ingen bliver tabt mellem sygehus, praktiserende læge og den kommunale pleje og behandling, siger Mette Raun Fjordside.

Alzheimerforeningen opfordrer også til en styrket indsats, der sikrer, at mennesker med demens og deres pårørende får den støtte, som de har brug for gennem hele deres sygdomsforløb.

- Uanset hvilken struktur der bliver valgt, må vi sikre, at mennesker med demens og deres pårørende modtager en sammenhængende sundheds- og socialfaglig indsats af høj kvalitet, hvor de tages i hånden fra første mistanke til sidste suk, konkluderer Mette Raun Fjordside.





Hjerne-sund krydderkage

Uden mad og drikke dur helten ikke. Så bag en skøn hjerne-sund kage, som indeholder et hav af gode ting, som din hjerne bliver lykkelig for. Kagen er udviklet af Augusta Baba, som har en bachelor i ernæring og sundhed. Augustas mor er diagnosticeret med Alzheimers sygdom.

Det skal du bruge

400 gr. sød kartoffel, 1 stor gulerod, 1 æble, 150 gram dadler uden sten, 3 tsk. vaniljeessens eller pulver (kan udelades), 4 spsk. Rapsolie, 4 æg, 2 dl. blendet havregryn. Fin- eller grovvalset, 100 gram fuldkornshvedemel, 2 tsk. Bagepulver, 2,5 tsk. Kanel, ½ tsk. Salt, 50 gram mandler, 50 gram valnødder. Pynt: 100 gram mørk chokolademinyimum 50 % og valnødder.

Sådan bager du kagen

Tænd ovnen på 175 grader varmluft. Blend havregrynene i en mini-hakker eller foodprocessor. Hak dadlerne fint. Slå æggene ud i en skål, tilsæt dadelmassen og pisk det godt sammen. Skræl og riv de søde kartofler, guleroden og æblet fint. Rør de revne ingredienser i dejen sammen med rapsolien og vaniljeessens. Bland alle de tørre ingredienser sammen. Mel, blendede havregryn, bagepulver, kanel og salt. Hak valnødderne og mandler groft. Vend de tørre ingredienser i skålen med de våde. Hæld dejen i en springform eller i en bradepande beklædt med bagepapir eller smurt med lidt fedtstof. Bag kagen i ovnen i cirka 35-40 minutter. Tjek med lille kniv om den er færdig. Der må ikke hænge ubagt dej ved. Lad kagen afkøle. Smelt den mørke chokolade (vandbad eller i mikroovn). Fordel chokoladen ud over den afkølede kage og drys med finthakkede valnødder. Kagen har en svampet konsistens og skal opbevares på køl. Den holder sig i et par dage.

Vores forældre blev vores børn

Mød ti voksne, der fortæller om det pres, der følger med, når en forælder bliver ramt af demens eller en anden alvorlig sygdom. Det bliver ofte en kamp med tiden, kommunen, familien og med egne følelser. Bogen indeholder ti journalistiske fortællinger, og du følger blandt andet Lene, der oplever, at hendes fars demenssygdom tager til.

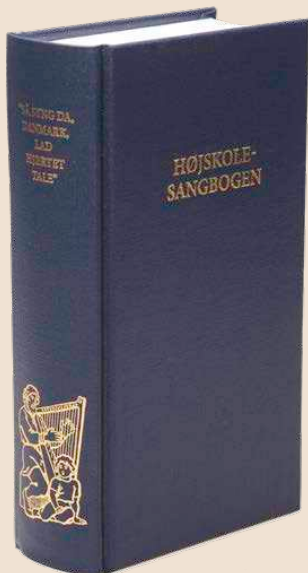
Bogen er udgivet af Trykværket og skrevet af Lene Petersen, der er journalist.



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



Syng sammen

Køb Højskolesangbogen med rabat

I andledning af Demenskooret på DR tilbyder Alzheimerforeningen vores medlemmer Højskolesangbogen med rabat. Højskolesangbogen indeholder 601 sange – både klassikere og helt nye sange.

Du får rabatten uanset om du køber Højskolesangbogen til dig selv eller ønsker at give en gave, der skaber glæde.

Køb Højskolesangbogen

webshop.hojskolerne.dk

Brug rabatkoden: **medlemalz**

For få rabatten skal du inden betaling og gennemførelse af ordren indtaste rabatkoden nederst på siden og derefter trykke på knappen "Indlæs".



- Rabatten gælder både Højskolesangbogen og Højskolesangbogen med stor skrift, som har større tekst og en øget læsevenlighed
- Tilbuddet gælder til og med 20. oktober 2024
- Rabatten gives kun til medlemmer og faste støtter af Alzheimerforeningen
- Brug koden: **medlemalz** (skriv rabatkoden, når du kommer til selve betalingen og tryk på knappen "indlæs")

**Rabat
20%**

Højskolerne

**bedre liv
med demens**
alzheimerforeningen

Vær med til Landsindsamlingen

Søndag den 22. september 2024



Bliv indsamler

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