DEMENS FORUM

Nr 3.2016

DEMENSFÖRBUNDET - SVERIGES STÖRSTA HANDIKAPPORGANISATION FÖR DEMENSSJUKA OCH DERAS ANHÖRIGA, BILDAT 1984 OCH MEDLEM I ALZHEIMER EUROPE.

INGEMAR SKÖTTE SIN HUSTRU GUN-INGER I HEMMET:

”Trodde jag var ensammast i världen”

SIDAN 6

Handeln bör medverka till ett demensvänligt samhälle

SIDAN 13

Nr 3.2016

ORDFÖRANDEN HAR ORDET 3
LYCKAT DELTAGANDE I ALMEDALEN 4
NY MEDLEM I VETENSKAPLIGA RÅDET 5
SOLSTICKEPRISET 2016 5
SVÅRT ATT VETA VILKEN HJÄLP MAN KAN FÅ 6
DEMENSFÖRBUNDET GÖR SIN RÖST HÖRD 9
ÅRETS FÖRENING 10
ÖNSKEMÅL I LIVETS SLUTSKEDE 12
ETT DEMENSVÄNLIGT SAMHÄLLE 13
INSÄNT: DET VAR NÅGOT SOM INTE STÄMDE 14
TIPS TILL ÄLDRE SOM BOR HEMMA 15
TIDIGA SYMPTOM PÅ DEMENS 16
KLINISKA APOTEKARE BIDRAR 17
VÅRA FÖRENINGAR 18
AGNETAS SPALT 22
KORSORD 23
DEMENSFÖRBUNDETS SKRIFTER 24

Intressanta dagar fulla med samtal och aktiviteter på Almedalsveckan.

Ingemar Karlsson från Botkyrka tog hand om sin hustru Gun-Inger när hon insjuknade i Alzheimer.

Inga-Britt Johansson startade demensföreningen i Stenungsund som numera även omfattar Tjörn och Orust. I år mottog man priset som Årets förening.

Anna Karin Bladhs mamma utvecklade demens efter en operation.

Låt apotekare inkluderas i vårdteamet kring personer med demenssjukdom.

DEMENSFORUM

ANSVARIG UTGIVARE: Pär Rahmström, förbundsordförande
REDAKTÖR: Carina Rejmus Cohen
Demensforum är en 24-sidig medlemstidning som utkommer 4 gånger/år.
UPPLAGA: 20.000 ex.
GRAFISK FORMGIVNING OCH TRYCK:
Lenanders Grafiska AB, Kalmar • 84915
September 2016
ISSN 1100-9055
ANNONSER: Skickas till Demensförbundets redaktör, rdr@demensforbundet.se
DU SOM VILL SKRIVA I DEMENSFORUM:
Skicka ditt manus till Demensförbundet helst som bifogad fil med e-post. Spar texten som ren textfil i ordbehandlingsprogrammet. Skicka gärna med foton eller illustrationer till din artikel! Vi förbehåller oss rätten att redigera insända artiklar. Citera gärna men ange alltid källan! Adress, se sista sidan.
NÄSTA DEMENSFORUM UTKOMMER: Vecka 48 2016
MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 9/11 2016

ALMEDALSVECKAN ÄR ÖVER – NU VÄNTAR INTERNATIONELLA ALZHEIMERDAGEN

Sommaren har passerat och hösten står för dörren. Demensförbundet är återigen redo att fortsätta kämpa för de demenssjuka och deras anhöriga.

För de flesta av oss har sommaren varit varm och skön och vi har förhoppningsvis fått tillbringa härliga timmar utomhus. Tyvärr är det inte så för många av våra äldre på boenden. I sommar har rapporteringen i media varit oändlig när det kommer till hur låg bemanning sjukvården har. Det pratas i evighet om att status på vårdjobben måste bli bättre – likaså lönerna. Men ingenting händer, som vanligt är det de äldsta och mest sjuka som drabbas värst.

Andra artiklar under sommaren har handlat om tjuvar som tvingar sig in hos äldre och tar värdesaker. Att bli utsatt för ett sådant brott när man är gammal och kanske har en demenssjukdom kan vara mycket traumatiskt. Därför hittar du i detta nummer av tidningen en tipsruta på säkerhetsåtgärder du kan ta till. Till exempel att alltid ha namn och telefonnummer till en anhörig fastklistrad på insidan av dörren. Fler tips hittar du på sidan 15.

ALMEDALSVECKAN I VISBY

Vi fortsätter att stå upp för de demenssjuka och deras anhöriga. Tre nyckelord är information, information och åter information! I början av juli var vi på Almedalsveckan i Visby och missionerade. Vi blev glatt överraskade att så många yrkesgrupper har ett stort intresse att lära sig mer. Det gäller till exempel polisen, ambulanspersonal och väktarbolag. En annan viktig yrkesgrupp är apotekare. Apoteket är väldigt ofta en av de första kontakterna en person som fått en demensdiagnos har. Därför bör personalen veta hur man bemöter en person med demens och att man informerar om medicin som läkare skrivit ut. För personer med demenssjukdom är just läkemedelsbehandling och dess biverkningar den vanligaste anledningen till sjukhusinskrivningar.

Om kliniska apotekare inkluderas i vårdteam kring personer med demenssjukdom kan det innebära bättre och säkrare läkemedelsanvändning och minskad risk för återinläggningar. Detta har framkommit i Maria Gustafsons forskning vid Umeå universitet. Läs om hennes studie på sidan 17.

INTERNATIONELLA ALZHEIMERDAGEN

Den 21 september är det dags för den årliga Internationella Alzheimerdagen. Över hela världen uppmärksammas de demenssjuka och deras ofta svåra situation. Dagen sätter fokus på att mer forskning och kunskapsspridning måste till. Många av våra föreningar kommer att genomföra aktiviteter för att på sina orter lyfta dessa frågor lokalt. Allt för att skapa ett demensvänligt samhälle.

FÖRENINGSKONFERENSER

I höst kommer vi att genomföra två stora föreningskonferenser för våra 122 lokala föreningar. Syftet är att utbyta erfarenheter, lyssna på spännande föreläsningar samt att nätverka. Två talare som vi ser fram emot här är Björn Lennhed, specialistläkare i geriatrik och överläkare vid kliniken för geriatrik och rehabmedicin vid Falu Lasarett – samt Jan Marcusson, professor i geriatrik vid Karolinska institutet och Linköpings universitet. Vi är även glada att vår förre ordförande Stina-Clara Hjulström kommer att leda oss genom de två konferenserna. Mer om denna begivelse i nästa nummer av Demensforum.

VÅRA FANTASTISKA TELEFONRÅDGIVARE

Vår telefonrådgivning har i sommar fått många och ibland mycket svåra samtal. Det har exempelvis handlat om biståndshandläggare, demensteam och distriktsköterskor som inte förstår vad en anhörig behöver för stöd och vilken livskris en demensdiagnos innebär. Många gånger ses inte anhöriga som en värdefull resurs utan som besvärliga och krävande personer. Jag vill ge en stor eloge till våra duktiga telefonrådgivare. Ni är en oerhörd tillgång inte bara för våra medlemmar, utan också för Demensförbundet.

Slutligen vill jag önska er alla en, förhoppningsvis, vacker höst med mycket frisk luft och färgsprakande träd. Nästa gång Demensforum ligger i din brevlåda är vi redan inne i december och julen står för dörren – men det pratar vi inte mer om nu. ■

PÄR RAHMSTRÖM
ORDFÖRANDE,
DEMENSFÖRBUNDET.

SENSOMMARENS STILTJE HAR KOMMIT TILL ALMEDALEN, MEN I JUNI KRYLLADE DET AV AKTIVITETER, SAMTAL, FÖRELÄSNINGAR OCH POLITISKA BRANDTAL. FOTO: STOCK-ADOBE.

Ännu ett lyckat deltagande i Almedalen

Vi hade några fantastiskt intressanta dagar fulla med aktiviteter. Det är oerhört viktigt för oss att komma ut och synas i sådana här sammanhang, säger Pär Rahmström. Demensförbundet har det senaste året varit med vid många olika mässor och utställningar, vilket gör att fler och fler känner till vår verksamhet. Det är förstås mycket glädjande. För syns man inte så finns man inte, menar Pär.

ANNI REIMERS, DEMENSFÖRBUNDET

För sjunde året var Demensförbundet representerat vid Almedsveckan i Visby. Även denna gång med tält samt seminarier i Krukmakarens hus mitt i Visby. Yngve Gustafson, professor i geriatrik, gav två föreläsningar under rubrikerna ”Läkemedel till människor med demenssjukdom – mer skada än nytta?” och ”Kan man rehabilitera människor med demenssjukdom?” Som vanligt när Yngve talar blir föreläsningarna fullsatta. Deltog gjorde även Wilhelmina Hoffman, direktör vid Svenskt Demenscentrum, och vår ordförande Pär Rahmström, som även han var med vid Svenskt Demenscentrums egen föreläsning.

Vi ägnade även en hel del tid åt att söka upp andra utställare och hade långa samtal med polisen, väktarbolag, banker och ambulanssjuksköterskorna, för att nämna några. Intresset var stort hos de flesta och det är uppenbart att många efterlyser mer information och kunskap. Mellan alla våra egna aktiviteter hann vi gå på några mycket bra föreläsningar. Ett exempel var Upplands-Bro kommun som satsar stort på att bygga upp en bra demensvård. Vi fick lyssna på många bra och engagerade talare. Vill du veta mer om hur kommunen jobbar med demensvård så besök gärna deras hemsida. ■

Anna-Karin Edberg tar plats i Demensförbundets vetenskapliga råd

Den 19 april delade Demensförbundet ut sina årliga stipendier till medicinsk forskning och omvårdnadsforskning. I samband med detta var det professor emerita Mona Kihlgrens sista deltagande i det vetenskapliga rådet. Mona Kihlgren kommer till nästa år att ersättas av Anna-Karin Edberg, professor i omvårdnad vid högskolan i Kristianstad.

Rådet består också av professor Yngve Gustafson och docent Ingvar Karlsson.

DEMENSFÖRBUNDETS ORDFÖRANDE PÄR RAHMSTRÖM TACKAR AV MONA KIHLGREN FÖR ALLA ÅR AV INSATSER I VETENSKAPLIGA RÅDET.

Jane Lindell Ljunggren har tilldelats det ärofyllda Solstickepriset

MOTIVERINGEN LYDER: *”2016 års pris går till Jane Lindell Ljunggren, eldsjäl och visionär, som outtröttlig verkar för god och värdig omsorg för personer med demenssjukdom.”* Jane startade det populära demensboendet Hattstugan på Gotland och är även styrelseledamot i Demensförbundet.

Solstickepriset delas ut för att hedra en person som har gjort en personlig insats utöver det vanliga – och helst utom ramen för sitt vanliga yrkesarbete – inom de områden som avses med ändamålsbestämningen i stiftelsens stadgar. Solstickepriset inrättades år 1986 som en del i Solstickans 50-årsjubileum.

KÄLLA: WWW.SOLSTICKAN.SE

GUN-INGER KARLSSON FÅR BESÖK AV MAKEN INGEMAR PÅ VÅRDBOENDET I BOTKYRKA.

”Jag trodde jag var ensammast i världen med alla problem som demenssjukdomen för med sig”

Vi har träffat Ingemar Karlsson från Botkyrka som i många år ensam skötte sin demenssjuka hustru Gun-Inger. Att det fanns hjälp att få var han inte medveten om förrän Gun-Inger åkte in akut för en allvarlig lunginflammation. Först då upptäcktes något som liknade demens, och trots den hjälp som erbjöds blev den kaotiska situationen i hemmet bara värre.

TEXT: ANDERS POST
FOTO: ROSIE ALM

Gun-Inger Karlsson sitter i sin rullstol och ler mot kameran. På en stol bredvid henne sitter maken Ingemar och håller henne i handen. Vi är på besök på Gun-Ingers tillfälliga vårdboende i Salem, där hon vistas medan man renoverar Allégården i Tumba där hon egentligen hör hemma. Ute strålar solen denna sensommardag i augusti. Hur mycket Gun-Inger förstår av det som sägs är svårt att veta, men att hon är lycklig när hennes man finns bredvid henne går inte att ta miste på.

Gun-Inger och Ingemar Karlsson är båda 80 år och har varit gifta länge. I radhuset i Botkyrka har deras två barn vuxit upp. Gun-Inger har arbetat på Försäkringskassan och även varit hemma med barnen. Ingemar har varit försäkringstjänsteman. En familjeidyll? Ja kanske, men inte de senaste åren. Då har tillvaron stundtals varit kaotisk, och allt annat än en idyllisk.

ENSAM OM VARDAGEN

Vi åker tillsammans med Ingemar till Vuxenskolans lokaler i Botkyrka där Botkyrkas demensförening disponerar ett rum. Han berättar om hur livet varit de senast åren när Gun-Ingers demenssjukdom långsamt förvärrats, och där Ingemar mestadels varit helt ensam om att klara av vardagen – ja inte bara vardagen utan hela tillvaron – dygnet runt. Men det är även en berättelse om hur han nu hittat helt nya uppgifter i livet, där han kan hjälpa andra anhöriga som är i samma situation som han själv varit i under årens lopp.

– I botten finns en förlossningspsykos, berättar Ingemar Karlsson. Han har en lugn och djup stämma ungefär som en skådespelare. Det är inte för inte som han gärna anlitas för uppläsningar på äldreboenden, men där är vi inte än i intervjun.

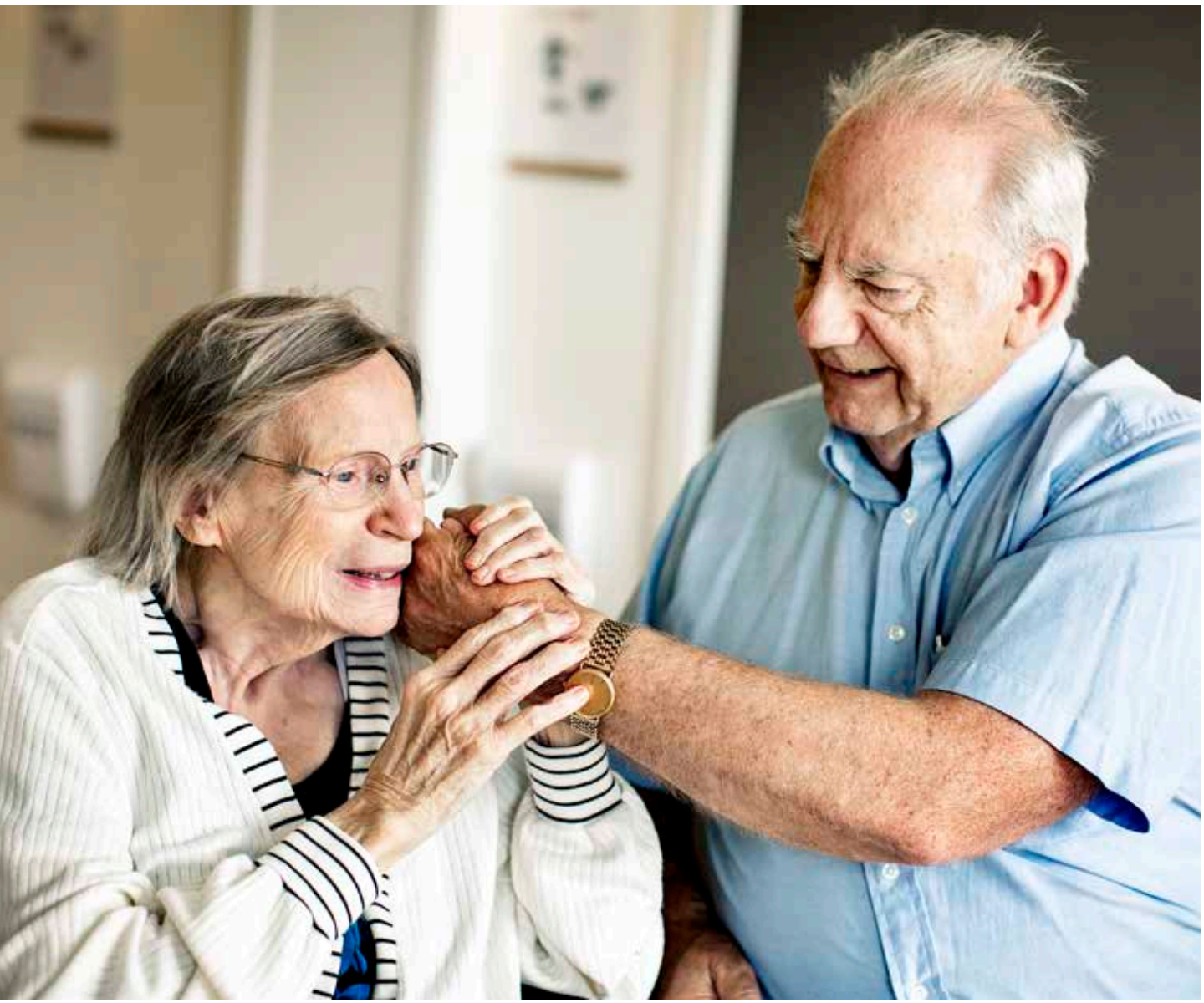
– Gun-Ingers psykos återkom genom åren, och blev till slut kronisk, men den hölls i schack med mediciner så att hon var fullt fungerande.

Ingemar berättar att under senare år började medicinerna bli verkningslösa, det hade tillkommit något som inte stämde.

VANFÖRESTÄLLNINGAR

– Gun-Inger blev misstänksam, fick vanföreställningar och jag anklagades för allt möjligt, otrohet bland annat – till och med att jag hade en parallell familj. Nu i efterhand har jag förstått att det här är ett vanligt beteende hos demenssjuka. Men då var det ju en mardröm eftersom en del släkt och vänner dessutom började undra om inte det Gun-Inger sa, faktiskt kunde stämma. Ingen rök utan eld… Och någon hjälp hade jag inte från något håll, jag var helt ensam med alla de här bekymren.

Efter att Gun-Inger vid ett tillfälle drabbades av en allvarlig lunginflammation som hon



INGEMAR KARLSSON SKÖTTE SIN HUSTRU GUN-INGER HEMMA ENSAM I MÅNGA ÅR. NUMERA ÄR HAN AKTIV SOM FÖRELÄSARE OCH STÖDJER ANDRA VARS MAKE ELLER MAKA HAR EN DEMENSSJUKDOM.

intensivvårdades för, blev hennes tal avsevärt sämre, något som Ingemar påpekade för läkarna. En utredning gjordes och man kunde konstatera att Gun-Inger hade en ”minnesstörning”. När hon skrevs ut gjordes en så kallad vårdplanering.

– Eftersom jag var tvungen att sköta allt i hemmet visade det sig att vi var berättigade till en hel del avlastningshjälp från kommunen. Tyvärr rann mycket av detta ut i sanden. Ingemar berättar att Gun-Inger till exempel skulle få hjälp med att gå ut och promenera.

– Men det gick hon inte med på, och inte ville hon att vi skulle ha den hjälp med städning som erbjöds. Dagverksamhet med tillhörande färdtjänst ordnades, men det höll bara i två dagar. Sedan ville hon inte dit mer. Vi försökte med korttidsboende så att jag skulle få avlastning, men inte heller det fungerade.

VARDAGEN ALLT TYNGRE

Så var han tillbaka på ruta ett igen. Och medan Gun-Inger blev allt sämre blev Ingemars vardag allt tyngre med ständig jour.

– Det fanns sedan länge behov av ett permanent vårdboende för min hustru, men hennes släktingar sa nej – inte kunde det väl vara så illa, är det inte du som överdriver hur svårt det är? Efter några försök med växelvis boende hos Gun-Ingers syskon och hos mig så måste även det experimentet avskrivas. Släkt och vänner började nu ana vidden av hennes sjukdom, berättar Ingemar.

Så fick Gun-Inger ett erbjudande om att komma till Allégården i Tumba. Men hur skulle hon ställa sig till att flytta?

– Det gick faktiskt riktigt bra, säger Ingemar. Hon trivdes där och fann sig så småningom väl tillrätta.

Från en kaotisk tillvaro blev det nu alldeles tyst hemma i radhuset.

– Det var alldeles tomt. Vad skulle jag göra nu? Förutom att varje dag hälsa på Gun-Inger, och…ja nu blir jag rörd när jag berättar. Vi stod där och grät båda två. Allt var egentligen ganska sorgligt.

Ingemar kom i kontakt med Allégårdens anhörigkurator och fick reda på att det fanns något som hette anhörigstöd.

– Jag satt hos kuratorn i två timmar, och då brast allting – jag fick berätta om de svåra åren och gråta ut. Det kändes jätteskönt. Jag trodde jag var ensam i hela världen med de här problemen.

Men det skulle visa sig att Ingemar inte alls var ensam med sina erfarenheter av demenssjukdom.

BLEV INTERIMSORDFÖRANDE

– Man höll på att bilda en anhöriggrupp i Demensförbundets- och Vuxenskolans regi här i Tumba. Jag gick dit och trots mina protester blev jag vald till interimsordförande på ett år. Och nu sitter jag här som interimsordförande på sjätte året, säger Ingemar och skrattar. Här träffade jag nya människor och fick nya vänner som jag kunde dela mina erfarenheter med – alla med sina upplevelser av hur en maka eller make försvinner i demenssjukdom. Jag började spela golf med en av medlemmarna i anhöriggruppen, jag satte igång med gymträning och deltog i datakurser.

En ny tillvaro började ta form.

– Nu använder jag mina erfarenheter för att hjälpa andra som hamnat i samma situation som jag har varit i. Jag blev kontaktad av kommunens demenssjuksköterska Janina Stenlund för att förmedla anhörigperspektivet, bland annat genom att leda en egen anhöriggrupp.

Ingemar Karlsson turnerar dessutom med Gunilla Matheny, välkänd föreläsare och utbildare inom anhörigstöd.

– Jag fungerar som hennes ”gäst från verkligheten” och berättar min historia för vårdpersonal och anhöriggrupper.

Utöver detta har Ingemar Karlsson, som nämndes i början, även blivit efterfrågad för högläsning på Allégården.

– Numera har jag fullt upp att få andra att känna att de inte är ensammast i världen med sina bekymmer.

… Och det växer jag med – det känns bra. ■

DEMENSFÖRBUNDET GÖR SIN RÖST HÖRD I NORDEN

Nordens Välfärdscenter, en institution under Nordiska ministerrådet, har producerat skriften ”Demens – möjligheter till livskvalitet”. Den ges ut i samtliga Nordiska länder och syftet är att öka kunskapsutbytet mellan olika Nordiska aktörer. Av samma anledning har Nordiskt Välfärdscenter inrättat ett gemensamt Nordiskt demensnätverk.

I den alldeles nya skriften ”Demens – möjlighet till livskvalitet” får man en bra bild av situationen i hela Norden för personer med demenssjukdom. Extra stolta ska vi inom Demensförbundet vara, då vi som enda patient- och anhörigorganisation i Sverige får ge vår bild av situationen i vårt land. Detta genom en lång intervju med vår ordförande Pär Rahmström. Publikation kan du beställa utan kostnad eller ladda ner som PDF på adressen **http://www.nordicwelfare.se/Publikationer/**

ORDFÖRANDE MARITA GUSTAVSSON OCH VICE ORDFÖRANDE INGA-BRITT JOHANSSON TAR EMOT PRISET FÖR ÅRETS FÖRENING.

Årets förening i Stenungsund startades av

en riktig eldsjäl

Inga-Britt Johansson startade Stenungsunds demensförening 1989. I år blev föreningen, som numera även innefattar Tjörn och Orust, utnämnd till Årets förening. Beslutet togs av kommunens Bildnings- och socialutskott vid sammanträde i maj.

TEXT: ANDERS POST

Inga-Britt Johansson berättar att demensföreningen bildades som en följd av att hon och en distriktssjuksköterska gjorde en inventering av hur många demenssjuka som bodde i Stenungsund. Året var 1989, och man hittade ett 80-tal demenssjuka. Detta ledde till att kommunen startade en dagverksamhet för att avlasta anhöriga och för att de sjuka skulle få stimulans under veckorna.

– Dagverksamheten inrymdes i en villa som kommunen ägde, berättar Inga-Britt Johansson. Och när vi fick kontakt med anhöriga så uppenbarades ytterligare behov – många ville träffas och prata om sin frustration och oro. Man efterlyste ett forum där anhöriga till de demenssjuka kunde träffas. Vi tänkte att en förening inom Demensförbundet kunde vara en möjlighet, och så bildade vi Stenungsunds demensförening.

Inga-Britt var vid den här tiden biträdande chef för ett av kommunens äldreboenden.

– Att arbeta med demenssjuka har varit mitt liv ända sedan jag började inom äldreomsorgen. Många demenssjuka har farit illa genom åren på grund av oförståelse, särskilt då man blandade demenssjuka och friska på boendena – något som är helt olämpligt.

TRÖGT I STARTEN

Trots att behovet av att träffas var stort så gick det trögt att få deltagare till demensföreningen, berättar Inga-Britt, som hade god hjälp av demensläkaren Ingvar Karlsson som gärna kom och höll föreläsningar om demensfrågor – allt för att uppmärksamma föreningen.

– På den tiden var det ännu svårare att prata om en make eller maka som betedde sig konstigt och gjorde att hemmet blev ett rent kaos, säger Inga-Britt.

Numera ingår även Orust och Tjörn i demensföreningen STO, och medlemsantalet har stigit till 115. Man träffas en gång i månaden för exempelvis föredrag, eller besök av företrädare från kommunen som bjuds in för att informera, men kanske framför allt för att diskutera och lyssna på anhörigas önskemål. Populära är också de resor som föreningen arrangerar.

ALLT STANNAR INOM GRUPPEN

Demensföreningen STO har även några mindre anhöriggrupper som träffas kontinuerligt. Inga-Britt och nuvarande ordföranden Marita samlar anhöriga varannan vecka i dessa grupper.

– Här kan vi samtala om sådant som man upplever är svårt att dryfta i ett större sammanhang. Och här kan man vara trygg och lita på att allt som sägs stannar inom gruppen.

Priset för Årets förening delades ut vid Nationaldagsfirandet 6 juni i Kulturhusparken i Stenungsund. Motiveringen till Årets förening löd:

”För att med stort engagemang under lång tid gett stöd och hjälp till demenssjuka och deras anhöriga genom möten, cirklar och föreläsningar, samt spridit information om verksamheten till personal, skolor och föreningar.”

Utmärkelsen inkluderade även ett bidrag på 20 000 kronor.

– Ett välkommet bidrag, säger Inga-Britt Johansson. Pengarna ska vi bland annat använda för att subventionera kostnader så att ännu fler kan följa med på de resor vi gör varje år – något som stärker gemenskapen i föreningen. ■

HUR SKULLE DU VILJA HA DET I LIVETS SLUTSKEDE?

– en rapport från forskningsprojektet Swe-ACP

FOTO: SCANDINAV BILDBYRÅ.

Har du funderat över hur du skulle vilja ha det när du är i livets slutskede? Vilka personer tror du kommer att vara viktiga för dig då? Många människor har planerat för sin begravning – men kanske kan det även vara av vikt att fundera över hur man vill ha det den sista tiden i livet, innan döden? Detta är utgångspunkten i forskningsprojektet Swe-ACP, som ingår i forskningsprogrammet DöBra, och leds av Carol Tishelman och Olav Lindqvist vid Karolinska Institutet och Umeå universitet. Här berättar de om projektet.

TEXT: MALIN HENRIKSSON, KAROLINSKA INSTITUTET.

I Swe-ACP utvecklar vi metoder för att i förväg reflektera över och prata om vad man tror kommer att vara viktigt när man är i livets slutskede. För PROs räkning sitter Janette Bäckman, ledamot i PROs styrelse, i projektgruppen. I övrigt utgörs gruppen av representanter från Sveriges Pensionärsförbund (SPF), Lungcancerförbundet Stödet, Demensförbundet och Nätverket mot cancer, en etnolog från Nordiska museet samt forskare från Karolinska Institutet och Umeå universitet.

Översatte kortlek

Projektgruppen inledde 2013 arbetet med att översätta en kortlek från USA som tagits fram för att främja samtal om vad som är viktigt i livets slutskede. I arbetet med att anpassa kortleken till svenska förhållanden har vi i projektgruppen också samarbetat med representanter från interreligiösa rådet i Botkyrka kommun samt Islamiska föreningen i Luleå. Den svenska versionen av kortleken, DöBra kortleken, innehåller idag 37 påståenden om sådant som kan vara viktigt i livets slutskede, exempelvis Att inte ha svårt att andas, Att ha ordning på min ekonomi, Att ha mina närmaste kring mig och Att ha kontakt med en företrädare för min religion. Kortleken innehåller även kort med Valfritt alternativ – ifall personen själv vill ta med något som är viktigt men inte finns bland påståendena på korten.

Nätverkskarta

För att besvara frågan Vem är viktig för mig? används en nätverkskarta där personen ritar en enkel karta över viktiga kontakter som man har i dagsläget och som kan komma att bli viktiga i livets slutskede. Dessa kontakter kan utgöras av exempelvis familj, vänner, husdjur, föreningar och/eller vårdkontakter. Med hjälp av dessa två verktyg, DöBra kortleken och nätverkskartan, har doktoranden Malin Henriksson och forskningsassistenten Therese Johansson genomfört forskningsintervjuer från Norrbotten till Skåne sedan våren 2015. Deltagarna har främst rekryterats via PRO, Demensförbundet och SPF. Information om forskningsprojektet har spridits vid PROs medlemsmöten i Norrbotten och via annons i Demensförbundets medlemstidning Demensforum. Hittills har 48 intervjuer genomförts, varav 14 med personer som rekryterats via Demensförbundet. Majoriteten av de som hittills deltagit har varit kvinnor och de flesta över 65 år. Projektet fortsätter med intervjuer och vi planerar att träffa cirka 100 personer runt om i Sverige. Vi har också börjat med uppföljande intervjuer efter 6-12 månader med dem som tidigare deltagit.

Planer på digital form

Vi har även kontaktats av enskilda föreningar som vill använda DöBra kortleken vid studiecirklar eller liknande, vilket visar på ett glädjande intresse att fortsätta dessa samtal i andra sammanhang. Det finns även planer på att ”översätta” DöBra kortleken och nätverkskartan till digital form, exempelvis som en mobil-app, för att ytterligare sprida möjligheten till reflektion och samtal om hur man vill ha det den sista tiden i livet. Skriv gärna till oss om du har frågor eller funderingar: dobra@ki.se eller besök vår hemsida: www.döbra.se ■

Nu ska handelsanställda medverka till ett demensvänligt samhälle

FOTO: SCANDINAV BILDBYRÅ.

MONICA RYDÉN ÄR UTREDARE VID MYNDIGHETEN FÖR DELAKTIGHET.

Att handla i ett snabbköp kan vara stressande och förvirrande för någon med kognitiva svårigheter. Nu skapar Myndigheten för delaktighet ett kunskapsmaterial riktat till handelsanställda för att öka förståelsen och visa hur de kan bistå kunder med särskilda behov.

TEXT: ANDERS MATHLEIN

Kön till kassan växer, skosulor skrapar, någon suckar, nackar sträcks: amen-herregud, vad håller dom på med?!

Den gamle mannen som ska betala sina varor har glömt sin PIN- kod. Han känner expeditens irriterade blick när han med darrande pekfinger försöker igen.

Scenen är inte ovanlig i våra snabbköp: äldre människor som inte hänger med i tempot, som blir stående som stoppklossar mellan dignande hyllor, som har svårt att orientera sig bland reklamskyltar, störtexponerade konserver, trettio sorters yoghurt, tv-skärmar och så kallade ljudduschar med köpbudskap.

Överflödslabyrint

Vi alla kan uppfatta ett större snabbköp som en galen överflödslabyrint där man irriterad irrar mellan hyllor och diskar i jakt på varorna på inköpslistan. Men för många med demenssjukdom eller annan kognitiv funktionsnedsättning kan det vara nästan oöverstigligt stressande att gå och handla. Snabbköpet framstår som en förvirrande plats med alltför många stimuli, och dessutom med krav att agera snabbt och självklart vid kassan.

– Ja, sannolikt avstår så många som hälften av de med kognitiva problem från att gå till snabbköpet, säger Monica Rydén, utredare vid Myndigheten för delaktighet.

Hon arbetar i ett projekt med arbetsnamnet *”Det ska vara lätt att handla”*, som i månadsskiftet november/december ska utmynna i en film och ett kunskapsmaterial avsett att bistå personal i dagligvaruhandeln vid kontakter med bland andra kunder som har demenssjukdom. Det ska ses som en aspekt av devisen för Demensförbundets kommande stämma – *”Ett demensvänligt samhälle”* –, en önskan som också är en nödvändighet, eftersom en allt mer åldrande befolkning medför att allt fler av oss kommer att leva med demenssjukdom.

Regeringens uppdrag

Myndigheten för delaktighet har regeringens uppdrag att under ett år verka för att öka kunskaperna om att leva med demenssjukdom, och då samverka med såväl brukar- som anhörigorganisationer. Man samarbetar med Demensförbundet, Anhörigas riksförbund, Alzheimerförbundet och Svenskt Demenscentrum, och i utformningen av kunskapsmaterialet har fokusgrupper bidragit med kunskaper.

– Det är en fråga om delaktighet, säger Monica Rydén. Så många som möjligt ska få tillfälle att vara med i det sociala livet. Men många känner sig vara till besvär, tycker att de tar för lång tid på sig.

Att beställa matvaror på nätet är inte ett särskilt tilltalande alternativ. Dels kan det vara nog så komplicerat i sig, men man går även miste om tillfället att komma ut och den stimulans det ger att vara bland andra människor.

I en anhöriggrupp som Monica Rydén träffat var ungefär hälften positiva till idén med information till handeln. Alla var eniga om att det ofta är svårt att handla tillsammans med en demenssjuk anhörig. Många avstod eftersom det lätt blev fel och var alltför tidskrävande.

– Någon uppgav att det kunde ta fyra timmar att gå och handla, vilket

FORTSÄTTNING SIDAN 14 »

»FORTSÄTTNING FRÅN SIDAN 13

blev ohållbart, säger Monica Rydén. Somliga väljer att handla på 7-Eleven eller på bensinmackar. Utbudet är mycket mindre och varorna är dyrare, men det är mer överskådligt och man kan få hjälp av personalen.

Förenkla vardagen

Att handla i en mindre butik, kanske i en där man känner de anställda, kan förenkla vardagen betydligt. Någon i personalen kan rycka in om det behövs, till exempel om kunden kommer in och köper fläskfilé för femte gången samma dag.

Monica Rydén understryker att just orienteringen i affären för många är ett stort problem. Om man bortser från varuutbudet är Systembolaget i det avseendet ett föredöme med den tydliga och lugna planlösningen och möjlighet till överblick i lokalen.

Diskussioner förs med organisationen Svensk dagligvaruhandel om hur materialet kan användas i butikerna. Ett nytt möte är planerat till september. Den utbildning man annars vanligen sysslar med handlar om exempelvis hygienen i butiken, så detta är någonting nytt.

”Till exempel kanske man som komplement till en snabbkassa på dagtid kan ha en långsam kassa”

– Vi kan ju bara ge handeln tips, inte direktiv, säger Monica Rydén. Tanken är att med enkla medel ta fram stöd till butiksanställda, det handlar inte om att bygga om butiker, utan att göra personalen medveten om problemen och skapa förståelse. Vi tror att handeln kan vinna på att bemöta den här målgruppen på ett bättre sätt. Till exempel kanske man som komplement till en snabbkassa på dagtid kan ha en ”långsam” kassa?

Kunskapsmaterialet som Myndigheten för delaktighet nu producerar vill Demensförbundet sprida till lokalföreningarna. Det finns goda exempel från Storbritannien där lokalföreningar kontaktat butiker för att informera om hur personalen bättre kan möta kunder med kognitiva svårigheter.

Som till exempel den gamle mannen, som nu äntligen kommer på att PIN-koden ju är årtalet för andra världskrigets utbrott: 1939. ■

Efter operationen eskalerade demenssjukdomen

Min mamma har drabbats av vaskulär demens. Min största farhåga har blivit ett faktum – något som vår familj nu får lära oss att leva med och hantera.

TEXT: ANNA KARIN BLADH

Livet skulle återvända

Operationen vi väntat på så länge skulle ordna allt. Mamma skulle kunna gå obehindrat igen och livet kunde återvända för mina föräldrar. Det blev inte så. Troligen påverkade narkosen henne så att en begynnande demens, som vi inte förstått fanns där, satte fart och eskalerade i ett rasande tempo.

Något var fel

Det hände ofta efter operationen att hon inte kände igen min pappa, som hon varit ihop med sedan de var 17 år. Hon frågade konstant efter honom, fast han fanns precis bredvid. Samtidigt gick rehabiliteringen från operationen långsamt. Resultatet hängde, till stor del, på hur mycket mamma tränade. Att få henne att träna blev en kamp i sig, och efter ett tag lade hon av. Detta skapade frustration, ilska och oro för henne. Pappa gjorde allt han kunde för att hjälpa och stötta, men det räckte inte till. Vi pratade mycket, min pappa och jag. Vi hade ju börjat förstå att något var fel. Han tog kontakt med en av kommunens demenssköterskor, som kom hem och gjorde ett frågetest med mamma. Hon svarade rätt på frågorna och demenssköterskan märkte inget konstigt. Pappa berättade då att mamma inte alltid kände igen honom. Det reagerade naturligtvis sköterskan på, och de fick en remiss till Minnesmottagningen i Karlskrona för en demensutredning.

Kunnig doktor

I Karlskrona träffade vi en kunnig doktor med passion för sitt yrke.

Vi gjorde flera besök där under våren då vi, mamma, pappa och jag, pratade mycket med doktorn. Hon och hennes kollegor gjorde även olika tester med mamma, och en hjärnröntgen där bilderna visade mycket dåligt blodflöde i delar av mammas hjärna.

Doktorn var väldigt rak och tydlig med att mamma behövde komma till ett demensboende. Situationen hemma hos mina föräldrar hade nämligen blivit ohållbar. All tid på dygnet, för pappa, gick åt till att ta hand om mamma: Allt från hygien till mat och mediciner. Därtill kom det faktum att mamma ofta varken kände igen pappa eller huset där de bodde. Hon hallucinerade också att det var en massa folk hemma hos dem. Min mamma, som alltid varit lugnet själv, ytterst sällan brusat upp eller svurit, blev nu lätt arg, misstänksam, svor, skrek och var inte sig själv.

Så småningom fick mamma en plats på en demensavdelning på ett boende i kommunen där hon nu varit i några månader. Vi ser att hon mår mycket bättre. Det märker vi bland annat genom att hon är lugnare och gladare. Dessutom känner hon alltid igen min pappa och blir överlycklig när han kommer och hälsar på. Det värmer mitt hjärta så otroligt mycket.

Erfaren personal

Mamma blir mycket väl bemött på sitt boende, och omhändertagen av den fina och erfarna personalen, som har ett enormt tålamod.

Det är klart att vi fortfarande märker av hennes demens. Just nu visar hon en blandning av förvirring, dåligt minne och fullkomlig koll. Kasten är snabba och går från minut till minut. När vi hälsar på kan vi ibland vara hos henne i ett par timmar och ha trevligt. Andra gånger är hon arg och då får vi gå efter 20 minuter.

Vi har lärt oss att demenssjuka pratar om att de vill åka hem. Det svåra är att man inte alltid vet vilket ”hem” de menar. Är det rummet på boendet? Är det hemmet de själva skapat med sin äkta hälft, eller är det barndomshemmet? Mamma pratar ofta om att hon vill hem. När vi frågar var det är, nämner hon ibland barndomshemmets plats och ibland hemmet pappa och hon delat så länge.

Album med minnen

Hur finner man sin roll som anhörig i en sådan här situation? Jag har valt att stötta mina föräldrar på alla sätt jag kan komma på. Jag var med hos doktorer och ställde frågor och lyssnade på svaren när mina föräldrar inte hade nog närvaro och koncentration under utredningen. Jag köper kläder och annat mamma behöver efter hand, följer med pappa och hälsar på mamma två gånger i veckan. Jag har gjort ett album med foton med glada minnen från mammas barndomstid, från då hon träffat pappa och framåt – något hon blev väldigt glad för.

Jag stöttar även pappa i allt vad det innebär för honom att plötsligt leva ensam. Han har kommit in i sin vardag mer och mer och funnit sina nya rutiner där han hälsar på vänner, lagar mat och promenerar.

Mina föräldrar har alltid berättat mycket om sin barndom, ungdomstid, skoltid, familjer, släkt och vänner. Det är jag glad för nu. Jag känner min mamma väl som person och hennes historia. Jag hoppas att det är min egen uppväxt, liv och det jag delat med mamma och hennes historia jag kommer att komma ihåg mest resten av mitt liv, och inte det som sker med henne nu. För den person hon är nu, ibland, och kommer bli framöver är inte hon. Hennes eget jag och person håller på att försvinna. Vi får se tiden an och hur vi ska hantera det som komma skall, när det kommer. ■

TIPS TILL ÄLDRE SOM BOR HEMMA

- Släpp inte in någon okänd eller någon som inte kan identifiera sig. Be om legitimation.
- Är du osäker, ring någon du litar på och rådgör.
- Förvara inte stora summor pengar hemma.
- Förvara aldrig plånbok/handväska synligt och helst inte i hallen nära ytterdörren.
- Banker och kreditinstitut ringer inte och frågar om kortnummer, personnummer eller koder. Lämna inte ut sådan information.
- Installera ett larm med siren. Finns bland annat på Kjell & Company (https://www.kjell.com/se/sortiment/hus-halsa-fritid/larm-sakerhet-overvakning/larm/sirener).
- Om du vill anmäla ett brott ring 114 14.

I akut läge (pågående brott) ring 112.

Källa: www.polisen.se

Tidiga symptom på demenssjukdom

HANS-INGE LINDESKOV.

Självklart förekommer olika symptom beroende på vilken demenssjukdom personen har. Ibland kan även andra sjukdomar ha demensliknande symptom och kan då förväxlas med en demenssjukdom. Sammanställningen här är gjord av sjuksköterskan och föreläsaren Hans-Inge Lindeskov. Materialet är delvis hämtat från Svenskt Demenscentrum.

Tidiga tecken på en demenssjukdom kan vara att den sjuke...

- inte verkar bry sig om sin omvärld, sina anhöriga eller vad som händer.
- blir allt mindre intresserad av olika sysselsättningar som funnits tidigare.
- får svårt att anpassa sig till förändringar.
- blir alltmer oförmögen att fatta beslut som till exempel handla, betala räkningar osv.
- får ett dåligt minne för vad som nyligen hänt, vad som sagts och avtalats.
- blir mindre intresserad av andra människor och deras känslor.
- kan glömma bort ord eller tappar råden i samtalet.
- blir förvirrad om det händer för mycket runt omkring.
- kan bli lätt irriterad och nervös vid motgångar.
- får svårt att hitta i välkända miljöer, till exempel går fel väg hem från affären.

Källa: Svenskt Demenscentrum

Sekundära demenssjukdomar

Sekundära demenssjukdomar består av ett åttiotal sjukdomar och skador, till exempel hjärntumörer, alkoholmissbruk och olika bristtillstånd. En gemensam nämnare är att demens inte är huvudsymptomen men att de i vissa fall kan orsaka demens. En del av de sekundära demenssjukdomarna är behandlingsbara och demenssymptomen kan avhjälpas om åtgärder sätts in i tid.

Här är exempel på sekundära demenssjukdomar.

Allvarliga olyckor

Allvarliga trafikolyckor kan ge traumatiska skador. Följden kan bli att hjärnvävnaden skadas så att demenstillstånd uppstår.

Störningar i hjärnans hålrum (Hydrocephauls)

Normalt silas hjärnvätska ut genom ett fint membran för att kunna hålla hjärnan fuktad. Vid hydrocephauls hindras det normala avflödet och trycket ökar i hålrummen där hjärnvätskan produceras. Trycket kan bli så stort att demenssymptom uppstår. Tillståndet är behandlingsbart. Genom att anlägga en shunt i hjärnans hålrum kan hjärnvätskan avledas genom en fin kateter, till exempel ned i buken, för att minska trycket på hjärnvävnaden.

Hjärntumörer

En tumör som sitter så att den trycker mot hjärnbarken kan framkalla demens. Om den är ett menigiom, dvs inte ger upphov till dottersvulster, kan symptomen försvinna om tumören avlägsnas. Operativa ingrepp är dock inte alltid möjliga och hjälper inte mot demenssymptomen om tumören sprider sig i hjärnan (malign).

Infektioner

Hjärnan kan även drabbas av infektioner exempelvis herpes virus, HIV eller andra infektionssjukdomar. En hjärninflammation kan då ge permanenta skador så att demenstillstånd uppträder.
En typ av infektion i hjärnan skiljer sig från övriga och det innebär att ett kroppseget mycket litet protein, en så kallad prion har muterat så att den kommer att orsaka snabb hjärnvävnadsförstörelse. Denna sjukdomstyp är dock inte vanlig. Vi känner till Jacob Creutfeltz sjukdom som orsakats av prion sjukdom. Den epidemi som drabbade England på 90-talet var orsakad av prion sjukdom (BSE) Bovin Spongiform Encephalopti. Orsaken till dessa prionsjukdomar anses vara att människan fått i sig smittat kött, antingen smittad hjärnvävnad eller kött från ett djur som ätit smittad hjärnvävnad.

Störd ämnesomsättning

Störningar av till exempel ämnesomsättningen kan ge demenssymptom om det föreligger en överproduktion av sköldkörtelhormon eller om det

föreligger en underproduktion av sköldkörtelhormon. Dessa störningar kan behandlas och demenssymptomen kan försvinna. Kalkomsättningen kan även rubbas och ge olika symptom som vid demens. Det finns flera andra tillstånd som här kan ge demensymptom som störningar på grund av sjukdom i kroppens körtelsystem.

Bristtillstånd

Bristtillstånd kan ge upphov till demenssymptom och den vanligaste orsaken är brister inom vitamin B-gruppen. Väsentligt för våra nervceller när de ska bygga signalämnen är att kroppen bistår med byggstenar. Viktiga byggstenar är vitamin B12, folsyra, B6 och B1. Att många äldre drabbas av vitamin B12-brist beror oftast på att upptaget i mag-tarmsystemet blir sämre med åren. Vitamin B12 finns bara i animaliska produkter som kött, fisk, fågel, ägg. Vitaminet folsyra finns i bladgröna grönsaker.

Alkohol och lösningsmedel

Alkohol är giftigt i stora mängder. Hjärnans nervceller är känsliga för alkohol. Liten mängd eller lagom mängd visas i forskningen vara positivt för nervcellerna medan större mängder är toxiska. Andra ämnen såsom lösningsmedel är även giftiga för hjärnans nervceller. ■

FOTO: SCANDINAV BILDBYRÅ.

ATT DRICKA STÖRRE MÄNGDER ALKOHOL UNDER LÅNGA PERIODER KAN GE UPPHOV TILL DEMENS.

FOTO: SCANDINAV BILDBYRÅ.

Kliniska apotekare

bidrar till bättre vård vid demenssjukdom

Bättre och säkrare läkemedelsanvändning och minskad risk för återinläggningar på sjukhus. Det kan bli verklighet om kliniska apotekare inkluderas i vårdteam kring personer med demenssjukdom. Detta visar en studie som genomförts vid Umeå universitet.

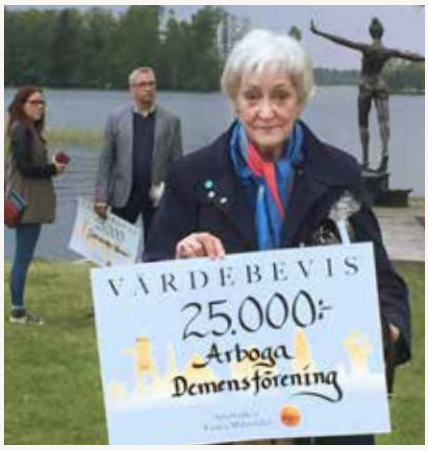
Det finns idag en stor problematik kring äldres läkemedelsbehandlingar. Och för personer med demenssjukdom är det vanligt att sjukhusinläggningarna är just läkemedelsrelaterade.

– Det vanligaste problemet är biverkan av läkemedel, men även för höga doser och dålig följsamhet är tyvärr vanligt förekommande, berättar Maria Gustafsson, disputerad klinisk apotekare vid Umeå universitet.

Maria Gustafson har, som en del i sin doktorsavhandling, genomfört en studie av 460 patienter i Västerbotten. Dessa patienter var 65 år eller äldre, med en demenssjukdom eller kognitiv nedsättning. Alla hade vid något tillfälle – mellan 2012 och 2015 – varit inlagda på Norrlands universitetssjukhus eller Skellefteå lasarett.

I studien lät man kliniska apotekare ingå i vårdteam på sjukhusen. Apotekarna fick i uppdrag att kontrollera att patientens läkemedelslista var korrekt och fullständig. De gjorde dessutom en fördjupad läkemedelsgenomgång av patientens alla läkemedel där eventuella förbättringsförslag fördes fram till ansvarig läkare. Resultaten visade på en minskning av återinläggningar på grund av läkemedelsrelaterade problem för samtliga patienter under en kortare uppföljningstid om trettio dagar. Under en längre uppföljningsperiod, 180 dagar, halverades risken för återinläggning för alla utom gruppen hjärtsviktspatienter.

– Läkemedelsrelaterade problem hos äldre personer med demens är mycket vanliga och större insatser behövs för att förebygga, identifiera och behandla läkemedelsorsakad sjuklighet hos den här gruppen, betonar Maria Gustafsson. ■



Ordförande Aina Andersson med värdebeviset på 25 000kr.

ARBOGA DEMENSFÖRENING FICK BIDRAG

Arboga Demensförening mottog den 19 maj 25 000kr från den lokala Västra Mälardalens Sparbank som delar ut miljoner till föreningar i Västra Mälardalen. Ceremonin ägde rum på Brixelgården som öppnades för allmänheten för första gången. Richard Brixel är en välkänd konstnär.

KUNGAHUSET PÅ TAPETEN I HÄSSLEHOLM

Demensföreningen Hässleholm har haft ett välbesökt medlemsmöte och inbjuden till mötet var den verklige specialisten på svenska kungahuset Niklas Larsson från Osby. Niklas absoluta huvudintresse är att bevaka allt som händer inom och utom kungahuset med kungen, prinsessorna, prinsarna och framför allt drottningen – som är hans speciella favorit. På ett synnerligen underhållande och humoristiskt sätt berättade Niklas om sina möten med de kungliga. Niklas har på plats bevakat många framträdanden som de kungliga gjort och ofta har Niklas fått en pratstund med till exempel drottningen, vilket alltid är lika trevligt säger han. Medlemsmötet avslutades med aktuell information samt med lotteri och enkel förtäring.

Demensföreningen Hässleholm

Vice ordförande Anita Höglund och styrelsemedlem Marianne Wallentin.

ARVIKA – EDA DEMENSFÖRENING STÖTTAR ANHÖRIGA GENOM STUDIECIRKEL

Under hösten 2015 har vi bedrivit cirkelverksamhet tillsammans med fem anhöriga till personer med demensdiagnos. Cirkelns ämne: ”Att vara anhörig/närstående till person med demensdiagnos”. Vi träffades sex gånger under hösten.

Under våren 2016 startade vi en ny grupp bestående av sju personer. Som kurslitteratur använder vi oss av ”Anhörigboken”, foldern ”Ett annorlunda liv” och annat material från Demensförbundet som passar in. I studiecirkeln samtalar vi bland annat om hur det är att vara anhörig/närstående till en person med demensdiagnos. Information om vad landstinget och kommunen kan ge för hjälp och stöttning. Det viktigaste är att ta upp det som upplevs angeläget för kursdeltagarna.

Det finns mycket att tala om och undra över. Anhöriga/närstående har en mycket ansträngd livssituation. Att se och uppleva sin make, maka, sambo, mor eller far genomgå personlighetsförändringar, att inte längre kunna diskutera eller samtala på ett normalt sätt med en person som stått närmast under stor del av livet, ger sorg och saknad. Den demenssjuke försvinner i sin egen värld. Att vara vårdare 24 timmar om dygnet tar på krafterna. Att ha en person som frågar om samma sak i timmar, eller ropar på hjälp så snart personen som i fråga inte ser den som vårdar ger en ohållbar situation för den friske anhörige. Livet blev inte som man hade tänkt. Anhörigvårdare lever i en svår krissituation och det är här vi försöker ge lite lättnad och kraft att sträva vidare.

TACK SALA

Demensföreningen i Sollentuna tackar Demensföreningen i Sala för arrangerandet av Nätverksträffen den 15 april på Vård- och omsorgsboendet Johannesbergsgatan 2. Nästa år är ni välkomna till Sollentuna!

Hälsningar Eva, Kerstin o Inger

DEMENSFÖRENINGEN MÖLNDAL-HÄRRYDA FYLLER 20 ÅR

Den 7 juni firade Demensföreningen Mölndal – Härryda 20 år. I Fässbergs församlingshem i Mölndal samlades föreningens medlemmar. Solen strålade in genom de stora fönstren och humöret var i topp. Vi trivdes, kalasade på härlig smörgåstårta, en liten Sarah Bernard-kaka till kaffet och hade massor av gamla minnen att prata om.

Eivor Strannefjord, var en av dem som startade föreningen 1996 och var vår första ordförande under 13 händelserika år. Hon gav oss föreningens historia och reflekterade över hur vården och de anhörigas situation utvecklats och förändrats under åren. En hel del har blivit bättre, men fortfarande finns mycket kvar att kämpa för. Vi tar nya friska tag för nästkommande 20 år.

Gruppen Peter & Peter bjöd oss sedan på musikunderhållning och vi fick lyssna till många gamla ”godingar”, så det blev svårt att hålla fötterna stilla!

Till hösten vill vi bjuda till firande även i Härryda. På Ekdalagårdens demenscenter i Mölnlycke bjuder vi på underhållning av gruppen Refräng & Co från Göteborg. Välkomna är då också alla på boendet tillsammans med sina anhöriga. Efteråt bjuder vi våra medlemmar på kaffe och jubileumstårta i caféet.

Eva Sördal för Demensföreningen Mölndal – Härryda

INFORMATIONSMÖTE I YSTAD

Den 19 oktober klockan 18.30 kommer Ystads demensförening att ha informationsmöte på Ystads lasarett. Överläkare Ann-Marie Liljeroth och specialistsjuksköterskan Ann-Charlotte Palm från Minnesmottagningen i Kristianstad kommer att informera om olika demenssjukdomar och behandlingsmöjligheter. Alla intresserade hälsas välkomna!

Underhållning som lockade till dans och glädje! Här visar den mångkunniga personalen att dans ger glädje och kan vara en del av en meningsfull dag. Omsorgsassistent Jenny Johnheim dansar här med Greta Johansson.

MUSIKUNDERHÅLLNING, MINGEL OCH FÖRELÄSNING I EMMABODA

Under första halvåret 2016 har vi i Emmaboda kommuns demensanhörigförening genomfört några offentliga program. Till våra äldreboenden i kommunen erbjöd vi ännu en gång musikunderhållning som man före april månads utgång kunde boka in. Alla som är intresserade är välkomna och de som har anhöriga med en demenssjukdom kan tillsammans ha en trevlig eftermiddag i gemenskap med musik, kaffe och dopp i en fin gemenskap.

Arrangemangen med Stig "Alex" Axelsson och Nanna Elverhøj har nu genomförts på alla äldreboenden och har varit ett uppskattat inslag som gett mycket glädje till många.

Den 3 mars hade vi en föreläsning i Emmaboda folkets hus med författaren Ann Allan. Det var ett arrangemang som vi gjorde tillsammans med Emmaboda kommun, Svenska kyrkan och Folkets hus. Innan föreläsningen hade vi ett mingel där många av äldreomsorgens personal var med, och det blev många samtal och erfarenhetsutbyten innan det var dags för Ann Allan att berätta om sina erfarenheter kring sin mammas demenssjukdom. Som musikaliskt inslag medverkade Thea Fritsche ackompanjerad av kantor Britta Mård. Thea är Emmaboda kommuns kulturstipendiat 2015 och har utvecklat ett fantastiskt violinspel inom den klassiska musiken.

Om föreningen

Emmaboda Kommuns Demensanhörigförening har nu funnits i mer än 20 år och har 280 medlemmar. Föreningen arbetar med att informera om och belysa demensfrågorna i allmänhet. Vi samarbetar med Emmaboda kommun för att åstadkomma en så bra vård som möjligt för de som drabbas. I en kommun av Emmabodas storlek (ca 9000 invånare) och med en befolkning på ca 24 % äldre räknar man statistiskt med att ca 25 personer insjuknar varje år. Antalet personer med demenssjukdom beräknas till ca 200.

Stig Ove, ordförande i föreningen

KULTURUTFLYKT TILL SKÄRHAMN MED DEMENSFÖRENING LERUM

Den 26 maj anordnade vi för våra medlemmar och gäster en utflykt till Bohuslän och Bästkusten. Ett fyrtiotal glada och förväntansfulla resenärer infann sig på mötesplatsen i Lerums centrum, under den varma vårsolen inför den gemensamma bussfärden till Skärhamn på Tjörn.

Frågelek

Inför den drygt timslånga resan hälsade ordföranden Peter Keusen alla välkomna, informerade om dagens program för att sedan överlämna gästerna åt vår egen Lasse Kronér. Sten-Arne Hallberg ledde oss genom en frågelek med inspiration från underhållningsprogrammet om våra kloka femte-klassare. I stället för en stor summa pengar hägrade en flaska gott rödvin som vanns av en av de kloka deltagande damerna.

Modern digital teknik

Resans första etappmål var Akvarellmuseet där en av museets kunniga guider ledde oss genom utställningen av bilder ur Walt Disney's produktion av både de tidiga och de senaste animerade filmerna. Vi fick lära oss hur man genom dåtidens teknik fick Kalle Anka att röra – till de fantastiska scener som upplevs i filmen Frozen, tack vare den moderna digitala tekniken. Efter den guidade turen gavs tid för var och en att minnas sina egna upplevelser av animerade filmer med figurer som Micky Mouse, Robin Hood, m.fl.

Efter Walt Disney's fascinerade värld var det så dags att rikta in sig på dagens andra mål, Skärhamns anrika hotell och restaurang Nordevik. Här bjöds gästerna på lunch med en färsk lagad torskrätt som, till kökschefens stora glädje, alla hade bestämt sig för.

Efter en avslutande kopp med gott kaffe kunde så vår omtänksamme chaufför räkna in alla våra gäster i bussen för återfärden till Lerum.

Avslutningsvis kan vi konstatera att den lyckade utflykten resulterade i 10 nya medlemmar till vår förening.

Demensförening Lerum/Peter Keusen

Ordförande Anneli Ruuska ger Annika Nyhlen en chokladkartong som tack för en mycket god information.

KÖPINGSFÖRENINGEN SAMLADE MEDLEMMARNA TILL INFORMATIONSKVÄLL

Senaste medlemsmötet i Köpings Demensförening besöktes av Annika Nyhlen som berättade om LSS. LSS grundades av Bengt Westerberg 1993 och betyder: Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Annika hade mycket att berätta om olika stöd som kommun och landsting ger. Det är också skönt att veta att man kan vända sig till kommunen som gärna ger nödvändig information till oss när vi är rådvilla och frågande.

Kommunen har även god kontakt med vårdskolor för att upplysa om sin verksamhet. För att ansöka om personlig assistans måste man vara under 65 år, men demenssjukdomarna kan börja mycket tidigare än så. Funktionshinder är ett stort och vitt begrepp, Annika fick många frågor och vi var tacksamma över information och samtal. Efter frågestunden bjöds vi på kaffe med mycket gott hembakt bröd – minst sju sorter. Efter samtal vid kaffeborden tackade vi för en mycket givande kväll.

Insänt av Barbro Slaug

Demensförbundet behöver mer resurser för att arbeta för demenssjuka och deras anhöriga!

Stöd Demensförbundets utvecklingsfond bg 5502-8849, pg 25 92 53-3

Forskning om Alzheimer och andra demenssjukdomar behöver mera resurser!

Stöd Demensfonden

(Demensförbundets forskningsfond)

bg 900-8582, pg 90 08 58-2

Älgafallet på gränsen mellan Sverige och Norge.

STENUNGSUND-TJÖRN-ORUST DEMENSFÖRENING ANORDNADE ANHÖRIG-RESA

Den 23 maj anordnade vi en resa för anhöriga till demenssjuka. Av våra 115 medlemmar deltog hela 45 stycken, vilket var mycket glädjande. Resan gick längs den Blå – Gröna vägen som har sin start i Munkedal (strax norr om Uddevalla) upp till Halden i Norge. Vi hade en kunnig guide med oss på hela resan.

Första anhalt på vägen var Naverstads kyrka. Kyrkan byggdes ursprungligen under 1100-talets senare hälft. År 1669 byggdes ett torn på den västra gaveln, men 6 november 1736 skadades tornet av en jordbävning. Tornet byggdes upp men förstördes återigen 1746 av ett blixtnedslag. Inget nytt torn har byggts, så klockorna hänger nu i en klockstapel uppförd 1747. Kyrkans vackra takmålningar utfördes 1731 av Christian von Schönfeldt. Annat av intresse är en madonnastaty från 1300-talet.

Europas längsta landsgräns

Nästa anhalt på vägen var det 65 meter höga Älgafallet, som ligger på gränsen mellan Norge och Sverige. Gränsen som är Europas längsta landsgräns med en längd av 162 mil, går mitt i fallet. Här fick vi höra många dramatiska berättelser om händelser under andra världskriget. Efter att ha betraktat den vackra naturen i skir vårgrönska, drack vi kaffe med hembakade bullar.

Belägrad fästning

Därefter bar det av till resans huvudmål som var Fredrikstens fästning vid Halden, Här mötte en mycket kunnig och rolig lokalguide som kunde berätta många historier om fästningen och livet i fästningen, speciellt vid de tillfällen då den var belägrad. Fästningen är uppkallad efter Fredrik III av Danmark, och är kanske för oss svenskar mest känd för att Karl XII stupade här den 30 november 1718. I dag är fästningen mest omtalad för att Allsång på Gränsen spelas in här varje sommar sedan 2007.

NATUR OCH KULTUR I FOKUS PÅ VÄRENDS DEMENSFÖRENINGS MEDLEMSUTFLYKT

Demensföreningen Värend hade natur och kultur som tema på sin årliga medlemsutflykt. Första anhalt var Nationalparken Store Mosse, som sträcker sig in i tre kommuner, Värnamo, Gnosjö och Vaggeryd. Store Mosse är till ytan cirka 8 000 hektar, vilket innebär Sveriges största orörda högmosseområde söder om Lappland. Jämte högmossen finns det ett system av öar och åsar på myren.

Information om fågelliv och natur kan studeras i Naturrum och i tubkikare från fågeltornet. Store Mosse är häckningsoch rastplats för våtmarksfåglar och i kärrområdena trivs orkidéer. God tillgänglighet med välordnade gångstigar gav en fin naturupplevelse i en vildmark nära oss. Natursköna Apladalen i Värnamo välkomnade oss med sin fägring och lunch intogs på Apladalens Kaffestuga.

Nästa begivenhet var en guidad visning på Bruno Mathsson Center. Det blev en mycket intressant berättelse om Brunos väg från snickarson till ett världsnamn inom möbeldesign och arkitektur. Guiden beskrev Brunos kreativitet och konstnärlighet, hans hantverksskicklighet och blick för skönhet och funktion. Vi fick också se konkreta exempel på hans produktion. Ett signum för Bruno Mathsson är stolsitsar i sadelgjord. Hans första beställning var att rita en stol för väntrum på Värnamo Lasarett.

Hemresan gick på småvägar genom vårt fagra Småland, också det en naturupplevelse.

Catherine Bringselius Nilsson, ordförande

Ulla Henriksson Anita Andersson vid föreläsningen i Luleå.

GLIMTAR FRÅN NORR

Ingegerd Svensson, Ulla Henriksson och Anita Andersson deltog I Demensförbundets konferens i Umeå den 25 oktober 2013. Bland föreläsarna träffade vi då en överläkare och professor i geriatrik, Peter Nordström. Han föreläste i geriatrik, demens, mediciner och allmänna äldrefrågor.

Efter Peters föreläsning träffade vi honom vid ett annat tillfälle. Vi talade om en eventuell föreläsning i Kalix och vi lovade att återkomma. Vi försökte sedan vid flera tillfällen nå honom på olika sätt. Våren 2016 tog vi upp frågan igen i styrelsen. Kurt-Åke Andersson fick styrelsens uppdrag att försöka kontakta Peter igen.

Efter många turer kom Peter Nordström och Kurt-Åke Andersson överens om att tillsammans med demensföreningen i Luleå anordna en gemensam föreläsning, vilken hölls i Luleå den 11 maj 2016 på ett äldreboende där.

Vi annonserade i Kalix Bladet att vi skulle åka dit med buss till en kostnad av 100 kr. Ca 20 personer från Kalix kom och från Luleå kom det 50 st. Föreläsningen var fantastiskt bra!

Peter avslutade sitt anförande med att säga: Tänk positivt! Ät bra! Träna! Må bra!

Anita Andersson, Demensföreningen i Kalix

Är Du intresserad av att delta i ett forskningsprojekt?

Vi behöver Din hjälp i arbetet med att utveckla ett stöd för att i förväg kunna fundera på och berätta om sina värderingar och önskemål inför eventuell framtida vård i livets slutskede.

Vi i Demensförbundet och forskare vid Karolinska Institutet och Umeå universitet samarbetar i forskningsprojektet Swe-ACP.

Skulle Du vara intresserad av att delta i denna vetenskapliga studie? Deltagande innebär att Du, om Du vill tillsammans med en anhörig eller vän, samtalar med någon av projektets forskare, på en plats som Du själv bestämmer.

Dina svar kommer att behandlas så att inga obehöriga kan ta del av dem. Ingen enskild person kommer att kunna kännas igen i resultatredovisningen, vilken bl.a. kommer att ske i skriftlig form i vetenskapliga sammanhang. Ditt deltagande i studien är frivilligt och Du kan när som helst under studiens gång och utan närmare förklaring avbryta Ditt deltagande.

Vill Du veta mer?

Kontakta: Therese Johansson, forskningsassistent,
på 070-159 01 93
eller via e-post: therese.johansson@ki.se

Ansvariga för projektet

Carol Tishelman, leg. sjuksköt., professor.
Medical Management Centre (MMC),
Institutionen för lärande, informatik, management och etik (LIME),
Karolinska Institutet, 171 77 Stockholm.
Tel: 08-52 48 3744 eller 070-516 3744
E-post: carol.tishelman@ki.se

Olav Lindqvist, leg. sjuksköt., med.dr.
Institutionen för omvårdnad
Umeå Universitet, 901 87 Umeå.
Tel: 070-512 9449
E-post: olav.lindqvist@umu.se

VÄLKOMMEN TILL
ERSTA DAGVERKSAMHET I ENSKEDEDALEN

Hos oss står du som gäst i centrum och det är du som är hjärtat i vår verksamhet. Vi välkomnar dig med demenssjukdom men även dina anhöriga och närstående.

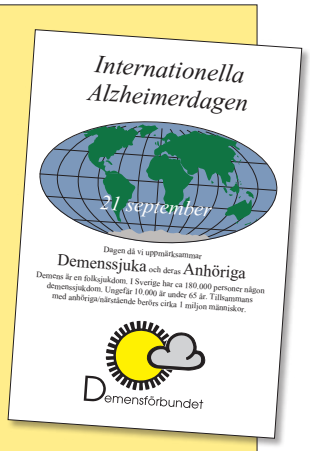
Här kan du delta i aktiviteter som passar just dig som till exempel hushållssysslor, utomhusvistelser eller sång och musik. Vi har också en specialinriktning för herrar.

Vi ligger i ett grönskande område och lägger stor vikt vid att skapa en måltidsmiljö som stimulerar till social samvaro och glädje. För att delta i dagverksamheten behöver du ett beslut från din biståndshandläggare.

KONTAKT:
Elisabet Olins väg 6, Enskededalen
dagverksamhet.enskededalen@erstadiakoni.se
08-39 01 63

Ersta diakoni

Internationella Alzheimer-dagen 21 september



En dag då vi skänker alla demenssjuka och deras anhöriga våra varmaste tankar, sprider kunskap om demenssjukdomar och hur vi bemöter demenssjuka, för att de ska må så bra som möjligt.

Alzheimerdagen uppmärksammas runt om i landet av Demensförbundets alla demensföreningar som informerar och sprider kunskap om demens genom olika aktiviteter, utställningar, föreläsningar, öppet hus med mera.

Internationella Alzheimerdagen instiftades vid Alzheimer´s Disease Internationals konferens och 10-årsjubileum i Skottland 1994. Konferensens första dag var den 21 september.

AGNETAS SPALT

Sommarens vemod

Förr inträffade sommarens vemod, när slutet på semestern närmade sig och de lata morgnarna på den varma trätrappan, med tekopp och cigarill led mot sitt slut.

Idag är det tvärtom. Jag är både vemodig och rädd inför sommaren. Rädd för de heta dagarna, som skapar värk och svullnad, rädd för blåsten, som får kroppen att skrika och huvudet att svirra. Det känns som alla plack skuttar runt och letar nya bra ställen att blockera. Vemod för att jag inte orkar njuta av sol och ljus.

GLEST I HÖGHUSEN

Sommar är nu också tomhet. Allt det vanliga tar semester. Det blir glest i höghusen där jag bor. Igår när jag gick min runda kom jag att gå bredvid en kvinna i min egen ålder, med rollator och en liten chihuahua. Vi började småprata om hundar och rollatorer, hennes kunde verkligen gå fint utan problem. Inte tog det många minuter att gå den bit vi skulle åt samma håll, men när vi skildes sa hon: ”Tänk idag har jag pratat med en människa, tack för det.” Jag kände mig helt ställd. Efteråt kom tankarna, varför bjöd jag inte in henne på en kopp kaffe eller något kallt att dricka? Jag skämdes. Själv har jag både en dotter och två vänner, som jag talar med varje dag. Det är viktigt att höra en mänsklig röst, samtalen behöver inte vara långa.

TV har inte gett någon glädje. Somrarna är reprisernas tid. Nyheterna är förvisso nya, men svåra att orka med när man är vanmäktig. Slutgnällt.

Den här sommaren har samtidigt varit en minnenas och eftertankens tid. Det jag kommer ihåg, vill säga. Tidiga minnen är klarast.

När jag var barn, åkte mamma och jag varje sommar till Skultuna, där morfar och mormor bodde. Efter morfars pension levde de i en liten stuga, Vällingbo, utan vatten med vedspis och utedass. Det var en lång resa. Det krävdes matsäck och fina kläder. Jag såg ut som en liten tant med nya skor som skavde och hattband, som kliade under hakan. Kappan var varm. Det är tråkigt att bara sitta still och titta ut. En stund räckte det att klappa tågsoffan ”mothårs”. Plyschen killade skönt i handen. Men tänk om jag blev kissnödig! De hemska toaletterna med hål rakt ner, rälsen syntes och det blåste kallt. Tänk om jag ramlade ner! Mamma var med och höll handen, men vad hjälpte det. Rädslan knep till och stängde av. Morfar mötte med handhälsning och cykel vid stationen, och när vi äntligen närmade oss målet stod mormor på trappan och skuggade med handen för att se oss. Niga och handhälsa. Kramades gjorde man inte. I stugan luktade det som vanligt, luktade Vällingbo. En blandning av kaffe, vedspis och gammalt, gamla människor, gamla kläder. Det fanns en liten kammare där mamma och jag sov, annars var köket egentligen hela stugan. På luffarstolen innanför dörren stod den gula emaljerade vattenhinken, trasmattor i längder, stora ekbordet mitt på golvet, kökssoffan som bäddades varje kväll, symaskinen och skänken. Gungstolen i svart och guld var vackrast. Där hade mormor ”sytat” sina barn. Men det finaste var två stora vaser i matt glas med blommor och bladguld. Dem fick morfar och mormor när det lyste för dem. Jag älskade vaserna, ville så gärna röra vid dem, men det var förbjudet.

JAG FICK SKÄMMAS

Det var så fult att jag fick skämmas en hel dag när jag frågade. Ändå innebär ordet sommar än idag en blandning av stuglukt, jordgubbar och hallon, kaffe med skorpor och mormors ljusa goda pepparkakor. Konstigt, så mycket annat som hänt under alla år. Men gamla torp har jag alltid älskat och fått nåden att vistas i på mina somrar i vuxenlivet, så länge det gick.

Annars är det en fin sommarutflykt med goda vänner, som varit en höjdpunkt. I år fick jag uppleva Stig Lindbergutställningen på Gustavsbergs museum. Det var fantastiskt att känna igen så mycket av barn och ungdomsåren i nästan allt. En underbar nostalgitripp.

EN LITEN FLUGA PÅ VÄGGEN

Som så ofta är det böckerna som räddat mina dagar. Carola Hanssons bok ”Masja” är egentligen andra delen i en triptyk om Tolstoyfamiljen men kom ut sist. Nu har jag läst också de andra två delarna, och det har varit som att leva med i en förgången tid i Ryssland, som att vara en liten fluga på väggen både i huset i Moskva och på godset Jasnaja Poljana. Fantastiskt!

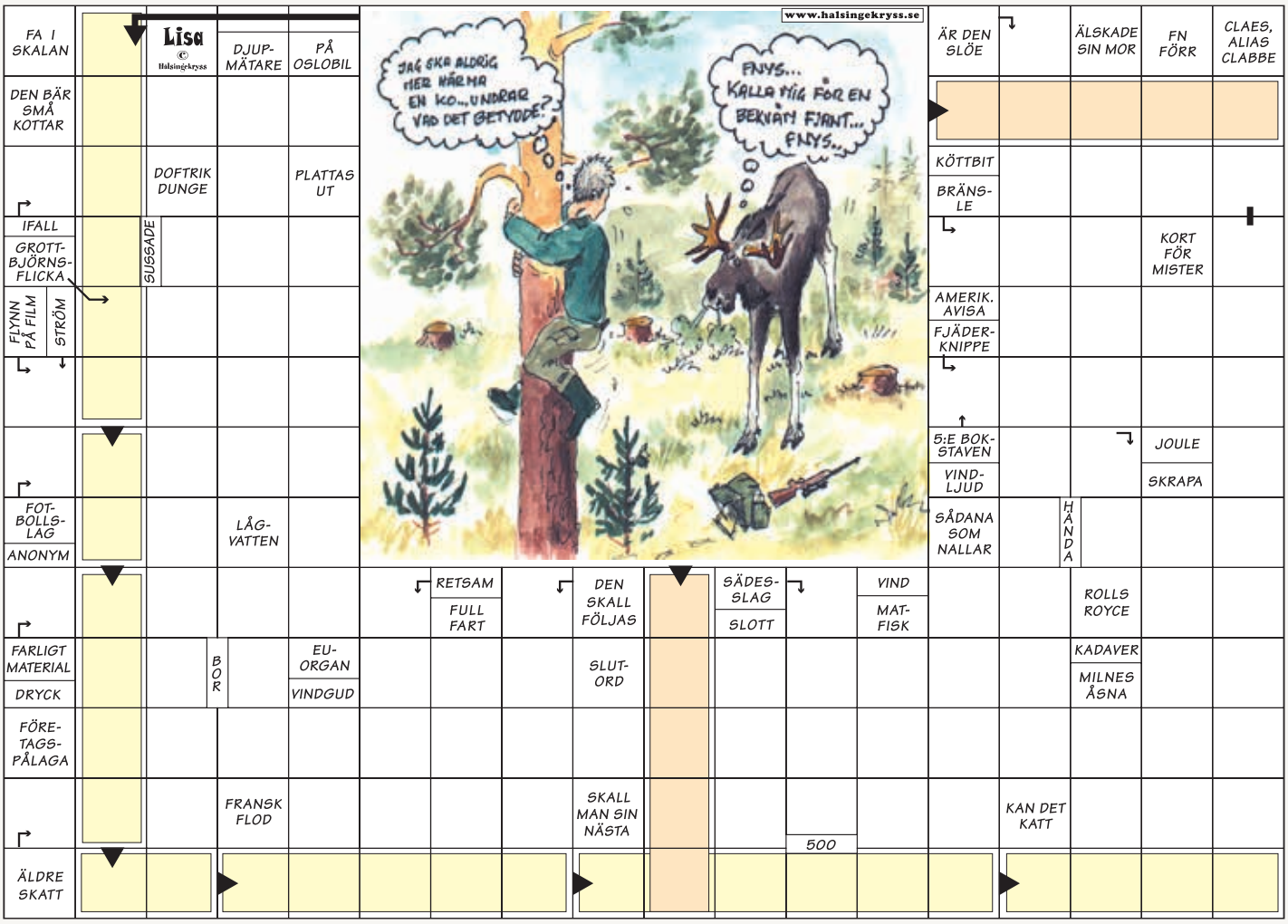
Bodil Malmstens ”Mitt första liv” läste jag för tredje gången. Den är lika varm och stark varje gång. Jag hittar alltid något nytt att fundera över och fnissa åt. Sångerskan Louise Hoffsten har i ”En näve grus” skrivit om sitt liv med MS, en otroligt bra bok för alla oss som lever med kronisk sjukdom. Hennes kamp för att komma igenom bitterhet och ilska berör och visar vägar att hitta fram till livsmod och glädje i allt och trots allt. Jag lånade den på biblioteket, men insåg snabbt, att den bara MÅSTE jag ha, för att strecka i och läsa om då och då.

Nora Ephron, som verkligen är både tänkvärd och rolig sammanfattar åldrandet i sin bok ”Jag minns ingenting”. Där finns igenkännandet, kort sagt. Hon vågar vara rak om framtiden som hela tiden krymper. På slutet listar hon saker som hon inte kommer att sakna när livet är över och saker hon verkligen kommer att sakna. Blev så inspirerad att jag själv gjorde listor, men dem ska ni slippa. Nora är död nu och jag kommer att sakna hennes texter.

Men tack till alla vänner och goda författare, som hjälpt mig igenom ännu en sommar med livsviljan och glädjen i behåll.

PS Jag har ännu inte lyckats läsa hela Gösta Berlings saga av Selma Lagerlöf. Varför lär jag mig aldrig se hennes storhet? DS ■

AGNETA INGBERG, TIDIGARE PRÄST OCH ALZHEIMERSJUK SEDAN FLERA ÅR TILLBAKA.



Korsord 3-2016

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Lösningen på korsordet skall vara oss tillhanda senast den 2/11 2016.

Demensförbundet
Lundagatan 42 A,
117 27 Stockholm

De tre första öppnade rätta lösningarna vid dragningen vinner 2 Sverigelotter vardera.

Grattis

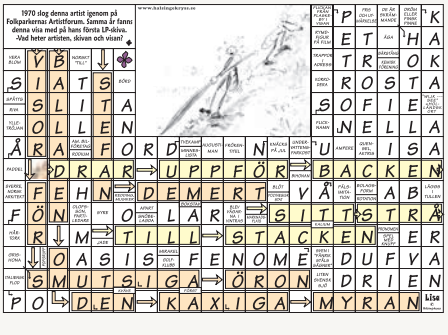
säger vi till vinnarna av korsord nr 2-2016.

Agnetha Bergström, Boden
Sven-Erik Östnäs, Sala
Inga-Lisa Lindfors, Gammelstad

2 Sverigelotter var

Vinner ni en storvinst meddela oss gärna det.

Lösningen på korsordet 2-2016

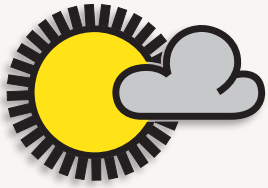


VILL DU BLI MEDLEM?

Kontakta den lokala demensföreningen på din ort eller ring Demensförbundet.
Vi har nästan 11.000 medlemmar, i 120 demensföreningar, spridda över hela Sverige.

Som medlem får du:

- Demensforum (Demensförbundets tidning) 4 nr/år. Finns även som taltidning för synskadade.
- Anhörigboken – med information och praktiska råd. Finns även som talbok för synskadade.
- Råd, stöd och hjälp. Utbyta erfarenheter med anhöriga till demenssjuka som är eller har varit i samma situation
- Möjligheter att i gemenskap med andra påverka och förbättra demenssjukas och anhörigas situation.



Demensförbundet
Lundagatan 42 A 5 tr
117 27 Stockholm
Tel 08-658 99 20
Fax 08-658 60 68
E-post: rdr@demensforbundet.se
Hemsida: www.demensforbundet.se
Pg 25 92 53-3
Bg 5502-8849

DEMENSLINJEN

Är du anhörig? Har du frågor?

Demensförbundet har rikstäckande telefonrådgivning:

0485-375 75

DEMENSFÖRBUNDETS SKRIFTER M.M.

Demensforum
Demensförbundets medlemstidning 4 nummer/år.

Anhörigboken
En bok med information och praktiska råd. **Pris: 150:- Ingår i medlemsavgiften.**

En gammal och demenssjuk mamma
Minnesanteckningar av en anhörigs upplevelse av att tampas med myndigheten - överheten. **Pris: 60:-**

Att handleda inom demensomsorgen
Hur man kan använda den ”jagstödjande metoden”. **Pris: 90:-**

Elsa Anderssons målningar och tankar
Elsa berättar om sina upplevelser och känslor och hur det är att leva med en demenssjukdom. **Pris: 50:-**

Trädgård – en möjlighet i all vård
Hur man skapar en stimulerande utemiljö inom vården. **Pris: 90:-**

”Fråga på”
Diskussions- och studiematerial kring demensfrågor. **Pris: 90:-**

Morfar som är helt borta
Barns syn på åldrande. **Pris 50:-**

Att slippa göra resan ensam
Ett studiematerial för samtalsgrupper med unga demenssjuka som är i yrkesverksam ålder och nyligen fått en demensdiagnos. **Pris: 120:-**

Den lilla boken om demens
För anhöriga, närstående eller för dig som arbetar med demenssjuka. **Pris: 80:-**

I slutet av minnet finns ett annat sätt att leva
Agneta Ingberg om sitt ”nya” liv med Alzheimers sjukdom. **Pris: 130:-**

Så länge jag kan vill jag berätta
Agneta Ingberg berättar 8 år efter att hon fick sin demensdiagnos om hur hon upplever sin situation som Alzheimersjuk idag. **Pris: 110:-**

Vardagens guldkant – se möjligheterna
Ett aktiveringsmaterial, som ger idéer och hjälp att med enkla medel ge stimulans till den demenssjuka. Materialet består av en handledning, almanacka, små tygpåsar att lägga saker i som väcker minnen, plastramar med tillhörande årstidskort och pussel. **Pris: 250:-**

Riktlinjer för planering av demensboenden
Byggnader som blir ett språk och stöd för kommunikation då sinnena sviktar. **Pris: 130:-**

Sinnesstimulering i demensvården
Boken ger konkreta och vardagsnära råd om hur man kan aktivera och stimulera demenssjuka personer inom demensvården. Den är upplagd som en studiecirkel för arbetsplatsen med en tydlig studiehandledning. **Pris: 110:-**

Du är inte ensam
– en bok för barn och unga med en demenssjuk förälder. **Pris: 60:-**

Kunskapsnyckeln
Praktiska råd inför flytt till demensboende. **Pris: 5:-**

Stöd vid demenssjukdom och kognitiv svikt
En handbok i bemötande som ger konkret vägledning. En studieplan för både vårdpersonal och anhöriga. Passar utmärkt för studiecirklar. **Pris: 200:-**

Ellen
En roman om livet, kärleken och demens. **Pris: 160:-**

Som får ditt hjärta att sjunga
En varm och hoppingivande vardagsskildring från en alldeles vanlig demensavdelning. Tankar och erfarenheter av att skapa fungerande möten och kärleksrelationer till personer med en demenssjukdom. **Pris: 160:-**

Jag och min Alzheimer
Yvonne Kingbrandts bok bygger på hennes blogg. Upplevelser, reflektioner, tankar, bemötande, idéer och goda råd. Boken vänder sig till demenssjuka anhöriga och vårdpersonal. **Pris: 160:-**

Ett långsamt farväl
Om en relation i nöd och lust med alzheimer. Författarens man fick diagnosen när han var 62 år. **Pris: 160:-**

MUSIK-CD

Ljusa ögonblick
12 finstämda svenska sånger av folkkära artister. Alla har ett personligt engagemang kring demenssjukdomar.
Pris: 180:-
Överskottet från cd:n går till Demensfonden, Demensförbundets forskningsfond.

FILMER

Ja så kan det va
En film om frontallobsdemens. DVD.
Pris: 250:-

Alzheimers Vals
Dokumentärfilm om och med alzheimerssjuke Bo Lycke. En stark och gripande film med mycket humor och smärta och unik i sitt slag. DVD, 60 minuter. **Pris: 250:-**

Det var en gång en melodi Erbjudande!
Dokumäntärfilm om musik och demens. DVD, 27 minuter. **Pris: 100:-**

(Porto och expeditionsavgift tillkommer vid leverans)

Demensförbundet behöver mer resurser för att arbeta för demenssjuka och deras anhöriga!

Stöd Demensförbundets utvecklingsfond bg 5502-8849, pg 25 92 53-3

Forskning om Alzheimer och andra demenssjukdomar behöver mera resurser!

Stöd Demensfonden (Demensförbundets forskningsfond) **bg 900-8582, pg 90 08 58-2**