

Livet med
demens

Nr. 1 | 35. årgang | Marts 2025

TEMA

Rustet til fremtiden?

Læs også

Lonnie frygter
fremtiden
s. 4

Få overblik over
dine muligheder
s. 8

Klumme af
Flemming Østergaard
s. 15

Hvad betyder
ældreloven for dig?
s. 20



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

indhold

- 3 Leder
- 4 Fremtidsfuldmagter
Lonnie frygter fremtiden
- 7 Lewy body demens
Forstå sygdommen og symptomerne
- 8 Fremtidsoverblik
Vigtige overvejelser i demensforløbet
- 12 Landet rundt
- 14 Lokalforeninger
- 15 Klumme af erhvervsmand Flemming Østergaard
- 16 Spørgsmål og svar fra Demenslinien
- 18 Bedre liv med demens
- 20 Kort nyt
- 23 Portræt af en frivillig
Christine er samtalemakker

Alzheimerforeningens formål er at virke for bekæmpelse af 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 rettet til Alzheimerforeningens sekretariat.

Redaktion

Louise Noga-Bangslund, Christina Nejsig, Mogens Holbøll, Karoline Fodgaard, Loa Bendix, Lone Rehder og Birgitte Brendstrup.

Redaktør

Jon Fiala Bjerre

Ansvarshavende redaktør

Mette Raun Fjordside, direktør

Udgives af



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

medlem@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

ISSN 1904-3856

Design og produktion

Bureauet A/S og
Johnsen Print & Digital Media A/S

Fotos

Nationalt Videnscenter for
Demens/Tomas Bertelsen,
Colourbox og Alzheimer-
foreningen.

Forsidefoto

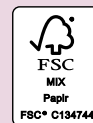
Jon Fiala Bjerre har fotograferet
søstrene Lonnie Stougaard og
Bina Nielsen, der hhv. har
demens og er pårørende.

Redaktionens deadline

Onsdag den 12. februar 2025.

Oplag: 10.000

Livet med demens
udkommer fire gange årligt.
Næste gang i juni 2025.



Demenslinien – Ring 5850 5850

Livet med
demens

Når fremtiden er usikker, er det vigtigt at forberede sig

På Alzheimerforeningens rådgivningstelefon, Demenslinien, møder vi ofte både mennesker med demens og pårørende, der helt grundlæggende er usikre på, hvordan man ruster sig til fremtiden i forhold til fx fremtidsfuldmagter, værgemål og plejetestamente. Det er vigtige spørgsmål, fordi det er vigtige og nødvendige beslutninger, der er i spil. Spørgsmål og beslutninger, vi nok alle har brug for klarhed over i takt med, at livet skrider frem, men som især brænder på, når en demensdiagnose er blevet en del af ligningen. For hvordan er man egentlig stillet rent juridisk, når man lider af en demenssygdom, der med tiden gør det sværere at træffe habile beslutninger, så andre må hjælpe til – eller tage helt over? Det er svært at forstå det juridiske sprog, som love og vejledninger er skrevet i, og det er svært at få det forkromede overblik over, hvad der skal til for, at livet med demens ikke kompliceres af tvivl og tvister om juridiske forhold.

I Alzheimerforeningen finder vi det positivt, at flere og flere tegner fremtidsfuldmagter. Men bagsiden er, at der desværre er lange ventetider på at få godkendelse hos den krævede notar. Der er desværre også hyppigt fejl i fremtidsfuldmagterne. Det trækker yderligere tiden ud i forhold til at få dem aktiveret. Samtidig er Familieretshusets ventetider for at aktivere en fremtidsfuldmagt i skrivende stund 16 uger – og det er alt for lang tid. Ikke mindst set i lyset af, at vi nu, ifølge Nationalt Videncenter for Demens, har krydset 100.000 mennesker med demenssygdom i Danmark. Et tal, der blot vil fortsætte med at stige i årene fremover.

At leve med en demenssygdom kan være svært, men det er vigtigt at acceptere sygdommen. Vi ved, at demenssygdomme desværre endnu ikke kan helbredes. Så det går kun én vej, og den vej skulle gerne være så indholdsrig og god som overhovedet muligt. Derfor er det vigtigt at tage de svære samtaler om fremtiden og forberede sig bedst muligt på den – på trods af alt det, vi ikke kan forudsige. De forskellige juridiske tiltag og muligheder skal være en forsikring, som giver os bedst mulig selvbestemmelse og indsigt i vores rettigheder og livsmuligheder – også, hvis vi en dag ikke længere er habile. Når de juridiske forudsætninger er bragt i orden, er der mere luft til at leve livet med demenssygdom.

På Christiansborg har politikerne indset, at de lange ventetider, især i Familieretshuset, er et stort problem for blandt andet mennesker, der lever med en demenssygdom. I Alzheimerforeningen er vi derfor glade for, at der nu er ny lovgivning om værgemål på vej. Det ser ud til, at reglerne står overfor en tiltrængt forenkling, som vil lede til større klarhed om reglerne for værgemål. Forhåbentlig vil det betyde en hurtigere og smidigere vej til at sikre den nødvendige retsstilling for både personer med demens og pårørende.

I dette nummer af 'Livet med demens' sætter vi fokus på usikkerheden om fremtiden og guider læseren til, hvordan man ruster sig bedst muligt til det, der venter.

Rigtig god læselyst.

Birgitte Vølund, *Landsformand*



“

Når de juridiske forudsætninger er bragt i orden, er der mere luft til at leve livet med demenssygdom.

Lonnie frygter fremtiden



Rådgiver Lone Rehder taler med Lonnie og Bina (th) om at lave en fremtidsfuldmagt.

Fremtiden plejede at være fyldt med drømme for 55-årige Lonnie Stougaard. Drømme om at finde en kæreste, rejse mere og prøve kræfter med et nyt job, som hun var ved at videreudanne sig til.

Men siden hun i september fik stillet diagnosen Alzheimers sygdom, har drømmene om fremtiden været afløst af bekymringer. Spørgsmålet er, om en fremtidsfuldmagt kan lette lidt af utrygheden?

Foto og tekst: Jon Fiala Bjerre

- Det fylder rigtig meget. Hvor længe kan jeg klare mig selv, og har jeg overhovedet råd til at blive boende i mit hjem, nu hvor jeg skal på førtidspension? Jeg har lige købt en ny og mindre bil, men så siger lægerne, at jeg ikke skal forvente at kunne køre bil om et år. Og helt ærligt, hvem ville gide at være kæreste med mig nu? Jeg ville ikke overveje det selv, hvis situationen var omvendt, siger Lonnie Stougaard og kniber en tåre.

Vi sidder i sofaen i hendes andelslejlighed i Kastrup sammen med hendes storesøster og bedste veninde, Bina Nielsen. I dag har de besøg af Lone Rehder fra Alzheimerforeningens rådgivning, Demenslinien, som skal fortælle og rådgive dem om fremtidsfuldmagter.

- Selvom det kan virke lidt grænseoverskridende at forholde sig til, så anbefaler vi faktisk, at man tager stilling så tidligt som muligt. For det handler om at bevare sin selvbestemmelse, så man sikrer, at ens ønsker bliver respekteret, hvis man mister evnen til at tage vare på sig selv. Egentligt er det noget, alle burde sætte sig ned og få gjort, forklarer Lone Rehder.

Uvisheden fylder

Situationen er da heller ikke helt ny for søskendeparret. For blot et halvt år siden - lige før Lonnie fik stillet diagnosen - fik deres forældre lavet fremtidsfuldmagter.

- Vores far lider af kræft, og vores mor har fået konstateret demens som følge af flere hjerneblødninger. Derfor var det vigtigt, at de blev sikret. Men det føles alligevel forkert og anderledes, at vi nu skal tage stilling til de samme ting for Lonnie, siger Bina og kigger kærligt på sin søster, der fælder endnu en tåre.

- Jeg er stadig i chok over det hele. Da jeg, sammen med Bina, fik stillet diagnosen inde på Hukommelsesklinikken, gik klappen bare ned. Jeg holdt op med at høre efter, mens lægen talte om, hvad jeg nu skulle gøre i forhold til pension og medicin og så videre. Jeg havde troet, det var stress. Køreturen hjem til vores forældre var forfærdelig. Min mor græd lidt, mens min far blev tavs. Men da vi gik, kunne vi høre gennem døren, at de brød fuldstændigt sammen, fortæller Lonnie.

Siden har livet handlet om at få en ny hverdag til at fungere midt i sorgen og uvisheden om fremtiden. Lonnie har hele tiden været åben om sin diagnose, og de nærmeste er gode til at bakke op. Men der er også mange dage i sengen med sorg og følelser af ensomhed. Heldigvis er Bina god til at gribe Lonnie og være indpisker. Hun er den hårde, mens Lonnie er den bløde. Sådan har det altid været, konstaterer de begge. Det er derfor også Bina, der har taget initiativ til, at de skal få styr på det med fremtidsfuldmagten.

Svært at tage hul på

- Jeg synes, det er svært at få overblik over, hvad det indebærer, og hvad man må og ikke må. Det virker lidt utrygt. Sproget er så akademisk, så man tænker, at man skal være jurist for at forstå det, siger Bina.

- Det burde faktisk ikke være nødvendigt, men det kan selvfølgelig være en tryghed - især hvis man har nogle helt specifikke ønsker til fremtidsfuldmagten. Men lad os kigge på det, siger Lone Rehder og hiver en hjemmelavet planche frem, som hun lægger på sofabordet foran søstrene.

“

Jeg vil kæmpe for at være mig og kunne blive ved med at gøre de ting, jeg elsker

- Det første, man skal tage stilling til, er, hvem der skal være fremtidsfuldmægtig. Det kan sagtens være flere personer, og man kan beslutte, om de fx skal være sidestillede og kunne handle uafhængigt af hinanden, eller om de altid skal handle i fællesskab. Man kan også vælge en blandet model, hvor nogle beslutninger kræver enighed, fx salg af ejendom, mens andre beslutninger ►►



Lonnie og Bina møder både de gode og de svære stunder sammen.



kan træffes individuelt, fx betaling af regninger, forklarer Lone Rehder.

- Det skal klart være Bina og min 24-årige datter, Celina. Hendes lillebror, Sander, skal heller ikke føle sig udenfor, men han er bare meget berørt af diagnosen og kan slet ikke være i det. Der er Celina mere nøgtern, forklarer Lonnie.

- Bare fordi det vil være jer to, der har hovedansvaret, så kan Sander sagtens stadig blive inddraget. I virker jo heldigvis til at have en meget tæt familie, og det er et virkelig godt udgangspunkt, forklarer Lone Rehder.

”Vil kæmpe for at være mig”

Det næste, der skal tages stilling til, er, hvad fremtidsfuldmagten skal omfatte:

- Der er overordnet to store områder. Økonomiske forhold, som fx er betaling af regninger, salg af ejendom og omlægning af lån. Og personlige forhold, som kan være ansøgning om offentlig hjælp, kontakt med myndigheder og flytning til plejebolig. Og det er her, fremtidsfuldmagten er noget særligt, for ingen andre fuldmagter kan bruges i forhold til indflytning i en plejebolig, hvilket kan være en fordel, hvis fx behovet for en plejebolig opstår akut, fortæller Lone Rehder.

- Jeg må indrømme, at det er det økonomiske, der fylder meget for mig lige nu. Hvad skal der ske, hvor skal jeg bo, hvordan bliver min hverdag. Det prøver jeg virkelig at finde ud af selv, siger Lonnie.

- Det forstår jeg virkelig godt. Og du kan jo sagtens svare for dig selv endnu og tage stilling til ting. Fremtidsfuldmagten vil først træde i kraft i det øjeblik, at du ikke selv kan overskue situationen. Og det er jo ikke sikkert, at det kommer dertil. Så det er sådan en slags forsikring, kan man sige, der kan give tryghed og måske overskud til at fokusere på de ting, der giver dig energi og glæde, siger Lone Rehder.

- Jeg vil gerne arbejde eller være frivillig – bare nogle timer om ugen. Jeg arbejdede næsten 20 år i lufthavnen som konsulent og butikschef og var ved at blive omskølet til at arbejde i Security, da jeg fik diagnosen og derfor blev fyret. Det er en underlig kontrast, for jeg har et enormt servicegen og lyst til at hjælpe folk, og jeg savner så meget det sociale ved at indgå i et fællesskab, siger Lonnie.

- Det er også derfor, vi fokuserer på at få styr på alt det her praktiske, så der kan blive tid og plads til at fokusere på alt det, der kan give Lonnie glæde og livskvalitet. Vi giver ikke bare op, siger Bina og omfavner sin søster.

- Nej, jeg vil kæmpe for at være mig og kunne blive ved med at gøre de ting, jeg elsker, så længe jeg overhovedet kan, siger Lonnie og tager imod materialet om fremtidsfuldmagter fra Lone Rehder.

- Husk, at du altid er velkommen til at ringe til Demenslinien, hvis du har brug for råd eller behov for at snakke noget igennem, siger Lone Rehder, før de tager afsked i døren.



Læs en vejledning til at lave en fremtidsfuldmagt ved at scanne QR-koden:



Forstå Lewy body demens og sygdommens udfordringer

Lewy body demens (LBD) er en sygdom i hjernen. Man kender ikke årsagen til sygdommen, der blandt andet kan komme til udtryk ved forstyrrelser i opmærksomhed, søvn og bevægelser samt synshallucinationer.

Af Nationalt Videnscenter for Demens. Foto: Colourbox

På hjernescanninger af patienter med LBD kan man se ophobninger af kugleformede aflejringer af proteiner kaldet Lewy-legemer, og at produktionen af signalstoffet acetylkolin, som hjernecellerne bruger til kommunikation, er nedsat. Sygdommen udvikler sig langsomt og viser sig ofte som ændringer i opmærksomhed eller vågenhed og et øget søvnbehov i dagtimerne. Personen kan virke fjern eller forvirret, og tilstanden kan svinge og hurtigt ændre sig.

LBD er den tredje- eller fjerdehyppigste demenssygdom og er, så vidt vides, ikke arvelig.

I perioder ser mange personer med LBD meget naturtro syner. Det kan være skræmmende for personen selv og svært for de pårørende, når den syge fx ser mennesker, som ikke er der:

- Det er vigtigt ikke at korrigere personens oplevelse, men anerkende den og fx sige: "Jeg kan godt forstå, du bliver skræmt, når du kan se fremmede mennesker i stuen. Jeg kan ikke se dem, men jeg vil gerne hjælpe dig." Gør herefter noget, du ved beroliger personen - fx at afspille vedkommendes yndlingsmusik, forklarer Tove Buk, der er uddannelseskonsulent ved Nationalt Videnscenter for Demens.



Tre ud af fire med LBD får dårligere gang og langsomme og stive bevægelser, der minder om symptomerne ved Parkinsons sygdom. Finmotorikken bliver dårligere, talen lavere og langsommere, og der er mindre mimik. Søvn kan også blive forstyrret af mareridt og urolige bevægelser:

- Hvis den syge er urolig om natten og måske slår ud med arme og ben, kan man vælge at sove i enkelt-senge og sætte en polstret sengehest på vedkommendes seng. Der er også mange pårørende, som vælger at sove i et andet værelse, så de kan få deres nattesøvn, siger Tove Buk.



Behandling af Lewy body demens

LBD er uhelbredeligt, men kan for norges vedkommende behandles med demensmedicin, der dæmper symptomerne midlertidigt. Nogle har brug for behandling mod parkinsonsymptomer, men det kan være svært at behandle synshallucinationerne, da de fleste ikke tåler antipsykotisk medicin. Dog virker demensmedicin ofte godt på synshallucinationerne.

Medicinen kan dog ikke stå alene, og rådgivning, praktisk støtte og aflastning i hverdagen er de vigtigste elementer i behandlingen. Kontakt din kommunes demenskonsulent eller demenskoordinator, der kender mulighederne.

OVERBLIK:

Vigtige overvejelser i et demensforløb

Med en demensdiagnose følger mange spørgsmål, bekymringer og tanker. Og det kan være svært at overskue juridiske forhold oveni. Advokat Lone Brandenborg giver dig her et overblik over nogle af de ting, der er vigtige at tage stilling til.

Foto og tekst: Louise Noga-Bangslund

Når Lone Brandenborg, advokat i firmaet Kahlke I/S, rådgiver klienter, er der især to ting, hun anbefaler at få styr på – fremtidsfuldmagt og testamente.

– Det handler især om en opmærksomhed på, hvordan man kan gøre det lettere for ens pårørende, forklarer hun.

Først og fremmest kan man med et testamente sikre, at ens pårørende undgår retslige og personlige konflikter i en svær tid.

Lone Brandenborg oplever, at mange bliver overrasket over, at de har behov for et testamente for, at deres ønsker kan opfyldes.

– Det gælder alt fra, at børnene skal have særeje til indbofordeling – eller hvis man fx ønsker at sikre en ægtefælle, indtil vedkommende ikke er her mere.

Få indflydelse med en fremtidsfuldmagt

En anden måde at gøre hverdagen nemmere – og fortsat få indflydelse på den – er ved at lave en fremtidsfuldmagt.

– En fremtidsfuldmagt gør det lettere for omgivelserne at hjælpe, og samtidig er den en respekt for personen med demens selv, siger Lone Brandenborg.

Med en fremtidsfuldmagt kan man give én eller flere personer ret til at handle på ens vegne, hvis man bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på sine økonomiske eller personlige forhold.

– Der er en række ting, du ikke kan træffe beslutninger om, hvis du fx er kognitivt svækket af en demenssygdom. Rent praktisk kan det være alt fra opsigelse af avisabonnementer til at sælge sit hus og skrive sig op til

en plejehjemsplads. Så det er en stor lettelse for omgivelserne, hvis de kan få lov til at træde til og hjælpe.

Man bestemmer selv, hvad en fremtidsfuldmagt skal indeholde, og hvem der skal hjælpe – fx kan én stå for det personlige og en anden for økonomien. Det er vigtigt, at fremtidsfuldmagten tilpasses den enkeltes forhold og den situation, man er i. Fremtidsfuldmagten bliver først aktiveret, når en læge vurderer, at det er aktuelt.

– Den største fordel ved en fremtidsfuldmagt er, at man kan få indflydelse, når man ikke længere selv kan træffe beslutninger, og at man kan handle fra dag til dag, siger Lone Brandenborg.

Tillid er vigtigt

Ved en fremtidsfuldmagt er der ikke kontrol fra en myndighed. Derfor er det vigtigt, at man har tillid til

“

Den største fordel ved en fremtidsfuldmagt er, at man kan få indflydelse, når man ikke længere selv kan træffe beslutninger



Lone Brandenborg
rådgiver om de juridiske
aspekter af livet med
demens.

den eller dem, man betror som fuldmagtshaver.

Lone Brandenborg anbefaler at vælge nogen, der har de samme værdier som én selv, og eventuelt indsætte kontrolinstanser i fremtidsfuldmagten.

- Hvis der er noget uro, kan man overveje at indsætte en bestemmelse om, at der skal aflægges årligt regnskab, forklarer hun.

Hvis man ikke har oprettet en fremtidsfuldmagt, kan det blive nødvendigt at beskikke en værge, der kan handle på ens vegne, hvis der opstår et behov for at træffe beslutninger, som ikke kan gennemføres på grund af svækket helbred. Her skal man anmode Familieretshuset om tilladelse ved større beslutninger.

Ønsker til behandling og pleje

Herudover er der en række andre

muligheder for indflydelse i den senere del af demensforløbet. Man kan eksempelvis lave et plejetestamente. Det er ikke et juridisk dokument, men bruges til at beskrive ens personlighed og vaner til brug for plejepersonalet.

- Det kan fx være, hvordan man kan lide sin kaffe, at man foretrækker jordbærmarmelade og godt kan lide at få et glas rødvin, fortæller Lone Brandenborg.

På den måde giver et plejetestamente mulighed for fortsat at have indflydelse på sit liv, hvis man ikke længere selv kan give udtryk for, hvad der har betydning for, at man trives i hverdagen.

Tag stilling

Selvom det kan være svært, opfordrer Lone Brandenborg til, at man tager stilling til juridiske forhold så tidligt som muligt.

- I det øjeblik, man får en demensdiagnose, er hele hverdagen fyldt op, og så er det ikke det, man tænker over. Men det er en god idé at få skabt sig et overblik og eventuelt kontakte en rådgiver, siger hun. ►►

Overvejelser, du bør gøre dig

- Tag stilling på et tidspunkt, hvor du er i stand til at handle fornuftsmæssigt
- Overvej, hvem der kan hjælpe dig bedst i de forskellige situationer
- Søg viden om emnet, fx hos Demenslinien, demenskoordinatoren, en advokat eller via foredrag om emnet.

Vigtige valg i demensforløbet

Situation	Redskab	Beskrivelse
Jens begynder at få problemer med at huske aftaler, men kan stadig træffe egne beslutninger.	Digital fuldmagt	Giver Jens' datter mulighed for at handle på hans vegne i offentlige selvbetjeningsløsninger som sundhed.dk og borger.dk.
Jens ønsker at sikre, at hans datter kan tage over, hvis han en dag ikke længere kan varetage sine egne forhold.	Fremtidsfuldmagt	Kan træde i kraft, hvis Jens mister evnen til at tage vare på sine økonomiske eller personlige forhold.
Jens vil gerne sikre, at hans arv fordeles efter hans ønsker, når han en dag går bort.	Testamente	Juridisk dokument, der fastlægger, hvad der skal ske med Jens' ejendele og formue ved dødsfald.
Jens ønsker at sikre, at hans personlige præferencer for pleje og dagligdag respekteres, hvis han en dag kommer på plejehjem.	Plejetestamente	Beskriver Jens' ønsker til pleje, mad, interesser og personlig hygiejne, som kan vejlede pårørende og plejepersonale.
Jens ønsker at tage stilling til, hvilken behandling han ønsker eller ikke ønsker, hvis han ikke selv kan give besked.	Behandlingstestamente	Fastlægger Jens' ønsker om fx fravalg af livsforlængende behandling.
Jens begynder at have svært ved at overskue økonomien og har brug for hjælp til at betale regninger.	Bankfuldmagt	Giver Jens' datter adgang til hans bankkonti for at hjælpe med økonomiske anliggender.
Jens' demenssygdom er fremskreden, og han er ikke længere i stand til at handle på egne vegne.	Værgemål	Iværksættes af Familieretshuset, hvor en beskikket værge varetager Jens' økonomiske og personlige forhold.

OBS: Jens er en opdigtet karakter.

Hvor kan du få hjælp?



Borger.dk – læs mere om de forskellige dokumenter.

QR-kode:



www.borger.dk

Justitsministeriets hjemmeside – vejledning om fremtidsfuldmagter med eksempler på formuleringer.

QR-kode:



www.justitsministeriet.dk

Hos en advokat – find én i nærheden af dig på Det Gode Testamente.

QR-kode:



www.detgodetestamente.dk



Alzheimerforeningens rådgivning, Demenslinien – tlf. **5850 5850**



GRATIS OG UFORPLIGTENDE PRØVETUR HOS DIG

📞 63 15 00 00

🏠 LINDEBJERG.DK

★ Trustpilot

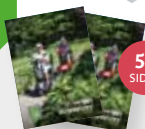


4.5 ud af 5

Over 1.300 anmeldelser

Danmarks største leverandør af seniorkøretøjer - 21 års erfaring

Altid 3 års garantiordning, gratis levering, justering og instruering



52
SIDER

Bestil vores
2024 katalog
gratis

Altid hos Lindebjerg

- ✓ 3 års garantiordning
- ✓ Gratis og uforpligtende prøvetur på din adresse
- ✓ Leveres 100% køreklar
- ✓ Gratis levering og instruering
- ✓ Service og reparation på din adresse

Nye kabinescootere 25 eller 45 km/t

25 km/t model må køres uden kørekort, hvis du er født før 1995.

Alle kabinescootere er inkl. gratis levering på din adresse, indregistrering, nummerplade samt grundig introduktion til køretøjet.

LINDEBJERG URBAN



39.995,-

LINDEBJERG FREEDOM 3



46.995,-

Mulighed for
finansiering
RKI INGEN
HINDRING



Nye seniorcykler Med og uden el-motor

På en seniorcykel kan du sidde roligt og stabilt, selv ved start og stop, takket være det ekstra for- eller baghjul. Fås også med el-motor.

Mulighed for finansiering.

FRA 13.995,-



SPAR
800,-

HF-150 - 995,- ~~Før: 1.795,-~~

Foldbar rollator, som er nem at have med overalt.



SPAR
2.797,-

HF-350 - 2.995,- ~~Før: 5.792,-~~

Letvægts rollator, kun 6,1 kg. Inkl. gratis tilbehørspakke.

Køb online nu - Gratis fragt (1-2 hverdage) | Prøv dem i vores showrooms

Danmarks største udvalg

Over 17 forskellige modeller



Lindebjerg LM-200
15.995,-



Lindebjerg LM-300
18.995,-



Lindebjerg LM-350
19.995,-



Lindebjerg LM-500
25.995,-

STOLEN HJÆLPER DIG OP OG STÅ



SPAR
5.000,-

OTIUMSTOL LUKSUS M. STÅ OP FUNKTION

PRIS 14.995,- ~~FØR: 19.995,-~~

Lænestol i kvalitetslæder. 2 motorer til fodskammel og ryglæn. Justerbar varme og massage + 2.000,-

SPAR
5.000,-

NYHED 2024 - INTRO PRIS OTIUMSTOL LUKSUS 360 M. STÅ OP FUNKTION

PRIS 17.995,- ~~FØR: 22.995,-~~

Luksus stol i læder på drejefod. 2 motorer til fodskammel og ryglæn. Justerbar varme og massage + 2.000,-

BESØG VORES SHOWROOMS

Mandag-fredag kl. 10-17
Lørdag kl. 10-13

📍 Nibevej 22A
9200 Aalborg

📍 Stensgårdvej 14
5500 Middelfart

📍 Tilst Skolevej 38
8381 Tilst

📍 Niels Bohrs Allé 150
5230 Odense M
(lør-søn 10-15)

📍 Hjørnvej 6
7500 Holstebro

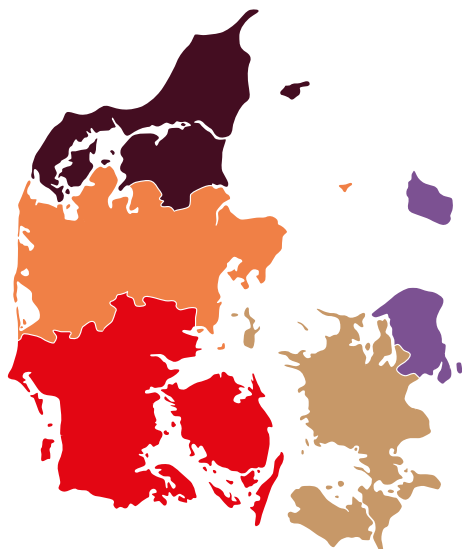
📍 Industrivej 4E
4180 Sorø

📍 Vestvejen 153
6200 Aabenraa

📍 Gladsaxevej 341
2860 Søborg

📍 Frejasvej 36A
3400 Hillerød

📍 Østre Gjesingvej 13B
6715 Esbjerg N



Et lille udpluk af de demensvenlige aktiviteter, som Alzheimerforeningens lokalafdelinger og andre aktører tilbyder rundt om i landet.



Find flere aktiviteter ved at benytte QR-koden eller besøg:

www.alzheimer.dk/kalender



Landet rundt

Region Nordjylland

Mandagscafé

Dato
31. marts 2025 kl. 10-12

Hvor foregår aktiviteten?
Aktivitetscenter Smedegården
Smedegårdsvej 58
9000 Aalborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Kaffe, spil, musik, sang, motion og hyggesnak.

Arrangør
Alzheimerforeningen Nordjylland

Pris og tilmelding
Gratis. Tilmelding hos Bente på tlf.: 5190 1586.

Region Midtjylland

Go Fodbold

Dato
25. marts 2025 kl. 10-12

Hvor foregår aktiviteten?
Hallen på Silkeborg Efterskole
Gudenåvej 2
8600 Silkeborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Fodbold og motion for mennesker med demens og pårørende.

Arrangør:
B74 Fodboldklub i samarbejde med DBU og Silkeborg Kommune.

Pris og tilmelding
175 kr. pr. halvår. Betalingen aftales ved fremmøde.

Demenscafé for pårørende

Dato
30. april 2025 kl. 14-15.30

Hvor foregår aktiviteten?
Grønningen
Bredgade 55
9700 Brønderslev

Hvad går aktiviteten ud på?
Fortroligt frirum for pårørende.

Arrangør
Alzheimerforeningen Nordjylland og Brønderslev Kommune.

Pris og tilmelding
20 kr. for kaffe og kage. Tilmelding ikke påkrævet.

Demensvenlig rundvisning på ARoS

Dato
30. april 2025 kl. 10.15-12.15

Hvor foregår aktiviteten?
ARoS
Aros Allé 2
8000 Aarhus C

Hvad går aktiviteten ud på?
Vi oplever udstillingen Picasso, Miró, Léger - modernismens mange stemmer. Rundvisning og samtale om erindringer og refleksioner.

Arrangør
Alzheimerforeningen Østjylland

Pris og tilmelding
50 kr. pr. person. Tilmelding via SMS til Helle Matzen på tlf. 3066 0009. Skriv i SMS'en navnene på deltagerne, og om der ønskes frokost med egenbetaling.



Se kontaktinfo til lokalforeningerne ved at scanne følgende QR-kode:



Region Syddanmark

Stoleyoga og mindfulness

Dato
25. marts 2025 kl. 11-12

Hvor foregår aktiviteten?
Demensfællesskabet Fyn
Skibhusvej 52 B2
5000 Odense C

Hvad går aktiviteten ud på?
Vi bevæger os og strækker kroppen i et roligt tempo, hvor alle kan være med.

Arrangør
Demensfællesskabet Fyn

Pris og tilmelding
Gratis, men tilmelding nødvendig hos Demensfællesskabet Fyn på tlf.: 5364 6091.

Region Sjælland

Motionscafé Sorø

Dato
27. marts 2025 kl. 13

Hvor foregår aktiviteten?
Værkerne
Frederiksvej 27
4100 Sorø

Hvad går aktiviteten ud på?
Vi styrker hjernen med fysisk og social aktivitet.

Arrangør:
Alzheimerforeningen
Vestsjælland

Pris og tilmelding
Gratis. Tilmelding er påkrævet. Kontakt Mette Abrahamsen på tlf.: 5364 7435.

Region Hovedstaden

Fodbold – Taastrup FC

Dato
27. marts 2025 kl. 10-11.30

Hvor foregår aktiviteten?
Fodboldbane
Sydskellet 1
2630 Taastrup

Hvad går aktiviteten ud på?
Fodbold og motion til mennesker med demens i tidligt stadie.

Arrangør
Taastrup FC, DBU Sjælland og Høje Taastrup Kommune

Pris og tilmelding
Gratis. Tilmelding påkrævet. Kontakt demenskonsulent Lene Sørensen på lenesoe@htk.dk eller tlf.: 4335 2484.

Drop ind-café

Dato
10. april 2025 kl. 15-17.30

Hvor foregår aktiviteten?
Frivillighedens Hus
Perlegade 50
6400 Sønderborg

Hvad går aktiviteten ud på?
Pårørende kan møde andre i samme situation. Vi vender både glæder og frustrationer – og der er kaffe på kanden.

Arrangør
Alzheimerforeningen
Sønderjylland

Pris og tilmelding
Gratis – tilmelding ikke påkrævet.

Cafe Olsbækken

Dato
2. april 2025 kl. 17-20

Hvor foregår aktiviteten?
Olsbækken
Olsbæk Strandvej 41
2670 Greve

Hvad går aktiviteten ud på?
Fællesspisning og hygge med bl.a. musik, sang og banko.

Arrangør
Alzheimerforeningen
Østsjælland

Pris
75 kr. Tilmelding påkrævet. Kontakt Nancy M. Joensen på tlf.: 3043 0512.

Demenskor

Dato
Første gang 2. april kl. 09.30
(11 onsdage i alt)

Hvor foregår aktiviteten?
Aktivitetscenter Sophielund
Sophielund 25
2970 Hørsholm

Hvad går aktiviteten ud på?
Kor og fællessang for mennesker med demens og pårørende.

Arrangør
LOF Øresund

Pris og tilmelding
800 kr. med ledsager for 11 gange. Tilmelding er påkrævet. Kontakt Sirenetta Poulsen på info@lofkurser.dk eller tlf.: 49260 288.



Linedans
Går altid på line
Balancerer på en knivsæg
af omsorg og pligt
Og verden anerkender
Rosar mine evner
Opfordrer til selvomsorg
Pas på dig selv, siger de, og går
De hører ikke min indre tryglen
Om at hogen tager over
Passer på mig
Slipper mig fri

Hedengran

Digt og illustration er lavet af Lisbeth Kaare og Anne-Margrete Hedengran og tager udgangspunkt i deres egne smertefulde erfaringer som pårørende til mennesker med demens. Værket var en del af en udstilling i Farum Kulturhus, som de to kunstnere håber sætter gang i en debat om den svære situation, man er i, når man har demens tæt inde på livet over længere tid.



Din mening er vigtig for os
**Hvad synes du
om magasinet
Livet med demens?**

Scan QR-koden med kameraet
i din telefon og giv din mening
til kende.



ANNONCE

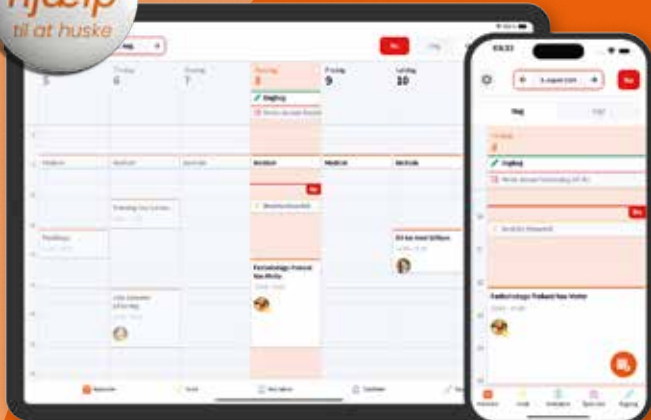


DagLiv

Demensvenlig app

- Kalender
- Huskesedler
- Kontakter
- Tjeklister
- Dagbog
- Alt-i-en app

Her får du
hjælp
til at huske



- Støtter hukommelse, struktur og overblik
- Evidensbaseret
- Designet og testet sammen med mennesker med demens og pårørende
- Overblik på tablet - fleksibilitet på mobil
- Kan bruges sammen med pårørende



Download og prøv gratis • www.dagliv.dk

www.curax.dk



Psykolog

med ekspertise i demens

- Terapi, støtte og vejledning
- Pårørende / familier / personer med demens
- I klinikken / online / telefon



Rabat til medlemmer af
Alzheimerforeningen

Laila Øksnebjerg
Cand.psych.aut. Neuropsykolog
Ph.d.

Tlf. 3131 0199
info@curax.dk

Lyngby Hovedgade 39, 2. th
2800 Kgs. Lyngby





Privatfoto

Nu er det min tur til at støtte Inge

Af Flemming Østergaard, erhvervsmand og tidligere bestyrelsesformand for Parken Sport og Entertainment A/S

Når man får konstateret, at en af ens nærmeste er ramt af Alzheimers sygdom, begynder et nyt liv. For et par år siden fik min hustru, Inge, diagnosen, og det har forandret vores liv fuldstændigt. Jeg var ikke klar over, hvor meget denne sygdom ville ændre alt, selvom vores dygtige læge tydeligt gjorde mig opmærksom på, at det ikke kun var Inge, der ville blive hårdt ramt – det ville også påvirke mit liv radikalt. Jeg svarede straks: "Det klarer jeg. Det vigtigste er, at Inge får min fulde støtte, og det skal hun få." Vi har været gift i snart 60 år, og i al den tid har hun været min urokkelige støtte.

På trods af mine mange rejsedage, som ofte har nået op på 160 dage om året, mit fokus på karrieren og de egoistiske beslutninger om alenetid, har Inge altid stået ved min side. Hun har opdraget vores to børn på forbil- ledlig vis, uden nogensinde at klage. Tværtimod har hun støttet mig 100%. Nu er det min tur til at støtte hende. Og det gør jeg. Men er det hårdt? Ja, det er mere end hårdt – det er ubeskriveligt svært, men det er også nødvendigt.

Vi har ikke delt nyheden om Inges sygdom offentligt før nu. Udover Alzheimers har Inge også gennemgået nogle utrolig barske år med flere andre alvorlige sygdomme. Hun har været opereret for kræft, og der har været mistanke om kræft i tarmene. Alligevel har hun aldrig klaget. I stedet bekymrer hun sig stadig for mig, selvom mine egne helbredsproblemer kun har været småskavanker sammenlignet med alt det, hun har været igennem.

**“
Det klarer jeg.
Det vigtigste er,
at Inge får min
fulde støtte, og
det skal hun få.**

Jeg er taknemmelig for, at der er kommet mere fokus på demens. I Danmark er der omkring 100.000 mennesker, der lider af demens, hvoraf Alzheimers sygdom er den mest almindelige form. Den udgør omkring 60 procent af tilfældene, og antallet af demensramte forventes at stige markant i de kommende år, i takt med at befolkningen bliver ældre. I 2040 forventes antallet således at nå mere end 145.000 mennesker.

DR-serien "Demenskoret" har virkelig gjort en stor forskel i bevidstheden om sygdommen. Som Puk Elgård selv sagde: "Jeg var slet ikke forberedt. Jeg havde ellers gjort alt for at være det. Men da jeg mødte virkeligheden, fik jeg et chok over, hvor voldsom sygdommen kan være."

Jeg kunne ikke have sagt det bedre selv. Alzheimers er en mere end voldsom sygdom. Vi kæmper hver dag for at få hverdagen til at fungere. Vi ved, at sygdommen ikke forsvinder, men vi gør vores bedste for at få det til at fungere – med hjælp fra familie, gode venner og vores uvurderlige læge, Rikke.

Spørgsmål og svar fra Demenslinien

Når demens bliver en del af livet, opstår der ofte en grundlæggende usikkerhed om fremtiden. Hvordan sikrer man, at ønsker og behov bliver respekteret, når man ikke længere selv kan træffe beslutninger? Hvem kan hjælpe med økonomi og pleje, hvis det bliver nødvendigt? Mange pårørende står med svære spørgsmål, men tidlig planlægning kan skabe tryghed både for personen med demens og de nærmeste.

Vigtige skridt til at ruste sig til fremtiden:

- **Opret en fremtidsfuldmagt** – Giver en betroet person mulighed for at træffe beslutninger, når man ikke længere selv kan.
- **Lav et plejetestamente** – Sikrer, at ens ønsker til pleje og omsorg bliver respekteret.
- **Overvej værgemål** – Hvis en fremtidsfuldmagt ikke er oprettet i tide, kan et værgemål være nødvendigt.
- **Få styr på økonomien** – Gennemgå bankaftaler, forsikringer, testamente og pension i god tid.
- **Tal med dine nærmeste** – Åben dialog sikrer, at familien ved, hvad der er vigtigt for én.

Læs mere om de forskellige muligheder for at sikre dig selv og din familie på side 8.

Hvordan aktiverer man en fremtidsfuldmagt?

Min mors demens har udviklet sig, så hun ikke længere har overblik over sin økonomi, og hun får ikke altid betalt sine regninger. Hun oprettede for fem år siden en fremtidsfuldmagt med mig som fremtidsfuldmægtig. Hvor skal jeg henvende mig for at få sat fremtidsfuldmagten i kraft? Træder den i kraft med det samme? Hvordan kan offentlige myndigheder se, at den er trådt i kraft?

Svar:

Du skal anmode Familieretshuset om at få sat fremtidsfuldmagten i kraft. Det gør du ved at udfylde en blanket på deres hjemmeside: "Anmodning om ikraftsættelse af fremtidsfuldmagt".

Du har pligt til at tale med din mor om, at du vil sætte fremtidsfuldmagten i gang. På blanketten skal du notere din mors holdning til sagen og skrive under på, at du har talt med hende om det. Du skal også underrette de nærmeste pårørende om aktiveringen.

Det er vigtigt, at du udfylder blanketten med alle relevante oplysninger og underskrifter, så Familieretshuset kan behandle anmodningen. Du skal desuden vedlægge en lægeerklæring om din mors aktuelle helbredstilstand.

Når du anmoder om ikraftsættelse af fremtidsfuldmagten, skal du betale et gebyr til Familieretshuset. I 2025 er det på 1475 kr. Efter fremtidsfuldmagten er blevet aktiveret, kan den ses i den offentligt tilgængelige Personbog.



Scan QR-koden for at læse mere



Lone Rehder og Lene Hvidkjær er faste rådgivere på Demenslinien.

Kan jeg søge plejebolig for min mand?

Min mand har Alzheimers sygdom i meget fremskreden grad. Jeg overvejer derfor at søge en plejebolig til ham. Når vi taler om det, virker han meget forvirret, og jeg tror ikke, han helt forstår, hvad det indebærer og kommer til at betyde for ham. Vi har ikke fået lavet en fremtidsfuldmagt. Kan jeg som ægtefælle søge en plejebolig på min mands vegne?

Svar:

Du kan som ægtefælle ikke underskrive en ansøgning om plejebolig på vegne af din mand. Som du beskriver, forstår han ikke, hvad det indebærer at skulle flytte, og han er derfor ikke i stand til at skrive under på en ansøgning om plejebolig. Han mangler evnen til at give et informeret samtykke. Der vil derfor være behov for et værgemål, så værgeren kan varetage din mands interesser. Værgeren kan godt være et familiemedlem.

Værgemålet skal søges igennem Familieretshuset. Inden du søger om værgemål for din mand, skal du tale med en sagsbehandler i Familieretshuset. Du kan bestille telefontid til dette på deres hjemmeside. Det kan være en god ide at læse Familieretshusets information om værgemål igennem inden samtalen. Det er også godt at overveje, hvem du vil foreslå som værge.

På Familieretshusets hjemmeside findes en kort video-guide til, hvornår man kan søge et værgemål.

Du kan søge yderligere viden og vejledning hos Alzheimerforeningens demensfaglige rådgivere.

Vi hjælper med spørgsmål om fremtidsfuldmagter, værgemål og meget andet.

Rådgiverne sidder klar på Demenslinien mandage og tirsdage fra 9-15 og torsdage fra 9-19.



Ring på tlf. **5850 5850**

Hvordan bliver min kones plejeønsker respekteret?

Min kone har for nylig fået diagnosen Alzheimers sygdom. Vi vil gerne sikre, at hendes ønsker for fremtidig pleje og omsorg bliver respekteret, hvis hun en dag ikke selv kan udtrykke dem. Vi har hørt om plejetestamenter, men hvordan fungerer det, og hvordan sikrer vi, at hendes ønsker bliver fulgt?

Svar:

Et plejetestamente er en skriftlig erklæring, hvori din kone kan beskrive sine ønsker til fremtidig pleje og omsorg. Det kan fx handle om, hvor hun helst vil bo, hvilken type hjælp hun ønsker, og hvilke værdier der er vigtige for hende i plejen.

Her er nogle råd til at sikre, at plejetestamentet bliver fulgt:

- Formulér ønskerne så konkret som muligt
- Del dokumentet med relevante personer, fx jer som pårørende, din kones læge og eventuelt plejepersonale
- Opbevar dokumentet et sikkert sted og informér kommunen om det, da de er ansvarlige for at tilrettelægge plejen, hvis behovet opstår

Et plejetestamente er ikke juridisk bindende, men det er en vejledning for myndigheder og plejepersonale, der hjælper med at sikre, at din kones ønsker bliver respekteret.

På alzheimer.dk kan I finde en vejledning til at udforme et plejetestamente.



Hjernesunde foredrag er et hit

En lokal foredragsrække om hjernesundhed, arrangeret af Alzheimerforeningen, har mødt stor opbakning landet rundt. I Aarhus var der i januar fuldt hus til foredraget – og med mange nye deltagere, som ikke før har taget del i lokalforeningens aktiviteter.

Af Christina Nejsig. Foto: Ditte Chemnitz

Næsten 70 nysgerrige mennesker mødte i januar spændte op for at lære mere om, hvad man selv kan gøre for at forhale symptomerne på demenssygdom, da Alzheimerforeningens lokalforening i Østjylland afholdt digitalt foredrag med professor i neurologi og demenssygdomme, Steen Hasselbalch.

Rådene fra Steen Hasselbalch var simple og lette at gå til, og det blev taget godt imod af de fremmødte, som primært var pårørende og mennesker med demens i forskellige stadier af deres sygdomsforløb. Fokus var på de ting, man fra forskning ved kan have en positiv effekt på hjernen, fx fysisk aktivitet, socialt samvær,

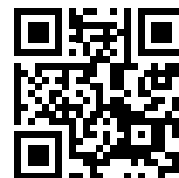
sund kost, søvn, mental træning og gode rutiner og struktur i hverdagen.

Udover hjernesundhed fokuserede aftenen på fællessang og på at hygge sig sammen. Efter foredraget var der en let anretning, sodavand og kaffe samt plads til at få nogle gode snakke med andre i samme situation.

- Vi har fået rigtig god feedback på arrangementet. Stort set alle fremmødte var nye ansigter. Og det er rart at møde nye mennesker og fortælle dem om vores mange aktiviteter i lokalforeningen, som de kan gøre brug af for at få et netværk og gode samtaler om demens, fortæller lokalforeningsformand Conny Flensborg, der var tovholder på arrangementet.

“
Stort set alle fremmødte var nye ansigter

Hvis du har lyst til at deltage i fremtidige foredrag og aktiviteter i dit lokalområde, så tjek aktivitetskalenderen på www.alzheimer.dk/kalender. Scan QR-koden:





243

Så mange pårørende har siden november deltaget i en af Alzheimerforeningens i alt 45 pårørendegrupper. Grupperne eksisterer både fysisk og online og giver deltagerne et rum til at tale med ligesindede om alt det, der er på spil, når man lever som pårørende til én med demens.

Ole Junker er en af dem, der meldte sig til en gruppe, fordi han savnede mere viden og sparring med ligesindede:

– Den samtale, jeg har hen over bordet med andre i en lignende situation, synes jeg er god. Især hvis jeg er i tvivl om, hvad jeg skal gøre i en bestemt situation – for eksempel hvor lang tid, jeg bør bruge med min mor, når jeg besøger hende. Det giver pårørendegruppen mulighed for at tale om og håndtere, forklarer han.

Ole deltager i en gruppe for pårørende til mennesker med Alzheimers sygdom. Der findes også grupper for pårørende til mennesker med Lewy body demens og Frontotemporal demens.

Frivillige ildsjæle gør det muligt

Ingen af pårørendegrupperne ville eksistere, hvis ikke det var for de 43 frivillige gruppeledere, der i skrivende stund faciliterer grupperne.

En af dem er Christian Uhrskov, der står for en gruppe, som mødes to timer hver måned. Han ser grupperne som et vigtigt tilbud og stiller sig derfor gerne til rådighed i sin fritid:

– Jeg oplever, at der er et kæmpe behov for miljøer, hvor man kan møde ligestillede, og hvor man kan få støtte til at bearbejde og håndtere svære livsomstændigheder. Som regel er det ikke muligt at tænke sig til løsninger på egen hånd, forklarer han og henviser til de mange omvæltninger, som et liv med demens kan medføre.

Alzheimerforeningen takker Christian og de andre frivillige og hylder dem for deres indsats, der er med til at understøtte nogle vigtige behov, som det offentlige ikke altid kan dække.

Projektet er finansieret af TrygFonden.



Arkivfoto: Alzheimerforeningen

Unge pårørende samlet om udfordringer

I februar samlede Alzheimerforeningen en gruppe unge, der har en forælder med demens, til et seminar i Odense. Fokus var på de udfordringer, de står over for, og hvilken støtte de har brug for.

Der mangler nemlig relevante tilbud til de unge, som er en ofte overset målgruppe.

Til seminariet, der blev afholdt i Demensfællesskabet Fyns lokaler, diskuterede de fremmødte blandt andet, hvordan man balancerer et ungdomsliv med rollen som pårørende, hvilken støtte man har brug for, og hvordan man kan bryde tabuet om unge og demens?

– Samtalerne var ærlige, rørende og fulde af håb for, at vi i fremtiden har bedre tilbud til unge. For der er i høj grad brug for fællesskaber, rådgivning og synlighed for denne oversete målgruppe – og vi arbejder videre på at skabe de rette tilbud, fortæller seniorprojektleder i Alzheimerforeningen, Janni Lund Hansen, der faciliterede seminaret.

NY ÆLDRELOV TRÆDER I KRAFT TIL JULI

Hvad betyder det for dig?

Af Jon Fiala Bjerre. Foto: Colourbox

Den 1. juli 2025 træder Danmarks nye ældrelov i kraft. Loven blev vedtaget den 19. december 2024 og har til formål at sikre en bedre og mere værdig ældrepleje. Men hvad betyder det for dig, hvis du lever med demens, eller hvis du er pårørende?

Hvad er den nye ældrelov?

Den nye ældrelov fastsætter de overordnede rammer for ældreplejen i Danmark. Den har fokus på at give mere selvbestemmelse til den enkelte borger, øge kvaliteten i plejen og sikre bedre samarbejde mellem kommuner, sundhedsvæsen, pårørende og civilsamfund.

Hvad betyder det for mennesker med demens?

Hvis du lever med demens, bør du kunne se frem til nogle forbedringer i den pleje og støtte, du modtager. Den nye lov skal blandt andet:

- **Styrke retten til selvbestemmelse** – Ældre over 65 skal i højere grad have indflydelse på deres egen hverdag, også hvis de bor på plejehjem eller modtager hjemmehjælp.
- **Mere fleksibel hjælp** – Kommunerne får større frihed til at tilpasse plejen, så den passer bedre til den enkeltes behov.
- **Bedre sammenhæng i hjælpen** – Der skal være bedre samarbejde mellem hjemmepleje, sygehuse og pårørende, så overgange bliver nemmere og mindre belastende.

Hvad betyder det for pårørende?

Hvis du er pårørende til en person med demens, bør du opleve:

- **Mere inddragelse** – Kommunerne skal sikre, at pårørende bliver hørt og involveret i planlægningen af pleje og støtte.
- **Større fokus på aflastning** – Der skal være bedre muligheder for støtte og aflastning til pårørende, så de ikke står alene med ansvaret.
- **Mere gennemsigtighed** – Det bliver lettere at få indsigt i den hjælp, der tilbydes, og hvordan man kan søge om den rette støtte.

Hvad mener Alzheimerforeningen?

Alzheimerforeningen har løbende været i dialog med ældreministeren og deltaget i høringsprocessen for at understrege de vigtige perspektiver på demensområdet:

– Vi kan ikke være uenige i intentionerne i ældreloven om mere selvbestemmelse, bedre samarbejde med pårørende og civilsamfundet samt større fagligt råderum for medarbejderne. Vi kommer til at holde fokus på implementeringen af reformen, fordi vi mener, at ældrelovens succes er betinget af, at den bliver suppleret med bindende, nationale krav til demensindsatsen, så vi sikrer, at alle personer med demens får den rette behandling og støtte, uanset hvor i landet de bor. Og det mangler stadig, siger direktør i Alzheimerforeningen, Mette Raun Fjordside.

“

Ældrelovens succes er betinget af, at den bliver suppleret med bindende, nationale krav

Hun påpeger blandt andet, at demens ikke blot er en aldersbetinget svækkelse, men er kroniske og dødelige hjernesygdomme, der kræver specialiseret behandling og pleje. Derfor opfordrer Alzheimerforeningen til, at loven følges op med klare kvalitetskrav til demensindsatsen og til, at der skal være tilstrækkelige demensfaglige kompetencer og ressourcer til at sikre borgernes selvbestemmelse.

Hvad sker der nu?

De kommende måneder vil kommunerne forberede sig på de nye regler, så kommunerne er klar, når loven træder i kraft. Alzheimerforeningen følger implementeringen tæt og arbejder for, at loven får en positiv betydning for mennesker med demens og deres pårørende.



Hjernesund træning

Alzheimerforeningens nye initiativ, 'Hjernesund i lokale fællesskaber', skal styrke hjernesundheden hos mennesker med demens. Det sker gennem holdtræning med fysiske og kognitive aktiviteter.

I Projekt Hjernesund vil Alzheimerforeningen styrke fællesskabet og hjernen hos ældre med demens. Det sker gennem et 16-ugers holdforløb, hvor deltagerne i fællesskab lærer om hjernesundhed:

- Deltagerne får strategier til at forhale den kognitive svækkelse og laver konkrete øvelser, der holder både krop og hjerne funktionsdygtige, fortæller Jean Vennestrøm, ph.d. og projektleder i Hjernesund.

Øvelserne fokuserer på temaerne: Fysisk aktivitet, hjernegymnastik, livsstil og erindring. Øvelserne er designet, så de er lette at deltage i, og det kræver ikke tidligere erfaring med træning. Holdene mødes knap to timer hver uge.

Programmet er foreløbigt tilgængeligt i tre forsøgskommuner: Slagelse, Odense og Silkeborg, hvor alle hold er fyldt op. Målet er dog at udbrede konceptet i hele landet.

Arkivfoto: Alzheimerforeningen



Arkivfoto: Alzheimerforeningen

Oplev fællesskabets styrke på Demensrådet 2025

Hvordan kan fællesskaber gøre en forskel for mennesker med demens og deres pårørende?

Det er det centrale spørgsmål på Alzheimerforeningens Demensråd 2025, som foreningens medlemmer inviteres med til at udforske.

Årets tema for mødet i Middelfart er "Bedre liv med demens - meningsfulde fællesskaber". Emnet understreger vigtigheden af fællesskaber i forbindelse med demenssygdom. For når man er sammen med andre mennesker og indgår i fællesskaber, er det med til at øge trivselen, forbedre livskvaliteten og stimulere og fastholde de kognitive funktioner. Ved at være en del af noget oplever man desuden ofte også en stærkere følelse af mening og sammenhæng i livet - særligt når man står i en svær livssituation.

Fællesskab er derfor et nøgleord i Alzheimerforeningens indsats - i lokalsamfundet og mellem mennesker med demens, pårørende, frivillige og fagpersonale. Disse mange nuancer vil blive foldet ud i forskellige oplæg og workshops på dette års Demensråd.

- På årets Demensråd får deltagerne mulighed for at opleve fællesskabet indefra ved at synge

med på fællessange og danse. Du kan lade dig inspirere af fortællinger fra mennesker med demens og frivillige i forhold til at være en del af fællesskaber. Du får indblik i Alzheimerforeningens arbejde med at skabe fællesskaber landet over, og du får den nyeste viden om demens, behandling og forskningsresultater, forklarer seniorprojektleder Janni Lund Hansen, der er med til at arrangere dagen.

Demensrådet er en dag for alle medlemmer af Alzheimerforeningen, hvor du kan møde hele foreningen - frivillige, fagfolk, eksperter og andre medlemmer.

Om Demensrådet

- Demensrådet er Alzheimerforeningens årlige temadag for alle foreningens medlemmer.
- Det foregår lørdag den 17. maj 2025 på Hotel Comwell i Middelfart
- Som medlem har du modtaget en invitation pr. mail.
- Tilmeldingsfrist er den 15. april 2025
- Ved spørgsmål kontakt demensraad@alzheimer.dk eller tlf. 3940 0488



Bestil tid
70 34 56 96

Gratis høreprøve i eget hjem

Bedre hørelse skaber bedre samtaler

Når hørelsen svigter, kan det gøre samvær og samtaler sværere – især for mennesker med demens. Misforståelser, gentagelser og frustration kan fylde mere, end de behøver. Med det rette høreapparat kan man genfinde glæden ved at høre og forstå sine nærmeste.

Hørebil gør det nemt og trygt

Vi tilbyder gratis høreprøver og professionel rådgivning direkte i hjemmet. Ingen ventetid, ingen besvær – kun omsorgsfuld hjælp til bedre hørelse. Hvis der konstateres et høretab, hjælper vi med at finde den bedste løsning og guider dig til at bruge dit tilskud fra det offentlige, helbredstillæg og Sygeforsikringen "danmark".

En bedre hverdag for den demensramte og de pårørende

Med en forbedret hørelse kan mennesker med demens lettere deltage i samtaler og bevare den nære kontakt til omgivelserne. Det giver tryghed, nærvær og større livskvalitet – for alle.

Nemt & bekvemt

-  Book en tid
-  Besøg af vores audiolog
-  Høreprøve
-  Faglig rådgivning
-  14 dages gratis prøveperiode



“Jeg kan høre, hvor afslappede folk bliver, når de først får åbnet op

Det handler om at være noget for nogen, mener Christine Mosekjær, som er frivillig samtalemakker og pårørende til sin far med demens.

Af Karoline Fodgaard

Med morgenkaffen i hånden sidder Christine Mosekjær klar ved telefonen. Hun har en aftale med en anden pårørende, der skal ringe og udveksle erfaringer om sit liv med demens. De taler om løst og fast i en time, og ofte er det i weekenden, samtalerne foregår.

Christine er frivillig samtalemakker i Alzheimerforeningen. Det betyder, at hun giver én-til-én-sparring til andre pårørende, som står i samme situation som hende selv. Hendes egen far har Alzheimers sygdom og bor på plejehjem.

- Jeg ved helt konkret, hvordan det er at stå i rigtig mange situationer. Venner og familie kan være gode samtalepartnere, men det er noget andet at snakke med én udefra. Her kan man dele de tanker, der kan føles "forbudte", og læsse af på en helt anden måde.

Christine tager imod tanker og frustrationer fra pårørende. Nogle

taler hun med en enkelt gang, andre flere gange.

- Jeg kan nærmest høre, hvor afslappede folk bliver, når de først får åbnet sig op og taler om, hvad de har på hjerte, fortæller Christine.

En lang rejse

Som frivillig samtalemakker trækker Christine på sin egen erfaring. For gennem et langt forløb med mange bump på vejen ved hun, hvor krævende og opslidende rollen som pårørende kan være - og ikke mindst hvor ensom man kan føle sig.

Hendes far trives i dag på det plejehjem, han bor på, hvilket har givet Christine mere overskud. Derfor vil hun gerne dele ud af sine erfaringer og være der for andre:

- Det har været en meget lang og hård proces, men jeg er et helt andet sted nu. Jeg har accepteret, at det er sådan her, det er. Selvfølgelig er jeg ked af det, men ikke så meget som tidligere.



Sparring med en samtalemakker

Alzheimerforeningen tilbyder én-til-én-sparring med en frivillig samtalemakker, der selv er eller har været pårørende til et menneske med demens

Læs mere om tilbuddet ved at scanne QR-koden:



Det handler om at dele

Det at lave frivilligt arbejde og hjælpe andre har altid ligget Christine meget på sinde. For i hendes optik er det vigtigt at dele ud af det, man har.

- Mit ønske er, at vi har et delesamfund, hvor vi deler det, vi har - som fx vores tid. Men at vi ikke nødvendigvis kræver noget igen for at gøre noget for andre.

Om det er med morgenkaffen i hånden eller ej, så vælger Christine selv, hvor mange timer hun vil lægge i rollen som frivillig samtalemakker:

- Jeg kan rigtig godt lide at gøre noget for nogen. Det giver god mening for mig at kunne dele ud af noget, som jeg har masser af erfaring inden for. For jeg ved, at man kan komme ud på den anden side.



LANDSINDSAMLING

Tilmeld dig i dag og få de bedste ruter til årets Landsindsamling den 21. september 2025.

Se hvordan på Alzheimerforeningens hjemmeside eller ved at scanne denne QR-kode:



Giv også mennesker med demens din støtte

i dit testamente



Vidste du, at du både kan støtte en god sag i dit testamente, samtidig med at du betænker din familie og dine kære?

I nogle tilfælde kan det også være en økonomisk fordel for dine arvinger, at du betænker velgørende organisationer i dit testamente.

Når du betænker Alzheimerforeningen i dit testamente, giver vi tilskud til advokatbistand. Hent en testamenteguide med råd til, hvordan du kommer i gang, samt en tjekliste over, hvad du skal huske, når du går til advokaten.



Scan QR-koden og se mere på
Alzheimerforeningens hjemmeside