DEMENS FORUM

Nr 3.2017

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

Demensbyar

- är det något för Sverige? Vi har besökt Svendborgs demensby i Danmark

SIDAN 6

I Almedalen för åttonde gången

SIDAN 4

Gröna miljöer ska ge ökad livskvalitet

SIDAN 14

Nr 3.2017

ORDFÖRANDEN HAR ORDET 3
DEMENSFÖRBUNDET I ALMEDALEN 4
ANHÖRIGSTÖD 5
DANSK DEMENSBY 6
JÄMFÖRELSE AV DEMENSBOENDE 11
DEMENSBYAR PASSAR INTE ALLA 12
ÅRETS ELDSJÄL 12
INSÄNT 13
ÖKAD LIVSKAVALITET MED GRÖNA MILJÖER 14
DOKTORN HAR ORDET 16
FORSKNING OM DEMENSSJUKDOM I SLÄKTEN 17
NY BOK OM PRAKTISKA RÅD FÖR DEMENSSJUKA . 18
VÅRA FÖRENINGAR 20
AGNETAS SPALT 22
KORSORD 23
DEMENSFÖRBUNDETS SKRIFTER 24

Annette Søby startade Danmarks första demensby, som ligger i Svendborg. Inspirationen kom efter en resa till demensbyn De Hogeweyk i Holland.

På Seniorgalan i våras valdes professor Yngve Gustafson till Årets eldsjäl för sina insatser för en bättre äldrevård. Yngve Gustafson är ett välkänt namn inom demensvården.

I höst startar ett odlingsprojekt på äldreboenden inom Härryda kommun – allt för att öka livskvaliteten hos de äldre.

Caroline Graff är en av Demensfondens stipendiater 2017. Hennes forskning handlar om att identifiera nya sjukdomsorsakande mutationer vid ärftlig demenssjukdom.

Demensförbundet

Internationella Alzheimerdagen **21 september**

En dag då vi skänker alla demenssjuka och anhöriga våra varmaste tankar, sprider kunskap om demenssjukdomar och hur vi bemöter personer med demenssjukdom.

Dagen uppmärksammas runt om i landet av Demensförbundets demensföreningar som informerar och sprider kunskap om demens genom aktiviteter, 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.

DEMENSFORUM

ANSVARIG UTGIVARE: Pär Rahmström, förbundsordförande
REDAKTÖR: Carina Rejmus Cohen
Demensforum är en 24-sidig medlemstidning som utkommer 4 gånger/år.
UPPLAGA: 17.000 ex.
GRAFISK FORMGIVNING OCH TRYCK:
Lenanders Grafiska AB, Kalmar • 95202
September 2017
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, 2017
MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 7/11, 2017

Redo för hösten med laddade batterier

Sommaren lider mot sitt slut och jag hoppas att Du kunnat ladda batterierna – trots att vädret inte varit det bästa på sina håll. Själv har jag tillbringat några sköna veckor i Stockholms skärgård med att jobba på sommarhuset. Hur konstigt det än låter, så är det en skön avkoppling att få byta ut skrivbordet mot en skottkärra och ett spett för att ta bort stenbumlingar på tomten.

Extrakongress i november

Nu står hösten inför dörren och därmed en hel del aktiviteter. Förbundet ska ha en extrakongress i november. Kongressen kommer att få ta ställning till ändringar i förbundsstadgarna, vilket bland annat innebär förändring i den operativa verksamheten. Syftet är att modernisera och utveckla vårt arbetssätt för att på bästa sätt stötta föreningarna och för att även framöver på ett optimalt sätt verka för de demenssjuka och deras anhöriga. Vår omvärld står inte still – och det kan inte vi heller tillåta oss att göra.

Nationell demensstrategi

Vi har (äntligen) fått en nationell strategi för demenssjukdom i Sverige. Socialstyrelsen presenterade denna i början av sommaren och nu återstår det enträgna arbetet med att säkerställa att det inte bara blir en pappersprodukt och hyllvärmare, utan att den tas i bruk runt om i landet. Här har vi alla ett ansvar att trycka på så att beslutsfattare och politiker tar sitt ansvar. Strategin hittar du på vår hemsida på demensforbundet.se

Almedalsveckan på Gotland

I år har vi deltagit i Almedalsveckan på Gotland för åttonde året. Denna gång med fler aktiviteter än någonsin. Som exempel kan nämnas ett gemensamt heldagsseminarium tillsammans med Svenskt Demenscentrum och Stiftelsen Äldrecentrum. Vi hade även ett eget seminarium samt deltog i utdelandet av pris till årets mest demensvänliga butik – ICA Håsta i Hudiksvall. Mer om detta kan du läsa i tidningen.

Internationella Alzheimerdagen

Den 21 september är den internationella Alzheimerdagen. Runt om i landet arrangerar våra föreningar aktiviteter för att sätta strålkastarljuset på en av vår tids största folksjukdomar. Därpå följer anhörigveckan i början av oktober. Även detta är ett viktigt tillfälle där vi försöker uppmärksamma den ibland mycket svåra situation som anhöriga har. Vill du veta vad som händer på din ort så kontakta din lokala demensförening.

Forskningsnyheter

I detta nummer av tidningen får du också möta en av Demensfondens stipendiater, forskaren Caroline Graff. Carolines forskning syftar till att finna genetiska markörer för neurodegenerativa sjukdomar som demenssjukdomar med särskild fokus på Alzheimers sjukdom och frontallobsdemens.

Demensbyar – på gott eller ont?

I allt fler sammanhang möter vi på begreppet ”demensby”. Demensförbundet får då och då frågan om hur vi ställer oss till dessa speciella byar för demenssjuka. Men vad är egentligen en ”demensby”? Är det ett sätt att isolera människor från omvärlden eller är det en integrerad del av samhället där möjligheterna att leva ett så normalt liv som möjligt underlättas genom att man skapar ett minisamhälle med till exempel egna caféer, bank, frisör och mataffär. Vi åkte till Svendborg i Danmark för att bilda oss en egen uppfattning.

Detta, och mycket mer, hittar du i det nummer av Demensforum som du nu håller i din hand.

Trevlig läsning!
Pär Rahmström

Pär Rahmström
Ordförande, Demensförbundet.

Fr.v. Morgan Olofsson (prisutdelare), Wilhelmina Hoffman (Svenskt Demenscentrum), Katrin Andersson (ICA Håsta), Pär Rahmström (Demensförbundet), Monica Rydén (Mynd. för delaktighet) och Maya Saksi (Fri köpenskap).

Demensförbundet i Almedalen för åttonde gången

Demensförbundet har genomfört ännu ett lyckat deltagande under Almedalsveckan på Gotland. I år med fler föreläsningar och aktiviteter än någonsin samt ett välbesökt informationstält.

Tillsammans med Svenskt Demenscentrum och Stiftelsen Äldrecentrum arrangerade vi ett heldagsseminarium med titeln ”Ett gott liv, hela livet”. Bildstenshallen på Gotlands museum fylldes redan tidigt på morgonen av åhörare.

Demensförbundets pass inleddes av ordförande Pär Rahmström, som berättade om Demensförbundets verksamhet. Därefter fick publiken höra två mycket intressanta föreläsningar av professor Yngve Gustafson och Silvialäkaren Björn Lennhed. Björn berättade om hur hjärnan fungerar – både som frisk och som sjuk och Yngve ställde frågan ”diskrimineras människor med demens?” Föreläsningarna avslutades med en paneldebatt där åhörarna hade möjlighet att ställa frågor.

– Det är oerhört viktigt att demensområdet lyfts i detta sammanhang, även om det kan vara svårt att göra sig hörd i det stora brus som råder, säger Demensförbundets ordförande Pär Rahmström.

– Eftersom det är valår nästa år, är det än mer viktigt att demensfrågor diskuteras. För oss som har daglig kontakt med både demenssjuka och anhöriga, är det tydligt att det fortfarande finns mycket att göra, även om vissa saker sakta förbättras. Det är till exempel bra att vi äntligen fått en nationell strategi för demenssjukdom, säger Pär Rahmström. Nu gäller det bara att den används också och inte blir ytterligare en oanvänd hyllvärmare.

Ett seminarium med fördjupning

Demensförbundet anordnade även ett eget halvdagsseminarium där Yngve Gustafson och Björn Lennhed fick möjlighet att ge en fördjupad presentation av sina ämnen från den gemensamma seminariedagen på Gotlands museum. Här berättade även Wilhelmina Hoffman om verksamheten i Svenskt Demenscentrum och deras arbete för ett mer demensvänligt samhälle.

Pris till årets dagligvaruhandel

Sist men inte minst, delades ett pris ut till årets bästa demensbutik. Priset är instiftat av Svenskt Demenscentrum och Myndigheten för delaktighet. Priset gick till ICA Supermarket Håsta i Hudiksvall, som tillsammans med demensföreningen i Hudiksvall gjort ett mycket bra arbete med att skapa en demensvänlig butik. Katrin Andersson från ICA Håsta fick ta emot priset. Stort grattis säger vi till ICA Håsta och bra jobbat demensföreningen i Hudiksvall! ■

TEXT OCH BILD: **ANNI REIMERS**

Nu blir det enklare att ta hand om sina nära och kära

FOTO: STOCKADOBE

En anhörig som är allvarligt sjuk och behöver extra stöd från någon i sin närhet kan få närståendepenning från Försäkringskassan som ersättning för förlorad inkomst. Regeringen föreslår nu att det ska bli enklare för den som behöver gå ner i tid på jobbet och enklare att få denna ersättning, vilket även gäller deltid.

– Du ska ges förutsättningar att få vara nära någon du tycker om när denne är mycket sjuk. Det måste också vara flexibelt för att din egen vardag ska kunna fungera, säger socialförsäkringsminister Annika Strandhäll.

Förslaget innehåller tre delar:

1. Bättre möjligheter att få närståendepenning på deltid. Att kunna gå ner såväl 25, 50 som 75 procent i arbetstid.
2. Lagstadgad rättighet att vara ledig från jobbet när du beviljas närståendepenning.
3. Tiden du har närståendeersättning ska inte påverka rätten till A-kassa i relation till hur din arbetstid ser ut innan eller efter.

Det kan vara en familjemedlem, en granne eller nära vän som ges rätt till närståendeersättning, alltså inte begränsat endast till närstående.

Den som får ersättningen ska inte förlora i A-kassetid, därför vill regeringen ändra systemet så att rätten till denna ersättning inte ska påverka rätt till A-kassa senare. Idag kan en persons rätt till A-kassa påverkas av att ta ut närståendeersättning.

Både den som ansöker om närståendepenning och den sjuke måste vara försäkrade i Sverige, och vården ska ges i Sverige eller i annat EU-land. Med svårt sjuk menas sådana sjukdomstillstånd som innebär ett påtagligt hot mot den sjukes liv.

– Fler ska kunna hålla en familjemedlem eller granne i handen vid svår sjukdom, säger socialförsäkringsminister Annika Strandhäll.

Förslaget går nu ut på remiss. Regeringen planerar att lägga förslag till riksdagen under hösten för att träda i kraft 1 januari 2018. ■

Så säger Socialtjänstlagen (SoL), och Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS)

Både SoL och LSS är två lagar som demenssjuka och deras anhöriga ofta kommer i kontakt med. Båda lagarna är för närvarande föremål för översyn och vissa ändringar är att vänta.

SoL är vad man brukar kalla en ”ramlag”. Med ramlag menas en lag som inte innehåller några detaljregleringar utan istället anger ramarna för lagens tillämpning. SoL reglerar kommunernas sociala verksamhet och att kommunens sociala insatser ska ge den behövande en ”skälig levnadsnivå”. Begreppet ”skälig levnadsnivå” är svårdefinierat och är numera ifrågasatt. Behovsprövning sker innan insatser enligt SoL beviljas.

LSS däremot är vad man kallar en rättighetslag. I LSS regleras vilka personkategorier som omfattas av lagen, och vilken hjälp som kan erbjudas. LSS innehåller tre personkretsar och tio angivna insatser. Sökanden har att visa att han eller hon tillhör en viss personkategori och att behov föreligger av den sökta insatsen. Några av insatserna enligt LSS kan även beviljas med stöd av SoL. Enligt LSS ska stödet till den enskilde medföra att denne uppnår ”goda levnadsvillkor” det vill säga, för den enskilde en starkare beskrivning vad som avses uppnås än vad som föreskrivs i SoL. Insatser enligt LSS är avgiftsfria medan en kommun kan ta betalt för en insats enligt SoL. Behovsprövning sker innan insatser enligt LSS beviljas. En gräns för LSS går vid 65 års ålder. Den som beviljats personlig assistans före 65 års ålder kan få behålla insatsen under visst antal timmar efter att ha fyllt 65.

Demensförbundet

Obe Hansen är en av de boende i demensbyn. Han har tagit på sig ansvaret att sköta hönsen, som är ett populärt inslag i demensbyns park.

Demensbyn

- ett värdigt liv med kvalitet, eller en inhägnad låtsasvärld?

Det handlar om att leva ett värdigt liv med god livskvalitet. Det är så man i Danmark vill ta hand om den allt ökande andelen av befolkningen som får demens. Är det inte så vi resonerar även i Sverige? Jo, självklart – men danskarna ligger kanske ett steg före och provar nu nya boendemöjligheter i form av särskilda demensbyar. Kan det vara något även för Sverige? Många tycker att det mer påminner om forna tiders getton, där man stänger in människor på en plats. Vi har besökt den danska demensbyn Svendborg.

TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **ROSIE ALM**

Danskarna har satsat på ett koncept som många i Sverige ännu så länge är tveksamma till, nämligen att bygga särskilda demensbyar. Idén kommer från demensbyn De Hogeweyk i Holland, som blivit ett hett besöksmål för demensvården i hela världen. Byn ligger två mil söder om Amsterdam, och här har man verkligen tagit ett radikalt grepp, med exempelvis olika bo-enheter som bygger på vilka intressen man har – snickare för sig, musikälskare för sig osv. I demensbyns affär kan de boende betala med en knapp eller servetter och vårdarna är utklädda så de smälter in i en värld som på många sätt är på låtsas, åtskild från det övriga samhället. Svenskar inom demensvården som besökt De Hogeweyk har ställt sig tveksamma eller helt avvisande till konceptet, eftersom det kan upplevas som en form av segregering – något som vi inte förordar i Sverige, i alla fall inte i teorin. Andra som besökt den holländska byn är väldigt positiva och vill gärna se den här typen av boende även i Sverige (läs mer om detta ett par sidor längre fram i tidningen).

Danskarna tillhör de som är väldigt positiva till idén och satsar nu brett på demensbyar, om än inte rakt av kopierat från den holländska förebilden.

Jag och fotografen Rosie Alm reste till Svendborgs demensby på Fyn i Danmark för att ta reda på hur man ser på konceptet demensbyar.

Vi tar tåget från Stockholms central till Köpenhamn, därefter pendeltåg till Odense, med byte till ett lokaltåg med Svendborg som slutstation. Allt som allt cirka åtta timmar. Trötta och hungriga efter resan äter vi smörrebröd och dricker kall öl på en uteservering vid ett av stadens torg. Solen steker och en ljum vind kommer in från havet.

Här bodde Elvira Madigan och Sixten Sparre

Svendborg ligger på Fyns sydspets. De vackra träskutorna i hamnen påminner om gamla sjöfartstraditioner. Här finns dessutom flest antal värdshus per invånare i Danmark, vilket säger något om Svendborg som turistmagnet. AErø hotell nära hamnen är berömt. Här bodde på 1800-talet Elvira Madigan och löjtnanten Sixten Sparre innan de tog sina liv. Vi vet ju något om den historien genom Bo Widerbergs romantiserade filmtolkning.

Nästa morgon promenerar vi från vårt hotell till Svendborgs demensby, som ligger någon kilometer utanför centrum. När man hör ordet by kanske tankarna går till ett samhälle med hus och gator. Men så är det inte här. Svendborgs demensby är inrymd i ett stort huskomplex där det tidigare varit bryggeri. Här bor 125 personer i ett inhägnat minisamhälle. Innanför staketet, som inte

FORTSÄTTNING NÄSTA SIDA »

Annette Søby är projektledare för Svendborgs demensby som är Danmarks första. Idén att starta demensbyn fick hon vid en resa till den holländska motsvarigheten utanför Amsterdam. ”Men vi har inte kopierat rakt av”, säger Annette Søby.

märks påtagligt, finns park och promenadvägar som leder till olika upplevelser och aktiviteter. De flesta som bor här är från Svendborg, men det finns möjligheter att komma hit från olika delar av Danmark.

Ganska tyst i det stora huskomplexet

Demensbyns projektledare Annette Søby tar emot vid niotiden. Ännu är det ganska tyst i det stora huskomplexet.

– Om en timme blir det liv och rörelse här, berättar hon.

Annette Søby hade arbetat länge inom demensvården innan hon och några kollegor tog initiativet till Danmarks första demensby.

– Vi fick inspiration efter en resa 2014 till Hollands omtalade demensby De Hogeweyk. Två år senare, i november 2016, hade vi byggt upp vår egen demensby. Den första i Danmark.

Enligt Annette Søby är danska kommunpolitiker över lag öppna för att hitta nya lösningar när det gäller demenssjukas vård och omsorg. När hon och kollegerna lade fram sitt förslag om en demensby i Svendborg så var politikerna positiva. Och nu är flera demensbyar på gång, bland annat i Odense som inte ligger långt från Svendborg.

– Den mest ekonomiska lösningen när man startar ett projekt av den här storleken är att använda sig av befintliga byggnader och lokaliteter, säger Annette Søby. Vi tog över och byggde om ett redan existerande äldreboende på en tomt som tidigare tillhört ett bryggeri. Det är fortfarande boende kvar i det ursprungliga äldreboendet, men vartefter lägenheter blir lediga så flyttar personer med demensdiagnos in.

Mental och fysisk stimulans

I Svendborgs demensby finns bland mycket annat en motionsavdelning, restaurang, café, frisör, butik och musikrum. Dessutom är utemiljön rik på upplevelser.

– Här ska man så långt det är möjligt kunna leva ett liv som påminner om det vardagsliv man hade före sin demensdiagnos, säger Annette Søby. Vi har därför väldigt många aktiviteter och möjligheter till mental och fysisk stimulans för de boende.

År 2025 ska Danmark vara ett demensvänligt land enligt regeringens plan. Det innebär god vård, mindre medicinering och bra anhörigstöd.

– I Svendborgs demensby är vi helt i linje med

dessa krav, därmed bidrar vi till ett demensvänligt samhälle, menar Annette Søby.

Ett forskningsprojekt har även startats där man bland annat ska utvärdera om och hur

Svendborgs demensby bidrar till att ge de demenssjuka ett gott och kvalitativt liv.

Amfiteater och husvagn

Så går vi en runda i demensbyn med Annette Søby som guide. Vi börjar utomhus. Ett 1,5 meter högt staket omger den stora trädgården med promenadstigar. Vi passerar en amfiteater där man brukar ha uppträdande och dans ibland, lite längre bort står en husvagn uppställd.

– Många har ju campat och minns när de själva åkte runt med en husvagn säger Annette Søby.

Promenadvägen slingar sig fram till en större plats med en damm och ett litet hönshus. Genom en stor donation ska nu hela parkområdet utvecklas med bland annat en liten sjö, sandstrand, planteringar, jakttorn, en odlingslott – och hit ska även husvagnen flyttas.

– Det blir en minnenas och sinnenas park, där man kan umgås med barn och barnbarn.

När vi står där och tittar kommer en man gående, det är Obe Hansen, en av de boende som har hand om hönsen, och han har även varit med och byggt hönshuset. Obe berättar att hönsen är väldigt populära bland de boende.

– Vi planerar för fler djur här i parken, säger Annette Søby. De gör stor nytta för att skapa lugn och glädje.

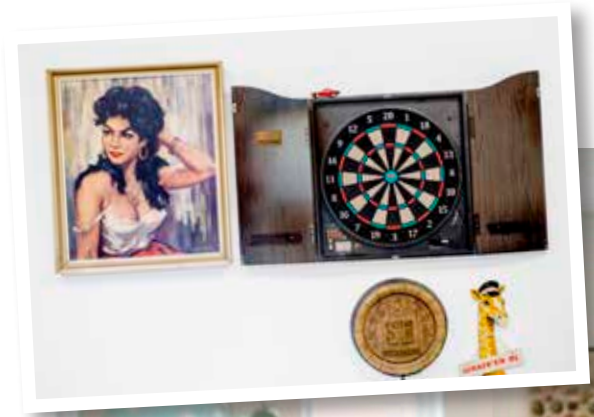
Liv och rörelse

När vi är tillbaka inomhus är klockan snart tio och det börjar bli liv och rörelse. En del väntar på förmiddagskaffe i restaurangen. Andra besöker den lilla affären där man kan köpa lite av varje: skänkta secondhandkläder, tvål, parfym, sötsaker och konsthantverk tillverkade i hobbyrummet. Eventuellt överskott går till de boendes trivsel. Så har man till exempel köpt en jukebox för vinstpengar.

I ett motionsrum håller Fredi Jensen igång med en roddmaskin. Varje morgon kommer han hit för att träna, berättar han.

Två herrar har slagit sig ner i ”herrummet”, som är lite speciellt inrett och ska andas engelsk herrklubb, med böcker, cigarrdoft (fast man får

FORTSÄTTNING NÄSTA SIDA »



Övre bilden till vänster visar några interiörer från ”herrummet”. Till höger håller Fredi Jensen i gång med roddmaskinen. Nedre bilden: Ibland kan det vara gott med ”Den lille” till kaffet.

Edith Hansen och Gudrun Simonsen väntar på dagens utflykt med buss.

inte röka här) och en målning av en lättklädd dam på väggen. På en annan vägg hänger en darttavla och några jakttroféer. Här kan man till exempel sitta med en pilsner och språka.

– Men det är även okej för damerna att komma hit, säger Annette Søby och ler. Valen är annars ganska traditionella. Många av damerna väljer hellre det kök som är speciellt inrett för kak- och bullbak. Särskilt populärt vid jultid.

I restaurangen börjar det bli fullt kring borden och det samtalas livligt. Vid ett bord med enbart herrar tar man sig ”den lille” ur en medhavd liten plunta. Öl och vin kan annars beställas till middagen. På fredagar även snaps till maten.

Alla boende vi träffar verkar pigga och alerta. Men även vårdkrävande svårt demenssjuka tas om hand i demensbyn.

– Man ska ju inte behöva flytta när man blir sämre, säger Annette Søby.

För de som är lite yngre och orkar anordnas olika utflykter och shoppingturer med buss. Men även cykelturer till Svendborg med omgivningar.

Några damer har bänkat sig runt ett av restaurangborden. De har anmält sig till en utflykt med buss efter lunch. Vart det bär hän kan jag inte riktigt lista ut när de berättar. Ni vet det där med danska kan ju vara lite svårt för en svensk ibland.

– Var du ifrån Sverige? frågar en av damerna. Skriv att vi har det gott här.

Vad tycker ni som läser Demensforum? Skriv gärna och berätta. Borde även Sverige prova konceptet demensbyar? Vi publicerar några av svaren i nästa nummer.

Så inställer sig den oundvikliga frågan:

Är det bra att samla människor på ett ställe som i ett slags reservat. Blir det inte en låtsasvärld ungefär som i filmen Truman show där Jim Carrey luras att leva i en enorm studio där alla han möter är skådespelare i en låtsasvärld. Är det inte samhället som ska anpassa sig och bli demensvänligt?

Det märks att Annette Søby har fått de här frågorna många gånger. Hon tar ofta emot studiebesök och delegationer från andra danska kommuner och även från utlandet. Det är numera en internationell insikt att människor med demenssjukdom kommer att bli allt fler i takt med att vi lever längre. Man kommer hit och vill veta om det här med demensbyar är något som fungerar, något som är värt att satsa på.

– En av fördelarna med demensbyar är att de som bor här kan röra sig fritt och obehindrat inom ett begränsat men relativt stort område – en trygghet både för dem själva och deras anhöriga, att de inte ger sig ut vind för våg i trafiken eller helt enkelt går iväg på egen hand till okända mål och går vilse, säger Annette Søby. Men vill man gå utanför området så är det inga problem, då ser vi till att någon ur personalen följer med. Dessutom gör vi en hel del utflykter utanför demensbyn. Det mest positiva är kanske ändå den stimulans som vi kan ge de som bor här – ett gott liv med meningsfulla aktiviteter, samlat på ett ställe. Många får dessutom nya vänner och ett stort umgänge. Jag känner förstås till kritiken mot den här boendeformen, men de flesta som kritiserar vet inte riktigt vad det handlar om, så kom gärna hit och ta del av hur vi arbetar och hur de boende har det – då är det lättare att diskutera för eller emot. ■

Inge Watsham missar inte kaffebordet på förmiddagen.

”Den livskvalitet jag såg i demensbyn i Holland går inte att jämföra med ett demensboende i Sverige”

Bertil Rutström arbetar på ett demensboende i Ockelbo (här tillsammans med en av de boende). Han brinner för att det ska startas demensbyar även i Sverige.

TEXT: **ANDERS POST**

Bertil Rutström arbetar deltid som undersköterska på ett demens- och äldreboende i Ockelbo. Han har genom åren engagerat sig såväl inom mentalvården i Norrland som med hemlösa i Stockholm. Efter pensionen började han ägna sig åt demensvård på deltid. Han har varit på besök i demensbyn De Hogeweyk i Amsterdam – något som blev en positiv upplevelse. Nu arbetar han för att Sverige ska få sin första demensby, belägen i Ockelbo.

– På många äldreboenden blandas demensboende med vanligt äldreboende, vilket inte alls fungerar, säger Bertil Rutström. Vårdbehoven är ju helt olika, liksom aktiviteter. Jag har funderat mycket på hur demensvården ska kunna utvecklas, och när jag fick möjlighet så reste jag till Amsterdam och besökte demensbyn De Hogeweyk.

Bertil Rutström berättar att den holländska demensbyn har informationsträffar en gång i månaden dit delegationer från hela världen kommer för att se hur det fungerar.

– Här delar sex sju personer på en lägenhet, där de boende har liknande bakgrund, till exempel yrkesmässig. Genom att de som bor tillsammans har ungefär samma erfarenheter så kan man ha stort utbyte av varandra, menar Bertil Rutström. Det görs en omfattande research av alla som ska flytta in så man vet vilka intressen och vilken bakgrund vederbörande har. Mat inhandlas i en butik i byn och måltiderna lagar man tillsammans i lägenheten med hjälp av personal. Annars finns det mesta som man behöva inom områden, frisör, motionsrum och en väldigt lyxig restaurang där man kan äta och umgås med släkt och vänner som hälsar på.

Hur kan de boende röra sig inom demensbyn?

– Byggnadens ytterväggar bildar en gräns mot samhället utanför. De boende går fritt ut i parken innanför – en park som är ganska stor med olika gångvägar och möjligheter till aktiviteter.

Vad är dina reflektioner efter besöket i den holländska demensbyn?

– Jag vet ju att många är negativa till att man stänger in en grupp människor på det här sättet, men det gör ju att de har desto större frihet att röra sig som de själva vill inom området och att aktiviteterna kan anpassas till just demenssjuka. Om jag jämför med ett svenskt demensboende där många knappt kommer utanför dörren, eller kan delta i aktiviteter eftersom demensboendet är blandat med ett vanligt äldreboende – så är demensbyn verkligen att föredra. Där har man medicinering i sista hand, hos oss är det medicinering i första hand – så är i alla fall min erfarenhet.

Nu arbetar Bertil Rutström tillsammans med flera politiskt engagerade på att starta en demensby i Ockelbo.

– Det kommer kanske att ta lite tid men jag hoppas det kan bli verklighet så småningom. ■

”Demensbyar passar inte alla - vi måste pröva olika boendeformer”

TEXT: **ANDERS POST**

Wilhelmina Hoffman är överläkare och chef för svenskt Demenscentrum och verksamhetschef för Silviahemmet i Bromma. Hon besökte för några år sedan den holländska demensbyn De Hogeweyk i Amsterdam, men hon är inte lika lyrisk som många andra som tagit del av demensby-konceptet.

– Först vill jag säga att jag är mycket positiv till att man prövar olika och nya boendekoncept för personer med kognitiva svårigheter som demens. Men demensbyar tror jag inte är lösningen på hur vi ska ta hand om våra demenssjuka i Sverige.

Du besökte De Hogeweyk, som har blivit modell för idén med demensbyar. Vad är dina intryck därifrån?

– För det första ligger demensbyn ganska avskilt och det var krångligt att ta sig dit. Det kändes som ett inhägnat utställningsobjekt. För mig framtstår det här alldeles för segregerat. Det blir en stigmatisering av de demenssjuka istället för en avstigmatisering, som jag förordar.

Wilhelmina Hoffman vill utveckla olika typer av boendekoncept där man kan fortsätta så långt det är möjligt att leva bland andra människor i samhället.

– Och visst, man kan pröva demensbyar – men det får inte vara själva lösningen på hur människor med demens ska leva. Jag tror att demensbyarna som nu växer upp, framför allt i Danmark, kan ge idéer och erfarenhet som vi kan applicera delar av inom andra boendemiljöer. Vad jag personligen är emot är att stänga in människor med demens på ett ställe, även om det finns stora möjligheter att röra sig fritt inom området. Det gäller att få mer förståelse för demenssjukdomarna, så att vi får ett samhälle som mer anpassar sig till de som är demenssjuka – istället för tvärtom. ■

”ÅRETS ELDSJÄL”

På Seniorgalan den 8 maj, som hölls under mässan Senior i Centrum på Malmö Arena, tillkännagav Region Skåne sitt val av årets eldsjäl.

– Vi har valt att i år utse Yngve Gustafson till *”Årets eldsjäl”*. Detta för hans viktiga arbete mot diskriminering av äldre och för en bättre äldrevård, samt för att han genom SVT-serierna *”Sveriges bästa äldreboende”* och *”Sveriges bästa hemtjänst”* gett ett ansikte till dagens äldre, säger regionöverläkare Ola Björgell.

Grattis och välförtjänt säger Demensförbundet!

INSÄNT

Dagen då vi kom till insikt

Vi hade ett första möte med biståndshandläggaren hemma hos mamma. Det var dags att se om vi skulle börja ta in lite extra hjälp, och sakta vänja mamma vid att det snart kommer att komma. Okända människor som ska hjälpa henne med det hon alltid kunnat så bra själv, städa, laga mat, tvätta sig. Till en början tänkte vi att det kunde vara bra att få lite lagad mat hemma, istället för frysmaten, som var det enda hon kunde laga nu för tiden. Hon fick ju mat av oss barn också förstås, men inte varje dag.

Kunde inte längre skriva

Motvilligt gick mamma med på att det skulle komma någon och hjälpa henne. Hon förstod nog inte riktigt vad hjälpen innebar, men gick med på att skriva på blanketten som biståndshandläggaren hade med sig. Det var då det uppdagades. Jag hade anat att det skett försämringar men att mamma inte längre kunde skriva sin namnteckning hade jag ingen aning om. Jag blev otroligt stressad, hur gör man nu??

Jag hade fullmakt sedan tidigare att sköta mammas bankärenden, men allt annat? Alla dokument och avtal som ska skrivas på, huset som så småningom ska säljas. När jag kom hem satte jag mig omedelbart vid datorn och sökte information. Jag landade på Demensförbundets sida där man skrev om någonting som hette generalfullmakt. Det lät klokt.

Fick den bästa hjälp

Jag ringde upp Demensförbundets anhörigrådgivning och fick den bästa hjälp man kan tänka sig. Jag fick veta hur jag skulle gå tillväga för att få till en underskrift av mamma, jag fick veta hur man hanterar generalfullmakter och framförallt fick jag veta att jag inte var ensam om att ringa med andan i halsen och panik i rösten. Det kändes så skönt att höra att det händer gång på gång att anhöriga står som handfallna när man förstår hur långt det har gått. Även om man tycker att man är klarsynt, vis och har livserfarenhet, så kan man inte förstå att den trygga, starka, varma kvinna som alltid funnits där för mig, snart behöver samma hjälp som hon gav mig när jag var barn.

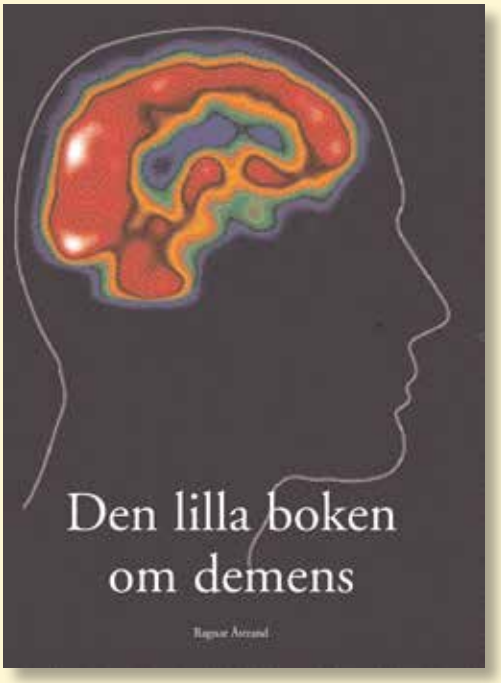
Skönt att inte vara ensam

Jag läste Lotta Damstedts novell i Demensforums tidning nr 2 2017. Det var som taget ur mitt eget liv. Tack Lotta. Så fint skrivet.

Livet är förgängligt. Det är skönt att inte vara ensam. Demensförbundet är en av de kanaler som binder oss samman och gör oss starka i den ibland oändligt tunga vardagen. Det ska ni ha en stor eloge för. Hatten av.

Lång styrkekram till alla anhöriga där ute från Caroline, dotter till en fantastisk mamma med den grymma diagnosen Alzheimer.

DEN LILLA BOKEN OM DEMENS GES UT I OMARBETAD UPPLAGA



Demensförbundets ”Den lilla boken om demens” ges nu ut i en ny, omarbetad upplaga. Detta blir den sjunde upplagan av boken som först gavs ut 2001.

Boken ger en sammanfattning av de vanligaste demenssjukdomarna, deras orsaker och möjligheterna till behandling. Boken är tänkt att fungera som en orientering, bland annat för anhöriga till dem som fått diagnosen demens och för vårdpersonal, och tillsammans med handledarmaterial utgör underlag för studiecirklar och diskussionsgrupper.

Författare är Ragnar Åstrand, leg läkare, specialist geriatrik/kognitiv medicin. Ragnar Åstrand har många års erfarenhet av att utreda och behandla patienter med demenstillstånd. Han är väl insatt i demensforskningen och intensivt verksam med information och utbildning inom området.

Boken finns att beställa i vår webbutik, www.demensforbundet.se, eller på telefon: 08-658 99 20.
Priset är 80 kr exkl. frakt.

Odling och gröna miljöer ska ge ökad livskvalitet på äldreboenden

Det är väl dokumenterat att människan mår bra av att se något växa upp ur den jord som man själv odlat. Det har Härryda kommun tagit fasta på och fått medel till ett EU-projekt som ska hjälpa fler äldreboenden att arbeta med odling i sin verksamhet. Initiativet kommer ursprungligen från Ingrid Grange som är planeringsledare på Härryda kommun.

TEXT: **ANDERS POST**

Det finns en mängd citat av stora tänkare som handlar om trädgårdsarbete. Så här uttryckte författaren John Beverly Nichols sin passion för odling: ”Om alla människor hade en trädgård att ta hand om skulle världen äntligen få leva i fred”.

Leader är ett EU-program för landsbygdsutveckling där ideell och offentlig sektor ska samverka. I våras beviljades drygt 750 000 kronor till Härryda kommuns leaderprojekt Odling och gröna miljöer för hälsa, som pågår till januari 2019. Initiativtagare var Ingrid Grange.

– Jag är själv väldigt intresserad av natur och miljö, och vandrar till exempel gärna i fjällen – så jag vet av egen erfarenhet att man mår bra av att vistas i naturen. Och att odla sin trädgård är rena medicinen för kropp och själ – utan några biverkningar.

Plan för odlingsprojekt

Ingrid Grange sitter även med i kommunens samordningsgrupp för EU-frågor där hon tog upp sina idéer kring att införa trädgårdsodling i äldreboendens verksamhet. I kommunen fanns också en trädgårdsmästare som hade samma tankar.

Tillsammans utvecklade man en plan för odlingsprojektet och ansökte om EU-medel, vilket alltså nu beviljats. Härryda kommun ingår i något som kallas Göteborgs insjörike tillsammans med tre andra kommuner: Partille, Lerum och Alingsås. Dessa ska nu samarbeta inom det aktuella leaderprojektet, där Ingrid Grange är projektledare. Dessutom har Demensföreningen Mölndal-Härryda, genom ordföranden Birgitta Garnemark, varit involverade från början.

– Nu är vi igång och inventerar olika odlingsområden inomhus och utomhus i anslutning till äldreboenden, där även demensboenden ingår, berättar Ingrid Grange. Tanken är ju att odling och gröna miljöer ska få en aktiv plats på äldreboenden och ingå i verksamheten – något som naturligt kan öka livskvaliteten för många äldre.

Utmynnar i en manual

Arbetet ska så småningom dokumenteras och utmynna i en manual som informerar om hur odling kan användas inom vård och omsorg.

– Manualen ska beskriva dels hur det kan gå till praktiskt att starta och driva odlingsprojekt, men även visa hur de här aktiviteterna kan påverka livskvaliteten i form av gemenskap, minnesträning, hälsa och välmående för de som deltar, säger Ingrid Grange. Odlingarna kan även bli en träffpunkt för andra grupper, som barn i förskola, anhöriga och vänner. ■

Ingrid Grange är projektledare för ett EU-projekt som syftar till att införa gröna miljöer och odling i äldreboendens verksamhet – allt för att öka livskvaliteten hos de äldre. Härryda kommuns socialtjänst är projektägare. Man samarbetar bland annat med flera västkustkommuner och Demensförbundets lokalförening Mölndal-Härryda.

FOTO: **SCANDINAV BILDBYRÅ**

Demensföreningen Mölndal-Härryda var tidigt involverad

Demensförbundets lokalförening Mölndal-Härryda har varit involverad från början i odlingsprojektet. Särskilt ordförande Birgitta Garnemark som varit med och startat liknande verksamheter när hon arbetat på äldreboenden.

– Jag har varit engagerad i att bygga upp det som kallas Sinnenas trädgård, bland annat när jag arbetade som fritidsassistent på Ekdalagården som är ett äldreboende i Mölnlycke, berättar Birgitta Garnemark. Odling och trädgårdar fungerar som en helande kraft inte bara för äldre, även personer med utmattningssyndrom har visat sig må bra av trädgårdens speciella miljö.

Birgitta Garnemark berättar att hon funderat mycket på att kunna sätta igång något projekt med odling, liknande det som nu startat.

– Jag träffade Ingrid Grange när hon började på kommunen. Hon hade samma tankar som jag. Så vi pratade en hel del om trädgårdsprojekt, säger Birgitta Garnemark. Och nu börjar det hela att dra igång, som jag är jätteglad för. När det gäller demenssjuka så har trädgårdsodling en väldigt positiv och harmonisk inverkan. Dessutom mycket stimulerande för minnen som dyker upp. ■

Professor Henrik Zetterberg, Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Juli innebär för många semester, men inte om man forskar på Alzheimers sjukdom. Varje år samlas Alzheimerforskare från världens alla hörn för att diskutera de senaste resultaten inom fältet under en intensiv sommarvecka. Årets möte, som samlade fler än 5 700 forskare, ägde rum i London.

Mötet kom av forskarna att kallas för biomarkörmötet. En Alzheimer-biomarkör är något som är mätbart i blod eller ryggvätska eller genom hjärnavbildning, och som på något vis återspeglar de förändringar man ser i hjärnan vid Alzheimers sjukdom, det vill säga (i) klumpar av proteinet amyloid beta (Ab) utanför nervceller, (ii) nystan av proteinet tau inuti nervceller och (iii) nervcellsförlust. Biomarkörerna kan användas för diagnostik, för att förutsäga eller följa sjukdomsförloppet, och/eller för att utvärdera effekten av nya möjliga läkemedel.

Läcker ut i ryggvätskan

Ett forskarlag från St. Louis i USA presenterade data som visade att koncentrationen av Ab i blod faktiskt verkar återspegla Ab-klumparna i hjärnan ganska bra. Vi presenterade data på neurofilament, ett protein som normalt skall finnas inne i nervcellerna och ge dem stadga, men som läcker ut i ryggvätska och blod om de skadas. Vi kunde visa att blodkoncentrationen av neurofilament återspeglar nervcellsförlusten vid Alzheimers sjukdom. Det verkar alltså som att vi är på god väg mot tillförlitliga blodtester.

Avancerad undersökningsmetod

Data rapporterades på amyloid-PET, en hjärnavbildande undersökning där man kan se Ab-klumparna i hjärnan. Det är en avancerad och dyr undersökningsmetod, men den används nu på expertcentra över hela världen, även i Sverige, med goda resultat. En liknande metod har nyligen utvecklats för att visualisera tau. Slutsatsen av studierna är att tau-nystan finns i de regioner av hjärnan som kommer att skadas svårast av Alzheimers sjukdom, medan Ab-klumparna är mer diffust utbredda.

De första läkemedelsprövningarna på människor som har Alzheimerorsakande genmutationer kommer att starta inom kort. Den läkemedelskandidat som kommer att testas först är en hämmare av BACE1, ett enzym som är nödvändigt för att Ab skall kunna bildas i hjärnan. Många av studiedeltagarna kommer att påbörja behandlingen långt innan förväntade symptom; några kommer bara att vara 18 år gamla. Förhoppningen är att BACE1-hämmare skall minska Ab-produktionen, och därmed minska risken för framtida Alzheimers sjukdom – ungefär på samma vis som kolesterolsänkare kan minska risken för framtida hjärtinfarkt. Med lite tur skulle detta även fungera vid den vanliga formen av Alzheimers sjukdom.

Bortglömd grupp inom forskningen

Inga omvälvande läkemedelsgenombrott rapporterades, vilket var väntat men ändå en besvikelse. En av huvudsponsorerna av mötet, läkemedelsföretaget Axovant, rapporterade att de arbetar på att ta fram nya klasser av symptomlindrande läkemedel som skulle kunna bli förstärkande komplement till de läkemedel vi har tillgång till idag. Förhoppningsvis skulle sådana läkemedel kunna ge positiva effekter även vid andra demensorsakande sjukdomar. Efter år av forskning på behandlingar som skall förebygga Alzheimers sjukdom, eller stoppa sjukdomen i sin tidigaste fas, känns det skönt att veta att det även pågår forskning som kan hjälpa de människor som redan har hunnit bli svårt drabbade; detta har varit en lite bortglömd grupp, åtminstone inom läkemedelsforskningen. ■

HENRIK ZETTERBERG

Forskning på okända gener ger svar om demenssjukdom i släkten

Caroline Graff, professor i genetisk demensforskning på Karolinska Institutet.

TEXT: **ANDERS POST**

Demensförbundet stödjer Alzheimer- och övrig demensforskning genom Demensfonden. Varje år delas ett antal stipendier ut till forskare inom området. Caroline Graff är en av 2017 års stipendiater. Hon får projektstöd för studien: ”Hel-genom sekvensering för att identifiera nya sjukdomsorsakande mutationer vid ärftlig demenssjukdom.”

Caroline Graff är professor i genetisk demensforskning på Karolinska Institutet, och forskar om de genetiska faktorer som bidrar till olika demenssjukdomar. Parallellt har Caroline Graff en tjänst som specialistläkare i klinisk genetik på Karolinska universitetssjukhuset.

– Ny teknik gör det numera möjligt att till rimliga kostnader läsa av hela den mänskliga arvsmassan – helgenom sekvensering, och därmed kunna kartlägga gener som orsakar sjukdom, säger Caroline Graff. På min mottagning möter jag familjer där flera personer insjuknat i demenssjukdom. Deras frågor handlar i hög grad om det finns ökad risk för barn och barnbarn att också drabbas av demenssjukdom. Men det är inte säkert att man hittar några kända gener som kan visa på ärftlig demenssjukdom.

– Genom DNA-prover, blodprov, hjärnvävnad och klinisk information från personer med demenssjukdom i släkten, så har vi en möjlighet att upptäcka nya okända gener, mutationer, som orsakar demenssjukdom.

Demensfondens stipendium ska underlätta för Caroline Graff att forska och upptäcka dessa genetiska förändringar, särskilt när det gäller Alzheimer.

Caroline Graff har med sin forskargrupp under mer än tio år samlat in uppgifter och kartlagt hundratals familjer som tidigt fått en demenssjukdom.

– Vi avser nu att karaktärisera vårt unika patientmaterial för att öka kunskaperna om deras kliniska, neuropatologiska och genetiska egenskaper som kan förklara tidigt debuterande demenssjukdom, och kunna göra en säkrare diagnos om vilken demenssjukdom – Alzheimers sjukdom eller frontallobsdemens – det handlar om i respektive släkt.

Kan en person som har demenssjukdom i släkten få svar på om även han eller hon kommer att drabbas?

– Ja genom att ta ett prov från personen i fråga och leta efter den genvariant som vi har knutit till demenssjukdomen i släkten, kan vi få fram om det finns en genmutation eller inte, säger Caroline Graff. Om en genmutation finns i släkten så kan vi säkert säga att det är 50 procents risk att bli sjuk för nära släktingar. Men antingen har man genmutationen eller inte, det beror nämligen helt och hållet på vilken sida av släkten som man ärvt sina gener. Härifrån kan vi sedan gå vidare och få fram om personen verkligen bär på genmutationen, har man den så är det ofta 100 procents risk för demenssjukdom. Detta kan ju vara viktigt att veta för en ung person som planerar familjebildning. Innan man tar beslut om man vill veta om man ärvt genmutationen går vi igenom ärftligheten och för och nackdelar med testningen.

Tillsammans med tre andra professorer – två från KTH, och en från Karolinska Institutet – har Caroline Graff genom en privat sponsor nu även fått möjlighet att bygga upp ett konsortium för frontallobsdemens som kallas Swedish FTD Initiative.

– Vi ska nu bygga en nationell databas för alla patienter som fått diagnosen frontallobsdemens och som ger sitt godkännande – allt för att kunna kartlägga genetiken bakom denna demenssjukdom, berättar Caroline Graff. ■

Ny bok *med intervjuer och praktiska råd för demenssjuka*

Det har skrivits åtskilliga böcker om demenssjukdom genom åren. Men i våras kom den första boken som vänder sig direkt till personer som är demenssjuka.

TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **ROSIE ALM**

Den 28 april samlades ett hundratal inbjudna till boksläpp med snittar och tårta i Demensförbundets lokaler på Södermalm i Stockholm. En bok för dig med demenssjukdom, vänder sig till personer som nyligen fått sin diagnos. Den ska vara ett stöd när framtiden ser mörk och oviss ut. Boken vill visa hur man kan påverka sitt liv och att ett rikt meningsfullt liv är möjligt trots svår sjukdom.

– Det var på tiden att det kom en bok om demenssjukdom som vänder sig direkt till de som har fått en diagnos, säger Wilhelmina Hoffman, geriatriker och chef för Svenskt Demenscentrum, som deltog i boksläppet. Det mesta handlar om forskning, eller riktar sig till anhöriga och sjukvårdspersonal.

En bok för dig med demenssjukdom, har skrivits av Kari Molin, tidigare mångårig journalist på Dagens Nyheter. Här varvas tips och praktiska råd med texter där demenssjuka berättar om sin situation och sina erfarenheter av sjukdomen.

– Den som fått sin diagnos står ju inför något helt nytt och omvälvande i sitt liv, säger Kari Molin. Man känner sig ofta väldigt ensam med sin sjukdom och alla frågor som uppstår.

Men ensam är man knappast. Mer än 25 000 personer insjuknar varje år i demenssjukdom i Sverige. En hel del av dessa är yngre och har många aktiva år kvar.

– För att sätta igång arbetet med boken behövde jag en referensgrupp, och den fann jag hos deltagare i Demensförbundets Lundagårdsgrupp, berättar Kari Molin. Vi diskuterade saker som ”vad skulle ni ha behövt i början av er sjukdom?” ”Vilka erfarenheter skulle ni vilja dela med er till de personer som nyligen fått sin demensdiagnos? Exempel på praktiska hjälpmedel som gör vardagen lättare”. Jag gjorde sedan ett antal djupintervjuer med både män och kvinnor från olika demensgrupper.

Kari Molin menar att de erfarenheter hon samlat in genom sina intervjuer visar att allt inte är nattsvart bara för att man fått en demensdiagnos.

– Det visade sig att det finns väldigt mycket man kan göra för att livet ska bli gott och meningsfullt.

Många hade mött upp vid boksläppet på Demensförbundets kansli.

Några citat från medverkande i boken:

”Jag är ju fortfarande Ingrid. Jag har inte försvunnit för att jag fått en diagnos. Det är en sorg, men också en nystart. Nu har jag tid med mig själv. Solen skiner, blommorna är jättefina och humlorna surrar. Man tar så mycket för givet annars. Jag får ta för mig av livet som det är nu.”

INGRID

”Demens är inte de anhörigas sjukdom. Det är min sjukdom. Jag kan bestämma själv, under väldigt lång tid, kanske med lite hjälp. Och under tiden har jag ofta ganska roligt, faktiskt.”

SUSANNE

”Jag kan inte hålla kvar dig har jag sagt till min fru ibland. Jag är i vägen jämt, jag är en stor stoppkloss för dig. `Men hördudu, vi är gifta och det är faktiskt vi två`, säger hon då.

STEFAN

En bok för dig med demenssjukdom har givits ut av Svenskt Demenscentrum. Författare är Kari Molin och illustrationerna har gjorts av Johanna Klefbeck.

Boken finns att beställa via Svenskt Demenscentrums hemsida: www.demenscentrum.se

Jessica Peterson, som arbetar på Kullegården i Partille, provar Äldredräkten som ska ge förståelse för hur det är att vara gammal med begränsad rörlighet.

Äldredräkten ger ökad förståelse för åldrandets krämpor

Kan en yngre person förstå hur det känns att vara gammal med olika fysiska handikapp och krämpor? Personal inom äldreomsorgen i Partille kan nu med en speciell äldredräkt prova på hur det kan kännas att vara gammal.

TEXT: **ANDERS POST**

På Kullegården i Partille, som har 58 lägenheter varav 38 är för demenssjuka, har man köpt in något som kallas Äldredräkten. Den ser ut som något som specialförband inom polisen kan tänkas ha. Men här handlar det om att öka förståelsen för hur det känns i kroppen när man blir gammal.

Det var undersköterskan Helen Börjesson på Kullegården som hittade dräkten på internet, och tänkte att en sådan skulle man kunna testa. Både kollegan Lena Jakobsson och verksamhetschefen Anneli Franzén nappade. Så dräkten med olika tillbehör inköptes och används nu flitigt. Alla ordinarie och vikarier samt de som är kontaktmän (varje boende har en kontaktman) får dra på sig väst, handskar, glasögon och allt annat för att förstå hur de som man ska jobba med kan ha det.

Aha-upplevelse

– Unga människor som börjar arbeta här kan omöjligt ha en aning om hur det är att se dåligt på grund av starr, eller hur jobbigt det kan vara att ta sig ur sängen på morgonen när benen inte vill vara med, säger Lena Jakobsson. Många som provar får en aha-upplevelse: ”Jaså är det så här det känns”.

Äldredräkten, som väger 19 kilo, består av olika delar som man tar på sig, bland annat väst med vikter, dubbla lager handskar, skydd för armbågar, band med vikter på fotlederna och glasögon som simulerar synförändringar vid olika ögonsjukdomar. Den som har utrustningen på sig får minskad rörlighet i sina leder, man får svårt att gå och se, och de dubbla handskarna, som även kan vibrera fram skakningar, gör att man blir fumlig. Det finns även en hörselkåpa att sätta på som ger realistiska hörselnedsättningar.

Normalt åldrande

– Äldredräkten simulerar ett normalt åldrande, men även olika sjukdomar – beroende på vilka delar av dräkten som används, säger Helen Börjesson.

Fem äldredräkter har nu köpts in till Partille kommun, förutom på Kullegården används de av hemtjänsten och särskilda boenden. ■

Connie Lethin och Christina Bökberg.

FORSKNING I FOKUS NÄR HÄSSLEHOLM HADE MEDLEMSMÖTE

Demensföreningen Hässleholm har haft medlemsmöte på Senioren med 70 intresserade åhörare, och med deltagande av två forskare från Skånes Universitetssjukhus SUS, Connie Lethin och Christina Bökberg.

Connie Lethin är doktorand och legitimerad sjuksköterska som forskar på demenssjukdomar vid Minneskliniken Lund – Malmö. Hennes anförande handlade om "Anhöriga till personer med demens", där hon delade med sig av sina djupa erfarenheter från forskning och arbetsliv.

Christina Bökberg är doktorand och forskare samt distriktssköterska, och hennes anförande handlade om "Vård och omsorg i hemmet till personer med demens" och byggde på hennes egen avhandling inom området. Även Christina Bökberg har stor klinisk erfarenhet av vård av äldre personer med framför allt demenssjukdomar. Det blev även tillfälle till frågor och träffen avslutades med en somrig lätt måltid. Ordföranden informerade om kommande aktiviteter bland annat bussutflykten i slutet av augusti.

30-ÅRSJUBILEUM FÖR DEMENSFÖRENINGEN I LINKÖPING

Vid årsmötet i våras bjöds medlemmarna på exotiska läckerheter med anledning av föreningens 30-årsjubileum i höst. Demensförbundets ordförande Pär Ramström deltog vid firandet samt överlämnade en check som gåva. Kvällen avslutades med sång och historier som framkallade mycket skratt. Cirka 35 personer var närvarande. Det riktiga firandet går av stapeln den 28:e september. Då kommer Jane Lindell- Ljunggren och föreläser om sin verksamhet på Hattstugan. *Ulla Faleij*

MUSIK OCH GEMENSKAP LIVADE UPP I TROLLHÄTTAN-VÄNERSBORG

I vår förening har vi nio träffar per år. Vi umgås, fikar, pratar om stort och smått. Ibland kommer någon inbjuden gäst och föreläser. Det är viktigt att bli lyssnad på och att få ta del av andras råd och erfarenheter. Vi delar sorg och glädje i ungefär lika stora doser.

Det sista mötet innan sommaruppehållet, blev glatt och uppsluppet. Vi hade skickat inbjudan till alla medlemmar att komma till Tallbackens äldreboende i Trollhättan för att äta smörgåstårta och lyssna på lite go' musik. Även de, som av olika anledningar bor på Tallbacken, och deras anhöriga var välkomna.

Det kom ett 40-tal personer – medlemmar med sina sjuka anhöriga och flera av de äldre, som bor på Tallbacken.

Ulf levererade tre stora smörgåstårtor, som verkligen hade "extra-allt". Alla fick äta så mycket de orkade. En eloge till den duktiga "smörgås-Nissa" som hade skapat dem, och som dessutom bakat choklad-muffins till kaffet efteråt.

Samtidigt som man mumsade smörgåstårta spelades glad musik från både dåtid och nutid. Vår föreningstrubadur Mats, hade tagit med sig spelkompisarna Ann och Nisse. Vi fick höra Jag tror på sommaren, Maj på Malö, Torparevisan, Natt i Köpenhamn och många fler låtar ur deras digra repertoar.

Det var fascinerande att se hur de äldre livades upp av musiken och gemenskapen. Ögonen tändes, kinderna blev rosiga och nog kunde man se det spritta i ett och annat ben. Många sjöng med i de välbekanta låtarna och verkade inte ha några problem med att komma ihåg texter.

Det blev en mycket lyckad eftermiddag. Ingen kunde ta miste på glädjen och uppskattningen hos de äldre och demenssjuka. Detta måste vi göra fler gånger!

Ingrid Wass, sekreterare

Guiden Birgitta Åhlund berättar om konstnärernas ibland dramatiska liv.

ÅRLIG KULTURUTFLYKT I LERUM

I augusti anordnade Demensföreningen i Lerum ännu en gång en kulturutflykt för sina medlemmar. Denna gång gick resan till Uddevalla och det vackra Bohusläns Museum.

Ett fyrtiotal medlemmar och andra närstående hade hörsammat inbjudan och mötte upp till den årliga kulturresan som nu är på väg att bli en uppskattad tradition. Deltagarna fick njuta av färgstark målerikonst skapad av Göteborgskoloristerna, samt saklig kunskap, förmedlad av guiden och konstpedagogen Birgitta Åhlund.

Göteborgskoloristerna har i första hand förknippats med ett uttrycksfullt och lyriskt måleri med stark anknytning till Västkusten, något som kom att kännas väldigt tydligt under rundvandringen i museets ljusa lokaler. Som en av deltagarna uttryckte det: Man blir så glad och ljus i sinnet när man rör sig bland de här bilderna.

Med utställningen "Med kärlek till färgen" vill man ge en fullständig bild av den stora grupp västsvenska konstnärer som betonade färgens betydelse i sitt måleri. Utställningen omfattar ett hundratal verk av tjugofem av de konstnärer som kom att benämnas Göteborgskoloristerna.

"Ty att måla är främst att dikta och återge i färg. Spelar inte färgen den första rollen kan det visserligen vara konst men inte måleri." Så sa en av konstnärsgruppens stora namn, Ivan Ivarsson, på sin tid.

En god lunch på Kajkanten avrundade besöket.

Efter två timmars inspirerande rundvandring bland konstverken bänkade sig deltagarna till en god och efterlängtad lunch på muséets restaurang Kajkanten. Det utbyttes många positiva synpunkter under högljudda former, både om den upplevda konsten och om maten.

Det blev tydligt att god konst i klara färger med motiv från hembygden väckte sköna minnen hos de demenssjuka. Då känns insatsen väldigt meningsfull.

Flera av deltagarna ledsagades av vårdpersonal. Dessa uttryckte stor uppskattning över initiativet och blev själva intresserade av medlemskap i föreningen, liksom av att på andra sätt engagera sig i vår viktiga verksamhet. Även ett flertal andra deltagare anmälde sig som nya medlemmar.

Meningsfull verksamhet för föreningen

Styrelsen i Demensföreningen i Lerum menar att den här typen av aktiviteter är mycket värdefulla för verksamheten och ger god möjlighet att förmedla vad vi står för. Det är ett bra sätt att värva nya medlemmar och för att stärka vår framtoning lokalt. Den uppfattningen stärktes inte minst av våra gäster från Demensföreningarna i närliggande kommuner.

Bengt Arenhag

KARLSTADS DEMENSFÖRENING TAR NYA TAG

I april bjöd föreningen i Karlstad in till en demensdag tillsammans med demensförbundets ledning.

De tillströmmande samlades i Karlstads nya anhörigcentrum i Rosenbad intill Stadsträdgården, och hälsades välkomna av chefen för Resurscentrum Maria Hasslid. Förbundsordföranden Pär Rahmström presenterade demensförbundets verksamhet och föreläste och svarade på frågor inom anhörigjuridiken. Hur en lokalförening kan stödja de drabbade och deras närstående tog anhörigkonsulent Margareta Svensson upp. Den erfarne sjuksköterskan Hans-Inge Lindeskov förde sedan åhörarna in i de viktiga bemötandefrågorna.

Demensföreningen i Karlstad

Vi startade 1992. Värmlands länslasarett hade just berikats med en demensutredningsavdelning där specialistläkaren Ragnar Åstrand rekommenderade flera av oss att starta en förening där anhöriga till demenssjuka skulle kunna dryfta sina problem.

Vi fick en pigg, initiativrik, ung ordförande, idrottskonsulenten Pia-Lena Bergqvist. Hon organiserade föreningsträffar sista tisdagen i månaden med varierande föreläsningar av forskare, läkare och personal. Efter Pia-Lena övertog föreståndaren för ett vårdboende ordförandeskapet, och därefter av en kollega till henne.

När vi fick reda på att sjuksköterskor börjat utbildas i demensvård i Skåne och Blekinge

Karin Fischer, Maria Hasslid och Lennart Johansson.

åkte en av våra medlemmar, sjuksköterskan Agneta Mikaelsson till Blekinge på studiebesök. Efter vidareutbildning blev Agneta Karlstads och Värmlands första demenssjuksköterska, om man inte räknar med demensteamet på lasarettet i Karlstad.

Flera hundra Individuella samtal

Efter några års manligt ledarskap tog sjuksköterskan Siv Jansson över ledarskapet. Flera hundra individuella samtal, ofta per telefon, har hon haft med anhöriga. Två studiebesök på Silviahemmet och ett på Sinnenas Trädgård vid Sabbatsberg genomfördes.

Bristen på demensboenden var stor. Föreningen var med vid planeringen av tre nya marknära boenden 1995, men förslagen drogs tillbaka på grund av personalkostnader. År 2009 resp. 2016 har dock två väl genomtänkta demensvårdboenden byggts i Karlstad.

Politiker från olika partier

Vi började bjuda in politiker från olika partier för att få deras syn på vårdsituationen, och samtidigt fick de våra anhörigerfarenheter. Inför två kommunalval ordnade vi med paneldebatter, där samtliga politiska partiers företrädare ställde upp och utlovade förbättringar. Inför valet 2010 lovade politiker från fyra partier i Karlstad att den under senare år minskade personaltätheten på vårdboenden och skulle återställas under mandatperioden och när överenskommelse om budgeten tagits. Löftet infriades inte, trots maktinnehav: "Resurserna räckte inte till" blev svaret.

När deltagandet vid våra träffar minskade, bestämde årsmötet för två år sedan att låta föreningen gå i vila. Men nu behövs en partipolitiskt oberoende och stark demensförening igen!

Siv och Lars-Martin Jansson (kontaktpersoner)

"NÄR MINNET SVIKTAR" – INTRESSANT FÖREDRAG I VÄXJÖ

Demensföreningen Värend hade vid sitt medlemsmöte i april anordnat ett föredrag, som rönte stort intresse. Erik Stomrud, medicine doktor, verksam inom klinisk minnesforskning vid Lunds Universitet, talade över ämnet "När minnet sviktar".

Erik Stomrud gick utförligt igenom diagnostiska metoder och möjliga orsaker till minnessvikt. Det är inte bara demenssjukdomar som kan ge minnesstörningar, enligt Erik Stomrud. Sjukvården kan genom olika utredningar ställa diagnos och erbjuda behandling alternativt lindring av symptom. Att finna orsakerna till minnessvikt är nyckeln till utveckling av nya effektiva behandlingar. Många frågor ställdes från åhörarna till föredragshållaren, som tog sig god tid att lyssna och svara. Ordförande Catherine Bringselius Nilsson tackade Erik Stomrud för ett minnesvärt föredrag.

Demensförbundets ordförande Britt-Marie Jonth säljer lotter tillsammans med tidigare ordförande Laila Eriksson.

DEMENSFÖRENINGEN I VANSBRO FYLLER 10 ÅR

Den 23 maj hade ett 40-tal medlemmar samlats för att vara med och fira föreningens 10-årsjubileum. Eventet hölls vid den vackert belägna gården Kämpudden alldeles intill Västerdalälven där deltagarna fick uppleva en vacker försommarkväll med information, god mat, underhållning och många glada skratt.

Föreningens ordförande Britt-Marie Jonth inledde med att berätta om föreningens arbete under de gångna 10 åren. Efter det berättade Carina Rejmus Cohen, representant från Demensförbundet, om förbundets verksamhet.

Hasse Ström och kusin Putte stod för underhållningen och levererade gamla godingar som många kunde sjunga med till. Det gick även att höra glada tillrop och skratt när Hasse, en bit in i uppträdandet, skrudade om till Elviskostym för att imitera popkungen.

Ett annat populärt inslag under kvällen var lottförsäljningen som föreningen stod för. Lotterna gick åt som smör i solsken och glädjande nog kunde de allra flesta ta med sig en vinst hem denna kväll.

DEMENSFÖRENINGEN I KATRINEHOLM BJÖD IN TILL MEDLEMSMÖTE

Måndagen den 12/6 träffades 12 medlemmar i Demensföreningen Katrineholm på Djulö Herrgårdscafé som ligger vackert beläget vid Djulösjön, endast ett par kilometer från Katrineholms centrum. Katrineholm kallas för den "sköna lustgården" och Djulöområdet och sjön har bidragit till dessa ord.

Föreningens medlemmar fick ett eget bord i ett av de små herrgårdsrummen. Menyn bestod av olika rätter, bl.a. sallader, bakad potatis, smörgåsar och den för caféet populära rätten gravad lax med dillstuvad potatis. Maten smakade bra och stämningen var god. Till efterrätt bjöd föreningen på glass som var och en fick hämta i det separata glasscaféet. Där fanns 24 sorters glass-smaker att välja på. Efter maten informerade föreningens kassör om vilket arbete som bedrivs inom styrelsen. Hon önskade också att medlemmarna skulle komma med förslag på vad föreningen framöver ska arbeta med. En medlem önskade att få veta lite mer om vad själva Demensförbundet arbetar med, och detta kan vara ett uppslag inför hösten.

Efter god mat och trevlig samvaro önskade medlemmarna varandra en trevlig sommar.

Elisabeth Davidsson/Demensföreningen Katrineholm

AGNETAS SPALT

Tidstankar

Barnbarnet Agnes kan inte klockan riktigt och är frustrerad. Undra på det, vilken sexåring kan förstå digitalur? Jag insåg att det behövdes en klocka med visare och vanliga siffror. Alltså köpte jag liten behändig väckarklocka av gammal modell, men satte inte i batterier, utan vi kunde vrida visarna, som vi ville. Då lossnade det. Efter någon timme kunde hon hel-halvtimmar och kvartar, men i eller över var svårt. Till slut gick luften ur henne och hon suckade: ”mormor, vad ÄR tid egentligen”? Då gick luften ur mormor. Jag hade inte något svar, men fort går den, fortare och fortare för varje år.

Min första andakt

Jag mindes min första andakt på ”Hemmet för gamla”. Jag var 24 år och färsk som präst. Det var midsommar och jag hade förberett mig ordentligt. Lite väl ordentligt. När jag äntligen sade ”amen”, tittade en gammal kvinna länge på mig, suckade djupt och sade: ”kära lilla barn när man kommer upp i vår ålder är det antingen jul eller midsommar”. Jag kom av mig, fattade ingenting. Hur kunde tiden gå fort när hon bara kunde sitta i sin rullstol och titta på de kommunalgrå väggarna. Idag förstår jag precis, så är mitt liv nu. Tiden går inte, den springer. Det är ofta onsdag, dagen då veckans handlingslista ska skrivas. Årstiderna rinner förbi, ja inte sommaren, den är lång och tråkig, allting tar paus, resten går på halvfart. Vänner som orkar och kan försvinner iväg. Vi som är kvar är oftast för trötta och initiativlösa för att hitta på något. Sommartid saknar jag veckans vanliga lunk, jag saknar demensgrupperna, den vanliga personalen på vårdcentralen, i hemtjänsten o.s.v. Nu är den här sommaren snart slut, tack och lov. Trots allt försvann den fort.

En hel evighet

När jag var barn gick tiden väldigt sakta. Det var SÅ långt mellan födelsedagen i maj och julen, en hel evighet. För Agnes är det inte så. Hon år född i december, ett stort problem. Hon är alltid yngst, fyller år efter alla andra, inte roligt alls. En morgon, när vi låg och småpratade, frågade hon plötsligt: ”Varför år jag född i december?” ”Älskade barn, det får du nog fråga pappa och mamma om,” svarade jag. ”Hur skulle de veta, om inte du gör det,” svarade Agnes. Jag vet att jag som barn, ganska stort barn, trodde att tiden var rund. Vågar knappt skriva ner det. Antagligen berodde det på att alla urtavlor var runda, att visarna gick runt. Årsalmanackan från KFUM-K, som vi alltid hade, var ju inte rund men när alla årets månader var uppklistrade blev det ändå en något kantig cirkel. Jag såg tiden som cirklar som hakade i varandra, när en länk gick sönder, då dog man. Att börja skolan och se tiden som en rak linje, indelad i olika epoker skakade min världsbild. Ärligt talat har jag inte riktigt hämtat mig än.

Borta, ute ur tiden

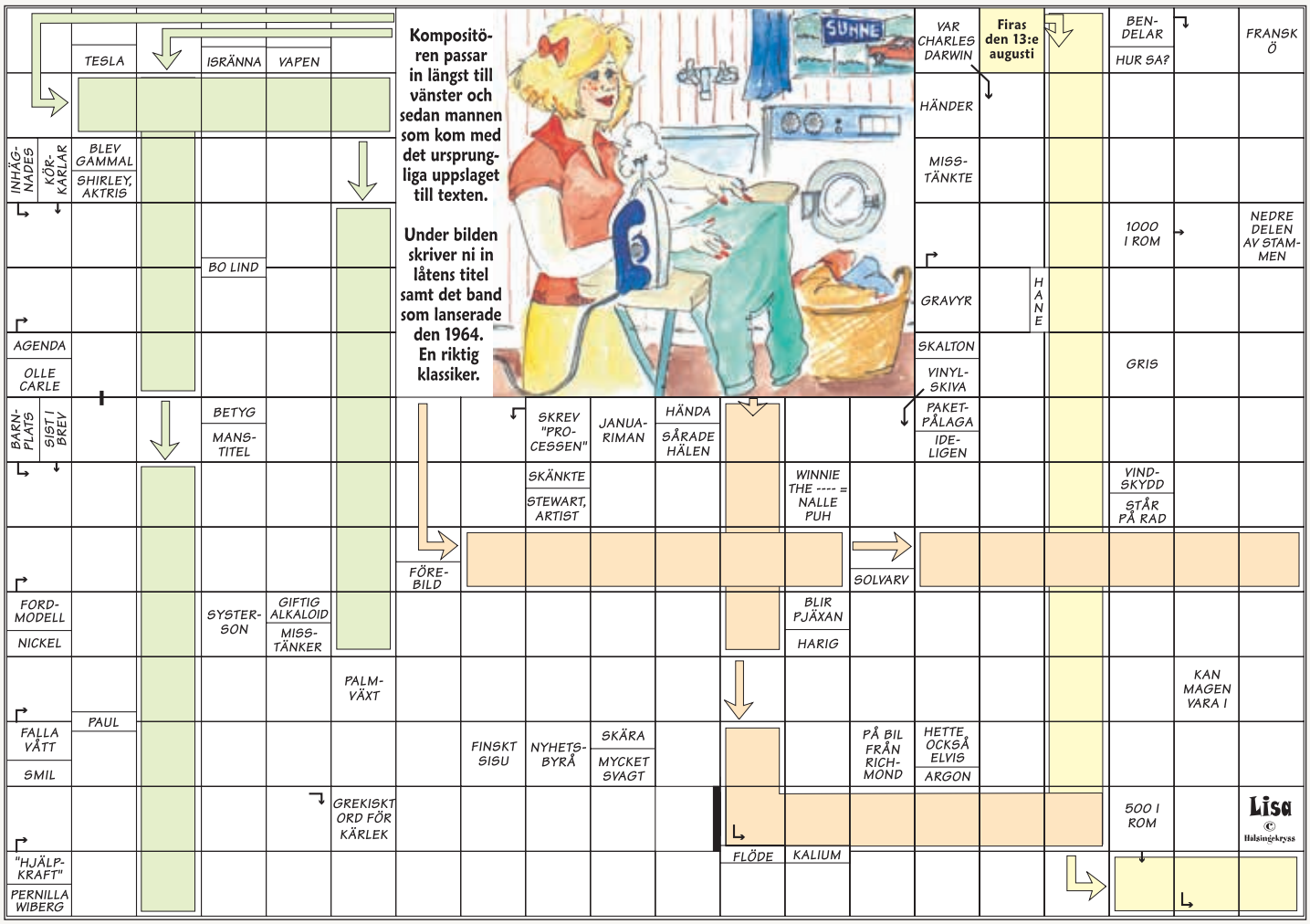
Så vad är tid? Jag vet inte, jag förstår inte. Plötsligt är spädbarnet, som ser likadant ut varje morgon, självgående och kan göra sin vilja hörd. En dag ser man inte den man tror sig vara i spegeln, mormor står där och glor tillbaka. Hur blev det så? Vart tar all min ungdoms idoler och hjärtan vägen? Borta, ute ur tiden. Tid är pengar, säger de som vet. Sedan vi fått våra nya pengar, tror jag också det. Jag begriper lika lite av dem som av tid. För alla oss som ser halvdant är det absolut hopplöst att skilja en- och tvåkronor åt, alla sedlar är lika stora, man måste titta noga, om man kan. Förr, när jag reste mycket utomlands i Europa, tyckte alla att jag var helknäpp som bara räckte fram plånboken överallt, och lät personalen i kassan ta vad de skulle. Men det gick bra. Idag har jag börjat med samma modell här. Oftast går det, men nu har allt fler affärer i Farsta slutat med kontanter. Kort är det som gäller, då behöver man bara komma ihåg koden och hitta glipan där kortet ska in. Inte enkelt, det finns många olika betalkortsapparater. Verkligt förbannad blev jag, när jag beställde en bok på biblioteket, kostar 10 konor, och måste betala med kort. Vad håller de på med? Jo det var så tidskrävande och kostsamt med kontanter.

Dags för ny kurs

En gång var jag med på en kurs, ”Möte med litteraturen”, där vi samtalade med bibliotekspersonal om att underlätta för människor med kognitiv svikt, som det nu heter, att känna sig hemma och få hjälp. Det är dags för en ny kurs. Varför ska förvirrade, osäkra människor behöva stå hemma och försöka skriva upp sitt kortnummer på handen för att gå till ett bibliotek? Tian har varit med länge, den känner vi igen. De som kopierar eller gör annat som kostar mer pengar, okey, men låt beställningstian vara kvar, eller ännu hellre, slopa den helt. Jag skulle gärna vilja fråga dem som designat och bestämt att vi ska ha de nya pengarna om kontanter ska avskaffas? Är det därför pengarna är så svåra att skilja åt, för att vi ska tröttna? Säg det då! Inte ens torghandlarna vill ha pengar längre, tycker att vi ska svischa, ett ord jag inte ens kan stava till, än mindre göra med en gammal Doro. Det är ingen idé” att försöka fånga dagen, jag skulle aldrig hinna ifatt. Det känns som om tiden är ute för mig och många andra. Men vad ÄR tid?

Undrar Agnes och mormor. ■

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



Korsord 3-2017

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Lösningen på korsordet skall vara oss tillhanda senast den 3/11 2017.

Demensförbundet
Lundagatan 42 A,
117 27 Stockholm

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

Grattis

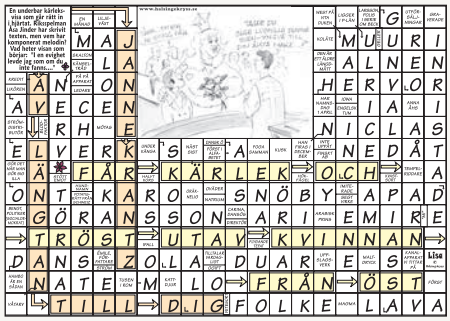
säger vi till vinnarna av korsord nr 2-2017.

Ingrid Holmlund, Nordmaling
Karl-Erik Sjöblom, Finspång
Lillemor Berglund, Robertsfors

2 Sverigelotter var

Vinner ni en storvinst meddela oss gärna det.

Lösningen på korsordet 2-2017



POSTTIDNING **B**

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

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

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
Hur personal kan använda "den jagstödjande metoden". **Pris: 120:-**

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
(Omarbetad upplaga!)
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:-**

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:-

Erbjudande!

Det var en gång en melodi
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, tel. 08-658 99 26) **bg 900-8582, pg 90 08 58-2**