DEMENS FORUM

Nr 4.2016

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

Ett händelserikt år

SIDAN 3

När framtidsplanerna går om intet

SIDAN 4

”Livet har gått in i en lugnare fas”

Sören Briheden om sin demenssjukdom

SIDAN 8

Nr 4.2016

ORDFÖRANDEN HAR ORDET 3

NÄR LIVET INTE BLIR SOM MAN TÄNKT SIG 4

KOMMUNEN SOM SATSAR REJÄLT PÅ UTBILDNING 6

ETT BRA LIV MED DEMENSSJUKDOM 8

”NÄR LEWYBODY FLYTTADE IN” 10

KONFERENS MED FOKUS PÅ DEMENSSJUKA 11

DEMENSFÖRBUNDET SVARAR PÅ DEBATTARTIKEL 12

FÖRENINGARNA STRÅLADE SAMMAN 13

”HAR JAG ÄTIT – ELLER SKA JAG?” 14

MILJONER FOTON I NY APP 16

NYKÖPING/OXELÖSUNDS DEMENSFÖRENING HAR FYLLT 30 17

VÅRA FÖRENINGAR 18

AGNETAS SPALT 22

KORSORD 23

DEMENSFÖRBUNDETS SKRIFTER 24

Olof och Marianne Arvidsson planerade tidig pension för att njuta av livet, men demenssjukdomen kom emellan.

I Ystad ligger man i framkant när det gäller utbildning i demens- och anhörigvård.

Sören Briheden berättar om hur det är att leva med Alzheimer.

”Verklighetsfrämmande att föreslå anställning av outbildad personal”.

Demensförbundet är med och utvecklar appen Platsminnen där man kan söka, dela och bevara minnen med hjälp av fotografier.

”Olust står målad i dragen. Man håller sig lätt för skratt. Piggnar man till frampå dagen så är det redan natt”.

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 • 86817
November 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 8, 2017
MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 2/2, 2017

ÅR 2016 I BACKSPEGELN OCH 2017 RUNT KNUTEN

Snart lägger vi ytterligare ett händelserikt år till handlingarna. Personligen ser jag tillbaka på mitt första år som förbundets ordförande och det är med glädje och framtidstro jag ser fram emot 2017. Framtidstro, då förbundet och föreningarna alltjämt är en stark röst för de demenssjuka och deras anhöriga, och för att vår röst under året har synts och hörts allt starkare. Även om det finns många utmaningar att ta itu med för en jämlik och kvalitativ demensomsorg, så fortsätter vi oförtrutet att sätta strålkastarljuset på dessa frågor. Att vi lyckas i vår ambition visar sig inte minst genom att vi har fått in fler och större minnesgåvor, att vi närmar oss 8.000 följare på Facebook och vår hemsida besöks allt flitigare. Vi kan också konstatera att våra föreningar allt oftare syns i media runt om i landet, vilket är mycket glädjande. Detta tillsammans gör att vår röst är att räkna med!

TVÅ FANTASTISKA FÖRENINGSKONFERENSER

Framtidstron blev än starkare efter årets två föreningskonferenser här i Stockholm. I september träffades de norra delarna av landet och i oktober den södra halvan. Både jag som ordförande, styrelsen och kansliet har fått en rejäl energiinjektion av att träffa så många fantastiska människor från våra föreningar. Extra glädjande är att i stort sett alla föreningar deltog med representanter. Utan våra föreningar – inget förbund! Det är ni som är vårt nervsystem ut i verkligheten.

KONFERENSEN ALZHEIMER EUROPE

Under hösten har den 26:e upplagan av konferensen Alzheimer Europe genomförts i Köpenhamn. Förutom många intressanta föreläsningar var det mötet med andra europeiska förbund och föreningar som inspirerade. Ett mycket öppet och engagerat klimat genomsyrar framför allt det nordiska samarbetet. Erfarenhetsutbytet och diskussionerna präglas av stort engagemang där vi delar med oss av våra goda idéer till varandra. Nytt för i år är att de nordiska länderna arrangerade en workshop för personer med en demenssjukdom och deras anhöriga. Det är ju deras insikter och åsikter som präglar det vi alla jobbar för. Mer om vad workshopen resulterade i och konferensen i stort kan du läsa om här i tidningen.

ÅR 2017

Det har sagts tidigare och det tåls att sägas igen; vår styrka finns i våra föreningar. Det är viktigt att vi träffas och utbyter erfarenheter med varandra. Därför kommer förbundet att lägga extra mycket tid på att besöka föreningarna under året. Vi planerar även för föreningskonferenser under 2017. Andra viktiga händelser är det fortsatta arbetet med projektet ”Det ska vara lätt att handla”, som Myndigheten för delaktighet driver i samarbete med bland annat Demensförbundet. Syftet är att dagligvaruhandeln ska bli mer demensvänlig. Om detta skrev vi i Demensforum nummer 3.

I DETTA NUMMER AV DEMENSFORUM

Innehållet i detta nummer av tidningen spänner över en bredd av ämnen. Du kan till exempel läsa om en ny avhandling av Connie Lethin, sjuksköterska och doktor i medicinsk vetenskap, om anhörigstöd, en artikel av Gerd Faxen, Karolinska Institutet om kost och demenssjukdom, och sist men inte minst om alla föreningsaktiviteter som genomförts.

Med dessa ord vill jag tacka alla läsare för i år. Jag ser fram emot ett spännande och händelserikt 2017 där vi med gemensamma krafter fortsätter att arbeta för de demenssjuka och deras anhöriga. Nästa nummer av Demensforum kommer i slutet av februari. På återhörande då och till dess önskar jag er alla ett gott avslut på 2016. ■

PÄR RAHMSTRÖM
ORDFÖRANDE,
DEMENSFÖRBUNDET.

OLOF ARVIDSSONS FRU MARIANNE FICK DIAGNOSEN ALZHEIMER I 60-ÅRSÅLDERN. HÄR DELAR HAN MED SIG AV SINA ERFARENHETER SOM ANHÖRIG.

När livet inte blir som man tänkt sig

När Marianne Arvidsson fick diagnosen Alzheimers sjukdom förändrades tillvaron både för henne och maken Olof. Inte radikalt till en början, utan smygande under en lång period då hon blev allt sämre. Sedan drygt ett år tillbaka bor Marianne på Bellevuehemmet i Ystad.

TEXT: ANDERS POST FOTO: ROSIE ALM

Marianne och Olof Arvidsson träffades 1965 när Olof gick på Hammenhögs lantbruksskola. Han var tjugo år och hon arton. Båda kommer från lantbrukarfamiljer. 1967 gifte de sig och fick så småningom två barn. Marianne arbetade som lågstadielärare och Olof hade flera chefsbefattningar inom Lantmännen. Åren gick med familjeliv, resor och arbete. Planen var att de skulle pensionera sig tidigt och kunna njuta av friheten tillsammans. Och visst – planen höll, men annat inträffade som förändrade allt. Marianne blev sjuk i demens.

BLEV MER PASSIV

– De första tecknen på att allt inte stod rätt till kom 2002, berättar Olof Arvidsson. På Mariannes arbetsplats började man alltmer involvera datorer i arbetet, men det blev svårt för henne att ta in dessa nya kunskaper. Jag tänkte att det kanske är naturligt när man blir lite äldre, Marianne var då 56 år.

– På en resa till Italien 2004 tillsammans med barnen märkte vi att Marianne uppträdde annorlunda än tidigare. Hon var mer passiv och inte road av att vara ute bland människor eller besöka museer – allt sådant som hon tidigare uppskattat. Jag tänkte att det möjligen kunde bero på någon form av utbrändhet eller depression. Att det skulle kunna bero på demenssjukdom fanns inte på kartan, säger Olof Arvidsson.

MINNET STADIGT SÄMRE

Marianne Arvidsson slutade som lärare på eget initiativ 2006, då hon fyllt sextio.

Efter pensioneringen gick livet in i en lugnare takt. Men Mariannes minne och intellektuella funktioner blev sakta sämre, hon fick svårigheter med att handla och laga mat. Den egna hygienen blev så småningom också ett bekymmer.

– Samtidigt med detta upplevde Marianne problem med

hörseln. Så efter tester införskaffades olika hörapparater. De hörselproblem som framkommit vid tester var snarare den begynnande demenssjukdomen som spelade in i testresultaten – Mariannes hjärna fungerade helt enkelt långsammare på testsignalerna.

Efter ett gemensamt läkarbesök 2010 fick Marianne Arvidsson remiss till Minnesmottagningen på Ystads lasarett där tester visade på begränsningar som kunde vara demenssjukdom. Hon remitterades till Lund och Malmö för ytterligare undersökning. 2011 fick hon diagnosen Alzheimers sjukdom.

– Även om det var ett negativt besked så kändes det skönt att få klarhet i vad som var orsaken till alla hennes svårigheter, säger Olof Arvidsson. Vi tackade även ja till att sjukvården fick kontakta kommunen så vi kunde få information om vilken hjälp vi var berättigade till.

SILVIASYSTER PÅ HEMBESÖK

En dag ringde Silviasystern Marie från kommunen och frågade om hon kunde komma på hembesök.

– Vi hade ett mycket bra samtal, och så småningom följdes detta upp med besök även av biståndshandläggare, berättar Olof Arvidsson. Marianne fick möjlighet att vara på dagverksamhet en dag i veckan, något som så småningom utökades till tre dagar i veckan. Dessutom kunde jag få avlösning i hemmet på kvällstid av någon från demensteamet när jag skulle på möten och liknande.

Marianne Arvidsson fick även prova på växelboende, som ett första steg – och ”inskolning” till en permanent flytt hemifrån.

– Jag hade till en början trott att jag skulle klara allt själv med Marianne. Men nu är jag glad att vi i ett relativt tidigt skede tog hjälp av kommunens fantastiska personal. Bland annat fick jag mycket kunskap om demenssjukdom genom kommunens anhörigcenter där Silviasystrarna gav råd och utbildning i hur man ska bemöta en person med demenssjukdom. Att ta på sig vårdarrollen till sin livspartner är inte lätt.

Olof Arvidssons erfarenheter och råd i kontakt med personer som har demenssjukdom:

- **Undvik jäkt**
- **Tala med korta tydliga meningar och invänta svar**
- **Tala med, och inte om personen i andras närvaro**
- **Stötta i det som är svårt för personen, men ta inte över**
- **Ta befälet som anhörig och var spindeln i nätet gentemot myndigheter och vård**

SITTER NU I RULLSTOL

Sedan drygt ett år bor Marianne Arvidsson på Bellevuehemmet i Ystad. Hon sitter nu i rullstol utan möjlighet att uttrycka sig, och är till hundra procent beroende av vården hon får.

– Personalen är jättebra och jag hoppas och tror att Marianne trivs, det verkar så, säger Olof Arvidsson som har varit med och startat Ystads demensförening, och som numera även sitter i Demensförbundets styrelse.

– Vi anhöriga har en skyldighet att driva demensfrågorna då våra närstående inte kan det. Allt för många demenssjuka lider på grund av brister, och stor ojämlikhet råder i vården ute i kommunerna. Demenssjukdomarna kostar samhället lika mycket som cancer, hjärt- och kärlsjukdomarna tillsammans, men får bara en bråkdel av forskningspengarna, säger Olof Arvidsson. Faktum är att demenssjukvården till viss del har kollapsat. Mer än 19 procent av sjukvårdens resurser går till multisjuka äldre – alltså äldre som det senaste året vårdats fler än tre gånger på sjukhus, och har tre eller fler diagnoser. Detta trots att de endast utgör 0,5 procent av befolkningen. Siffrorna belyser tydligt behovet av geriatrisk kompetens – samtidigt som just den typen av vårdplatser dras in och färre läkare utbildas med geriatrik som specialitet.

Olof Arvidsson hänvisar också till Socialstyrelsens Öppna jämförelser där man gör återkommande mätningar och jämför kvaliteten inom socialtjänst och hälso- och sjukvård i hela Sverige.

– Gå gärna in där och se hur just din kommun ligger till. Ett utmärkt sätt att sätta press på sina lokala politiker, säger Olof Arvidsson. Det är våra folkvalda kommunpolitiker som bestämmer och äger frågan om kvaliteten på demensvården. Genom kunskap och öppen debatt kan vi få ett demensvänligare samhälle. ■

Ystads kommun satsar rejält på utbildning

TEXT: ANDERS POST
FOTO: MARKUS FÄGERSTEN

Många kommuner har insett behovet av en väl genomtänkt plan för det ökande antalet demenssjuka och deras anhöriga. Ystad är en av de kommuner som ligger i framkant.

DELAR AV KÄRNTRUPPEN FÖR DEMENS- OCH ANHÖRIGSTÖD I YSTAD: ERICA HULT, CARINA NILSSON, MARIE ENGSTRÖM, KARIN KIRSTEN OCH BOEL NORDIN.

I våras bjöd Ystads demensförening – tillsammans med Demensförbundets styrelse – in övriga demensföreningar i Skåne och Blekinge, för att lyssna till socialchef och personal från Ystads kommun och ta del av hur de arbetar med demens och anhörigstöd.

– Det blev ett intressant möte där de inbjudna föreningarna kunde jämföra hur deras kommuner tar upp de här frågorna, säger Olof Arvidsson, som är sekreterare i Ystads demensförening och initiativtagare till mötet.

På en av kommunens lokaler för dagverksamhet, Hvita briggen, återsamlade vi en förmiddag i september delar av Ystads kärntrupp, som arbetar med demens- och anhörigstöd.

Boel Nordin är anhörigsamordnare, Carina Nilsson och Marie Engström är Silviasystrar, Erica Hult är avdelningschef för vård- och omsorg, samt Karin Kirsten som är enhetschef.

TIDIGT SKEDE

Boel Nordin är en av dem som möter anhöriga i ett ganska tidigt skede när en demensdiagnos är ställd. Hon tar kontakt efter att exempelvis biståndshandläggare eller sjukvården hört av sig till henne.

– Det går oftast till så att jag bjuder in den närstående och informerar om vilket anhörigstödstöd som kommunen kan ge. Det är här på Hvita briggen som vi träffas i lugn och ro. Jag tar den tid som behövs för att lyssna – inte som kurator eller psykolog, utan som medmänniska.

Carina Nilsson och Marie Engström har genomgått utbildning till Silviasystrar. Utbildningen på Silviahemmet, som bekostades av kommunen, är specialiserad på demens- och anhörigvård och genomförs till största delen på distans.

2008 startade man ett center för anhöriga i Ystads kommun.

– Anhörigutbildning inom demens är något vi själva byggt upp på eget initiativ, säger Carina Nilsson. Och det har gått bra tack vare att politikerna gett oss stor frihet att lägga upp arbetet för hur stödet ska se ut.

Till anhörigcentret är både maka/make, vuxna barn eller annan anhörig till personen som är sjuk välkomna.

– Vi träffas vid åtta tillfällen och går igenom olika demenssjukdomar och hur de yttrar sig, berättar Marie Engström. Vi tar upp hur man bäst bemöter en demenssjuk person, och vi har även med biståndshandläggare som informerar om vilket stöd kommunen kan ge. De anhöriga får även information av rehab-personal, och mycket tid ges för frågor och diskussion eller enskilda samtal.

INTRESSERADE OCH VÄLMOTIVERADE

Silviasystrarna ansvarar för handledning av personal inom demensvården, och de deltar vid hembesök med demensteamen när det behövs. I Ystads kommun finns även två Silviasjuksköterskor som också arbetar med stöd till anhöriga och handleder personal tillsammans med Silviasystrarna.

Det hemtjänstanknutna demensteamet utgör grunden för att demenssjuka och anhöriga ska kunna leva sin vardag i sitt hem. Så arbetar man i de flesta kommuner, men i Ystad har man gått ännu lite längre och satsat rejält på utbildning. I teamet finns kunskap och erfarenhet i alla olika frågor som rör demens.

– I vårt demensteam arbetar arton personer, de flesta med utbildning inom demensområdet, berättar Karin Kirsten. Här ingår undersköterskor, biståndshandläggare, sjuksköterskor, arbetsterapeut, sjukgymnast, två Silviasystrar samt enhetschef. Det är jätteviktigt att undersköterskorna som är ute på fältet är intresserade och välmotiverade att klara den här brukargruppens speciella behov.

Varje vecka har teamet genomgång av den enskilde brukarens behov. Dessutom samarbetar man med de två dagverksamheterna Gläntan och Hvita briggen, Stödenhetens korttidsverksamhet/växelboende, samt nattpatrullen i staden.

UTBILDNING OCH ERFARENHET

Erica Hult som är avdelningschef för Vård och omsorg menar att en av kvaliteterna är att man har rätt person på rätt plats – en sammansvetsad personalstyrka som brinner för de frågor de arbetar med.

– Att hjälpa personer med demens och deras anhöriga är väldigt speciellt. Det är inte enkelt att arbeta inom detta yrke utan utbildning och erfarenhet. Demensteamet måste ges resurser så att de kan vara flexibla och ge brukarna den tid som behövs, säger Karin Kirsten. Är våra brukare med anhöriga nöjda så går arbetet lättare. Och det är något jag tycker att vi lyckas med här i Ystad. ■

BOKEN ”ATT HANDLEDA” GES UT I EN OMARBETAD UPPLAGA

Nu ger Demensförbundet ut boken ”Att handleda. Hur personal kan använda den jag-stödjande metoden i mötet med personer som har demenssjukdom och kognitiv svikt”. Den ersätter den tidigare upplagan ”Att handleda inom demensomsorgen” som gavs ut 2002.

Att arbeta inom demensvården är krävande men kan också vara intressant och stimulerande. Risken för utbrändhet är stor, engagemanget och arbetsglädje kan försvinna. Handledning är därför ett måste för att hjälpa personalen att bättre förstå de demenssjuka, att se på sin egen roll och för att orka med.

Den nya boken ger konkreta exempel på hur man som vårdare kan lyckas med ett jagstödjande förhållningssätt i olika situationer. De två författarna – Jane Cars och Beata Terzis – är båda psykologer med lång erfarenhet av geriatrik och av handledning.

Är du intresserad av den nya upplagan?
Då kan du beställa boken i vår webbutik, www.demensforbundet.se, eller på telefon 08-658 99 20. Priset är 120 kr exkl. frakt.

SEDAN SÖREN BRIHEDEN FICK SIN ALZHEIMER-DIAGNOS HAR LIVET GÅTT IN I EN LUGNARE TAKT, MEN DAGARNA ÄR ÄNDÅ FYLLDA AV AKTIVITETER.

Visst går det att leva ett bra liv med Alzheimer

I Gubbängen söder om Stockholm ligger villakvarteren och radhusområdena tätt. De flesta är byggda på 40-talet med stora trädgårdar. Här i ett radhus bor Sören Briheden med sin fru. Sören har Alzheimer. Här berättar han om hur han lever i vardagen och tankarna på vad som händer när sjukdomen förvärras.

TEXT: ANDERS POST
FOTO: ROSIE ALM

Vi sitter i Sören Brihedens vardagsrum som vetter mot radhusets baksida. I ena hörnväggen finns en öppen spis, som enligt Sören inte används och är mer som dekoration i rummet. Utanför är det höst i den stora, lite vildvuxna trädgården. Här har familjen bott i många år och här har barnen vuxit upp.

– Jag arbetade som förskollärare, berättar Sören Briheden. Men jag uppmanades att sluta när jag fick min Alzheimerdiagnos 2012. Det var minnet som svek. När jag skulle informera barnens föräldrar vad vi gjort under dagen eller om vi varit på utflykt, så mindes jag inte. Det var så det såg ut när jag började min demensutredning på Huddinge sjukhus, som alltså utmynnade i Alzheimerdiagnos och uppsägning.

Nu har Sören Briheden fyllt 66 och skulle förmodligen ändå med ålderns rätt slutat jobba. Men han har kvar en liten bitterhet att han var tvungen att sluta lite väl abrupt – kanske hade det gått att hitta uppgifter som inte krävde att minnet alltid var intakt?

Vad var din reaktion på demensdiagnosen?

– Det var inget jag hade kunnat föreställa mig – att minnet sviker kan ju ha många olika orsaker. Det tråkigaste var faktiskt att sluta jobba och inte få träffa arbetskamraterna längre, annars tog jag sjukdomsbeskedet ganska lugnt tycker jag. Kände möjligen en viss lättnad att få vetskap om orsaken till att minnet var dåligt.

Sören Briheden äter bromsmedicin och tycker inte att hans sjukdom har blivit särskilt mycket sämre de senaste åren. Almanackan är, om inte direkt fulltecknad, så i alla fall med en hel del inbokade tider. Ett exempel är Lundagårdsgruppen som träffas varannan torsdag och består av personer som har demenssjukdom.

– Här kan vi prata öppet om våra erfarenheter och på så sätt stödja varandra.

Det där med öppenheten är viktigt, menar Sören.

Var du öppen med din sjukdom redan ifrån början?

– Ja jag har varit helt öppen, vilket varit positivt. Alternativet är ju att mörka det hela och försöka hålla masken. Det är nog ganska påfrestande att förställa sig för att passa in.

Hur tycker du det är att leva med Alzheimer?

Sören Briheden funderar en stund innan han svarar.

– Jag tycker det går bra, livet har gått in i en lugnare fas. Men jag är ju inte sysslolös om dagarna. Jag läser mycket och lyssnar på jazz. Så har mitt konstintresse väckts på senare år genom att vi på Lundagruppen varit på Nationalmuseum och blivit guidade runt bland konstsamlingarna – en av favoriterna är Picasso. Sedan är det bridge en gång i veckan, och så går jag långa promenader varje dag i omgivningarna här.

Förutom att minnet är sämre, är det något du inte kan göra nu som du kunde förut?

– Nej det tycker jag inte, förutom att jag inte får eller kan köra bil längre, och det känns ju tråkigt.

Hur ser du på framtiden?

– Ingen vet hur deras framtid ser ut, själv är jag klar över att jag så småningom kommer att behöva flytta till ett annat boende, men där är vi inte än. Jag tror jag har ganska bra självinsikt och en osentimental syn på min sjukdom. Man får ta en dag i taget och njuta av livet, säger Sören Briheden. ■

SÖREN BRIHEDEN KOPPLAR GÄRNA AV MED DAGSTIDNINGEN ELLER EN BRA BOK.

INSÄNT

CARINA BOBERGS MAN STIG INSJUKNADE I LEWYBODY DEMENS.

NÄR LEWYBODY FLYTTADE IN

– Min mentala skilsmässa

Så står det på min folder som jag brukar dela ut på mina föreläsningar om Stigs och min resa i ”Lewybodyvärlden”.

Varför denna rubrik och vad är den mentala skilsmässan? Efter att min man Stig gått bort så kunde jag bättre formulera mina tankar om detta begrepp. Det stod för den frigörelse som behövdes för att kunna stå på egna ben – utan den person som hade stöttat mig i alla lägen och som älskade mig. Jag vill genom denna insändare uppmärksamma er om sjukdomen Lewybody demens. En sjukdom som drabbar endast ca 20 000 av alla som har en demenssjukdom. Stig fick sin diagnos i januari 2012.

TIDEN INNAN DIAGNOSEN

Det är ju bra med diagnos – man får en hel del hjälp – men tiden innan var väldigt jobbig. De första tecknen på Stigs sjukdom började redan 2009. Han fick problem med att hantera vissa vardagssysslor, efter hand blev det allt svårare. Stig var orolig, gick ner i vikt och började få en framåtlutande kroppshållning. Dessutom hade han synhallucinationer. Själv var jag heltidspolitiker och samtidigt anhörigvårdare. I början av 2011 fick vi stöd av demensteamet i Linköping, och så småningom blev det aktuellt med en demensutredning.

KUNDE ÅTER BLI HANS FRU

Efter att Stig fått sin diagnos Lewybody demens ordnades växelboende för honom, praktiska förändringar i hushållet genomfördes och kampen för ett demensboende inleddes. Det blev till slut sjukhem, eftersom Stig även behövde fysisk tillsyn. Det var först då – hösten 2013 – när han kom till sjukhemmet, som jag kände att jag återigen kunde bli hans fru. Att kunna släppa en del av ansvaret till kunnig personal var för mig en lättnad. Den 28 januari 2014 drog Stig sitt sista andetag.

VILDA DRÖMMAR OCH HALLUCINATIONER

Lewybody demens är en kombination av Alzheimers och Parkinson. Typiskt för denna sjukdom är vilda drömmar, hallucinationer, långsamhet och stelhet, stort sömnbehov, svårigheter att sätta sig på en stol, problem med att ta på sig en tröja/jacka och mycket lågt blodtryck. Delar av allt detta drabbade Stig. Tidig och rätt diagnos är viktigt för exempelvis medicineringen – om diagnosen blir fel och den sjuke får medicinen neuroleptika (som sätts in vid synhallucinationer) så kan den ge allvarliga biverkningar. Elisabet Londos, svensk expert på Lewybody, gjorde för några år sedan en inventering i Malmö och fann att av 650 personer som fått en demensdiagnos, var det hela 27 procent som hade Lewybody, men som inte fått rätt diagnos.

När jag är ute på föreläsningar, så får jag ofta frågor som berör sjukdomsförloppet och när man ska begära mer hjälp. Jag försöker svara på detta, men alla med en demenssjukdom har sitt eget sjukdomsförlopp – och alla anhöriga upplever olika saker.

Ett litet tips som jag brukar ge är: *Ta vara på stunden, även om den andre är sjuk. Skriv, ta foton! Ta vara på minnena!*

CARINA BOBERG

CARINA ÄR FÖRELÄSARE I DEMENSFRÅGOR OCH HAR SKRIVIT BOKEN OM STIG.

LÄS MER PÅ HENNES HEMSIDA WWW. CSBOBERG.SE

ALZHEIMER EUROPE

– en konferens med de demenssjuka i fokus

En konferens med fokus på demenssjuka, deras anhöriga och forskningen – och på samverkan och erfarenhetsutbyte. Det är essensen av ”Alzheimer Europe” som i år genomfördes för 26:e gången, denna gång i Danmarks huvudstad Köpenhamn.

DELAR AV DEN NORDISKA ARBETSGRUPPEN EFTER ETT VÄL GENOMFÖRT GRUPPARBETE.

TEXT: ANNI REIMERS
FOTO: JON FIALA BJERRE

Under några intensiva dagar i månadsskiftet oktober/november träffades närmare 800 personer från hela Europa för att diskutera de gemensamma hjärtefrågorna demenssjukdomar, anhörigas situation och forskningen kring demenssjukdomar. Förutom dessa ämnen avhandlades en mängd andra områden såsom juridiska frågor, att ändra attityderna till demenssjukdomar och demenssjuka, och hur vi kan involvera personer med demenssjukdom i att anpassa samhället för denna växande grupp människor – kort sagt hur vi skapar ett demensvänligt samhälle på alla nivåer.

ETT NYTT POSITIVT INSLAG FÖR ÅRET

Alzheimer Europe har sedan tidigare en arbetsgrupp bestående av personer med demenssjukdom som under flera år deltagit i föreläsningar. Nytt denna gång var den workshop med Nordiska deltagare som genomfördes den 1 november. Deltagarna kom från Sverige, Norge och Danmark. Representanterna från varje land bestod av tre personer med demenssjukdom, deras anhöriga/närstående och tre så kallade följeslagare – det vill säga personer med en koppling till demensomsorg i sin profession. Det går förstås att skriva mycket om själva huvudkonferensen och alla fantastiska presentationer som gavs. Dock vill vi gärna fokusera på den Nordiska workshopen. För vad kan vara viktigare än att lyssna till de personer vi arbetar för – de demenssjuka och deras anhöriga?

MER DEMENSVÄNLIGT

Från Demensförbundet deltog Monica, Hilkka och Kurt-Göran tillsammans med anhöriga och följeslagare. De senare hade till uppgift att hjälpa till när språket blev en utmaning. De tre ländernas deltagare delades in i tre grupper och tillsammans diskuterade de hur samhället kan bli mer demensvänligt. Gruppernas gemensamma ställningstagande presenterades sedan under avslutningsceremonin av konferensen. Sammantaget kan sägas att alla tre arbetsgrupperna kom fram till i stort sätt samma ståndpunkter, så det slutliga manifestet var ingen större svårighet att sätta samman. I faktarutan här nedan kan du se de sju viktigaste punkterna som grupperna enades om.

MANIFESTET FÖRS VIDARE

Men vad är ett manifest värt om vi inte förvaltar det och tar det vidare? Demensförbundet kommer att på olika sätt kommunicera vad grupperna kommit fram till. Vi ska på vår hemsida, Facebooksida, i debattartiklar och genom våra lokala föreningar sprida budskapen vidare till politiker och beslutsfattare – både på nationell och lokal nivå. Demensförbundets viktigaste roll är att vara de demenssjuka och deras anhörigas röst – och det tar vi på största allvar. ■

FAKTARUTA:

DEN NORDISKA GRUPPENS MANIFEST:

- MER FOKUS PÅ FORSKNING.
- ÖKAD MEDVETENHET OCH KUNSKAP OM DEMENS I SAMHÄLLET.
- ALLA LÄNDER SKA BLI DEMENSVÄNLIGA.
- SYSTEMATISK HJÄLP OCH UPPFÖLJNING EFTER DIAGNOS.
- PERSON- OCH FAMILJECENTRERAD VÅRD OCH HJÄLP.
- MÖJLIGHET ATT MEDVERKA I VÄRDIGA OCH MENINGSFULLA AKTIVITETER.
- HJÄLP ATT FORTSÄTTA VARA DELAKTIGA I DET DIGITALA SAMHÄLLET.

FOTO: ADOBE STOCK

Verklighetsfrämmande att föreslå anställning av outbildad personal

”Så ska fler arbetslösa få jobb och äldreomsorgen stärkas” var rubriken på en debattartikel i DN den 16 september. Arbetsmarknads- och etableringsminister Ylva Johansson tillsammans med barn- äldre- och jämställdhetsminister Åsa Regnér redogör för hur regeringen planerar att förbättra äldreomsorgen och samtidigt minska arbetslösheten. Med Kommunal och Sveriges Kommuner och Landsting har man enats om åtgärder för att bland annat mildra den akuta bristen på utbildade sjuksköterskor – fram till 2023 behöver 100 000 anställas.

En central åtgärd är att låta outbildad arbetskraft utföra ”enklare uppgifter på äldreboenden”, som till exempel ”en extra promenad eller extra utflykt”. Här skulle arbetslösa få sysselsättning, liksom nyanlända flyktingar.

VITTNAR OM OKUNSKAP

Demensförbundet reagerar starkt mot denna och andra åtgärder. Mycket vittnar om okunskap om förhållandena i demens- och äldrevården.

För att ta hand om gamla och demenssjuka krävs kunskap i bemötande och omvårdnad även för sådant som beskrivs som ”enklare sysslor”. Just promenader och utflykter är situ-

ationer som för en demenssjuk kan bli stressande om inte följeslagaren är välbekant och vet att hantera situationen. Den sjuke kan även ha förlorat mycket av sitt tal, och om den medföljande då bara kan tala rudimentär svenska, eller inte alls, kan situationen bli kaotisk.

BOENDEN HAR LAGTS NER

Demensförbundet pekar även på att mängder av boenden har lagts ner, och att 75 procent av de geriatriska vårdplatserna försvunnit de senaste 20 åren. Samtidigt drabbas 25 000 personer av demenssjukdom varje år, och om 30 år uppskattas det totala antalet vårdkrävande närma sig en kvarts miljon. Anhöriga står i dag för 70 procent av omvårdnaden. Men i debattartikeln sägs inget om hur de geriatriska platserna och boendena ska återställas.

Det är också verklighetsfrämmande att föreslå anställning av outbildad extrapersonal om det inte finns plats på boendena. Allt fler demenssjuka bor hemma allt längre, men inget sägs om anslag till utbildning av hemtjänsten – utgår man från att anhöriga ska fortsätta stå för omvårdnaden i dagens omfattning? Och den utlovade höjningen av handledarstödet framstår som ett spel för gallerierna, då personalbristen på de flesta håll är så stor att boendena inte ens hinner tillgodose de elementära behoven hos de sjuka, än mindre har tid för handledning.

Regeringens påstådda avsikt att slå ”två flugor i en smäll” – och samtidigt minska arbetslösheten och stärka äldreomsorgen - utelämnar eller förtiger centrala behov och omständigheter. Man använder en flugsmälla med gapande hål.

DE HÄR KONKRETA FRÅGORNA VILL VI GÄRNA HA SVAR PÅ AV ÄLDREMINISTERN:

Hur ska regeringen se till att de geriatriska platserna och boendena återställs?

Hur ska demenssjuka kunna få en god omvårdnad hemma när ingen satsning görs på att utbilda hemtjänsten? Idag står anhöriga för 70 procent av omvårdnaden – med hjälp av hemtjänst.

Vad hjälper det att anställa extra personal utan utbildning när det inte finns plats på boendena?

DEMENSFÖRBUNDET STRÅLADE SAMMAN MED SINA FÖRENINGAR

Föreläsningar, erfarenhetsutbyte och nätverkande. Det blev det en hel del av när Demensförbundet anordnade konferens för sina föreningar under hösten.

Konferensen genomfördes vid två tillfällen – under september och oktober – i ett höstlikt Stockholm. Stina-Clara Hjulström, förbundets före detta ordförande, var inbjuden som moderator och lotsade deltagarna genom de båda konferenserna.

INFORMATIONSUTBYTE

Det första konferenstillfället ägde rum den 23-24 september då Demensförbundet hade bjudit in sina föreningar i södra Sverige. Här träffades förbundets kanslipersonal, styrelse samt representanter från närmare 35 föreningar på Scandic Star i Sollentuna för två intensiva dagar med informationsutbyte och umgänge. Björn Lennhed var ett uppskattat inslag i konferensprogrammet med sin föreläsning ”Hjärna, demens och framtid”. Björn är specialistläkare i geriatrik och överläkare vid kliniken för geriatrik och rehabmedicin vid Falu Lasarett.

FÖRSTA KONFERENSEN

För Ulla Söderquist, från föreningen Arvika-Eda, var detta första gången hon medverkade på en föreningskonferens i Demensförbundets regi.

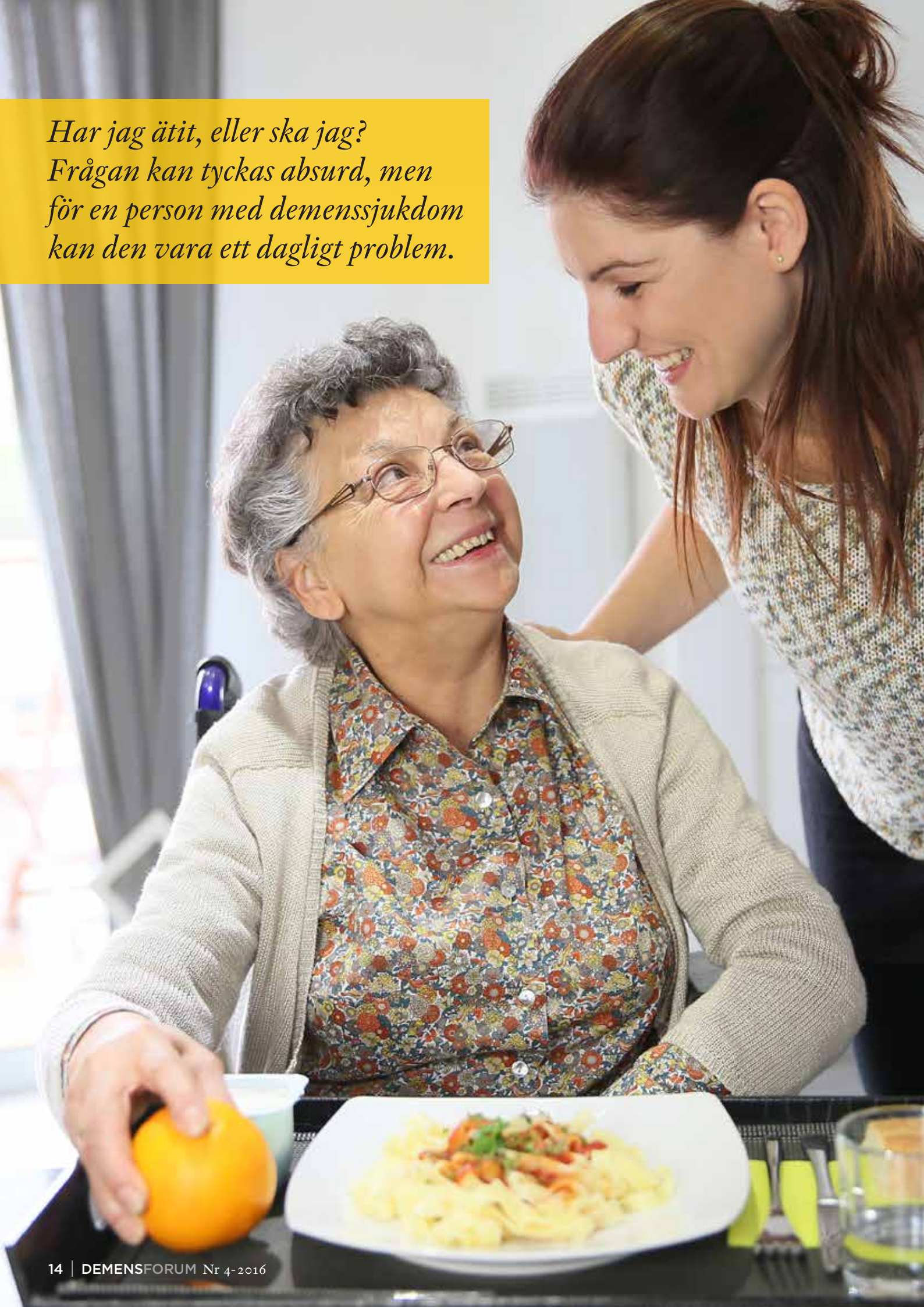
– Det här var min första konferens med Demensförbundet. Det är verkligen en förmån att få åka iväg och träffas på det här sättet. Det praktiska arrangemanget var jättebra, hotellet likaså. Jag uppskattade föreläsningarna mycket och att det fanns utrymme för att ställa frågor till förbundet och styrelsen och träffa kansliets personal, säger Ulla.

Den 28-29 oktober var det dags för Demensförbundet att träffa föreningarna från södra Sverige. Även denna gång på Scandic Star i Sollentuna. Cirka 45 föreningar var representerade och upplägget var i stort sett detsamma som tillfället innan. Deltagarna fick dock lyssna till en annan extern föreläsare, Jan Marcusson, som berättade om demens ur tre olika perspektiv. Jan är professor i geriatrik vid Karolinska Institutet och Linköpings universitet.

AKTIV I FLERA ÅR

En av deltagarna var Roger Möller, styrelseordförande i föreningen Trollhättan-Vänersborg. Roger har varit aktiv i sin förening i flera år och han har flera föreningskonferenser bakom sig.

– Föreningskonferenserna tycker jag generellt är mycket givande och den här höll samma goda stil. Det var ett bra upplägg på hela konferensen, trevligt boende och god mat. Jag har varit med ett tag nu och har haft möjlighet att lära känna många engagerade människor runt om i landet. Flera av dem fick jag möjlighet att träffa nu och även stifta nya bekantskaper från andra föreningar. ■



Har jag ätit, eller ska jag? Frågan kan tyckas absurd, men för en person med demenssjukdom kan den vara ett dagligt problem.

Maten *har stor betydelse vid demenssjukdom*

TEXT: ANDERS MATHLEIN
FOTO: ADOBE STOCK

Om minnesfunktion och förmåga att planera och laga mat försvagas blir följden inte sällan att den sjuke äter för lite och/eller för näringsfattigt. Inflammatoriska processer i hjärnan kan orsaka aptitförlust med viktminskning som följd. Det är då viktigt att närstående eller personal är observanta och ser till att måltiderna blir regelbundna och näringsrika.

Det här har visat sig skapa svårigheter, särskilt för äldre män med en hemmavarande demenssjuk hustru. Maken kanske aldrig har lagat mat, nu får han plötsligt ett måltidsansvar som kan te sig mycket svårhanterligt ovanpå allt annat som omvårdnaden kräver.

– Många demenssjuka glömmer helt enkelt att äta på grund av sänkt initiativförmåga till att äta, säger Gerd Faxén Irving, dietist och docent i klinisk nutrition vid sektionen för klinisk geriatrik vid Karolinska institutet. Mat som är framdukad och synlig blir i allmänhet uppäten. För många är det så att det som inte syns, det finns inte.

Gerd Faxén har särskilt studerat näringsintag och matsituation hos demenssjuka personer, och framhåller betydelsen av att utreda viktnedgång och ätproblem tidigt för att kunna bromsa viktminskning och förlust av muskelmassa. Viktnedgång är vanlig hos personer med Alzheimers sjukdom, och visar sig inte sällan innan diagnos är fastställd. Försämrat smak- och luktsinne bidrar till problemen. Även tuggförmågan kan påverkas. Vid långt framskriden demenssjukdom uppstår även svårigheter att svälja.

Genom att göra måltiden så trivsam som möjligt kan den bli en viktig aktivitet i vardagen, och Gerd Faxén Irving säger att kost tillsammans med fysisk aktivitet och minnesträning verkar spela större roll än man tidigare trott när det gäller att förebygga och kanske bromsa sjukdomsförloppet. Fet fisk och rejäla portioner frukt och grönsaker rekommenderas.

Det är vanligare att en person med demenssjukdom glömmer att äta än att hon eller han äter dubbla måltider. Ofta beror det på brister i förmågan att planera och utföra saker, som exempelvis att laga mat.

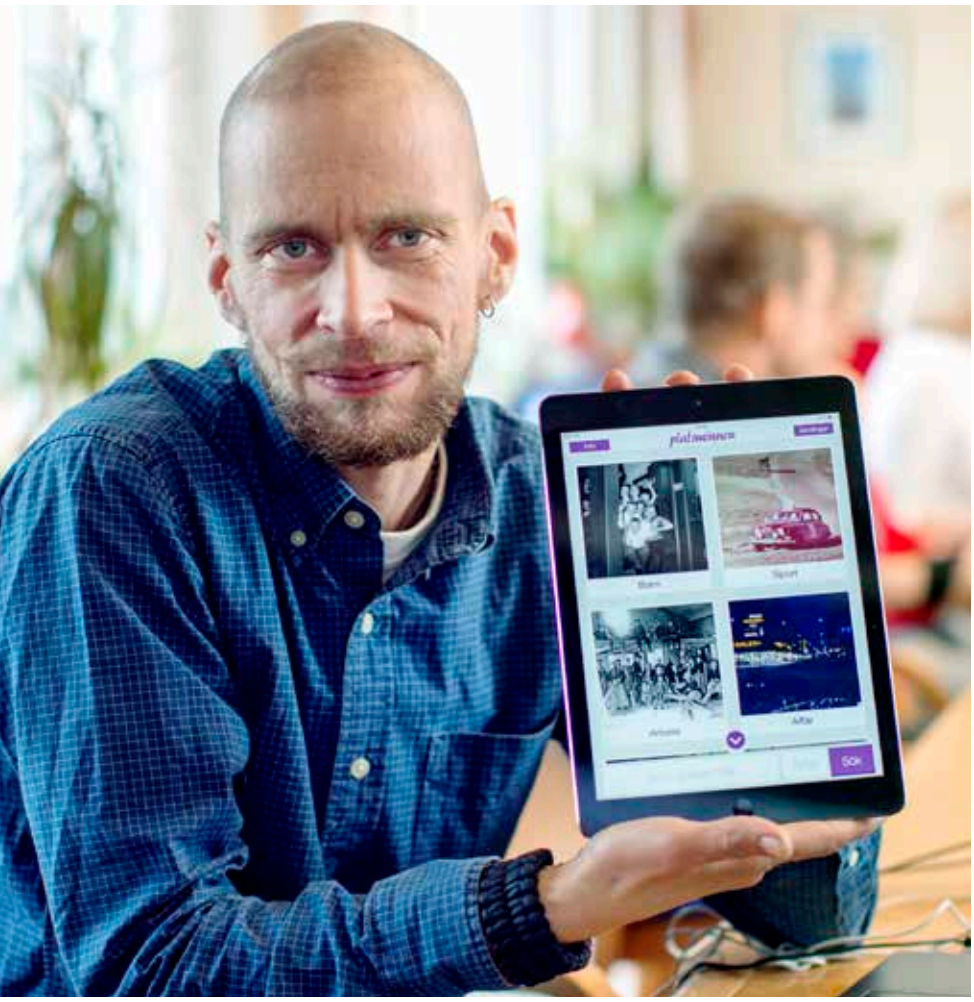
Det är viktigt att måltiderna fördelas jämnt över dagen, med mellanmål och kvällsmål för att undvika lång fasta över natten. Hunger som exempelvis beror på en lång nattfasta kan skapa oro eller aggressivitet.

På ett demensboende bör måltiden intas i en lugn, trivsam och hemlik miljö. Viktiga faktorer är att man sitter i små grupper som fungerar tillsammans, att det finns tillräckligt med tid och möjlighet att själv komponera sin måltid, och att där finns personal som stöttar och hjälper till vid behov. Kontrasterande färger i dukningen underlättar för personer med måttlig till svår demenssjukdom att fokusera på maten. Sammantaget kan detta leda till ett bättre energi- och näringsintag, och ökad trivsel.

– Ja, det ger klart positiva effekter att satsa på måltid och matmiljö, säger Gerd Faxén Irving. ■

FOTNOT: EN REVIDERAD UTGÅVA AV SKRIFTEN ”GERIATRISK NUTRITION” UTKOMMER I NOVEMBER. FÖRFATTARE ÄR GERD FAXÉN IRVING, BRITA KARLSTRÖM OCH ELISABET ROTHENBERG.

Ny app ger tillgång till miljoner foton från 1800-talet och framåt



PROJEKTLEDAREN VIKTOR LINDBÄCK UTVECKLAR, TILLSAMMANS MED DEMENSFÖRBUNDET, EN APP DÄR MAN KAN SÖKA OCH BEVARA MINNEN MED HJÄLP AV FOTOGRAFIER.

TEXT: ANDERS POST, FOTO: ROSIE ALM

Lundagårdsgruppen, för personer med tidigt diagnostiserad demens, träffas regelbundet på Demensförbundets kansli på Södermalm i Stockholm. Just nu deltar gruppen i en pilotverksamhet. Syftet är att utveckla en app där man kan söka, dela och bevara bilder och minnen genom en iPad eller dator.

Appen Platsminnen ger direkt tillgång till över tre miljoner sökbara foton i svenska museers databaser – från 1800-talet och framåt. Projektet, som utvecklas under 2015–17, påbörjades med finansiering från Allmänna Arvsfonden via ABF i Överkalix, och genomförs i nära samverkan med Demensförbundet och Riksantikvarieämbetet. Projektledare är arkeologen Viktor Lindbäck som även är initiativtagare. Han berättar att appen anpassas för användning av personer med demenssjukdom. Under projekttiden bedrivs pilotverksamhet med målgruppen på både boenden och dagverksamheter. Appen är under ständig utveckling och syftet är att kunna skapa goda samtal och stunder kring bilder, platser och minnen. Men även personliga samlingar kan skapas i appen – där foton, berättelser, film och musik kopplade till användarens liv kan sparas, utvecklas och delas med anhöriga och vårdgivare.

Idén har sitt ursprung i Överkalix, närmare bestämt i byn Gylien där Viktor Lindbäck gjorde en fotoinventering för en hembygdsbok.

PLÖTSLIGT BLEV DE GLASKLARA

– Vi hade berättarkvällar där människor kom med sina bilder. Det är ju något magiskt med foton som är den starkaste länken vi har till det förflutna, säger Viktor Lindbäck. Jag tog kontakt med äldreboenden i Överkalix för att höra om de kunde identifiera en del gamla bilder. Här upptäckte jag att personer som hade demens och svårigheter att uttrycka sig plötsligt blev glasklara när de såg en gammal bild, och till exempel mindes sin första skoldag på 30-talet och detaljerna runt omkring. Det var alltså så idén till appen Platsminnen började ta form.

ENKEL INGÅNG TILL SAMTAL

– Det ligger ju enorma mängder foton lagrade i museernas bildbanker. Med appen blir nu dessa bilder tillgängliga för en mängd människor. Och i det här projektet anpassade särskilt för användning hos personer med demenssjukdom – en enkel ingång till samtal. Man kan till exempel söka bilder kopplade till ett speciellt tema att prata kring, säger Viktor Lindbäck, som hoppas att appen Platsminnen kommer att öppna fantastiska möjligheter att vitalisera kommunikationen med demenssjuka.

FÖRFINA OCH UTVECKLA

Under projekttiden kan boenden och verksamheter som vill jobba med Platsminnen få låna en iPad med appen installerad. Nästa fas i projektet är att förfina och utveckla möjligheten att skapa personliga samlingar med egna bilder. Samlingar som sedan kan skickas till exempelvis barnbarn eller släktingar i andra länder.

– Det kanske låter krångligt, men det är det inte, säger Viktor Lindbäck. Hela idén bygger faktiskt på enkelhet i hanteringen. ■

DELAR AV NYKÖPING/OXELÖSUNDS DEMENSFÖRENING: PER IVANDER, ORDFÖRANDE MARGARETA SVENSSON, MARITA JOHNSSON OCH INGRID ÅKERMAN.

NYKÖPING/OXELÖSUNDS DEMENSFÖRENING HAR FYLLT 30 ÅR

Demensforum åkte till Nyköping en onsdag i oktober för att gratulera och få en bild av nuläget och åren som gått.

TEXT: ANDERS POST
FOTO: ROSIE ALM

Vi blir hämtade av ordförande Margareta Svensson på Nyköpings tågstation. Hon kör oss till föreningens lokal som ligger centralt på Kungsgatan 25.

– Bra lokal, men lite för dyr, säger Margareta när hon parkerar. Vi välkomnas med kaffe och bulle av föreningens styrelse – dock har inte alla haft tid att komma, men här är Per Ivander som kom med 2005 när han såg en annons där demensföreningen sökte frivilliga att besöka äldreboenden.

– Det var väldigt givande, men nu är jag lite mer allt-i-allo i föreningen, säger Per Ivander.

För Marita Johnsson började engagemanget när hennes mamma fick sin Alzheimerdiagnos.

– Jag jobbade som kock på ett äldreboende och där fick jag kontakt med Maggan Svensson som ville ha med mig i styrelsen – så på den vägen är det.

Ingrid Åkerman har bland annat arbetat med dagverksamhet för demenssjuka i Oxelösund. Hon medverkar ofta på mässor och gör en hel del utbildningsinsatser.

– Information är bland det viktigaste för att samhället ska kunna förstå vad demenssjukdom innebär, och det gäller inte minst pensionärsföreningar som verkar vara rädda för att släppa in demenssjuka, säger Ingrid Åkerman.

Ordförande i tjugo år

Lite senare på kvällen, vid halv sju, ska det bli samtals-café för anhöriga. Men förhoppningen att det ska komma många är inte så stor.

– Annat lockar och det är inte alltid så lätt för anhöriga att komma loss, säger Margareta Svensson som varit föreningens ordförande i tjugo år. Hon kom med när hon jobbade natt på ett demensboende, och var engagerad i hur samhället tar hand om demenssjuka och deras anhöriga.

Margareta Svensson rivstartade som ordförande och fick kommunen med på tåget för att starta ett anhörigcenter.

– 2003 fick vi pengar och en lokal för detta ändamål. Men nu är det kommunen som tagit över, eftersom lagen säger ska när det gäller anhörigcenter – och inte bör, som det hette tidigare.

Dessutom startade föreningen en dagverksamhet för tidigt diagnostiserade. Även denna verksamhet har kommunen nu tagit över.

– Vi har ”trampat upp”, sedan har kommunen tagit över, säger Margareta.

Jubileum med tal och underhållning

Nyköping/Oxelösunds demensförening har över hundra medlemmar. 30-årsjubiléet firades på Alzheimerdagen i september med tårtkalas i kyrkans församlingshem. Ett 80-tal medlemmar slöt upp och lyssnade på Demensförbundets ordförande Pär Rahmström, sedan blev det körsång och blandad musikunderhållning.

Under hösten har föreningen haft ett digert program med intressanta föredrag av inbjudna talare, och information från kommunrepresentanter och sjukvårdspersonal – samt lite mer lättsamma programpunkter som musikfrågesport med ”Glade Glenn”. Vid avslutningen i december blir det gröt och skinkmacka.

Klockan hinner bli halv sju, men några anhöriga dyker inte upp ikväll.

– Så är det ibland, säger ordföranden som är luttrad. Men det går lite upp och ner, en annan gång kan det vara trångt med folk här i lokalen. ■

GOTLANDS DEMENSFÖRENING ANORDNADE FÖRELÄSNING OM LEWYBODY

Carina Boberg, fru till maken Stig som hade Lewybody demenssjukdom, föreläste på Ljusgården i Visby tisdagen den 1 november. Carina höll en gripande och informativ föreläsning för ett 60-tal personer. Bland dessa deltog anhöriga, vårdare och övriga intresserade. Gotlands demensförening med styrelse inledde föreläsningen med att presentera verksamheten. Ordförande Lina Jakobsson tackade Carina Boberg i slutet av föreläsningen för framförandet och alla mötesdeltagare för en givande kväll.

Gotlands demensförening

DEMENSFÖRENING LERUM UPPMÄRKSAMMADE ALZHEIMERDAGEN

Då internationella Alzheimerdagen i år inföll mitt i vecka 38 valde vi att synas på Bagges torg, Lerum, redan lördagen den 17 september. Efter uppbyggnaden av vår monter kunde Sten-Arne Hallberg, Lennart Stålarm, Peter Keusen och Bengt Arenhag informera hågade Lerumsbor om föreningens aktiviteter. Som synes var vädret med oss och då vi hade annonserat ut vår aktivitet i god tid i Lerums Tidning var det en hel del intressenter som lockades av både informationsmaterial och godis till vår monter. Bland annat kunde vi etablera en första kontakt med en potentiell föreläsare till kommande Café Förgätmigej. Nu återstår att se om vi även lyckades värva nya medlemmar.

Peter Keusen, ordförande
Demensförening Lerum

GLATT UTSTYRDA MEDLEMMAR I HÄSSLEHOLM

En gång varje månad har Demensföreningen Hässleholm möte för sina medlemmar. Oftast med innehåll som information eller föredrag. Men den här gången var det fest, Hattparadfesten. Nästan 80 personer slog klackarna i taket den här oktoberkvällen. Glatt utstyrda i vackra fantasifulla färgrika hattar och elegant klädda för övrigt. Inledning med snittar och mousserande, ärtsoppa med tillbehör och en avslutning med hembakade kakor och kaffe. Levande dansbandsmusik underhöll och lockade fram dansanta par för en svängom.

KARLSHAMNS DEMENSFÖRENING PÅ SAFARIUTFLYKT

En regnig dag åkte vi på utflykt till Eriksberg. Där bjöds vi på mycket vällagad mat. Sedan kom solen fram lagom till vår guidade safaritur. Vi fick se en hel del djur, fast på avstånd. Tidig morgon eller sen kväll är bästa tiden om man vill se mycket djur.

Karlshamns demensförening

ANHÖRIGFOKUS PÅ HÖRBYFÖRENINGENS FÖRELÄSNING

Den 4 oktober hade Hörby demensförening nöjet att ha Teologie doktor Dieter Hoffman som föreläsare. Detta skedde i samband med anhörigveckan som arrangerades tillsammans med anhörigkonsulenten Lena Persson, Hörby kommun och Lions. Föreläsningen hölls i Hörby kommunhus.

Ämnet som belystes var mycket uppskattat med temat "Att vara anhörig. Etik och människosyn". Vi hade en hel del att ta med oss vidare i vår fortsatta kamp att vara anhörig.

Hörby demensförening

GÄVLES DEMENSFÖRENING DELADE UT PRIS

Demensboendet Forellplan fick pris av Gävle demensförening som vill lyfta fram bra demensboenden. Föreningen delade nyligen ut blommor och en gåva på 5000 kr till de boende på Forellplan 4 A att göra något trevligt för. Motiveringen till varför just Forellplan skulle få utnämningen kom från en person som har en anhörig på boendet. Motiveringen löd: Ett bra boende, bra vård, underhållning, fester inför jul och nyår samt en anhörigfest.

Birgitta Andersson
Styrelseledamot Gävle demensförening

Trio med Bumba uppträder.

UPPSKATTAT SAMARBETE MELLAN SORSELE DEMENSFÖRENING OCH KOMMUNEN

Sorseles demensförening har ett nära samarbete med kommunen och övriga föreningar. Ett samarbete där socialchefen Anki Linders goda vilja och engagemang har varit en stark drivkraft.
Vi i demensföreningen lägger ner mycket tid och energi på att skapa guldkant i tillvaron för de som är demenssjuka och bor på särskilda boenden eller hemma. Ska man ha en aktivitet som samtidigt ger de demenssjuka en chans att komma ut till en annan lokal, krävs det ganska stora personalresurser. Just detta tycker socialchefen Anki inte ska få hindra oss.

Fest på hembygdsområdet
Så i början av juli anordnade vi en sommarfest i paviljongen på hembygdsområdet. En fest för alla på de olika boendena, samt för de som anlitar hemtjänsten. Handikappbussen körde i skytteltrafik och extra personal var inkallad. Dragspelsklubben underhöll och demensföreningen bjöd på fika.
För ett tag sedan hade vi Trio med Bumba i kommunen. De skulle delta i Inlandsbanefestivalen men hade också skickat en förfrågan till oss om en liten dagkonsert. Vi kontaktade Anki och hörde om vi tillsammans kunde göra något av erbjudandet.

Trio med Bumba bjöd på slagdängor
Jodå, nu använde vi oss av Folkets Hus som ligger på gångavstånd från det särskilda boendet. Lions engagerades att hjälpa till med transporter, och hemtjänstchefen och socialchefen samt extra personal sprang så det glödde, för att så många som möjligt skulle kunna vara med. Föreningen som sköter Folkets Hus hjälpte till med bord och kaffekokning och demensföreningen serverade kaffe och wienerbröd. Trio med Bumba bjöd på många gamla slagdängor och det var många som sjöng med. Tänk vad mycket man kan göra om bara viljan finns. Vid båda träffarna var vi mellan 80 – 90 personer samlade. DET är mycket för oss här i Sorsele.

Tora Linder, Sorseles demensförening

Demenssköterska Carina Stenmark.

NORDVÄRMLANDS DEMENSFÖRENING HAR STARTAT UPP ANHÖRIGCAFÉ

Denna gång förlade vi styrelsemötet i Sysslebäck eftersom vi i anslutning till detta skulle ha vårt andra anhörigcafé.
En punkt på dagordningen var ett önskemål från vårt tidigare styrelsemöte – vi ville gärna att vår demenssköterska Carina Stenmark skulle visa oss hur en demensutredning går till. Detta tyckte vi alla var mycket intressant.

Anhörigcafé
Demensföreningen i Nordvärmland, omfattande Torsby, Sunne, Hagfors och Munkfors kommuner, har startat upp verksamheten Anhörigcafé – träffpunkt för anhöriga till personer med diagnosen demens. Vi försöker hålla något speciellt tema varje träff.
Verksamheten startades i våras i Sysslebäck, norra delen av Torsby kommun. Vi har nu hållit andra träffen där och temat denna gång var, enligt anhörigas önskemål, god man och förvaltare. Representant för Överförmyndarnämnden, Jennie Över, var inbjuden och lämnade en ingående information om dessa viktiga roller, och frågorna var många.
Efter informationen blev det livlig diskussion samtidigt som vi drack kaffe och avnjöt hemlagat bakverk.
Vi märker att intresset för och behovet av anhörigträffar är stort, och därför kommer vi att fortsätta med träffar på flera orter i kommunen.

JÄRFÄLLAFÖRENINGEN GJORDE STUDIEBESÖK

Ordförande Anki Blomqvist, vice ordförande Lena Schützer och sekreteraren Mari-Anne Lundin från Järfälla Demensförening har gjort ett mycket positivt studiebesök på äldreboendet Slottsovalen i Gustavsberg strax utanför Stockholm.
Silviasystern Viera Hribova lotsade oss runt till olika inomhusaktiviteter. De boende har, förutom vårdpersonal, tillgång till läkare en gång i veckan eller vid behov. Dessutom finns sjukgymnast, arbetsterapeut och trivselvärdinna.
Utomhus är en mindre park kringbyggd av hus och högt stängsel med låst grind. Mycket praktiskt med kringbyggd park där de boende själva kan gå ut eftersom alla dörrar mot parken är olåsta. Men ingen kan försvinna eftersom parken är helt omgärdad av hus och stängsel. I parken är många bersåer med möbler, asfalterade gångar, cykelvägar och en fontän som ger liv till området.
Det fanns en ”Side by side” cykel som vi fick provåka tillsammans med Viera. Ledare och boende sitter sida vid sida på en cykel som är växlad så den boende inte behöver trampa hela tiden, utan kan vila om det känns så. Ledaren kan fortsätta trampa, i detta fall eventuellt med hjälpmotor som kan kopplas till. De boende upplever det mycket befriande att få åka runt på detta sätt.
Vår upplevelse av detta besök är: Så här borde flera äldre få ha det på gamla dar. Och min tanke är ***”HÄR VILL JAG BO, NÄR DET BLIR DAGS FÖR SÄRSKILT BOENDE”.***

Mari-Anne

STORT INTRESSE NÄR VÄSTERÅSFÖRENINGEN ANORDNADE KONSERT I DINGTUNA KYRKA

Västerås demensförening har haft en mycket uppskattad konsert i Dingtuna kyrka med Lena Maria Klingvall, som är en kristen sångerska. Hon föddes utan armar och med ett ben kortare än det andra. Lena Maria har studerat vid Stockholms Kungliga Musikskola och har sedan turnerat över hela världen. Den 18 september hade vi förmånen att lyssna till Lena Marias underbara stämma i en nästan fullsatt kyrka. Lena Maria sjöng både solo och tillsammans med Dingtunas egen Albertuskör. Mellan musikframträdandena berättade Lena Maria episoder från sitt liv där hon, trots sitt grava handikapp, alltid ser möjligheter och inga begränsningar.

Text: Laila Jonsson. Foto: Johnny Törnkvist

EDNA ALSTERLUND FÖRELÄSTE PÅ ALZHEIMERDAGEN DEN 21 SEPTEMBER

Piteå och Älvsbyns demensföreningar i samarbete med ABF i Piteå, Älvsbyn och Arvidsjaur bjöd in till föreläsning med Edna Alsterlund. Arvidsjaurborna ville vi stimulera till att starta upp en lokal demensförening.

Edna Alsterlund, tidigare journalist på tidningen Se och maka till förre världsmästaren i tungviktsboxning Ingemar "Ingo" Johansson, berättade om anhörigvårdarens svåra situation och den drabbades utsatthet. Edna utgick ifrån boken "Den längsta ronden".

Boken kom till efter att Edna sökt litteratur för att själv få råd och stöd i sin utsatta situation.

Glamoröst liv
Edna berättade öppenhjärtigt om sitt liv tillsammans med "Ingo". De levde ett glamoröst liv, bland andra kändisar. Hon började notera små förändringar hos "Ingo" i hans sätt att vara, men den stora förändringen kom efter att hans far gått bort. Pappan betydde väldigt mycket för honom.

Edna beskriver väl den anhöriges situation när allt till slut kretsar runt den demenssjuke och man inte vet hur man ska orka. Behovet av stöd och avlastning kan inte nog poängteras. Hon berättar hur hon fick hjälp i sin utsatta situation av Stina-Clara på Demensförbundet. Genom Stina-Clara kom hon i kontakt med den samlade expertisen.

Anhörigas utsatthet
Ednas berättelse gav en bra bild över anhörigas utsatthet när deras närstående drabbas av Alzheimers sjukdom. Hennes föreläsning visade också tydligt vilka skillnader och förutsättningar vi har, beroende på vilka vi är och var vi bor i vårt avlånga land.

I vår kommun till exempel, Älvsbyn, bygger Hälsocentralens verksamhet på stafettläkare.

MEDLEMSMÖTE MED DOKTOR GLADER DEN 6 OKTOBER

Demensföreningen i Kristianstad inbjöd till medlemsmöte på Sommarro i Kristianstad. Dagens föreläsare var doktor Krister Glader. Han arbetar sedan många år som distriktsläkare, och pratade om "Hälsa och humor". Ett 40 tal personer kom, både medlemmar och vänner, och vi fick en trevlig eftermiddag med många skratt och många tänkvärda ord och funderingar om livsresan. Krister Glader har förmågan att plocka fram det viktiga i livet, och prata om det, på ett trevligt och humoristiskt vis. Man säger ju, att ett gott skratt förlänger livet, så vi som var där får nog ett långt liv. Dagen avslutades med kaffe och kaka. Informationsblad om demenssjukdomar och Demensförbundet delades ut till dem som önskade dessa.

Eva Dehlin
Demensföreningen i Kristianstad

DEMENSFÖRENINGEN I SALA FIRADE 20 ÅR

Föreningen högtidlighöll sitt 20-årsjubileum på Kaplanen i Sala den 8 oktober. Mötet inleddes med att ordförande Helen Lindermann hälsade de närvarande välkomna och speciellt de som suttit med i den första styrelsen när avdelningen bildades.

Helen informerade om några av Demensförbundets aktuella frågor som högre bemanning på boendena, med minst 3 anställda per 8 boende per avdelning på dagtid. Hon berättade även om en kampanj som har påbörjats inom dagligvaruhandeln om bemötande mot demenssjuka. Här kanske man istället för snabbkassa inför långsamkassa! Den demenssjuke skall ha ett kort som informerar och anhörigvårdarna skall ha ett kort som talar om vem man skall kontakta om något händer honom eller henne.

Festen fortsatte med att vi avnjöt smörgåstårta samt rulltårta med vispgrädde. Tre romantiska herrar underhöll med musik och sång och därefter pratades minnen. Vi avslutade jubileet med att tydliggöra att vi måste fortsätta att kämpa för våra demenssjuka tills de blir lika viktiga att de behandlas av geriatriker och kunnig personal som att våra barn går till barnläkare.

Helen Lindermann

DEMENSFÖRENINGEN STENUNGSUND, ORUST OCH TJÖRN FICK STIPENDIUM

Orusts Rotaryklubbs Äldrestipendium år 2016 har tilldelats Marita Gustavsson, Demensföreningen Stenungsund, Orust och Tjörn.

Motivering:
För att med sakkunskap och inspirerande framtoning bidragit med mycket kunskap om bemötande till anhöriggrupper, frivilligföreningar och personal på boende i Orust kommun. Med på bilden är också föreningens vice ordförande Inga-Britt Johansson och Rotaryklubbens president Göran Wirenhed.

DEMENSFÖRENINGEN VÄREND HAR HAFT MEDLEMSMÖTE

Demensföreningen Värends medlemsmöte i oktober 2016 hade temat "Att föra en annans person talan – att behöva en talesperson". Titeln hänför sig till ett forskningsprojekt på Linnéuniversitetet om ställföreträdarskap för äldre personer med demens och vad en ställföreträdare betyder för den äldre, för de anhöriga och för berörda myndigheter. Lottie Giertz, projektansvarig universitetslektor, gav en intressant redogörelse av sin forskning. Många frågor ställdes och erfarenheter delades. Lottie Giertz berättade att hennes forskning också visat på skillnader i de undersökta kommunernas satsningar inom omsorgen för äldre med demens och deras anhöriga. Det välbesökta mötet satte fokus på ett högaktuellt ämne. Det märktes inte minst på samtalen vid det efterföljande fikat.

/Ordförande Catherine Bringselius Nilsson

Anhörigstöd finns men används sällan

Stödet för anhöriga som vårdar en äldre person med demens finns oftast – men används alltför sällan. Detta trots att de anhöriga som utnyttjar stödet är de som mår bäst i sin situation. I en ny avhandling har Connie Lethin, sjuksköterska och doktor i medicinsk vetenskap, ringat in vikten av att vårdpersonalen når de anhöriga och upplyser om den hjälp som finns till avlastning i vardagen.

– Vården behöver utvärderas så att anhörigas välbefinnande kan öka och belastningen minska, säger Connie Lethin.

Det finns många anhöriga, ”informella vårdare”, som varje dag tar hand om en närstående person med demens. En situation som ofta är full av utmaningar – och inte sällan är tungt att ansvara för ensam.

När vi nu lever allt längre diagnosticeras allt fler personer med demens. Diagnosen är en nyckel för att kunna få vård och stöd. Men varken i Sverige eller i övriga sju europeiska länder som ingår i avhandlingen används befintligt stöd i tillräcklig utsträckning.

– Anhöriga uppfattar ofta stödet som reaktivt. Vårdpersonalen väntar tills de anhöriga själva efterfrågar hjälp, säger Connie Lethin.

RESULTATEN VISAR POSITIVA FAKTORER

I sitt avhandlingsarbete har hon dels gjort intervjuer i fokusgrupper med 23 anhöriga, dels tagit ett bredare grepp där drygt 1 200 anhöriga som vårdar en äldre person med demens har intervjuats. Resultaten visar flera positiva faktorer som får de vårdande anhöriga att må bättre i situationen – som att känna att vårdkvaliteten är bra, och att inte själv i alltför hög utsträckning behöva övervaka och hjälpa den sjuka.

Connie Lethin ger exempel på vardagshjälp som kan vara betungande för den anhöriga som vårdar.

– Det kan handla om hjälp med maten, hjälp med att klä på sig rätt, med att lyfta ergonomiskt rätt. Om en person är stel i ena armen är det inte alla som vet att det är den armen man ska börja med när en tröja, blus eller skjorta ska sättas på.

Om anhörigstödet finns – varför får de anhöriga inte information om det?

– Först och främst måste ju vårdpersonalen berätta att stödet finns. Varför det inte alltid sker är svårt att säga, men det är tydligt att personalen måste vara proaktiv. För att anhöriga ska tacka ja till hjälp krävs att de känner sig trygga med vårdpersonalen och att de känner att vårdpersonalen är tillgänglig för dem. Informationen från vårdpersonalen behöver vara tydlig. De anhöriga måste också förstå att de är i behov av stödet, att det faktiskt kan hjälpa dem – vilket inte alltid är en insikt som kommer omedelbart. Det handlar ju till stor del om integritet också, om att ha nya personer hemma hos sig, säger Connie Lethin.

De åtta länderna skilde sig i studien åt i huruvida de erbjuder demensspecifik vård eller inte. De länder (däribland Sverige) som har nationella riktlinjer för demensvård, har oftare specialistutbildad personal inom demensvården. Med rätt utbildad personal ökar chansen att anhörigvårdarna känner sig trygga, väl bemötta och nöjda med vården. Utifrån sina resultat och det Connie Lethin nu vet, skulle hon vilja utveckla kvalitetsindikatorer för anhöriga som vårdar personer med demens. Med sådana verktyg skulle bland annat vårdkvalitet, välbefinnande och belastning kunna belysas bättre och anhöriga kunna få ett individanpassat stöd.

FÖR MER INFORMATION KONTAKTA

Connie Lethin, sjuksköterska och doktor i medicinsk vetenskap vid Lunds universitet, 046-222 18 12, 070-448 71 05, connie.lethin@med.lu.se

Exklusivt erbjudande + fri frakt

Kalender KLOCKAN

Vi erbjuder **dig som läsare av Demensforum** en elegant klocka med kalenderfunktion. **NU till ett mycket förmånligt pris.**

Kalenderklockan visar på ett ögonblick - TYDLIGT PÅ SVENSKA - veckodagen, dagens datum, månaden och tiden.

Ett bra hjälpmedel för:
- Seniorer och personer med demens/minnesproblem

Du tar del av erbjudandet genom att i webbutiken kalenderklocka.se ange kod: **klocka2016** Placera klockan i varukorgen och ange kupongkoden i kupongkodsfältet.

NU ENDAST **900:-** ~~1980:-~~

★★★★★

”Jag har gett den till min gamla mamma som hade svårt att hålla reda på vilken dag det är. Och enligt henne så är hon väldigt nöjd!! Och det var ju det som var meningen” – Gunilla

Du kan beställa kalenderklockan genom att:
Ring kundtjänst på **070-001 98 50 (kl 9-15)**
Skicka e-post till **info@kalenderklocka.se**
webbutik: **www.kalenderklocka.se**

Beställ kalenderklockan senast den 13/12, då hinner du få klockan till Jul.

AGNETAS SPALT

November

Bland Alf Henriksons dagsverser finns ”November”, som lyder så här:

”Olust står målad i dragen. Man håller sig lätt för skratt. Piggnar man till frampå dagen så är det redan natt.”

Ja på något sätt är november en mörk mellanmånad innan ljusen börjar lysa i advent. Ändå börjar den så fint med Allhelgonahelgen, som också är en ljusets och hoppets helg. Som präst älskade jag att vara i kyrkan de dagarna eller att finnas till hands i något av kapellen på Skogskyrkogården. Visst mötte jag mycket sorg och saknad, det finns hos mig också. Ändå kändes det som att ljuset segrade över mörkret när kyrkor och kapell var smyckade i vitt och höstens färger. Alla tände sina ljus och satt i stillhet och lyssnade till vacker orgelmusik. Det var läkedom och tröst.

RÖDA OM KINDERNA

En gång när vi talade om de här dagarna i en konfirmandgrupp, började två flickor skruva på sig, alldeles röda om kinderna. De berättade att de, när de var i tolvårsåldern, frågat sina föräldrar om de fick gå in på Skogskyrkogården och titta på alla ljus i skymningen. Det fick de. De bodde alldeles utanför grindarna. När de gick där och tittade kände de sig ledsna och upprörda. På en del gravar fanns det många ljus, fina kransar med mossa och kottar, på andra fanns det ingenting. När de gått där en stund och retat sig på orättvisorna, började de rätta till dem. De smög runt och flyttade ljus och kransar så att alla skulle få något. De hann naturligtvis bara något kvarter, men de kände sig glada och duktiga. Rättvisa var skapad. När de berättade hemma, blev stämningen inte lika glad. Men på lektionen enades vi om att tanken var bra, även om det inte blev som gravbesökarna tänkt sig.

TRO PÅ ETT BRA LIV

I förra numret av Demensforum fanns en artikel om hur vi vill ha det i livets slutskede. Först retade jag mig bara på att kortleken hette ”DöBra”. Det lät så flåshurtigt, men framför allt skulle jag vilja tro på ett bra liv, även före DöBra stadiet. De där åren när man SKA vilja bo kvar i sitt hem, även om man inte klarar det, känner en stor otrygghet, rädsla. Nåja, när jag läst artikeln några gånger, blev den en bra tankeställare.

Vi behöver alla, medan vi kan, skriva ner hur vi vill ha det, tala med våra anhöriga, till vad verkan det hava kan. Jag och min man skrev våra vårdtestamenten, samtidigt som vi fyllde i vita arkivet. Men min vilja om vård i livets slutskede är inte juridiskt giltigt. Det behövs någon som strider för mig.

FASAN FÖR RÖD SAFT TILL MATEN

I våra önskningar stod det så klart en del om det rent praktiska. Vi skrev om mat vi inte klarade att äta, om obehag inför höga ljud, om att slippa hänga framför en TV, när vi inte längre förstod vad som visades. Jag är lite grinigare än vad Ulf var, så jag skrev också om fasan för röd saft till maten, att se ut som skäggiga damen, ha veckans meny på kläderna, lortigt hår eller lukta kiss. Framför allt skrev vi att vi inte ville ha livsuppehållande behandling i slutskedet. Strunta i antibiotika när lunginflammationen kommer, ge bara smärtstillande och lugnande efter behov. Det här togs upp på mötet när Ulf kom in på boendet och vi möttes av förståelse och försäkringar. Det kändes lugnt och när den tiden kom, gick jag och personalen igenom våra önskningar igen, så att vi inte hade ångrat oss. Allt blev som vi önskat. Ulf fick ’DöBra”. Jag bodde hos honom de sista dygnen. Så vill jag också ha det, fast jag har tyvärr ingen som kommer att ligga sked med mig.

EN SKAVANK PER DECENNIUM

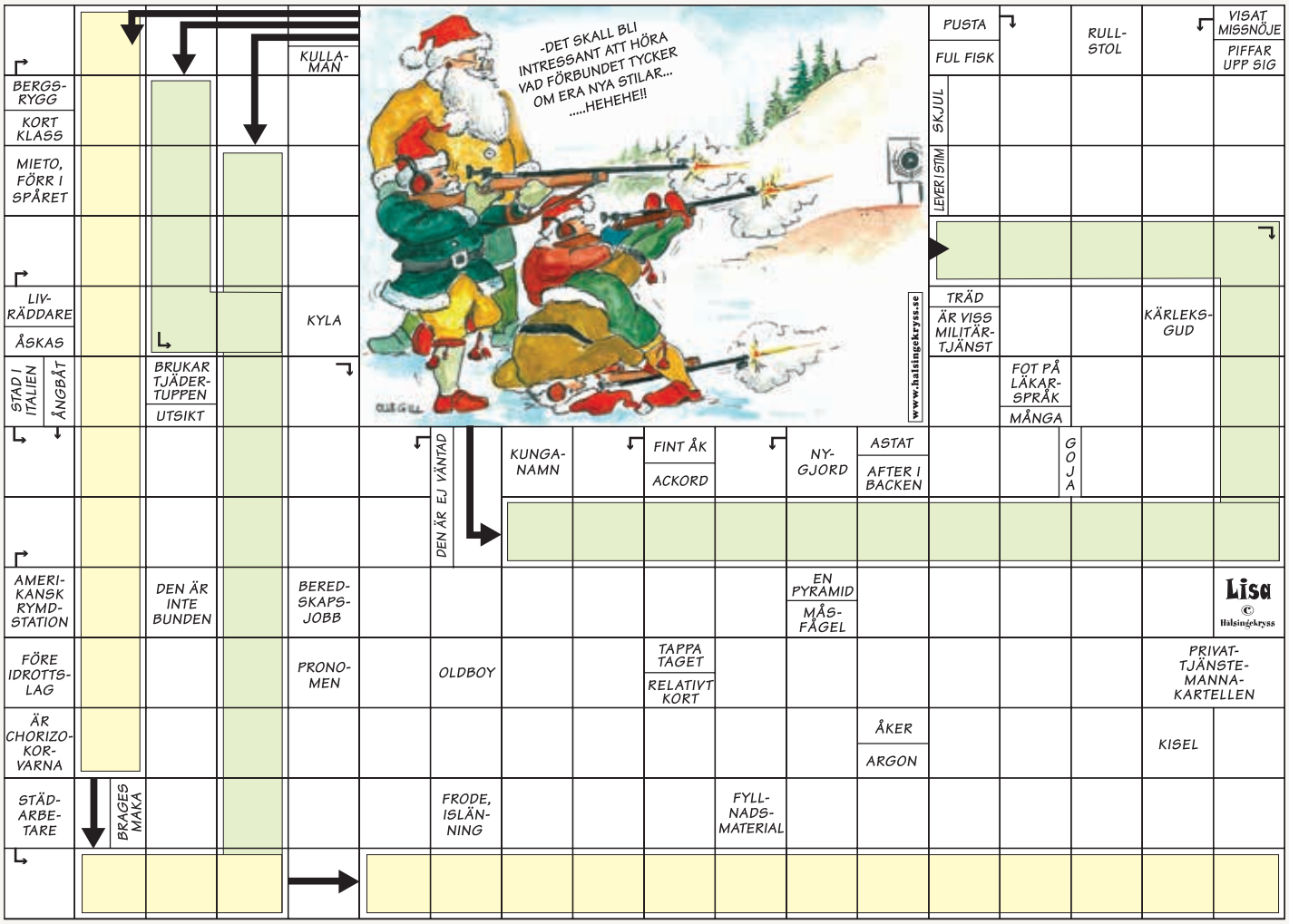
I veckan har jag läst Linn Ullmans ”De oroliga”. En stark bok, som bland annat tar upp den sista perioden av Ingmar Bergmans liv. Han vill att de tillsammans ska skriva en bok om att bli gammal, om att se tillbaks på sitt liv. Det är inte lätt att få till det. Han är rätt dålig, så varje morgon måste han räkna sina skavanker. Blir det fler än åtta ligger han kvar i sängen.

– Varför åtta? - Jo för att jag är över åttio. Jag tillåter mig en skavank per decennium. När han beskriver sitt åldrande känner jag igen mig. ”Att bli gammal är ett arbete. Att stiga upp är ett arbete. Att tvätta sig är ett arbete, att klä på sig är ett arbete, att komma sig ut i friska luften är ett arbete, att möta andra människor är ett arbete. Det är ingen som pratar om arbetet.” En annan gång säger han: ”Åldrandet är ett hårt, tungt, oglamoröst arbete med väldigt långa dagspass.” Han vet att nu står han inför döden. I hela sitt yrkesliv har han skildrat döden, den finns där alltid, men, som han säger: ”Jag har aldrig tagit döden på allvar. Det måste jag ju göra nu.” Och han vet hur han vill ha det. En kvinna har hand allt praktiskt, ser till att det alltid finns människor som sköter honom till slutet i gården på Fårö. Själv har han vidtalat några Fårögubbar att bära hans kista. Kistan har han beställt hos snickaren, så att den ska bli som han tänkt sig, gravplats är bestämd, prästen har han talat med o.s.v. Epilogen måste bli rätt.

Epilogen (och trösten) för mig i Allhelgonatid är ett citat av Alexander Dumas;

”Människorna vi har älskat, kommer aldrig mer att vara där de var, men de är överallt där vi är.”

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



Korsord 4-2016

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Lösningen på korsordet skall vara oss tillhanda senast den 27/1 2017.

Demensförbundet
Lundagatan 42 A,
117 27 Stockholm

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

Grattis

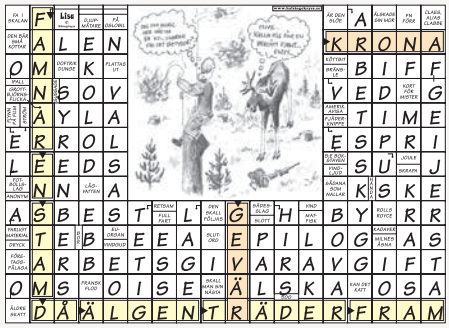
säger vi till vinnarna av korsord nr 3-2016.

Bo Andersson, Örebro
Marianne Lisra, Malung
Carl-Eric Persson, Motala

2 Sverigelotter var

Vinner ni en storvinst meddela oss gärna det.

Lösningen på korsordet 3-2016



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

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 (Omarbetad upplaga!)
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
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**