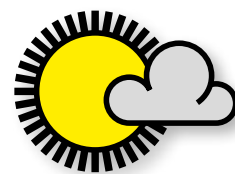


demens forum



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

1
2019



*När livet ställs på
ända för en hel familj*

SIDAN 4

Nya digitala hjälpmedel inom demensvården SIDAN 8

Kan hälsosam livsstil påverka Alzheimer? SIDAN 12

demens forum

1
2019

INNEHÅLL

ORDFÖRANDE HAR ORDET	3
NÄR LIVET STÄLLS PÅ ÄNDA	4
ROBOTKATTER OCH VIRTUELLA UTFLYKTER	8
SPRÅKTESTER KAN AVSLÖJA TIDIGA TECKEN	10
MINNESTOLKAR FÖR UTLANDSFÖDDA	11
KAN HÄLSOSAM LIVSSTIL PÅVERKA ALZHEIMERS?	12
KAN HÖRAPPARATER MOTVERKA DEMENS?	13
SVERIGES FRISKASTE ARBETSPLATS?	14
CARINA SLUSSAR PENGARNA RÄTT	16
TIDIG DIAGNOS – EN VINST FÖR SAMHÄLLET	17
NY DEMENSFÖRENING I RÄTTVIK	18
VÅRA FÖRENINGAR	19
KORSORD	23
VÄLKOMMEN SOM DEMENSVÄN	24



Monickas man Nils Olof drabbades av Alzheimer i femtioårsåldern.



Att analysera det talade språket och läsandet kan bli ett hjälpmedel för att identifiera tidiga tecken på demens.



Nu är demensboendet Hattstugan nominerade till Sveriges friskaste arbetsplats bland mer än fyra hundra företag inom alla typer av branscher.



Rättviks demensförening som bildades i november 2018 rivstartar med sitt första stora arrangemang med geriatrikprofessorn Yngve Gustafson.

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:

Bergström & Sund

Lenanders Grafiska AB, Kalmar • 111814

Februari 2019

ISSN 1100-9055

ANNONSER: Skickas till Demensförbundets redaktör,

rd@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 18, 2019

MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 10/4, 2019

Var med och påverka!

Sverige har fått en ny regering. Socialdemokraterna och Miljöpartiet har enats med Centern och Liberalerna om en politik som ska föra Sverige framåt under de kommande åren. Vad innebär överenskommelsen för landets demenssjuka? Tja, tittar man på de 73 punkterna är det lätt att bli besviken. Inte en enda punkt berör bristen på personal och resurser i äldreården eller hur äldreomsorgen ska förbättras. Detta trots att Finansdepartementet säger att det kommer att saknas 32 000 äldreboendeplatser år 2026. De enda två konkreta reformer som föreslås är fast vårdkontakt i hemtjänsten och fria arbetskläder.

Stefan Löfven bemöter kritiken med att antalet anställda i svensk välfärd har börjat öka igen. Sysselsättningen ska öka ytterligare och vårdköerna ska kortas. Fler ska utbildas så att välfärden kan rekrytera den personal de behöver. Han lovar att se till att pensionärer som har slitit ett helt yrkesliv ska få höjd pension.

Demensförbundet kommer att noga följa hur dessa löften uppfylls. Vi kommer att vara en blåslampa på regeringen och politikerna runt om i landet. Men vi kommer också att visa på alternativ och goda exempel på hur livet för demenssjuka kan förenklas med ganska enkla metoder. Detta innebär stora besparingar för de drabbade, men också för samhället. Hur detta är möjligt kan du bland annat läsa om i vår artikel på sidan 17 om värdet av en tidig diagnos.

Dessa berättelser kommer vi på förbundet att ha med oss i våra möten med politiker och beslutsfattare. Men vi behöver även din hjälp att sprida budskapet. I fortsättningen kommer du att hitta mer material från förbundet på vår hemsida som du själv enkelt kan sprida i sociala medier eller när du träffar vänner och bekanta. Vi är över tiotusen medlemmar i Demensförbundet och tillsammans kan vi påverka!

Om du googlar kan du hitta fler positiva nyheter och händelser i demenssverige. Ta

bara Vellinge, där landets första Demensby öppnar på vård- och omsorgsboendet i Månstorp.

Tanken är att skapa en miljö som är fullt ut anpassad till personer med kognitiv svikt, där alla ska ha möjlighet att röra sig fritt. Det ska finnas promenadvägar som leder tillbaka hem, och som har gott om bänkar där man kan vila. Det ska även finnas affär, restaurang, café, skönhetsanläggning, motionsanläggning och pool med bastu och plats för anhöriga och frivilliga som vill hjälpa till i aktivitetsutbudet.

"Vi vill skapa en miljö som känns som ett hem snarare än som ett boende. Personalen ska ha spetskompetens kring demens, och mycket goda kunskaper i bemötande och personcentrerad omvårdnad utifrån evidensbaserad demensvård", säger Johan Greco, vård- och omsorgschef i Vellinge kommun.

Vi vill gärna ha in tips på fler goda exempel från dig och andra medlemmar. Tills vidare kan vi bland annat berätta att vårt projekt Demensvän nu samlar 5378 medlemmar. Demensvän är en del av en växande global folkrörelse med över 16 miljoner medlemmar i 44 länder. Gå in och läs mer om kampanjen och bli medlem på demensvan.se!

I det här numret av Demensforum får du också träffa Carina Glebenius som tillsammans med Elisabeth Jerner gör ett fantastiskt arbete på Demensfonden. Vi har också träffat forskarna på Karolinska Institutet som undersöker om hälsosam livsstil kan påverka Alzheimers. Vi har tittat på trender inom digitala hjälpmedel, pratat med Sveriges första minnestolkare samt grävt fram fakta i frågan om hörapparater verkligen kan motverka demenssjukdomar.

Mycket läsnöje!

Pär Rahmström



Pär Rahmström
Ordförande, Demensförbundet.

När livet ställs på ända för en hel familj

Strax utanför Borås centrum bor Monicka Gustafsson. Hon bor numera ensam med sin hund Vintra i kedjehuset som hon och hennes man Nils Olof köpte 1980, och där deras tre barn vuxit upp. De senaste åren har varit omväxlande och svåra på grund av Nils Olofs demenssjukdom och bortgång.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ROSIE ALM

Januarisolen tittar fram och man anar nästan att våren är på väg när Monicka Gustafsson möter oss i Borås för att prata om det som blivit något av en folksjukdom de senaste åren, nämligen Alzheimer – en sjukdom som Monickas man Nils Olof drabbades av i femtioårsåldern. Exakt när det började är oklart.

Att tala om Monicka som ensam är inte riktigt korrekt. Har man tre barn och sju barnbarn är man knappast ensam. Om man dessutom räknar in syskon, en stor umgängeskrets och, inte minst, den trogna kamraten Vintra – ja då behöver man nog aldrig vara ensam, i alla fall inte i yttre bemärkelse. Vintra är av rasen Tollare, och trots att hon börjar bli till åren är hon pigg och blir alldeles överlycklig när matte kommer hem efter att ha hämtat oss på Borås centralstation.

– Ja den här damen har betytt enormt mycket för mig under de svåra åren när Nils Olof blev allt sämre. Och hon har varit en tröst i sorgen när han gick bort för tre år sedan, säger Monicka.

Nils Olof Gustafsson var vd för ett företag med distribution av film och musik. Det var ofta stressigt, berättar Monicka. Beslut skulle fattas, resorna

blev många. Han var med vid prisutdelningar i Cannes och vid Guldbaggegalan. Tiden räckte knappt till när företaget expanderade.

– Jag försökte vara den lugnande parten i vårt äktenskap, säger Monicka, som själv arbetat som ekonomiansvarig på ett företag som importerar och producerar herrkläder. Mitt arbete med stöttande arbetskamrater betydde enormt mycket under Nils Olofs sjukdom. Jag kunde ta den tid som behövdes för att åka iväg när något hade hänt. Det var alltid en oro för hur han hade det.

Vi tar det från början

När familjen först märkte att det var något som inte stämde med Nils Olof var 1999 under en resa till Thailand där man firade hans femtioårsdag.

– Han var lättirriterad, inte riktigt sig själv, minns Monicka. Men vi trodde det berodde på stress, att han haft väldigt mycket att göra sista tiden. Och det kan ju ha varit orsaken, det är svårt att veta. Men så här i efterhand kan jag tänka att demenssjukdomen redan då hade debuterat.

Nils Olof Gustafsson valde att pensionera sig när han var femtiofem. Företaget han framgångsrikt byggt upp skulle gå samman med andra

företag i branschen. Det var dags att njuta av livet, resa och vara på familjens lantställe i Bohuslän. Men det blev inte riktigt som det var tänkt. Samma vinter halkade Nils Olof och fick en svår hjärnskakning som resulterade i skalltrauma där han förlorade smak och lukt och där närminnet försämrades.

– Rehabilitering varade i två år, berättar Monicka. I början med besök varje dag hos Hjärnskadeteamet i Borås. Nils Olof var positiv och trodde att han skulle bli bra, men han blev inte bättre. Istället fick han en remiss till geriatriska kliniken på Södra Älvsborgs Sjukhus. Här gjorde man en utredning och Nils Olof fick diagnosen Alzheimers sjukdom. Det var inte helt oväntat för mig, men det var inget Nils Olof tog in, vi kunde aldrig prata om att han hade en demenssjukdom.

Nils Olof fick boendestödare så att han skulle slippa vara ensam hela dagarna när Monicka arbetade.

– Han blev mer och mer missnöjd, säger Monicka. Ibland ville han inte släppa in boendestödaren, och då fick jag åka hem och försöka lugna ner situationen. Men det gick inte alltid. Vid ett tillfälle var han väldigt våldsam. Jag åkte hem och man ringde efter läkare. Så kom även



vår dotter för att försöka övertala sin pappa att åka med till psykakuten för att få lugnande medicin. Men inget hjälpte. Han försvann ut och vår dotter sprang efter, men han var livrädd även för henne. Till slut ringde man efter handräckning av polis. Ja det var fruktansvärt dramatiskt alltihop.

Efter det kom Nils Olof till ett demensboende under sju månader.

– Det var inget bra boende, menar Monicka. Jag tog honom till vårt lantställe varje helg. Han uppskattade att komma dit. På demensboendet låg han mest och var deprimerad. Där fanns ingen stimulans, det handlade mer om förvaring. Jag kunde inte se hur han vantrivdes och var ledsen, så han fick flytta hem igen.

Det gick bra en tid med fungerande och meningsfull dagverksamhet där Nils Olof trivdes. Han var bara 62 år och yngst i gruppen. Men att bo hemma blev ohållbart i längden, och

på dagverksamheten kunde Nils Olof ibland bli utåtagerande. Monicka började leta efter nytt demensboende och hittade till slut ett i Borås som fått utmärkelsen ”Sveriges bästa demensboende”.

– Ja det var verkligen bra till en början, men så bytte man enhetschef och många ur personalen slutade. Då började det bli allt sämre. Man tog inte ut Nils Olof, han blev bara sittande. Jag löste det genom att privatanställa en person genom Veterinärpoolen som kom till Nils Olof två dagar i veckan, och det fungerade jättebra. De trivdes tillsammans. Men ska man behöva göra så här för att personalen inte har tid till mer än det praktiska? Inget utrymme för stimulans, ingen tid för motion.

Nils Olof blev allt sämre och kroppens olika funktioner försvann vart efter.

– Han blev rullstolsbunden och

hade svårt att äta, till slut kunde han inte svälja, berättar Monicka. Vi försökte mata honom så gott det gick. Men så fick han lunginflammation som han inte klarade.

Det är nu tre år sedan Nils Olof gick bort. Här är några av Monickas reflektioner på den demensvård hon nu har erfarenhet av:

– Många gånger när jag hälsade på Nils Olof kändes det som att han fått alldeles för mycket medicin, ja han kändes drogad. Var det för att det var mest praktiskt för personalen?

– Många inom demenssjukvården är fantastiska, men personalstyrkan är för liten, och alltför få har den kompetens som behövs för att möta demenssjuka.

– Demenssjuka behöver stimulans istället för att placeras framför en teve i ett dagrum, något som är helt meningslöst. När jag kom på besök stängde jag av teven och satte på musik istället. Musik får igång minnen och samvaron känns lättare.

– Ett tips är att ordna med en personlig dagbok som ligger i rummet där besökare och personal kan skriva vad som hänt under dagen.

Hur är livet nu?

– Det har varit svåra år, ibland outtråkliga. När jag ser tillbaka förstår jag ännu inte hur jag orkade, hur jag trots all smärta, oro, fysiska och psykiska ansträngningar kunde ta mig igenom Nils Olofs sjukdom. Även mina barn har ju fått uppleva detta trauma, hur deras pappa förändrades och inte kunde känna igen dem längre. Det är först nu som jag börjar få tillbaka mina krafter och kan se ljus på framtiden. Jag har åkt på dansresor och sjungit i kör. Ja faktiskt i flera körer just nu. I sången får man ut väldigt mycket av sådant man burit på under lång tid. Utåt sett är jag inte ensam, men inom mig kan jag känna en stor ensamhet, som jag lärt mig leva med.

Monicka visar bröllopsfotot av henne och Nils Olof. Ett vackert par med livet framför sig.

– Det blev kanske inte riktigt som vi tänkt oss, men vi fick ändå många fina år tillsammans. ■





Ett bra tips är att göra ett fotoalbum med bilder från olika tidsperioder. Så kan man få igång ett meningsfullt samtal med en person som är demenssjuk.



Robotkatter och virtuella utflykter

– nya digitala hjälpmedel testas inom demensvården

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ALICE ÖBERG

Den digitala tekniken växer snabbt även inom vården och rehabiliteringen av demenssjuka. Genom hjälpmedel som anpassar sig efter användarens personliga önskemål och behov hoppas man kunna öka livskvaliteten för de drabbade.

Ett exempel på hjälpmedel för personer med demenssjukdom är en cykel för virtuella cykelturer som tagits fram på Hälso-teknikcentrum vid Högskolan i Halmstad. Cyklisten sitter på en vanlig stol eller rullstol med fötterna placerade på pedaler och händerna på ett cykelstyre, för att sedan styra och trampa som på en vanlig cykel. På

en välvd projektduk framför sig ser sedan cyklisten det område som hen har valt att cykla i. Genom virtuella cykelturer på gator som den cyklande är väl bekant med, som exempelvis sina ungdomskvarter, öppnas möjligheter till att minnas händelser och inspirera till samtal om svunna tider. Utöver tillfällen till ökad kommunikation med



omgivningen upplevs ofta kombinationen av rörelse, navigering, fokusering och minnesbilder som stimulerande, rapporterar Forska!Sverige.

En annan svensk idé för att höja livskvaliteten och öka välbefinnandet hos patienter med svår demens, i ett sent skede av sjukdomen, kommer från Mälardalens högskola. Där har två forskare tagit fram en mjuk liten robotkatt som kan spinna och reagera på olika typer av beröring. Katten skänker glädje och lugn till de patienter som får den och har visat goda resultat i pilotstudier.

Ett tredje exempel är VR-glasögon som testats på fler håll inom äldreomsorgen. Genom VR-glasögonen kan användaren bland annat få uppleva skogs promenader, en tur på sjön eller skidåkning. Resultatet från en studie i medicinsk teknik vid KTH visar att deltagarnas subjektiva välmående delvis blev bättre och att de njöt av att få sjunka in i en annan värld. Positivt var också de minnen som därigenom väcktes, rapporterar tidningen Äldre i Centrum.

Södertälje är en av de kommuner som testar VR-tekniken på sina

äldreboenden, framför allt bland personer med tidig demenssjukdom.

– Jag kände viss skepsis i början men den har försvunnit efterhand, säger Katarina Talts, Silviasyster och metodutvecklare i Södertälje kommun, i en intervju på Stiftelsen Demenscentrums webbplats. Det beror nog på hur tekniken används. Att brukaren inte lämnas ensam utan under hela upplevelsen har en dialog med en person som hon är trygg med och som kan känna av situationen. ■

Förbundet ny medlem i AgeCap

Demensförbundet är ny ledamot i brukarrådet för AgeCap – Göteborgs Universitets centrum för åldrande och hälsa. Syftet är att bidra med erfarenheter från demenssjuka och anhöriga för att förbättra livsvillkoren för äldre personer.

AgeCap har som mål att genom forskning bidra till att äldres välbefinnande, funktion och delaktighet kan behållas så länge som möjligt. Centret

samlar forskare från 15 fakulteter vid Göteborgs Universitet. Ett centralt begrepp inom forskningen är kapabilitet, vilket kan beskrivas som en människas förmåga att nå mål och göra saker som upplevs som värdefulla. I åldrandet påverkas dessa möjligheter av allt från hälsa, ekonomi, bostad och arbete till familj, vänner och politiska beslut. Som ett led i centrets strategiska arbete har Demensförbundet bjudits in till ett brukarråd som sammanträder två gånger per år.

– Vi är glada att medverka vid dessa möten och bidra med viktiga erfarenheter från landets demenssjuka och deras anhöriga. Jag upplever att det finns ett väldigt stort intresse bland forskarna för att bredda perspektivet och få en djupare förståelse. Tillsammans kan vi förbättra livet och vardagen för väldigt många människor, säger Pär Rahmström, ordförande i Demensförbundet och ledamot i AgeCaps brukarråd. ■

Språktester kan avslöja tecken på demens



Att analysera det talade språket och läsandet kan bli ett hjälpmedel för att identifiera tidiga tecken på demens. Det tror Dimitrios Kokkinakis, docent vid Göteborgs Universitet, som leder en forskargrupp inom det tvärvetenskapliga forskningsområdet Språkteknologi.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖMT | ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

Tidigare forskning har visat att det kan finnas subtila språkstörningar vid de tidigaste förstadierna till demens, flera år innan en klinisk diagnos kan ställas. Dimitrios Kokkinakis forskargrupp rekryterar forskningspersoner från minnesmottagningen i Mölndal och genomför olika typer av språkliga experiment.

– Vi spelar bland annat in forskningspersonernas röst, till exempel när de beskriver en bild eller berättar om en resa de planerar att göra eller när de räknar upp så många ord som möjligt under en minut inom kategorin ”Djur”. Sedan utvinns och analyseras vi olika parametrar som

till exempel vilka ord man använder, regelrätta felsägningar och hur långa pauser man gör. Forskningspersonerna läser också två korta texter på datorn och vi undersöker även hur man läser texterna med hjälp av en ögonrörelsekamera. Till exempel mäter vi hur länge ögat stannar på olika ord och hur ofta ögat går tillbaka till något man redan läst. Utifrån resultaten bygger vi datormodeller som kan känna igen avvikande mönster i det talade språket eller läsandet, förklarar Dimitrios Kokkinakis.

Tack vare att alla försökspersoner rekryteras från minnesmottagningen vet man vilka personer som har och

vilka som inte har kognitiva svårigheter. På så sätt kan datorn ”lära sig” identifiera vad som kännetecknar kognitivt friska personer och personer med lindriga svårigheter. Modellerna utvärderas, testas och förbättras så att de i slutändan kan användas på individer som inte varit inblandade i utvecklingsprocessen.

– Tanken är att man inom några år ska kunna gå till vårdcentralen eller minnesmottagningen och spela in talet som sedan automatiskt analyseras i lämpliga datorprogram som använder sig av de modeller vi bygger. Testet kan inte ställa en diagnos, men kan användas som ett viktigt komple-

ment till tidig diagnostik eller som ett screeningsverktyg som ger en signal om att en person snabbt behöver remitteras till en specialistenhet inom neuropsykologi, berättar Dimitrios Kokkinakis.

Att upptäcka tidiga tecken ger möjlighet att snabbare få en diagnos och sätta in en rätt behandling. Därmed kan effekten av den kognitiva nedsättningen fördröjas. Dimitrios Kokkinakis menar att språktester också möjliggör stora tids- och kostnadsmissiga besparingar.

– Till skillnad från ett ryggmärgsprov eller undersökning med magnetkamera går det snabbt och enkelt att göra språkliga tester. Om du till exempel berättar vad du gjorde i somras eller en kort berättelse om hur din vardag ser ut har vi allt vi behöver. Du behöver inte ens gå till vårdcentralen, det räcker med att ringa och spela in din berättelse, säger Dimitrios Kokkinakis. ■

Dimitrios Kokkinakis är docent i språkteknologi och forskar om utveckling av språkteknologiska metoder och verktyg. Syftet är att identifiera tidiga och subtila tecken på kognitiv nedsättning i skrift- och talspråk samt ögonrörelser. Dimitrios Kokkinakis leder en forskargrupp inom Språkteknologi.

Språkteknologi

Språkteknologi är ett tvärvetenskapligt forskningsområde som undersöker hur människans språk är uppbyggt och hur en dator kan programmeras för att hantera mänskligt språk. Språkteknologi utgörs av både tekniker och språkresurser (t ex taldata-baser). Teknikerna tar form som programvara, medan resurserna är den information som programvaran utnyttjar för att analysera, förstå eller generera mänskligt språk. Språkteknologi bygger på kunskaper från bland annat lingvistik, datavetenskap, kognitionsvetenskap m m, men på senare år har ämnet influerats starkt av statistiska metoder och artificiell intelligens.

Minnestolkar ska förbättra utredning av utlandsfödda



Rozita Torkpoor, Migrationsskolan.

En tredjedel av Sveriges landsting saknar rutiner för tolkanvändning i samband med demensutredningar. Nu införs ett nytt test och utbildning av särskilda minnestolkar som ska göra det lättare att nå fram till personer som inte har svenska som modersmål.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM

Andelen utlandsfödda ökar snabbt bland landets demenssjuka, men många väntar med att söka hjälp på minnesmottagningarna. Det berättar Rozita Torkpoor på Migrationsskolan, en del av Kunskapscentrum för demenssjukdomar i Region Skåne. Hon har varit med och utvecklat ett nytt test för minnesutredningar av personer med annat modersmål än vårdpersonalens. Testet bygger på det internationella bedömningsinstrumentet Rudas, the Rowland Universal Dementia Assessment Scale, och ingår sedan ett år i de nationella riktlinjerna för demenssjukdomar.

Frågorna fokuserar på vardagliga situationer som är enkla att förstå, till

exempel att memorera en inköpslista till mataffären. På Migrationsskolan utbildas också särskilda minnestolkar som får fördjupad kunskap i utredning av demenssjukdomar samt kurser för vårdpersonal om hur de kan optimera tolksamtalet och lättare förstå andra kulturer.

Men istället för att lära sig allt om en specifik kultur förespråkar Migrationsskolan en mer personcentrerad vård.

– Ju mer vi tar reda på om personen vi har framför oss, desto lättare kan vi nå patienten. När vi inte delar språket behöver vi ta hjälp av andra verktyg som tolkar för att patientens önskemål ska nå fram, säger Rozita Torkpoor i en kommentar till tidningen Vårdfokus. ■



Kan hälsosam livsstil påverka Alzheimers?

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: SHUTTERSTOCK

Studier har visat att fysisk och kognitiv träning i kombination med kostråd och hälsokontroller har en positiv betydelse för minnet. Nu pågår en pilotstudie på Karolinska Universitetssjukhuset och Karolinska Institutet som ska testa om det är möjligt att genomföra liknande undersökningar med personer som nyligen fått sin alzheimerdiagnos.

– Syftet är att testa formerna för en större internationell studie. Hittills har vi haft en mycket positiv respons från deltagarna, berättar Krister Håkansson på Karolinska Universitetssjukhuset och en av de forskare som deltar i projektet.

Huvuddelarna i den nya studien, MIND-AD som den kallas, handlar om fysisk träning, kostrådgivning, kontroll av vaskulära riskfaktorer och kognitiv träning. Rent praktiskt innebär det att deltagarna får träna regelbundet på gym två gånger i veckan under ledning av en fysioterapeut,

träffa dietist och träna kognition med hjälp av ett datorprogram. De får ett schema att följa och ska även föra kostdagbok och träningsdagbok. En psykolog leder minnesträning utifrån ett datorprogram som är anpassat för gruppen, på så sätt blir resultatet mätbart. Även exempelvis muskelstyrka, kondition, blodtryck och blodsockernivåer mäts.

Till studien knyts personer med tidiga tecken på en demenssjukdom. Aktiviteternas effekter på kognition hos deltagarna mäts med neuropsykologiska tester av minne, förståelse av

sammanhang, uppmärksamhet och exekutiv förmåga. De utförs av en neuropsykolog.

Den akademiska kunskapen kommer från den så kallade Finger-studien. Det världsunika resultatet visar att det går att förebygga minnesstörningar bland äldre personer med kostråd, fysisk träning och kognitiv träning samt kontroll av vaskulära riskfaktorer som högt blodtryck, blodsocker och blodfetter.

– Vad vi vill veta är om påverkan av livsstilsfaktorer kan ha betydelse även för personer som nyligen fått sin alzheimerdiagnos. Förhoppningen är att vi i framtiden kommer att kunna erbjuda annat utöver läkemedel för att bromsa sjukdomsförloppet, säger Krister Håkansson. ■

FAKTA MIND-AD

MIND-AD är en EU-studie om effekter av påverkan av livsstilsfaktorer i ett tidigt skede av Alzheimers sjukdom. MIND-AD tar resultaten från FINGER-studien vidare genom att testa effekterna av att påverka livsstilsfaktorer som träning, kost, kognition och stimulans av sociala förmågor. MIND-AD står för Multimodal Preventive Trial for Alzheimer's Disease.

Den första fasen av MIND-AD är nu i sitt slutskede och syftar till att utveckla FINGER-studiens träningskoncept så att den också kan fungera för en målgrupp med tidig/trolig demens. I denna utprovningsfas ingår cirka 120 personer från fyra olika länder, varav 30 från Sverige. I nästa fas planeras en stor internationell studie med den version som utprovats i fas 1. MIND-AD görs inom Tema Åldrande på Karolinska Universitetssjukhuset i samarbete med Karolinska Institutet.

FAKTA KOLLEN



Kan hörapparater motverka demens?

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM

I en annons för ett företag som tillverkar hjälpmedel för hörselskadade påstås att hörselapparater kan motverka demens. Faktakollen visar att det finns undersökningar som funnit att nedsatt hörsel kan bidra till ett försämrat långtidsminne.

– Det vi har sett är att långtidsminnet slås ut i större utsträckning om man har en hörselnedsättning än om man är normalhörande, säger Jerker Rönnberg, professor i psykologi vid Linköpings universitet och chef för Linnécentrum HEAD.

Han förklarar att när man inte kan

höra ordentligt så lagras man inte information i långtidsminnet.

– Man plockar heller inte fram information lika ofta från långtidsminnet, vilket betyder att man "gymnastiserar" långtidsminnet mindre. Och vi vet att funktioner som inte används förfaller.

Internationell forskning har tidigare visat att det finns ett starkt samband mellan försämrat långtidsminne och utvecklande av demens och Alzheimers sjukdom.

– Minnesstörningar, framför allt störningar i långtidsminnet är en del i en demensutveckling. Minnesfunktionerna är ju väldigt viktiga komponenter i den utvecklingen, säger Jerker Rönnberg.

Det exakta sambandet med hörselnedsättning och demens har man inte kartlagt ännu. Men Jerker Rönnberg rekommenderar att om man har en hörselnedsättning som ännu inte är så grav så bör man göra en hörselundersökning tidigt och försöka få en hörapparat utprovad.

– Man ska inte gå och vänta länge. Om det gäller unga så är hjärnan väldigt plastisk och för dem är det ännu viktigare att ha en hörapparat som låter hjärnan ställa om sig så att den kan lära sig att fungera mycket effektivare med den. Då kan de bli bättre rustade för att hindra en eventuell demensutveckling, säger Jerker Rönnberg. ■

”Vår ambition var att skapa ett boende som var hemligt, alltså i motsats till dessa sterila institutioner som jag sett nog av inom demensvården.”

JANE LINDELL LJUNGGREN



Demensboendet Hattstugan har nominerats till Sveriges friskaste arbetsplats

Genom åren har demensboendet Hattstugan på Gotland fått ett antal utmärkelser. Senast blev man vald till Gotlands friskaste arbetsplats, och nu är Hattstugan en av de nominerade till Sveriges friskaste arbetsplats.

TEXT: ANDERS POST

Jane Lindell Ljunggren och systemen Pia Lindell startade Hattstugan Vård och Utbildning 1994 – ett privat gruppboende för personer med demenssjukdom.

I dagarna blev företaget utnämnt till Gotlands friskaste arbetsplats, och nu är man nominerade till Sveriges

friskaste arbetsplats bland mer än fyra hundra företag inom alla typer av branscher.

Under flera år arbetade Jane med äldre rehab för Region Gotland.

– Vid den tiden fanns bara ett demensboende på ön och det var väldigt ont om platser, berättar Jane.

1993 uppvaktade vi kommunen med en idé som gick ut att starta ett privat alternativ där kommunen kunde köpa platser. Efter positivt besked började vi tillsammans med en arkitekt att skissa på ett hus i När, ett mindre samhälle med många föreningar och aktiviteter.



Efter något år stod det nya äldreboendet klart, en stor villa med trädgård och kapacitet att ta emot tio demenssjuka.

– Vår ambition var att skapa ett boende som var hemlikt, alltså i motsats till dessa sterila institutioner som jag sett nog av inom demensvården. Kök och vardagsrum är viktiga platser i huset. Här ska man känna trygghet och kunna lägga sig på soffan en stund om man vill, eller vara med i köket när vi bakar och lagar mat. Framför allt ska våra pensionärer inte sitta ensamma på rummen utan vara med och umgås så mycket som möjligt.

Hattstugan ingår i kommunens kö till demensboende. Hit kommer de som inte längre har någon möjlighet att bo kvar hemma och är långt gångna i sin sjukdom.

– Många är kvar alldeles för länge hemma där varken den demenssjuke eller anhöriga mår bra, säger Jane. Stimulans är oerhört viktigt, något som ofta saknas för de hemmaboende.

– Det finns alltid något att bygga på även om man kommit långt in i sin sjukdom. Här på Hattstugan vill vi stimulera och ta fram de resurser som finns kvar. Våra pensionärer får vara med överallt och hjälpa till där de kan. I det ingår förstås att även komma ut och ta del av vad samhället har att erbjuda.

Hattstugan har både egen handikappbuss, tillgång till personbil,

anpassade cyklar, och elmoppe där man sitter bredvid varandra.

– Ja vi har alla möjligheter att åka ut och uppleva kultur, idrott eller annat som lockar utanför boendet, berättar Jane. Vi är även med i projektet Välfärdsteknik som drivs av Region Gotland där användarnas idéer, tankar, erfarenheter på olika sätt ska samlas in till en kompetensbank. Här har vi fått möjlighet att beställa en så kallad Tovertafel – ett digitalt spel med syfte att aktivera personer med demenssjukdom (se faktaruta).

För att lindra oro och ångest hos de boende använder sig Hattstugan även av taktill massage, Qigong och musik som öppnar upp minnena. Enligt Jane behövs nästan ingen orosmedicin eller sömnmedicin längre.

– Vårt omvårdnadsarbete präglas av närhet och att alltid vara till hands för våra boende.

Ni är nominerade till Sveriges friskaste företag i knivskarp konkurrens. Vad är det som gör er unika?

– Det handlar om att våra medarbetare mår bra, säger Jane. Att de känner lust och glädje i sitt arbete och är delaktiga i de beslut vi tar. Det här smittar av sig på våra pensionärens välbefinnande – det går liksom hand i hand. Att vi dessutom haft väldigt låg sjukskrivning och personalomsättning genom åren kan väl bekräfta att vi är ett friskt företag. ■

FAKTA TOVERTAFEL

Lek med ljuset

Tovertafel är en enhet som monteras i taket, till exempel ovanför matbordet på en vårdavdelning. Inuti enheten finns en projektor, infraröda sensorer, högtalare och en processor som samverkar för att projicera spelen på bordsskivan. Eftersom de färggranna föremålen svarar på hand- och armrörelser kan de boende leka med själva ljuset.



Hattstugan Vård och Utbildning är Gotlands läns friskaste företag och går nu vidare som ett av totalt sju nominerade i landet till att vinna utmärkelsen Sveriges Friskaste Företag 2018. Priset går till det företag som lyckats allra bäst med att skapa en frisk och välmående arbetsplats. Sveriges Friskaste Företag, som delas ut för andra året i rad, är ett pris som lyfter fram de goda exemplen som en motvikt till de senaste årens rapporter om ökade sjukskrivningar, osunda arbetsmiljöer och hur arbete leder till ohälsa. Bakom initiativet står hälsoföretaget Feelgood samt en jury bestående av experter inom arbetsmiljö och hälsa.

Carina slussar in pengarna till demensforskningen

Ännu har forskarna inte hittat någon bot mot demenssjukdom. Men forskning pågår och det behövs resurser. Demensfonden är med och stöttar forskningen genom stipendier. Carina Glebenius ser till att alla bidrag som kommer in behandlas rätt, vare sig det gäller en minnesgåva, ett testamente, eller en högtidsgåva.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ROSIE ALM

Demensfonden har årligen delat ut 4 miljoner kronor till ett 50-tal stipendiesökande inom medicinsk forskning, omvårdnadsforskning, utveckling av stöd till demenssjuka och deras anhöriga samt information. I år har Summan höjts till 6 miljoner. Ett medicinskt råd går igenom alla ansökningar och avgör vilka som får pengar.



– Varje dag ringer ett antal personer som vill donera pengar till Demensfonden, berättar Carina Glebenius, som har sin arbetsplats på Demensförbundets kansli.

– Det kan vara en anhörig till en demenssjuk person som vill ge ett bidrag, eller någon som vill ge en högtidsgåva i samband med födelsedag. Ibland gäller det ett testamente där man vill föra in en donation till demensforskningen.

Carina Glebenius sköter tillsammans med Elisabeth Jerner Demensfondens dagliga verksamhet. Och båda har fullt upp.

– Ja fonden har ju blivit mer och mer känd med åren så för det mesta är det full fart på telefonerna, säger Carina. Det är även en hel del administrativt arbete som ska skötas. Ju fler donationer, desto mer administration kan man säga.

Var kommer de flesta donationerna ifrån?

– Från begravningar när någon har avlidit i en demenssjukdom, och där anhöriga vill uppmana att ge bidrag till demensforskningen i stället för blommor. De som ger en gåva får då ett minnesblad från oss. Särskilt på måndagarna brukar det vara många som ringer. Då har man sett dödsannonserna i dagstidningarna på söndagen och bestämt sig för att ge ett bidrag, som visas vid begravningen i ett minnesblad.

Några nyheter inom Demensfonden?

– Ja, Demensförbundets hemsida kommer att göras om och här ska fonden bli tydligare. Vi går nu även ut med att man kan bli månadsgivare där bidraget dras varje månad från autogiro.

Carina har erfarenhet av demens även på nära håll, berättar hon.

– Min mamma fick Alzheimer och gick bort för några år sedan. Det underlättar faktiskt i mitt arbete att ha den erfarenheten då man har kontakt med anhöriga i liknande situation. ■

Namn: Carina Glebenius.

Ålder: 51 år.

Arbetar: med Demensfonden på Demensförbundets kansli.

Bor: I Hässelby i en stor äldre villa tillsammans med två papegojor Skrållan och Polly, som faktiskt kan tala, samt marsvinen Alex och Speedy.

Tidig diagnos – en vinst för hela samhället

Att utreda personer med misstänkt demenssjukdom snabbt och effektivt skapar vinster både för samhället och de drabbade. Ändå lider många människor i onödan. "Vi måste bli bättre på att förklara värdet av tidiga insatser och tillsammans hjälpas åt för att sprida budskapet", säger Pär Rahmström, ordförande i Demensförbundet.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM

Sveriges befolkning blir äldre och antalet demenssjuka ökar snabbt. Utan behandling riskerar demenssjukdomarna att bli mycket kostsamma. Idag uppgår samhällets årliga kostnader till 63 miljarder kronor, enligt den senaste rapporten från Socialstyrelsen 2014. Räknar man in behovet av tillsyn från de anhöriga blir beloppet sannolikt betydligt högre.

Nya testmetoder gör det lättare att diagnostisera Alzheimers sjukdom redan 10–20 år innan minnesproblemen blir allvarliga. Värdet av en tidig diagnos kan inte underskattas vare sig för patienten och de anhöriga eller för samhället.

Missar man ett behandlingsbart tillstånd ökar det samhällskostnaderna med cirka 400 000 kr per patient och år, enligt en äldre studie av Lennart Minthon från 2001. En utredning idag kostar mellan 1 224 kronor och 15 000 kronor. En studie från SUS i Malmö (Walder) visar att man kan halvera återinläggningarna bland patienter med **oupptäckt demenssjukdom i öppenvården** och slutenvården genom enkla förebyggande interventionsprogram.

De primära symtomen vid demens är svåra att behandla, medan sekundära symtom som depression och ångest kan vara tillgängliga för behandling och omvårdnad. Stadigvarande försämring av enskilda psykiska funktioner rubriceras inte som demens, men kan vara ett förstadium och bör därför utredas, anser Läkemedelsverket.

Oskar Hansson, överläkare på Minneskliniken vid Skånes universitetssjukhus och docent vid institutionen för kliniska vetenskaper i Malmö, arbetar både kliniskt och forskar om Alzheimers sjukdom. Han är bland annat författare till en ny studie som

kan få betydelse för utvecklingen av läkemedel. Han tror att effekten av de senast framtagna medicinerna, som inte visat helt tillfredsställande resultat hos personer med mer långtgående Alzheimers sjukdom, skulle kunna ha bättre effekt om de sattes in tidigare i förloppet.

– Helst vill vi ju kunna sätta in bromsande medicin när hjärnan är relativt oskadad. Vissa tror att man i framtiden kan börja behandla redan 10–20 år innan man får symtom för att kunna stoppa Alzheimers sjukdom helt, säger Oskar Hansson i en kommentar i SvD.

Att ställa en diagnos i ett tidigt skede är viktigt för den fortsatta vården, menar han. En studie vid Karolinska institutet i Stockholm, ledd av professor Agneta Nordberg och publicerad i tidskriften *Brain* 2016, visar att det går att se inflammatoriska förändringar nästan tjugo år innan beräknad debut av minnesproblem.

Det finns även stora möjligheter att helt förebygga demenssjukdomar. I rapporten *Lancet Commission on Dementia* uppskattar forskarna att man genom att rikta in sig på modifierbara riskfaktorer under livets gång skulle kunna förebygga 35 procent av alla fall i världen. Bland de potentiellt modifierbara riskfaktorerna nämns högt blodtryck, fetma och hörselnedsättning i åldern 45–65 år samt rökning, depression, fysisk inaktivitet, diabetes och social isolering hos personer över 65 år.

Vad händer då inom den svenska demensvården? En glädjande nyhet är att fler personer med demens idag får en fullständig utredning. Det visar en ny utvärdering från Socialstyrelsen. Andelen personer som utreddes i primärvården år 2016 och som fick en fullständig basal demensutred-

ning var 70 procent, att jämföra med knappt 50 procent år 2012.

Detta bidrar till korrekta diagnoser och individanpassad behandling, och det leder sannolikt till att fler **behandlas med demensläkemedel**. Men även när det gäller utredningar och demensläkemedel skiljer det ibland stort mellan landstingen. Andelen utredda i Kronoberg år 2016 var 84 procent, medan Skåne kom längst ned på listan med 62 procent. Däremot är Skåne bäst i landet på att **behandla med demensläkemedel; 90 procent av de med demensdiagnos får symtomlindrande läkemedel**.

Socialstyrelsen anser bland annat att landstingen kan förbättra vården genom att se till att primärvården har tillräckliga kunskaper och resurser att arbeta med utredning och behandling och kontinuerligt följa upp personer med beteendemässiga och psykiska symtom.

Pär Rahmström, ordförande på Demensförbundet, menar att förbudet och medlemmarna har en viktig roll för att driva på utvecklingen.

– Tidig diagnos och förebyggande insatser innebär en otrolig potential både för samhället och de människor som drabbas. Det finns symptomlindrande mediciner som kan fördröja förloppet samtidigt som en tidig diagnos skapar möjligheter för de drabbade och deras familjer att hinna ställa om och förbereda sig, säger Pär Rahmström.

Han fortsätter:

– Vi måste hjälpas åt att sprida det här budskapet både till allmänheten och beslutsfattarna. Alla kan vara med och bidra till att uppmärksamma de här möjligheterna via sociala medier, insändarsidor, informationsträffar och andra sociala sammanhang. ■

Ny demensförening i Rättvik

– rivstart i mars med Yngve Gustafson



Monika Eriksson är interimsordförande i Rättviks demensförening som bildades i november 2018. Nu hoppas hon och de andra två i styrelsen, Kerstin Gottfridsson och Britt-Marie Dalgärde, att medlemmarna ska strömma till. I mars har man sitt första stora arrangemang med den kände geriatrikprofessorn Yngve Gustafson.

TEXT: ANDERS POST

Monika Eriksson bor i Vikarbyn en bit utanför centrala Rättvik med strålande utsikt över Siljan.

– Femton grader kallt idag och solen skiner, berättar Monika i telefon. Efter många år i Stockholm och på flera andra ställen i landet har hon hittat platsen där hon trivs.

Monika besökte Kulturhuset i Rättvik på Alzheimerdagen i höstas, och där träffade hon Margareta Svensson från Demensförbundet.

– Margareta frågade om jag inte kunde vara med och starta en demensförening i Rättvik. Jo det har jag ingenting emot, sa jag. Bara jag inte behöver vara ordförande.

Monika blev till att börja med i alla fall interimsordförande så att föreningen kunde komma igång stadseenligt. Kerstin Gottfridsson är kassör, och Britt-Marie Dalgärde sekreterare.

– Nu börjar föreningen komma igång på allvar, berättar Monika. Vi samarbetar med ABF och kommer att bli intervjuade i Dala-Demokraten, dessutom har vi gjort en folder som berättar om Demensförbundet Rättvik, den lokala föreningen. Vi har även en affisch som gör PR för vårt första arrangemang den 21 mars, då den kände geriatrikläkaren och professorn Yngve Gustafson

kommer till Rättvik och håller föreläsning vid två tillfällen samma dag på kulturhuset.

Monika, Kerstin och Britt-Marie hoppas på stor anslutning och att man kan få intresserade att även bli medlemmar i demensföreningen.

– Vi har lagt ut Demensforum på vårdcentraler och på demensboenden och tänker profilera oss så mycket som möjligt för att komma igång med föreningen, säger Monika. Jag tror att det finns ett stort behov för anhöriga till demenssjuka att kunna träffas och prata med andra som har liknande erfarenheter. ■

FÖRENINGARNA I VÄRMLAND SAMLAS FÖR DEMENSVÄN

Under hösten inbjöd Arvika – Eda Demensförening till 30-årsjubileum. Värmlandsföreningarna var inbjudna och vi hade ett förmöte innan själva firandet. Där berättade representanter för Torsby och nordöstra Värmland, Anna-Stina Persson och Monica Lind, om sin planerade satsning på "Bli demensvän – för ett demensvänligt samhälle".

Detta tyckte alla var mycket intressant och beslut togs på att samlas tidigt nästa år för att göra gemensam sak i Värmland. Den 22 januari i år samlades därför representanter från föreningarna i Värmland i Arvika på nytt.

Anna-Stina och Monica berättade om planeringen av dagen i Torsby, som förläggs till Missionskyrkan den 23 maj kl. 10.00 till 16.00.

Inbjudan går till berörda politiker, vårdpersonal, tjänstemän, polisen, taxi, räddningstjänsten, butiker, försäkringskassan, systembolaget, apoteket, kyrkorna, bostadsbolag, ja alla som kan komma i kontakt med personer med demenshandikapp.

Upplägget bygger på workshop med olika stationer, bland annat en dator där man registrerar sig som Demensvän.

Undersköterska och musiker

Som föreläsare och underhållare försöker man få Jannika Häggström, som är författare till boken "Som får ditt hjärta att sjunga".

Jannika är undersköterska, och musiker. Hon arbetar numera med kultur på bred front med bland annat musik i äldrevården.

Frågan var om de närvarande föreningarna kunde tänka sig att göra något för att sprida Demensvän i Värmland under året. Efter en stunds samtal enades man om att på något sätt sprida informationen i sin förening och till samarbetspartner. Ett sätt i det fortsatta arbetet kan vara att ta kontakt med andra föreningar som Röda Korset, handikapporganisationer och pensionärsorganisationer och där värva Demensvänner.



Konstruktivt samtal

Nästa stora punkt var "Bistånd – Checklista för samtal", en lista som utarbetats av Cecilia Lundevall, medlem och tidigare sjuksköterska inom både kommun och landsting. Listan är tänkt som stöd för personer med demenshandikapp och deras anhöriga som ansöker om bistånd hos kommunens biståndsenhet. Cecilia har egna erfarenheter av möten med biståndshandläggare som anhörig och vet hur svårt det kan vara att framföra sina erfarenheter och synpunkter.

Vad behövdes för att få till ett konstruktivt samtal med handläggaren? Den frågan resulterade i två A4-sidor med punkter som för samtalet framåt. Arvika – Eda Demensförenings styrelse anser att denna lista är ett mycket bra instrument för biståndssökande, som borde spridas. Cecilia menar att om någon känner sig hjälpt av detta formulär får de gärna använda det.

*Skrivet av Anita Höglund
Fotograf Ulla Söderquist.*



UPPSKATTAD HATTPARAD I HÄSSLEHOLM

Demensföreningen Hässleholm har hållit fest för medlemmarna i form av den mycket uppskattade hattparaden. De drygt 60 deltagarna var festligt klädda i hattar, ofta färgrika och fantasiformade.

Festen inleddes med servering av smittor med dryck. För

musik och underhållning svarade SveNics orkester, en dansorkester med en uppskattad repertoar från 50- och 60-talet och med rytmer som lockade upp flera dansanta par på dansgolvet. Fstdeltagarna serverades en lättare måltid och som avslutning kaffe och kaka.



DIPLOMERADE VÅRDHUNDAR I STENUNGSUND

I Stenungsund har arbetet med vårdhundar varit mycket framgångsrikt. Demensföreningen STO har nu beslutat sig för att sponsra en tredje vårdhund.

Yvonne Thor arbetar inom äldre vården och har alltid haft ett stort intresse för hundar. År 2007 fick hon tillstånd att ta med sin hund Laban till arbetet och snart insåg alla att Laban gjorde mycket nytta där. Yvonne och Laban genomgick så småningom en vårdhundutbildning där Laban blev diplomerad vårdhund 2010. Därefter började han arbeta regelbundet på äldreboendet Tallåsen och i vårdtagarnas hem. Laban är en blandrashund med golden retriever, schäfer och labrador i generna. När han började närma sig pension skaffade Yvonne ytterligare en hund som fick namnet Elton, och är av rasen labradoodle.

Ledarhund för synskadade

Eftersom även Elton nu närmar sig pensionsåldern har Yvonne beslutat sig för att skaffa ytterligare en hund, även denna av rasen labradoodle. Labradoodle är en korsning mellan labrador och pudel som framavlades första gången 1989 i syfte att få fram en ledarhund till synskadade med pälsallergier. Rasen kombinerar labradorens vänliga lynne och träningsbarhet med pudelns klokhet och dess egenskap att fälla lite hår.

Demensföreningen STO

Yvonne lägger ner en stor del av sin fritid på att fostra och utbilda sina hundar. Eftersom en vårdhund dessutom kostar mycket både i inköp och utbildning sponsrade Demensföreningen STO och ett antal andra föreningar hunden Elton. Demensföreningen STO har beslutat att också sponsra den nya vårdhunden.

Så arbetar en vårdhund

En vårdhund arbetar på ordination av legitimerad sjukvårdspersonal och kan både lugna och stimulera synskadade eller personer med funktionsnedsättning. En vårdhund kan göra att vårdtagarna blir motiverade att förbättra sin psykiska, sociala, kroppsliga och kognitiva förmåga. Demenssjuka kan dessutom minska sin konsumtion av psykofarmaka och lugnande mediciner genom att få klappa, leka och öva med hunden.

Några exempel ur verkliga livet

- Vårdhunden upptäckte att en demenssjuk vårdtagare var orolig och gick då fram och lade huvudet i knäet, vilket gjorde att personen började klappa hunden och blev lugn.
- Stillasittande och inaktiva vårdtagare blev aktiverade genom att de fick kasta bollar som hunden hämtade.
- En vårdtagare som vägrade att duscha, gick med in i duschen genom att man berättade att vårdhunden måste duscha.
- En vårdtagare som inte pratade och inte ville lämna sängen fick besök av vårdhunden. Resultatet blev att vårdtagaren gick upp, klädde på sig och sa att nu måste jag gå ut med hunden.

Text: Lennart Johansson



FESTFYLLD DECEMBERMÅNAD I KRISTIANSTAD

Den 5 december inbjöd vi till julbord med sång och musik i Kristianstads demensförening. Drygt 40 personer kom. Julens traditionella rätter serverades, allt tillagat av styrelsen. Fin musik med Bengt Persson på dragspel och PROs sångkör från Wå. Den mycket trevliga kvällen avslutades med kaffe och god kaka. Ordförande Eva Dehlin tackade alla som kommit, inte minst spelmannen och kören.

Vi blev dessutom inbjudna till julbord på Tätörtsvägens i Åhus. Detta är helt nybyggt, anpassat för demensomsorg med alla boendelägenheterna på markplan. Ljusa, stora gemensamhetslokaler, som har bra utsikt och utgång till den skyddade trädgården. Boendet drivs som personalentreprenad med många duktiga, pålästa och engagerade medarbetare. Här finns även utbildade kockar, som lagar all mat.

Ännu ett välfungerande äldreboende med inriktning på demensomsorg är Axeltorps Vårdhem som bjöd in till julfest med glögg, kakbuffé, frukt, skinksmörgås och gröt, liksom musik och tomtebesök.

Eva Dehlin
Demensföreningen Kristianstad

LOMMA KOMMUN UTBILDAR FÖR DEMENS-VÄNLIGT SAMHÄLLE

Vi i Demensföreningen Lomma/Bjärred var under hösten 2018 inbjudna till Lomma kommuns utbildningsdagar.

Utbildningsdagarna riktar sig till dem som möter demensdrabbade personer i kommunens näringsliv och service, men också till anställda, privata vårdgivare samt politiker. Arrangemanget genomfördes i samarbete med Minneskliniken vid Skånes universitetssjukhus som ett led i det pågående projektet om jämlik demensvård i Region Skåne.

Här belystes demenssjukdomar, med fokus på de drabbade – hur kan vårt förhållningssätt underlätta vardagen för personer som drabbats av demenssjukdom? Man gav bland annat information om demenssjukdomar och hur man i mötet med demenssjuka ska kunna hjälpa dem att behålla sin självkänsla. I Lomma kommun har man beräknat att det under 2017 fanns 470 personer med demenssjukdom, och att ca 90 personer ytterligare har insjuknat under 2018.

Som avslutning fick vår Demensförening Lomma/Bjärred möjlighet att presentera föreningen och vår verksamhet, och vi fick även möjlighet att ge en inblick i hur det är att vara närstående och leva med en person med demenssjukdom. De varma applåderorna stärkte oss efter vår presentation!

I samband med utbildningsdagarna hade biblioteken i Lomma och Bjärred utställning kring demenssjukdomar i form av litteratur och informationsblad.

Ulla Carlsson, ordförande och Monica Vikingsson, ledamot

VÅRA FÖRENINGAR

STOR UPPSLUTNING I VARBERG FÖR ETT "DEMENSvänLIGT SAMHÄLLE"

Under 2018 har Demensföreningen Varberg, tillsammans med aktörer från kommunen och regionen, arbetat med att sprida kunskap om demenssjukdomar.

Efter planering gick startskottet den 15 september. På förmiddagen fanns vi på Torget och Gallerian där vi delade ut broschyren "Bli demensvän", med inbjudan till eftermiddagens aktiviteter samt information från dietist och demensföreningen.

På eftermiddagen fortsatte aktiviteterna på Komedianten, med bland annat olika gym, dietist, anhörigstödet, demens-teamet och demensföreningen som utställare.

Efter en ceremoni, där näringslivet, demensföreningen samt kommun- och regionpolitiker lovade fortsatt samarbete för ett demensvänligt samhälle, avslutades dagen med en föreläsning av professor Ingmar Skoog. Drygt 100 personer deltog.

Arbetsgruppen kommer att fortsätta arbetet med att på olika sätt sprida kunskap om demens. Kontakter med butiker och exempelvis räddningstjänsten, polisen, länstrafiken kommer också att tas.

*Demensföreningen Varberg
Roland Alström/ordförande*



Foto: Vellinge kommun

VELLINGE FÖRST MED DEMENSBY

Vellinge är först i Sverige med att skapa en demensby anpassad till personer med kognitiv svikt. Kommunen välkomnar utförare som vill driva byn att komma med anbud.

Målet är att verksamheten ska vara igång i januari 2020, skriver nyhetstjänsten Kommunal Hälsa.

BEHÖVER DU LEDSAGNING NÄR DU SKA RESA?

Att bli ledsagad till sin buss eller sitt tåg är en trygghet för den som har en funktionsnedsättning. De flesta trafikbolag har ledsagning som service. Den är i regel gratis, men måste beställas i god tid.

När det gäller Stockholms Lokaltrafik beställer man ledsagning senast 24 timmar innan tåget eller bussen går eller kommer fram. Ledsagning sker från en mötesplats på tågstationen eller busstationen till en buss eller ett tåg. Det går även att få ledsagning vid byte av tåg eller buss. Beställningen av ledsagning tas emot för hela resan.

Ungefär samma gäller för Västtrafik. Beställningen måste även här göras 24 timmar innan. En uniformerad ledsagare, till exempel en taxichaufför, möter upp på bestämd tid och plats och följer med till nästa avgång.

Skånetrafiken följer samma mönster. Ledsagaren som har gul reflexväst med texten Ledsagare möter vid bestämd mötesplats, som har skyltar med text och symboler i relief och punktskrift.

Demensförbundet på Facebook

Nu har vi över 11 000 personer som gillar oss på Facebook. Det är vi otroligt stolta och glada över. Gilla oss du med!

www.facebook.com/demensforbundet





Gåva till demensforskningen från Ekelundsskolan i Lund

Foto: Pär Sundström

På Ekelundsskolan i Lund får eleverna en erfarenhet i hållbar utveckling på ett unikt sätt. Förra året startade man upp en biodling med målet att sälja honung och skänka pengarna till välgörande ändamål.

Ekelundsskolans biodling och honungsproduktion är ett av skolans Grön Flagg-projekt och en del av grundskolans läroplan.

– Biodling är en spännande värld och ett bra sätt för att följa samspelet i naturen och årstiderna. Syftet är också att använda biodling som en metod för att främja hållbar utveckling, samarbete och social kompetens samt skapa medvetna konsumenter, säger Pär Sundström, projektansvarig på Ekelundsskolan.

För att finansiera projektet ansökte skolan om projektbidrag från kommunens skolutvecklingssatsning ”Gröna skolgårdar”. Ansökan beviljades och eleverna kunde sätta full fart med att måla kupor, tråda ramar, gå på studiebesök, läsa på om biodling, hitta plats för kuporna på lagom avstånd från byggnader och köpa bisamhällen.

– Under genomförandet lärde vi oss många nya saker. Alla hade en viktig roll i att driva projektet framåt, säger Pär Sundström.

Den andra skörden från biodlingen sammanföll med skördefesten 22-23 september i Lund och gav eleverna det perfekta försäljningsstället för sin honung. Skördefesten lockade flera tusen besökare, och efter premiärförsäljningen var det dags för omröstning. Vilken eller vilka välgörenhetsorganisationer skulle få de cirka 10.000



kronorna som honungsförsäljningen inbringat? När eleverna hade kommit med många förslag och röstat stod vinnarna klara. Hälften skulle skänkas till Barncancerfonden, och hälften till demensforskningen.

– Eleven, Noah Sinclair, som kom med förslaget att skänka pengar till demensforskning berättade för mig att det var hans mormors demens som hade påverkat honom starkt, säger Pär Sundström.

– Vi vill rikta ett stort tack till alla elever och personal på Ekelundsskolan som medverkat till att samla in pengar till forskningen kring demenssjukdomar. Det finns ännu ingen bot mot demens. Därför är forskningen så viktig och behöver mer resurser, säger Carina Glebenius på Demensförbundet. ■

FAKTA GRÖN FLAGG

Grön flagg drivs i Sverige av stiftelsen Håll Sverige Rent, och är ett program som ger stöd och struktur till skolors arbete med hållbar utveckling, som klimatpåverkan, nedskräpning och liknande. Grön Flagg ingår i det internationella nätverket Eco-Schools, som förenar miljontals barn och unga runt om i världen. Programmet har funnits i över 20 år och har idag medlemsorganisationer i 67 länder, vilket gör det till det största utbildningsprogrammet i världen.

I februari är det kallt och då kan man få ont överallt. Enligt ett gammalt och klokt kärringråd kan saften av detta lindra vid vissa typer av reumatism. 		GNAGET FLYGBOLAG		STAD I EGYPTEN TUNNA				Lisa Helsingkryss		SJUNGANDE LILL		PORTUGISKT VIN		DIETRICH, TYSK SÅNGERSKA							
FÅTÖLJ 12.00-13.00								GRÄDDAR MAN BROD I ROVA		TIDEN JUST NU TANT				NORSK STAD							
UTAN ANMÄRKNING BESTICKNINGAR								27 MARS		MEZZO-FORTE KAN PANNAN VARA		ERBIUM AVENYER									
TEMA HUD-BESVÄR				SAMMANFÖRT				DENÄRNING						"RE" I SKALAN							
BRUKAR MÅNGA I FJÄLLVÄRLDEN EJ SÄKRA								BRÅG-PASSARE EINSTEINIUM		GALTEN I EDDAN JAKOBSSON		SILVER DEN ÄR KUNNIG		FURSTE AV MONACO		KEMI PÅ SCHEMAT FÄRDIGA		ÄLDRE GULDVIKT		SPETSIG	
										RADIOBOLAG I ITALIEN		GEMENSKAP KELIG BÖRJAN		BAKGRUNDSMUSIK		FEMINISTPARTI HALY BALK					
HJÄLP-SPRÅK BERGSKAM				BRÅD-SPEL RALLY-TÄVLING				SKALTON		EMBARGO APOTEKSMÄRKE						EFTER COSTA					
		BRUKAR DEN SOM GER VIKA DRYCK								KARNEVALS-PLÅTS KNEKT PÅ KORT				PÅ BIL FRÅN TYSKLAND		SKOL-ÄMNE					
ÄR KATT-UNGÄRNA SPRÅKA				SIGNALERNA										ÄRT-VÄXT							
				TON																ÄR OBE-BODDA BYN	

Korsord I-2019

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Lösningen på korsordet skall vara oss tillhanda senast den 10/4 2019.

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 4-2018.

Kjell Karlsson, Vadstena
Kerstin Andersson, Glommen
Carsten Axland, Färlöv

2 Sverigelotter var

Vinner ni en storvinst meddela oss gärna det.

Lösningen på korsordet 4-2018

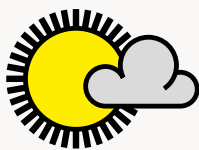
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100																																									
S	T	O	M	M	Y	N	A	I	V	A	B	R	F	N	B	E	S	Ö	K	P	I	E	R	R	E	G	Ü	B	B	E	R	I	N	G	T	N	Ä	R	L	J	U	S	E	T	I	P	I	N	A	S	P	I	G	A	E	T	N	A	E	R	G	O	G	D	S	T	A	K	E	N	T	Ä	N	D	S	D	Ä	E	B	Ä	L	E	R	B	O	T	T	E	N	T	I	N	G	L	A	N	G	E	N	Ä	R	N	I	S	S	E	G	Ä	H	A	N	I	T	E	R	N	M	A	N	V	A	K	E	N	J	A	D	E	F	A	T	T	E	N	N	Y	K	U	N	G

VILL DU BLI MEDLEM?

Kontakta den lokala demensföreningen på din ort eller ring Demensförbundet. Vi har nästan 10 400 medlemmar, i cirka 110 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

Välkommen som demensvän! Tillsammans kan vi göra skillnad.



Demensförbundet står bakom initiativet Demensvän med inspiration från Alzheimer Danmark. Att bli demensvän är kostnadsfritt och handlar främst om att man lär sig om demens för att kunna ge en hjälpande hand till en person med demenssjukdom.

Den hjälpande handen kan vara en vänlig hälsning, en tålmodig hjälp med att till exempel hitta rätt buss, rätt gata, hitta hem när man gått vilse. Eller att visa tålmod i butiken om det tar lite tid att betala i kassan.

Läs mer om initiativet och registrera dig på www.demensvan.se.

Hjälp oss också gärna att värva demensvänner. Ju fler vi är desto större skillnad kan vi göra.

DEMENSFÖRBUNDETS LITTERATUR

Vår litteratur hjälper dig att förstå och stötta i den för många svåra situation som en demenssjukdom innebär. Vi har även bra material för dig som arbetar inom demenssjukvården och som vill veta mer.

Hela vårt utbud hittar du i vår webbutik www.demensforbundet.se. Det går också bra att ringa oss för mer information om vår litteratur, telefon **08-658 99 20**.

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**