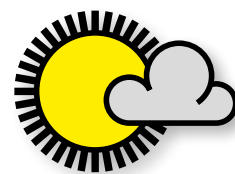


# demens forum



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

1  
2020

*Tidiga insatser mot demens  
är Skottlands melodi*

SIDAN 12

Med lust och glädje kommer minnena tillbaka i dansen SIDAN 4

Stor satsning på samtalsgrupper SIDAN 8

# demens forum



## INNEHÅLL

ORDFÖRANDE HAR ORDET .....	3
MED LUST OCH GLÄDJE KOMMER MINNENA TILLBAKA I DANSEN .....	4
STOR SATSNING PÅ SAMTALSGRUPPER.....	8
NYKÖPING SATSAR PÅ SAMTALSGRUPPER.....	10
SKELLEFTÅ STARTAR SAMTALSGRUPPER .....	11
TIDIGA INSATSER MOT DEMENS ÄR SKOTTLANDS MELODI .....	12
PERSONER MED DOWNS SYNDROM OKÄND PATIENTGRUPP .....	16
NY FAKTABOK OM DEMENS .....	17
MOTION KAN MINSKA RISKEN .....	18
VÄRLDSBERÖMD ARTIST SKÄNKER 140 KONserter PÅ DEMENSBOENDEN.....	20
NY FÖRENING I DALSED .....	21
VÅRA FÖRENINGAR.....	22
CARINA SER TILL ATT FÖRBUNDET NÅR UT .....	26
KORSORD .....	27

**ANSVARIG UTGIVARE:** Pär Rahmström, förbundsordförande

**REDAKTÖR:** Carina Rejmus Cohen

Demensforum är en 24-sidig medlemstidning som utkommer 4 gånger/år.

**UPPLAGA:** 16.000 ex.

**GRAFISK FORMGIVNING OCH TRYCK:**

Bergström & Sund

Lenanders Grafiska AB, Kalmar • 111814

Februari 2020

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. 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, 2020

**MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR:** 8/4, 2020



I Upplands-Bro kommun har man tagit dansen på allvar – till glädje för både demenssjuka och barn som dansar tillsammans.



Vi träffade Jan Killeen, konsult åt den skotska regeringen och initiativtagare till den populära sångverksamheten "Let's sing!"



Överläkaren Anders Hansen har skrivit boken "Hjärnstark":

# Upp till kamp för ett demensvänligare Sverige!

Norrköpings kommun ska spara 42 miljoner på demensomsorgen, en besparing som motsvarar ungefär 90 underskötersketjänster. Beslutet klubbades igenom av kommunstyrelsen den 27 januari. Lars Stjernkvist, Norrköpings socialdemokratiska kommunalråd, motiverade besparingarna på stadens äldreomsorg på följande vis när han uttalade sig för SVT:

”Vi vill fortsätta utbyggnaden av LSS, vi vill prioritera skolan och då ser vi inga andra möjligheter än att lägga sparbeting på vård och omsorg.”

Ur en riskanalys som SVT gått igenom pekar personal och chefer bland annat på följande konsekvenser: ”Rätten att gå på toaletten prioriteras inte”, ”Ingen personal i gemensamma utrymmen som upptäcker att en brukare går runt naken, nerkissad eller bara i blöja”, ”Försämrad kvalitet vid vård i livets slutskede”, ”Ökad väntetid på larmen för de boende.”

Det här är ett bakslag för demensvården och ett beslut som står helt i kontrast till vad socialminister Lena Hallengren skriver på regeringens hemsida: ”Vården och omsorgen ska funka, oavsett vem du är eller var i landet du bor. Det ser jag som min viktigaste uppgift de kommande åren. Det är en fråga om trygghet, svenska folket förväntar sig vård och omsorg av den allra högsta kvaliteten. Och det ska vi leverera.”

Inom Demensförbundet har vi en viktig uppgift att protestera när vi ser att politikerna inte håller vad de lovar. Vi vet ju dessutom att besparingar inom demensvården i förlängningen kostar mer än det smakar. Bättre vård och omsorg betalar sig inte bara för de sjuka och anhöriga, utan för hela samhället. Men, och det här är viktigt, vi måste bli mycket bättre på att förklara det både för allmänheten och de som bestämmer.

Därför satsar vi under 2020 ännu mer på att utveckla våra föreningar med fler medlemmar och bygga bättre kontakter med media, politiker och beslutsfattare. Det finns massor av positiva exempel runt om i Sverige där demensvården fungerar utmärkt

och vi kan alla hjälpas åt att sprida dem via sociala medier, insändarsidor, informationsträffar och andra sammanhang. Tiotusen medlemmar kan tillsammans skapa en enorm uppmärksamhet och när vi visar att vi har bra lösningar på problem som politiker och allmänhet känner igen så kommer de att lyssna på oss.

Ett inspirerande exempel är Skottland där en målmedveten påverkanskampanj fått politikerna att närmast börja tävla i att vara mest demensvänliga. Det har bland annat resulterat i en lag som säger att den som får en demensdiagnos har rätt till en utsedd stödperson som hjälper drabbade och anhöriga att hantera situationen och planera sitt framtida liv. I det här numret kan du läsa mer om detta och gärna fundera på vad vi skulle kunna lära oss av det skotska exemplet.

Här hemma ser jag också fram emot Nordiska mötet som vi håller i Stockholm den 15-16 juni för att utbyta erfarenheter med våra kollegor på Demensförbunden i våra nordiska grannländer. En sak jag då gärna vill berätta om för våra nordiska vänner är våra populära utbildningar vi håller runt om i Sverige för dig som vill bli cirkelledare för nydiagnostiserade. Syftet är att minska glappet mellan diagnos och insatser från kommunen genom bättre samverkan och skapa en rikt och meningsfull tillvaro för alla drabbade. Jag kommer heller inte att missa tillfället att stolt berätta att svenska Demensfonden i år kommer att dela ut mer pengar än någonsin – hela 8 miljoner – som går oavkortat till demensforskningen.

Så även om läget ibland kan tyckas hoppöst så finns det gott om positiva nyheter och berättelser som ger hopp om ett demensvänligare Sverige. Låt oss tillsammans hjälpa till att sprida dem!



Pär Rahmström  
Ordförande, Demensförbundet.

# Med lust och glädje kommer minnena tillbaka i dansen

TEXT: ANDERS POST



*Dans ger glädje och välbefinnande, det är de flesta överens om. I Upplands-Bro kommun har man tagit dansen på allvar – till glädje för både demenssjuka och barn som dansar tillsammans.*



Blir man glad av att dansa? Frågan kan besvaras med ett kraftfullt JA. Bakom det står Lisbeth Zachrisson, som är dansare och skådespelare och har medverkat i många filmer och teateruppsättningar genom åren. Numera undervisar hon i balett för olika åldrar.

– Dansen är inte bara fysisk, den ger oss tillgång till våra känslor och kroppsminnen. Ett ordlöst sätt att uttrycka sig, säger Lisbeth Zachrisson. När det gäller demens har jag ingen större erfarenhet, men generellt kan man säga att alla mår bra av att dansa, så även förstås personer med demenssjukdom.

Lisbeth Zachrisson har grupper i alla åldrar, även äldre mellan sextio och sjuttio år.

– Eftersom jag undervisar i balett så blir det mycket klassisk musik, men även Benny Anderssons orkester, som är glad och stark och bra att dansa till. När det gäller äldre personer så finns det en mängd positiva saker med dans. Att röra sig i dansen är bra för ryggen och hållningen, men även för balans, koncentration och som smärtlindring.

– Annat positivt med dans är att den höjer hjärtfrekvensen och blodgenomströmningen, säger Lisbeth Zachrisson, och räknar upp ytterligare en rad effekter: Man stimulerar sin kreativitet och fysiska hämningar avtar till förmån för ökad självkänsla och kroppsmedvetande. Dansen är en konstform där man bryter stressmönster och kan uttrycka sig i kravlösa och lustfyllda rörelser till musik. Det handlar i högsta grad om att befinna sig i nuet, det vi brukar kalla mindfulness.

#### DU NÄMNDE ATT DANSEN KAN LINDRA SMÄRTA?

– Ja, jag har själv artros, men dansen gör att jag inte har ont.

#### Dansen talar till oss

Krister Nyström är dansterapeut och arbetar med dansens betydelse vid demenssjukdom.

I en intervju på svenskt Demenscentrums hemsida berättar han att ”i dansterapiarbetet får rörelsen mer än en betydelse. Dansen kan tala till oss på många nivåer och leda oss till rum i vårt inre där vi möter oss själva och varandra.” Studierna med grupper i dansterapi har Krister Nyström utvecklat i en avhandling: ”Dans på gränsen, demensdrabbades kommunikation i dansterapi.

#### Kommunen som satsar på dans

Det är alltså väldokumenterat att dans kopplas till välmående. Inte minst när det gäller människor med demenssjukdom som kan kommunicera genom dansen, och få en helt annan upplevelse än att sitta i ett dagrum framför en teveapparat.

I Upplands-Bro kommun har man tagit dansen på allvar som en aktivitet för personer med demenssjukdom. En gång i veckan är det schemalagd dans på dagverksamheten och en gång varje månaden dansar man till levande musik, och där emellan blir det ofta spontandans. Då och då bjuds även anhöriga in till att dansa.

Eldsjälen bakom detta är Mirjam Brocknäs, som är enhetschef på socialkontoret i Upplands-Bro kommun.

– Det började med att vi fick lite extrapengar från kommunen för att utveckla dans och rörelse tillsammans med danspedagoger, som kom varje månad. Här fick vi tips och

”

Dansen är inte bara fysisk, den ger oss tillgång till våra känslor och kroppsminnen. Ett ordlöst sätt att uttrycka sig”

LISBETH ZACHRISSON DANSARE OCH SKÅDESPELARE



Foto: StagePool.

råd hur vi skulle kunna fortsätta med denna uppskattade aktivitet. Parallellt hade pedagogerna även en barngrupp, berättar Mirjam Brocknäs. Och då blev det så att barnen och de demenssjuka fick dansa tillsammans.

Mirjam Brocknäs refererar till en film som gjordes i samband med gemensambetsdans. I filmen medverkar personer med demenssjukdom från dagverksamheten på Kvistaberg – som är en föreningsvillan i kommunens regi – tillsammans med femåringar från förskolan Ekbacken. Vi får se hur barnen genast börjar röra sig efter musiken. De äldre sitter på stolar och tittar på. Men så är det en kvinna som reser sig och börjar dansa, så följer flera efter, och den gemensamma dansen är igång. Lyckan och glädjen lyser i

rummet. Filmen heter "Vi kliver in", och är gjord tillsammans med danspedagogerna Ingrid Otterman, Micke Strid och Amanda Norlander. Se den gärna på: <https://vimeo.com/236056701>.

Mirjam Brocknäs berättar att filmen som gjordes 2017, även öppnade upp för andra gemensamma aktiviteter med barnen, som exempelvis pepparkaksbak till jul.

#### VAD BETYDER DANSEN FÖR DE DEMENSSJUKA?

– Förutom att den rent fysiskt är väldigt positiv, med balans och bättre styrka, så är det framförallt glädjen, säger Mirjam Brocknäs. Och den sitter i och gör att livskvaliteten höjs.

#### HUR GÖR NI MUSIKVALET?

– Vi utgår ifrån deltagarnas levnadsberättelser där musiken varierar väldigt mycket – allt ifrån Frank Sinatra till Beatles.

Mirjam Brocknäs berättar om ett roligt tillfälle när det dansades på dagverksamheten.

– Owe Thörnqvists Vart tog den lilla loppan vägen, ingen som vet ingen som vet, är populär. Det var en mycket strikt och ganska tyst man som helst satt och tittade på de som dansade, men så sa han plötsligt "den där låten är ju jättebra för oss med demens...ingen som vet, ingen som vet..." ■



Lars som går på dagverksamhet i Upplands-Bro dansar tillsammans med Malin Labbé, som är personal.

” Förutom att den rent fysiskt är väldigt positiv, med balans och bättre styrka, så är det framförallt glädjen”

MIRJAM BROCKNÄS ENHETSCHEF PÅ SOCIALKONTORET I UPPLANDS-BRO KOMMUN



Foto: Privat.



Foto: Adobe Stock.

# Stor satsning på samtalsgrupper – ett tidigt stöd för demenssjuka och anhöriga

---

TEXT: ANDERS POST | FOTO: PETER ALMROTH

*För anhöriga till demenssjuka finns stöd i nästan alla kommuner, men för den demenssjuke finns i stort sett ingenting när man är nydiagnostiserad. Först när det börjar bli aktuellt med dagverksamhet märks de kommunala insatserna. Här är alltså ett stort glapp, om inte ideella krafter griper in.*





Från vänster: Britt Svensson, Peter Barklund (som bland annat varit chaufför på samtalsgruppens resor), samt Pia Georgsson Asp.

**F**lera av Demensförbundets lokalföreningar har tagit tag i problemet och startat egna samtalsgrupper. Till hjälp finns studiematerial och cirkelledarutbildning.

I Norrköping erbjuder kommunen samtalsgrupper för anhöriga, men ingenting liknande till den som är sjuk.

– Därför har vi i demensföreningens regi startat samtalsgrupper för personer som är nydiagnostiserade, berättar föreningens ordförande Pia Georgsson Asp.

Till sin hjälp har man Demensförbundets studiematerial *Att slippa göra resan ensam*, kompletterad med utbildning för cirkelledare. Här finns tips och råd om hur bemötandet och aktiviteter kan anpassas till personer som är i ett tidigt skede i sin demenssjukdom.

– Både jag och vår kassör Britt Svensson har deltagit i ett par cirkelledarutbildningar, säger Pia Georgsson Asp, som har en bakgrund som demensvårdsutvecklare i Norrköpings kommun. Britt Svensson som är anhörig och undersköterska har arbetat på demensboenden.

#### GEDIGEN ERFARENHET MED ANDRA ORD.

– Ja jag tror att man bör veta något om demenssjukdom för att passa som samtalsledare för en grupp, säger Pia.

#### HUR FICK NI TAG PÅ DELTAGARE TILL SAMTALSGRUPPERNA?

Vi tog bland annat kontakt med minnesmottagningen i Norrköping dit alla under 65 år som fått en demensdiagnos

finns inskrivna. På så vis kunde vi gå ut med information och fick ihop grupper på tre till fyra personer. Nu ska vi precis starta upp vår fjärde grupp.

#### HUR MÅNGA SAMMANKOMSTER BLIR DET I GRUPPEN?

– Vi följer studiecirkelmaterialet där det är åtta sammankomster. Men deltagarna vill inte gärna sluta efter åtta gånger, så vi fortsätter med något som vi kallar caféträffar som inte är lika frekventa, men som känns som ett behov – inte minst genom att man lär känna varandra i gruppen. I somras kunde vi dessutom göra utflykter med en minibuss som vi kunde hyra tack vare pengar från kommunen.

Pia Georgsson Asp menar att det egentligen borde vara kommunens ansvar att starta och hålla i de här samtalsgrupperna. När det gäller caféträffarna har man i alla fall lyckats få med personal som håller i Club 25, vilket är en kommunal dagverksamhet för yngre med demensdiagnos.

– På så vis blir kommunen ändå involverad i vår verksamhet, och i slutet av januari bjöd vi in kommunens vård- och omsorgsnämnd för att berätta om föreningen och samtalsgrupperna.

#### NÅGRA HÖJDPUNKTER FRÅN SAMTALSGRUPPERNA?

– Ja det finns många, men det viktigaste är att man träffas och får prata om vardagssaker, igenkänning, glädjeämnen och svårigheter tillsammans med andra som förstår hur det är. ■

# Nyköpings demensförening satsar på parallella samtalsgrupper

TEXT: ANDERS POST

**H**östen 2018 började Ingrid Åkerman i Nyköping-Oxelösunds demensförening leda samtalsgrupper för demenssjuka, och Irene Larsson leder grupperna för anhöriga.

– Hos mig deltar personer som nyligen fått sin demensdiagnos, berättar Ingrid Åkerman. Det här är människor som ofta mår väldigt dåligt, och som är i stort behov av stöd. I samtalsgruppen får man berätta om sin sjukdom och alla i rummet förstår.

Fyra till fem personer är lagom i en grupp anser Ingrid Åkerman.

– Men det är väldigt olika och beror mycket på gruppens sammansättning, ibland kanske två personer är tillräckligt.

## FÖLJER NI STUDIECIRKELN ATT SLIPPA GÖRA RESAN ENSAM?

– Den är ett hjälpmedel, men jag följer den inte strikt. Jag tar upp frågor som känns aktuella för deltagarna och så diskuterar vi dem. Jag använder även en bok som Svenskt Demenscentrum givit ut som heter En bok för dig med demenssjukdom.

## KOMMER ÄVEN KÄNSLIGA ÄMNER UPP?

– Absolut, och dit hör att bli fråntagen körkortet. Det upplevs som väldigt svårt, särskilt bland män. Vi pratar om allt, även det som känns konstigt. Till exempel: ”jag kände inte igen min fru häromdagen”. Det är svåra saker att ta upp, men i samtalsgruppen får man stöd och kan prata till punkt om sina bekymmer.

## ÄR DET LIKA MÅNGA MÄN SOM KVINNOR I GRUPPERNA?

– I min grupp nu är det bara män, och jag tror det är bra. Det kanske låter konstigt men det märks att killarna pratar mer fritt om sina saker när inte kvinnor är med.

## HUR HAR NI GÅTT UT FÖR ATT FÅ DELTAGARE TILL SAMTALSGRUPPERNA?

– Vi hade annons i lokaltidningen som välkomnade till informationsmöte. Vi har varit på vårdcentraler och på minnesmottagningen och lämnat information. Dessutom har vi deltagit i nätverksträff med vårdcentraler i Nyköping och Oxelösund där vi berättade om samtalsgrupperna. Anhörigstöd och demenssjuksköterskan känner till oss. Så det finns utspritt på många ställen att vi finns.

Någon genomförd cikelledarutbildning har inte Ingrid Åkerman gått. Hon fick först ett armbrott, och opererades sedan för en ny höftled när utbildningarna var aktuella. Men Ingrid har arbetat 25 år med demenssjuka på dagverksamhet och är alltså väl meriterad för att leda samtalsgrupper.

## HUR SER DU PÅ KOMMUNENS ANSVAR FÖR DEN HÄR GRUPPEN SOM JUST FÅTT SIN DIAGNOS, OCH ÄR ALLDELES FÖR VITALA FÖR ATT HAMNA PÅ DAGVERKSAMHET?

– Kommunen har anhörigstöd, men dit får bara anhöriga

komma. Man borde i samma mån stödja de som är sjuka. Vi försöker påverka och informera för att Nyköpings kommun ska gå in och finansiera den verksamhet vi bedriver, som än så länge är ideell. Min erfarenhet är att de kommunala politikerna inte har en aning om sjukdomsförloppet hos en demenssjuk. Man förstår inte att det behövs stöd i ”glappet” mellan diagnos och dagverksamhet, eller vårdboende, säger Ingrid Åkerman. ■



Ingrid Åkerman leder samtalsgrupper för personer med demenssjukdom i Nyköping-Oxelösund.

# Skellefteå kommun startar samtalsgrupper i samarbete med demensföreningen



Från vänster: Lisbeth Johansson, Mona Holmgren och Annika Björk.

*Det är inte bara i demensföreningarna ute i landet som man uppmärksammat behovet av samtalsgrupper. I Skellefteå kommun har till exempel tre personer i det kognitiva stödteamet deltagit i Demensförbundets cirkelledarutbildning kring studiematerialet "Att slippa göra resan ensam".*

TEXT: ANDERS POST

**H**andledning och personalstöd utgör en stor del av det kognitiva stödteamets arbete i Skellefteå. I teamet ingår undersköterskan Annika Björk, arbetsterapeuten Lisbeth Johansson och sjuksköterskan Mona Holmgren. Vi ringde upp för att få deras synpunkter på behovet av att i ett tidigt skede av demenssjukdom få delta i en samtalsgrupp.

– Vi samarbetar bland annat med anhörigkonsulenter, och deltar i anhörigutbildningar, berättar Annika Björk. Det är ju jättebra att anhöriga till personer med demenssjukdom kan träffas och prata i samtalsgrupper. Men för den som är demenssjuk i ett tidigt skede har det inte funnits någonting.

Mona Holmgren håller med, och menar att det länge varit fokus på att "demens är den anhöriges sjukdom".

– Det tänkandet skaver, tycker jag. En anhörig drabbas naturligtvis, och stöd till den personen är viktigt, men minst lika angeläget är att även ha fokus på den som är sjuk, och bidra till att ge livet innehåll och mening. Att bli sedd och bekräftad är viktigt för alla. Här kan en samtalsgrupp där man får komma till tals på sina egna villkor bli ett värdefullt stöd.

– Vi fick reda på den här utbildningen att leda en samtalsgrupp för personer med demenssjukdom och kände att det kanske kunde vara något för oss, säger Lisbeth Johansson. Hur startar man en grupp och hur leder man den? Det var sådant som vi ville veta mer om. Vi fick många tips och råd, som vi har tagit med oss. Dessutom tyckte jag Demensförbundets film som vi fick se var väldigt bra. Där berättar flera personer med demenssjukdom om sin situation och hur det är att ha fått en diagnos. Den filmen har vi visat för många kollegor som arbetar med demensvård här i kommunen.

– Jag uppskattar verkligen denna utbildning om hur man kan ge stöd i samtalsgrupper för den som är sjuk, säger Mona Holmgren. Som sjuksköterska tänker jag att det vore så fint att i samband med att diagnosen ställs kunna erbjuda en samtalsgrupp med personer i samma situation.

I samarbete med demensföreningen i Skellefteå avser man att i vår starta parallella grupper, där anhöriga finns i en samtalsgrupp och den som är demenssjuk deltar i en annan grupp vid samma tidpunkt. För att hitta deltagare har man bland annat annonserat i dagspress.

– Intresset för det här verkar stort, säger Annika Björk. ■



# Tidiga insatser mot demens är Skottlands melodi

*I Skottland har demenssjuka rätt till en särskilt utsedd stödperson från den dag de får sin diagnos. Butikspersonal får lära sig hur man bemöter demenssjuka och de politiska ambitionerna imponerar.*

*Vi träffade Jan Killeen, konsult åt den skotska regeringen och initiativtagare till den populära sångverksamheten "Let's sing!" för att höra vad vi i Sverige kan lära oss.*

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ADOBE STOCK

Jan Killeen har ägnat större delen av sitt yrkesverkssamma liv åt människor med kognitiva funktionsnedsättningar. Idag är hon pensionerad, men jobbar fortfarande aktivt som konsult i frågor som rör demenssjuka och deras anhöriga. Hon är glad över de många framsteg som gjorts genom åren och nöjd att demens blivit en nationell prioritering för hälso- och socialtjänster.

En starkt bidragande faktor i utvecklingen är kampanjgruppen "Scottish Action on Dementia" (SAD) som bildades för cirka 30 år sedan. Syftet var att få ett erkännande av demens som ett medicinskt tillstånd som inte bara påverkar kognition utan även det känslomässiga och sociala livet för individer, deras familjer och för samhället.

– Vi uppmärksammade att sjukdomen påverkade livssituationen för alla inblandade, inte minst juridiskt och ekonomiskt. Det var tydligt att det krävdes ett helhetsgrepp inom lagstiftningen för vård och insatser, berättar Jan Killeen.

SAD banade vägen för radikala reformer och nya hälso- och socialtjänster. Genom ett närmare samarbete mellan olika instanser kunde också resurserna användas mer effektivt.

Övergången från synen på demens som en oundviklig del av åldrandet till att erkännas som ett komplicerat medicinskt tillstånd som kräver speciella insatser har spelat stor roll, menar Jan Killeen.

– Framstegen inom medicinsk-psykosocial forskning och demens har varit nyckeln till vår förståelse för

effekterna av symtomen och praxis för hur individer kan bidra till att utveckla sina egna strategier. Detta gör livet lättare att leva för alla drabbade som lever med demens.

Jan Killeen nämner särskilt förmågan att diagnostisera symtom på demens i ett tidigt stadium. Det har inneburit att de diagnostiserade kan göra sina röster hörda i besluten som påverkar deras fortsatta liv.

– Det finns starka bevis för att tidiga insatser minskar stressen för de som lever med demens och förebygger kriser. Det finns också bevis på att det emotionella och kognitiva välbefinnandet kan skadas om de lämnas utanför diskussionerna kring deras framtida vård och behandling.

VAD SER DU SOM DE VIKTIGASTE FRAMSTEGEN NÄR DET GÄLLER SAMHÄLLETS SYN PÅ DEMENS?

– Det är svårt att mäta förändringar i kultur, men undersökningar som utförts av Alzheimer Scotland under åren tyder på att det finns en mycket större förståelse för vad demens är och hur det påverkar individer och familjer. Det finns en större känsla av empati, men eftersom det fortfarande inte finns något botemedel och demens påverkar alla aspekter av livet är tillståndet ett av de mest fruktade.

VAD ÄR NYCKELN TILL ATT SKAPA ETT DEMENSVÄNLIGT SAMHÄLLE?

– Det finns flera nycklar. Det viktigaste budskapet till allmänheten är att personer med demens har rätt att leva i sitt samhälle utan rädsla för diskriminering. Det



"Let's Sing" är namnet på det populära kören som samlar ett trettiotal pigga deltagare varje vecka.

handlar om att engagera alla i att bli medvetna om vänner och grannar, så att ingen människa går igenom demens ensam. Anhöriga vårdgivare pratar ofta om att de känner sig isolerade. Våra demensvänliga strategier för ökad gemenskap är utformade för att övervinna den barriären.

**DU HAR HAFT I UPPDRAG AV DEN SKOTSKA REGERINGEN ATT UTVECKLA DEN NUVARANDE NATIONELLA BESLUTSRAMEN FÖR INSATSER INOM DEMENSVÅRDEN. VAD SER DU PÅ SOM DE VIKTIGASTE FRÅGORNAN ATT TA ITU MED?**

– Den stora utmaningen är den ständiga bristen på resurser. Det är ett hinder för många att få de tjänster de har bedömts behöva. I rapporten redovisar vi förslag och initiativ som skulle göra det möjligt för personer med demens och andra med kognitiva funktionshinder att leva ett rikare liv.

Ett inspirerande exempel är sångverksamheten "Let's Sing!" som nyligen firade fyra år. Gruppen träffas varje vecka och har vuxit från 12 till cirka 30 personer. Jan Killeen berättar att det hela började med att hennes vän, körledaren Penny Stone, bad henne hjälpa till att starta en sånggrupp för människor i det tidiga och medelsvåra stadiet av demens.

– Penny hade studerat den positiva inverkan som sång har för personer med demens, vilket inkluderar inte bara de fysiska, emotionella och sociala vinsterna utan också kunskapen om att sjunga kan skapa nya nervbanor i hjärnan för personer i ett tidigt skede.

Penny låter deltagarna sjunga i stämmor och lära sig både nya låtar och sjunga gamla favoriter. Alan, en av deltagarna som sjungit i kören ända sedan verksamheten startade berättar:

– Att sjunga i stämmor är bra, det betyder att min röst är viktig och det är bra för min hjärna, det hjälper mig att fokusera.

**HAN FORTSÄTTER:**

– Penny arbetar hårt med oss. Vi känner att vi uppnår något och det ger oss självförtroende att ta itu med andra saker utanför gruppen som vi kanske tror att vi inte kan hantera. Det finns en känsla av solidaritet och gemenskap i gruppen som är väldigt viktig.

Ansvarig för körverksamheten är en kommitté bestående av tre personer som drabbats av demens: en med diagnos, en vårdgivare och en volontär. ■



## DEMENS ÄR HÖGSTA PRIORITET

2007 gav den skotska regeringen demens högsta prioritet. I arbetet med att utforma en nationell strategi engagerades även många personer som drabbats av demens. Prioriteringarna inkluderade förbättrad diagnos, stöd efter diagnostik, vårdstandarder, utbildning och allmän medvetenhet.

Arbetet resulterade bland annat i ett lagstadgat stöd till demensdiagnostiserade i form av en särskilt utsedd stödperson. De strategiska prioriteringarna stöds på nationell nivå av ett policyteam och ett utvecklingsteam. Kontrollanter bestående av experter och personer som jobbar med demenssjuka ser till att reglerna efterlevs i hela landet.

Undersökningar har visat att vården och omsorgen fungerar bra i de delar av landet där de politiska åtgärderna har antagits fullt ut. Kontroller har dock identifierat problem i några områden där väntetiderna kan vara långa från diagnos till dess att den första kontakten tas med en stödperson.

## FEM BYGGSTENAR FÖR STÖD OCH VÅRD EFTER DEMENSDIAGNOS

Varje person med en ny diagnos av demens i Skottland har rätt till stöd från en utsedd stödperson genom hela sjukdomsförloppet.

Modellen med de fem byggstenarna ger en ram för personer som lever med demens, deras familjer och vårdare med verktyg, kontakter, resurser och planer för att låta dem leva så bra som möjligt med demens och förbereda sig för framtiden.



# Personer med Downs syndrom okänd patientgrupp med Alzheimersymptom



En majoritet av de personer som har Downs syndrom utvecklar Alzheimersymptom i 50-årsåldern. Under 2019 startades ett svenskt nätverk för forskning om Downs syndrom och Alzheimer på initiativ av Svenska Downföreningen.

TEXT: MARTIN KÅLLSTRÖM  
FOTO: SCANDINAV BILDBYRÅ

Det är kanske inte så vanligt att koppla ihop Downs syndrom och Alzheimersymptom, men faktum är att många personer med Downs syndrom drabbas.

– De flesta personer med Downs syndrom som blir äldre än 50 år utvecklar Alzheimers sjukdom och den sammantagna livstidsrisken är cirka 90 procent, berättar Caroline Graff, professor i genetisk demensforskning vid Karolinska Institutet.

Förklaringen till att risken att utveckla Alzheimer är så mycket större hos personer med Downs syndrom sitter i generna.

Personer med Downs syndrom har tre istället för två APP-gener, vilket innebär att de bildar en ökad

mängd amyloida plack, det ämne som ansamlas i hjärnan hos personer med Alzheimers sjukdom.

– De typiska Alzheimerplacken i hjärnan bildas redan i 30-35 årsåldern, men det kan ta flera år eller årtionden tills symtom på nedsatt kognitiv förmåga uppmärksammas, berättar Caroline Graff.

Den internationella forskningen om Alzheimer fokuserar idag på att stoppa sjukdomen innan den gått så långt att många hjärnceller redan förtvinat. Då behövs det biomarkörer som kan visa på hur långt utvecklingen mot sjukdomen har gått.

– Det finns många bra biomarkörer idag som kan avläsas med blodprov eller ryggmärgsprov, berättar Henrik Zetterberg, professor i neurokemi verksam i London och vid Göteborgs universitet. I London driver Henrik Zetterberg ett biomarkörlaboratorium för neurodegenerativa sjukdomar. Han är också en av de drivande forskarna bakom det nya europeiska nätverket Horizon21.

Henrik Zetterberg berättar att det finns flera tänkbara preventiva åtgärder för personer med Downs syndrom.

– En möjlighet är att minska den

totala mängden av APP genom att injicera en liten modifierad DNA-snutt i ryggmärgsvätskan som minskar produktionen. En annan möjlighet är att försöka minska mängden plack.

Under 2019 startades ett svenskt nätverk för forskning om Downs syndrom och Alzheimer med forskare och kliniker från Stockholm, Göteborg, Lund och Uppsala på initiativ av Svenska Downföreningen. Första målet är att komma igång med den svenska framåtsyftande studien, där man följer vuxna personer med Downs syndrom i flera år med regelbundna undersökningar och tester. Genom dessa kommer man att förstå bättre vad som händer innan Alzheimer utvecklas, och när det kan vara möjligt med preventiv behandling för att undvika Alzheimer. Deltagare som man har samlat data om kan sedan erbjudas att delta i kliniska studier av förbyggande behandlingar som genomförs i samarbete med det europeiska nätverket.

– Det här är mycket spännande! Vi hoppas att vi snart skall få igång en stark forskning på hjärnfunktioner hos personer med Downs syndrom i Sverige och borde tillsammans med våra europeiska kollegor ha mycket goda förutsättningar för att lyckas med detta, säger Henrik Zetterberg. ■

## UTBILDNING FÖR VÅRD AV ÄLDRE PERSONER MED DOWNS SYNDROM

*Att vårda en person med Downs syndrom innebär andra former av stöd då de anhöriga ofta är föräldrar. Svenskt Demenscentrum erbjuder anhöriga och LSS-personal webb-utbildningen "Åldern har sin rätt – om att åldras med intellektuell funktionsnedsättning". Det finns även en webbutbildning med samma namn som riktar sig direkt till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Läs mer på:*

[demenscentrum.se/utbildning](https://demenscentrum.se/utbildning)



# Ny faktabok om demens för både anhöriga och vårdpersonal



"Detta är demens – fakta om en folksjukdom" är den första boken som presenterar de fem vanligaste demensdiagnoserna och vilka behov de olika patientgrupperna har, men också deras viktigaste kännetecken.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM

## OM FÖRFATTAREN

Margareta Skog är leg. sjuksköterska, med. dr i omvårdnad med inriktning mot äldre och områdesansvarig, tema åldrande på Karolinska Universitetssjukhuset. Hon har tidigare varit lektor på Sophiahemmet Högskola samt rektor för Silviahemmet. På Gothia Fortbildning har hon tidigare gett ut boken Kommunikation och demenssjukdom – ökad förståelse i samtal och möten.

– För att möta och vårda den växande grupp som drabbas, krävs ökad kunskap. Inte minst att förstå att demens inte är en sjukdom utan ett samlingsnamn för många olika tillstånd som påverkar hjärnan. Det är dags att titta mer på de drabbades funktionsnivå och möta den demenssjukes unika vård- och omsorgsbehov, säger Margareta Skog, författare till boken och tongivande inom demens- och äldreomsorgen.

Var tredje sekund drabbas en person av demens i världen och 47 miljoner människor har demens. Fram till 2030 väntas antalet stiga till 66 miljoner. I Sverige uppskattas 150 000 personer vara drabbade.

– Det ställer oerhörda krav på de som arbetar med det i äldreomsorgen. Jag tycker att de gör ett fantastiskt arbete utifrån de förutsättningar de har. Jag drivs av att försöka öka förståelsen för den komplexa vårdssituationen som personalen står inför och hur jag kan underlätta deras arbetsvardag, säger Margareta Skog och betonar att en ökad medvetenhet om vad

kognitiva sjukdomar innebär för den drabbade och närstående ger större möjlighet till en personcentrerad vård och omsorg.

I boken omsätter Margareta Skog aktuell forskning till dem som ska använda den i vardagen. Hon beskriver inte bara de olika medicinska diagnoserna, hon kopplar dem till hur den demenssjukes vardag påverkas av sjukdomen och vilken omvårdnad och omsorg som är aktuell för respektive diagnos.

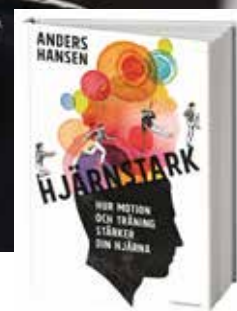
Det som är helt nytt med Margareta Skogs bok är att hon beskriver den demenssjukes behov och problem när det gäller kommunikation, hygien, måltider, sömn samt fallrisk specifikt för Alzheimer, vaskulär- och frontallobsdemens, Parkinson med demens och Lewykroppsdemens.

Boken vänder sig både till yrkesverksamma som möter personer med demenssjukdom och kognitiv svikt och till närstående som vill veta mer. Den kan även användas som uppslagsbok och varje kapitel avslutas med reflektionsfrågor. Boken finns att beställa hos *Gothia Fortbildning*. ■

Överläkaren Anders Hansen har skrivit boken "Hjärnstark":

# "Motion kan minska risken att drabbas av demens med 40 procent"

Visste du att träning gör dig mer stresstålig, förbättrar ditt minne, gör dig mer kreativ och intelligent? I boken Hjärnstark ger den kända överläkaren Anders Hansen konkreta tips på hur du ska röra dig för att få de positiva effekterna.



TEXT: MARTIN KÅLLSTRÖM | FOTO: STEFAN TELL

Anders Hansen är överläkare i psykiatri vid Sophiahemmet i Stockholm. Men han är också författare och har gett ut böcker om adhd, hälsa och motion samt varit värd för det mest nedladdade avsnittet i SR-programmet Sommar 2019. I boken Hjärnstark från 2016 skriver han om vilka effekter träning har på hjärnan.

Fysisk aktivitet har en positiv påverkan på vårt välmående. Du får bättre minne, blir mer kreativ, får bättre koncentration och du blir bättre rustad mot stress. Men det är inte nog. Du kan också föryngras din hjärna med rätt träning. En av de saker man sett sker i hjärnan när man regelbundet rör på sig är att det skapas bättre kopplingar i hjärnan från frontalloben

till andra delar av hjärnan, som gör att hjärnans funktioner förbättras.

I *Hjärnstark* skriver Anders Hansen om en studie där man följde cirka 20 000 kvinnor i åldrarna 70-81 år under mer än två decennier. Man såg att de som var regelbundet fysiskt aktiva behöll sitt minne bättre än de som inte rörde på sig i samma utsträckning. Dessutom var både koncentrationen och uppmärksamheten bättre hos kvinnorna som motionerade.

Minnescentrum i hjärnan (hippocampus) blir mindre och krymper när man åldras, och det minskar med ungefär en procent per år. Det är därför minnet blir sämre när man åldras.

Tidigare har man trott att den utvecklingen inte går att bromsa,

men forskare i San Diego såg att när möss sprang i ett hjul så växte deras hippocampus och blev större. Efter denna upptäckt testade man om samma princip gäller för människor. En grupp 60-åringar fick gå ut på snabba promenader tre gånger i veckan, och en annan grupp fick i stället göra stretchövningar under ett års tid. Efteråt kunde man se att hos de som hade gjort stretchövningar hade minnescentrum krympt. Men hos de som var ute och promenerade hade den i stället växt.

– Minnescentrum växte till så mycket att det motsvarade två års åldrande. Den fysiska aktiviteten inte bara bromsade åldrandet utan lyckats även vända det. Man har också sett

att hjärnan arbetar mer effektivt hos de 70-80-åringar som motionerar. De positiva effekterna av fysisk aktivitet gäller alltså hela livet, det här är inte något vi bara ska tänka på när vi är runt 30, säger Anders Hansen.

Risken för demens minskar med 40 procent, och det räcker att promenera 30 minuter fem dagar i veckan för att minska risken att drabbas.

– Om det hade funnits en tablett som kunde minska risken för demens med 40 procent hade den varit världens mest sålda medicin, och alla hade känt till denna tablett.

Anders Hansen betonar att det är viktigt att man ser träning och fysisk aktivitet på ett sätt som inte triggar i gång en prestationsångest. Han menar att många kanske gör fel koppling, man hör dessa effekter av träning och avfärdar de som en allmän hälsofloskel när det är blytung forskning.

– Vi kommer fungera bättre och må bättre om vi tränar. Det är extra viktigt och relevant nu när vi lever i detta informationsflöde som vi kanske inte är byggda för. Då är detta det viktigaste vi kan göra för att bli resistent mot den här höga stressnivån, säger Anders Hansen. ■

#### TRÄNA MINST TRE GÅNGER I VECKAN

*Den som vill ha en maximal effekt ska träna kondition minst tre gånger i veckan.*

*Det spelar ingen roll om det är löpning, cykling, simning eller något annat. Men man ska göra det minst 45 minuter per gång, och se till att komma upp rejält i puls.*

*Styrketräning tycks inte vara lika bra för hjärnan. Det visar bland annat en omfattande studie där man följde unga människor som mönstrade inför militärtjänstgöringen. Då såg man att de som hade tränat och hade bra kondition var smartare än de som hade sämre kondition. De som presterade bra på styrketester visade inte lika goda resultat på kognitiva tester.*

*För att utesluta att de som tränade kanske var smartare från början, jämförde man ett stort antal enögstvillingar. Då såg man att även om generna var identiska, så presterade de som tränade kondition bättre intellektuellt.*

## Titta in på nya hemsidan!



Demensförbundet har en ny hemsida med fokus på tillgänglighet och användarvänlighet. Det innebär större text, ökat radavstånd och större bilder samtidigt som sidan anpassats för att bättre kunna läsas i mobilen. En annan

nyhet är att det blivit enklare för gåvogivare att skänka pengar med tydligare formulär och fler betalningsalternativ samt att webbutiken förbättrats med tydligare steg i betalflödet. Välkommen in på [demensforbundet.se](http://demensforbundet.se)

## TV-tipset: Demenskören



Skådespelaren Vicky McClure märkte hur hennes demenssjuka mormor brukade blomma upp när Vicky sjöng för henne. Nu vill hon starta en kör för att se om musik kan höja livskvaliteten även hos andra som lever med demens. Hon söker sångare i alla åldrar med en sak gemensamt - de har alla drabbats av sjukdomen. Till sin hjälp har hon både musiker och forskare. En av de första som går med är träslöjds-

läraren Chris, vars pannlobsdemens gör honom ohämmad och frispråkig. Yngste medlemmen är 31-åriga Daniel, som har en sällsynt form av genetisk Alzheimer. Daniels pappa dog endast 36 år gammal Körens första framträdande blir på Daniels bröllopsfest.

Serien Demenskören är en brittisk serie i två delar och går att se på Kunskapskanalen, [urplay.se](http://urplay.se).



## Världsberömd artist skänker 140 konserter på demensboenden

Den världsberömda musikproducenten Johan "Shellback" Schusters mormor älskade att lyssna på musik och sjunga, även sedan hon flyttat in på demensboendet i Asarum. Nu donerar stjärnan 250 000 kronor till spelningar på demensboenden i Karlshamn. Totalt handlar det om 140 spelningar på tolv boenden varannan vecka i sex månader.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: DANIEL ROOS

Johans mamma Kerstin Schuster berättar i en intervju i tidningen Sydöstran om idén till projektet som föddes under tiden då hennes mamma Martha bodde på boendet i Asarum i Karlshamn.

– När jag träffade mamma så sjöng vi mycket tillsammans, hon har alltid sjungit mycket och jag märkte hur mycket det gav henne. Ända in i det sista sjöng vi. Hur långt nere hon än var när jag kom och hur okontaktbar hon än var, så till slut vände hon sig mot mig och sjöng med.

Ett besök av musikern Stig Persson på boendet under våren satte fart på tankarna att arrangera konserter mer regelbundet.

– Flera sjöng med, det var en riktig kick att se det. Så här, så här ska det vara tänkte jag. Ofta, inte bara nån gång per halvår, berättar Kerstin.

Pengar brukar dock vara ett hinder för sådana idéer. Men inte om man har en son som är en internationellt erkänd hitmakare med både en framgångsrik karriär och en kärlek till hemorten.

När Johan fick höra talas om planerna beslutade han sig direkt för att donera 250 000 kronor.

Ett samarbete upprättades mellan Demensförbundet och Studieförbundet vuxenskolan, där man nu ska arrangera ett större antal musikaliska besök på alla demensboenden i kommunen. Åtta olika artister ska besöka 12 demensboenden vid tolv speltillfällen med start nästa år.

Carina Frisk, ordförande i Demensföreningen i Karlshamn, säger att donationen och projektet är viktigt och att man tar uppdraget på stort allvar.

– Vi blev lite chockade när vi såg summan på vårt konto. Detta ska vi göra så bra vi kan med, enhetscheferna på alla demensboendena är med på banan. Så nu blir det musik varannan vecka i sex månader.

Carina Frisk tycker det är viktigt att inte glömma bort de anhöriga, så även de ska bjudas in till träffarna för att dela glädjen under konserterna som den världsberömde producenten döpt till "Musikglädje till minne av min mormor Martha". ■

# Ny förening i Dals-Ed med entusiastisk styrelse som har bred kompetens

TEXT: ANDERS POST

En av landets färskaste demensföreningar är Dals-Ed, som startade i november förra året. En måndagskväll i början av januari träffades interimstyrelse och inbjödna till ett möte, och då passade Demensforum på att ställa några frågor via telefon.

**DET HAR INTE FUNNITS NÅGON FÖRENING I DALSED TIDIGARE?**

– Nej närmaste förening är i Mellerud, berättar styrelsens ordförande Stefan Ljungberg.

**HUR GICK DET TILL NÄR NI STARTADE?**

– Det var jag och min granne Ulf Zakariasson, som också är med här ikväll säger Stefan Ljungberg. Vi är båda anhöriga till personer med demenssjukdom, och började prata om att det skulle behövas en demensförening även i vår kommun. Vi kontaktade förbundskonsulent Margareta Svensson på Demensförbundet och kom överens om vad som behövde göras för att sätta igång så snart som möjligt. Stefan Ljungberg berättar att föreningen fick en rivstart genom att man bjöd in till en demensdag, bland annat med föredrag av sjuksköterskan Hans-Inge Lindeskov, som har lång erfarenhet av demenssjukdomar.

– Vi annonserade och bjöd även in representanter och politiker från kommunen. Under hela dagen var det säkert ett hundratal personer som besökte oss. Det blev en fantastisk respons, vilket visar att det finns behov av en förening i vår kommun.

**HUR SER NI PÅ SYFTET MED FÖRENINGEN?**

– Det handlar ju inte bara om att träffas och fika tillsammans, huvudsyftet menar jag är att vara påtryckande och förbättra förutsättningarna för en bra demensvård i kommunen, säger Stefan. Och just detta har vi



Från vänster: Ordförande och anhörig Stefan Ljungberg (stående), undersköterska på demensboende Beatrice Magnusson, demensspecialiserad undersköterska Therese Olsson samt anhörig Ulf Zakariasson.

diskuterat i kväll. Det behövs kompetensutveckling både för personal inom vården och bland beslutande politiker, dessutom ett utökat anhörigstöd.

**HUR SER DET UT I KOMMUNEN, FÖRSTÄR POLITIKERNA BEHOVET?**

– Generellt verkar det inte finnas någon kompetens bland politikerna i de här frågorna, inte ens i socialnämnden, säger Ulf Zakariasson.

**HUR KAN NI SOM FÖRENING DRIVA FRÅGOR OM KOMPETENSUTVECKLING I KOMMUNEN?**

Här kommer Terese Olsson in i samtalet.

– Jag är demensspecialiserad sjuksköterska och det jag ser är att vårdpersonalen behöver mycket mer kunskap om demenssjukdomar och problematiken kring dem. Kompetensutvecklingen i kommunen är lika med noll. Vi som förening kan göra en del för att bredda kunskapen. Exempelvis genom att bjuda in personal och politiker till föredrag och seminarier med läkare och forskare inom demensområdet.

**HAR NI NÅGOT PROGRAM FÄRDIGT FÖR VÅREN?**

– Vi ligger i startgroparna med det

mesta, säger Terese Olsson. Föreningen har nu 32 medlemmar (i skrivande stund) och vi har vårt första medlemsmöte i slutet av januari.

Beatrice Magnusson, som också finns med i kvällens sammankomst arbetar på ett kommunalt demensboende som undersköterska.

– Ja det finns väldigt mycket som kan göras i kommunen när det gäller kompetensutveckling, men det gäller ju inte bara i vår kommun utan i hela samhället. Demenssjukdomarna är så tabubelagda, man lägger gärna locket på och pratar inte om det, säger Beatrice.

Alla på mötet verkar vara överens om att demensföreningen i Dals-Ed kan göra nytta som ögonöppnare och även vara ett stöd för anhöriga. Viljan och entusiasmen går inte att ta fel på. I styrelsen har man redan lyckats få en bred, iderik och kompetent sammansättning av personer såsom, fd. politiker, patientombudsman, demensutbildad personal och anhöriga. Kompetens och erfarenhet – det kan bli en förening med möjlighet att påverka. ■

# FÄNGSLANDE FÖRELÄSARE DROG FULLA HUS I LULEÅ

**"Vad alla borde veta om åldrande", var rubriken för föreläsningen som Yngve Gustafson höll i Luleå den 25 november förra året. Yngve Gustafson är professor vid Umeå Universitet och är bland annat känd från SVT:s programserie "Sveriges bästa äldrevård" och "Sveriges bästa hemtjänst".**

Kunskaper om åldrandet är en förutsättning för god vård och omsorg av människor med demenssjukdom – värden och omsorgens svåraste utmaning var underrubriken för föreläsningen.

På eftermiddagen hade Yngve Gustafson en föreläsning på Bergvikens Vård- och Omsorgsboende för ca 60 personer inom kommunens socialförvaltning. Föreläsningen var mycket uppskattad av personalen.

Kvällens föreläsning lockade ca 550 personer. Landstingets sessionssal rymmer 340 sittplatser. Folk stod efter båda gångarna och trängdes också i entrén. Folk tvingades återvända då det var fullt överallt.

Under nästan tre timmar informerade Yngve om bland annat medicinering, mat, fallolyckor, ojämlig vård och okunskap hos personalen om äldres sjukdomar. Yngve berättade att standardpatienten i FASS är en man i 30-årsåldern och doseringen av mediciner inte alls stämmer på en gammal kvinna som kanske väger 20-30 kilo mindre än standardpatienten. På grund av kraftig överdosering av äldre som också kan ge svåra biverkningar så informerade Yngve om EES – Elektroniskt expertstöd. Alla apotek kan göra en dataanalys och se om medicineringen är bra eller om en justering behöver göras. Till exempel kan EES upptäcka om man har: Flera läkemedel med samma verkan, läkemedel som krockar med varandra, läkemedel som är olämpliga på grund av ålder, samt för hög dosering (gäller speciellt barn och äldre).

Yngve Gustafson är inte bara en erfaren och kunnig föreläsare utan dessutom en fängslande underhållare.

*Sven Reinholdt*

*Ordförande Luleå Demensförening*



*Yngve Gustafsson och Sven Reinholdt.*



## GÄVLE DEMENSFÖRENING ANORDNADE UPPSKATTAD FÖRELÄSNING

**Vi hade en spännande föreläsning på Träffpunkten/Kaplangatan den 17 januari. Temat var Jerusalem – en stad som fascinerar.**

Ann-Sofie Lasell visade fina bilder och berättade om staden. Hon har bott där i flera omgångar och arbetat åt Bilda (studieförbund) med information och guidade turer till turistgrupper. Avslutningsvis blev det frågestund och bra samtal. Vi var 55 personer som deltog. Under hösten har medlemmar haft möjlighet att delta i vattengympa. Föreningen erbjuder även samtalsgrupp för anhöriga till demenssjuka. För närvarande är det 4 samtalsgrupper som pågår på Villa Sandgatan. Tillsammans med Demensteamet genomfördes tre demenscaféer i en lokal på Kryddgården. Vid varje demenscafé inbjuds en person att informera om vilken hjälp man kan få som anhörig eller demenssjuk.

Till julen överlämnade föreningen en chokladkartong och en blomma till varje demensboende i kommunen.

### Internationellt besök i Växjö

## – JAPANER STUDERADE VÅRDBOENDEN OCH FÖRSKOLOR



Hela gruppen tillsammans med Df Värends kassör Göran Nilsson och studiebesökets arrangör Mitsuru Suzuki.

**Demensföreningen Varend i Växjö blev tillfrågad om ta emot en grupp japaner på studieresa. Det blev ett hastigt, men givande besök. Kassör och ordförande visade föreningens lokaler, ett hus i kommunal regi där olika föreningar får hyra kontor och dela på konferensrum. Gästerna imponerades av denna möjlighet för ideella föreningar.**

Initiativtagare till utbytet var Japanfödde Mitsuru Suzuki, universitetslärare i Växjö sedan många år, som kom hit som ung student och stannade kvar i Växjö. Utbytet har pågått under ca 20 år, men det är första gången som vår demensförening har blivit en del av besöket.

Under ett par timmar delade vi erfarenheter. En av deltagarna var chef för ett vårdboende, två var personal inom vård och omsorg och en förskollärare. Genomgående hade de en bra bild av de boenden som de besökt.

Sammanfattningsvis kände vi att vi skulle vilja fortsätta och utveckla kontakten med detta vårdboende i Japan. Det var en högst oväntad och spännande kontakt som erbjöds oss. De fick kardemummabullar och pepparkakor innan vi skildes åt i novembermörkret. På deras program stod ytterligare ett vårdboende och, naturligtvis, en tur till det närbelägna Glasriket.

*Catherine Bringselius Nilsson*  
ordförande

## KULTUR OCH GEMENSKAP I LINKÖPING



När Demensföreningen i Linköping fick erbjudande från Demensförbundet att ta del av beviljade kulturmedel från socialstyrelsen bjöd vi in Vera, den lätt burdusa servitrisen Margareta Silverstråle och Berit från Fågelsta till Aspens servicehus i Linköping. Alla med sina livshistorier gestaltade av Eva Granlund från Vadstena nya teater.

Det var ca 60 personer som samlades, från servicehuset, dagverksamhet och vårdboende för yngre personer med demenssjukdom, personal och volontärer. Det bjöds på en stund med flera berättelser från de tre damernas liv som ledde till många skratt.

Träffen avslutades med kaffe och dajmtårta med grädde.

*Hälsningar från Demensföreningen i Linköping*

### NYKÖPING-OXELÖSUNDS DEMENSFÖRENING PRISAR DEMENS- AVDELNINGAR SOM GJORT "DET LILLA EXTRA"



För ungefär ett år sedan satt vi i Nyköping-Oxelösunds demensförening och spånade. Det hördes mest negativa saker kring demensboendena, och vi funderade på vilka bra saker som skulle kunna lyftas fram i stället.

Personalen på de olika boendena skrev och berättade vad de tycker är bra och hur de arbetar på just deras demensboende. Två pris instiftades som nu har det delats ut.

Det är demensavdelningarna Piren på Björntorp i Oxelösunds Kommun, och Rönnliden i Nyköpings kommun som juryn utsett.

Priset blev, förutom diplom och tårta, underhållning av Glade Glenn.

*Till vänster, tårta och diplom. Till höger, Glade Glenn, Linda Svensk, Ingrid Åkerman och Margareta Svensson, som är ordförande i demensföreningen.*

### SKÖNSJUNGANDE LUCIATÅG OCH JULSTÄMNING AVSLUTADE FÖRENINGÅRET I HÄSSLEHOLM



Demensföreningen Hässleholm avslutade året med julfest och luciafirande. Borden i festsalen var vackert dukade och härligt prydda med juldekorationer. Cirka 60 personer hade mött upp för att delta i festen som inleddes med servering av glögg och pepparkakor.

En av kvällens höjdpunkter var ett högtidligt och vackert luciatåg med välsjungande flickor från Kyrkans Vocalensemble. De framförde vackra sånger med anknytning till lucia och den annalkande julen. Efter luciatåget serverades skinksmörgåsar, ris à la Malta samt kaffe och kakor. Med tomtens hjälp delades alla medtagna julklappar ut.

Som avslutning önskade ordföranden alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År samt informerades om planerat program nästa år. Bland annat firar föreningen 30 år under nästa år, vilket kommer att uppmärksammas till hösten.

*Jan-Erik Ekdahl*

### JULSMÖRGÅS OCH HJÄLPMEDEL I HEMMET

I december bjöd Mora-Orsa demensförening medlemmarna på julsmörgås och underhållning av Roger Zackrisson med dottern Kajsa och Ida Eriksson. Även Hjälpmedelscentralen fanns med och visade hjälpmedel i hemmet. Cirka 70 personer var anmälda och eftermiddagen var mycket uppskattad..

*Mora-Orsa demensförening genom Sol-Britt Wartenberg*





### VATTENGYMPA OCH SAMTALSGRUPP I ENKÖPINGS DEMENSFÖRENING UNDER HÖSTEN 2019

Under augusti månad genomförde föreningen sin årligen återkommande surströmmingsskiva på Villa Sandgatan, därefter en Må-bra-dag på Fagerudd för anhöriga till demenssjuka i samarbete med Demensteamet.

I slutet av månaden åkte föreningen på bussutflykt till Visentparken i Avesta. Vi guidades runt parken där visenterna gick och betade. Vi serverades en härlig lunch där visentkött ingick.

Under september deltog föreningen tillsammans med Demensteamet i Trädgårdsdagen i Enköping, samt Alzheimerdagen.

Många nya medlemmar har kommit in, och i oktober bjöd föreningen in dessa till en träff på Villa Sandgatan. Sedan hade vi sopplunch på Villa Sandgatan.

I november inbjöds till grötlunch med skinksmörgås samt kaffe med kaka. Vi fick fin underhållning med musik, roliga historier och sång av Kjell Eklund.

Under hösten har medlemmar haft möjlighet att delta i vattengympa. Föreningen erbjuder även samtalsgrupp för anhöriga till demenssjuka. För närvarande är det 4 samtalsgrupper som pågår på Villa Sandgatan.

Tillsammans med Demensteamet genomfördes tre demenscaféer i en lokal på Kryddgården. Vid varje demenscafé inbjöds en person att informera om vilken hjälp man kan få som anhörig eller demenssjuk.

Till julen överlämnade föreningen en chokladkartong och en blomma till varje demensboende i kommunen.



### MYCKET PÅ GÅNG I BERGSLAGENS DEMENSFÖRENING



Föreningens verksamhetsberättelse för 2019 visar att vi har 54 medlemmar, som är spridda i de fyra kommunerna i Bergslagen. Kassören kunde berätta att det tillkommit fem nya medlemmar sedan årsskiftet 2019-2020. Styrelsen har under 2019 hållit fem möten samt ett arbetsmöte. Dessutom fyra välbesökta medlemsmöten inklusive årsmötet. Vid ett av dessa medverkade läkaren Bengt Jakobsson som berättade hur demensdiagnoser ställs, tidiga tecken på demens, och hur utredningen går till.

Vår kassa är god, drygt 12 000 kronor, men har under året gått minus med drygt 1 100 kronor. Under året har samarbetet med kommunerna ökat och en anhängargrupp har startats tillsammans med Lindesbergs kommun. På seniormässan i oktober i Lindesberg och Hällefors medverkade vi med bokbord och information. Alzheimerdagen firades den 20 september, även då med bokbord och information. Denna gång på Apoteket Hjärtat i Lindesberg, och samma dag på Vårdcentralen i Hällefors. Måndag den 23 september stod vi på Vårdcentralen i Kopparberg och informerade.

Programmet för våren 2020 diskuterades under styrelsemötet. Under våren hålls möten såväl i Nora som Ljusnarsberg. Årsmötet är planerat till den 26 februari på Linden i Lindesberg där kommunala musikskolan underhåller och föreningen bjuder på kaffe och smörgåstårter. Den 25 mars besöker föreningen Nora och har lyckats bjuda in Adrian Meehan som är verksamhetschefen för geriatriken vid Universitetssjukhuset i Örebro. Vi kommer att hålla till på Hagby Ångar i samarbete med Nora kommun. Föreningen bjuder in anhöriga, personal och intresserade. Samtliga arrangemang sker tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan så även studiecirkeln.

*Ordförande Christina Petterson*

# Carina ser till att förbundet och föreningarna når ut

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ROSIE ALM

*I varje nummer av Demensforum brukar vi ha en medarbetarintervju. Den här gången är det Demensförbundets informatör Carina Rejmus Cohens tur.*

Carina Rejmus Cohen har nu arbetat fyra år som informatör på Demensförbundet. Hon efterträdde Yvonne Jansson som efter många år gick i pension.

– Det var faktiskt Demensförbundet som sökte upp mig, berättar Carina. Och det passade bra eftersom jag då var på gång att söka nytt jobb efter ett två-årigt vikariat som informatör på Riksförbundet Attention.

**OCH PÅ DEN VÄGEN ÄR DET.**

– Ja, i början var det tidningen Demensforum som blev min huvudsyssla kan man säga, men där har vi nu lagt ut mycket av arbetet utanför huset.

**DU STÅR FORTFARANDE SOM REDAKTÖR FÖR MEDLEMSTIDNINGEN.**

– Ja jag har kvar ansvaret för den och deltar i redaktionsmötena, jag korrekturläser allt material, ordnar med adressregister och har kontakter med tryckeriet.

**SÅ VAD GÖR DU ANNARS PÅ FÖRBUNDSKANSLIET?**

– Informationsfrågorna ligger självklart på mig, men på ett kansli där vi inte är så många får man rycka in på olika ställen – från att vattna blommorna till att ta samtal och svara på frågor utifrån.

**VAD VISSTE DU OM DEMENS NÄR DU BÖRJADE HÄR?**

– Jag visste i stort sett ingenting om demens och allt runt omkring sjukdomen. Men jag har lärt mig mycket genom åren och kan nog göra en insats om någon anhörig ringer och vill ha råd, även om det oftast är våra telefonrådgivare som tar den typen av samtal.

Carina har mycket kontakt med



föreningarna ute i landet. Det kan handla om frågor som rör medlemsregistret, någon förening som vill ha hjälp att skapa en egen lokal hemsida, eller att ta fram annonser och annat informationsmaterial.

– Jag försöker stötta föreningarna så mycket som möjligt, samtidigt som jag arbetar med förbundets centrala profilerarbete.

**DU VISSTE INTE MYCKET OM DEMENS NÄR DU BÖRJADE PÅ FÖRBUNDET, SÄGER DU. TROR DU DEN OKUNSKAPEN ÄR VANLIG I SAMHÄLLET?**

– Ja det tror jag, det behövs mycket information. Alzheimer har många hört talas om, men det är ju inte den enda demenssjukdomen. Jag tror inte heller gemene man vet om att demens även kan drabba yngre personer.

En annan viktig uppgift som Carina arbetat med är en ny plattform för Demensförbundets hemsida.

– Det var en av mina stora uppgifter

förra året. Vår hemsida har fått ett riktigt lyft och blivit tydligare och mer lättnavigerad – mer modern helt enkelt, säger Carina och ser nöjd ut.

**ÄR DET ROLIGT ATT ARBETA HÄR?**

– Absolut! Och jag trivs så bra med mina fina jobbarkompisar här på kansliet. ■


**Vem?** Carina Rejmus Cohen, informatör på Demensförbundet.

**Ålder:** 44 år.

**Familj:** Dotter som är 13 år och man som heter Jonathan.

**Bor:** I hus på Värmdö, lite utanför Stockholm.

**Hobby:** Springa, kanske halvmaran i höst, "om jag vågar anmäla mig."

"En kusttänker som stammar genom drivisen i Kvarken ....." En isande resa genom Sverige som Jerry Williams gjort en version av. <b>- Vilken kvinnlig artist lanserade den 1984?</b> <b>- Vem skrev text o musik?</b> <b>- Vad heter sången?</b>		EN NY BÖRJAN	www.halsingekryss.se					ARTISTER SOM SJUNGER ALLENA	EN B-VITAMIN	PELLEFANTS MUSKOMPIS	Lisa © Halsingekryss			
SANDHED								REDDING			FRÅGAT			
UTIFALL								KASTELLHÖLMEN						KIHLSTRÖM, KUSK
NY-SILVER												IOWA	OSTDJUR	
CULLBERG													MALTDRYCK	
												DEN KAN VARA FET		
												TIPPA FRAMÅT		
BRUTEN		DEL	KOMMUN I NÄRKE	FRANSK EDITH	STOLLIG	FÄRGLÖST ÄMNE	FÖRTÄRDE	BARRBUSKE	RESELEXIKON	BERGSRYGG				
GÖR ARTISTEN SCENEN		AFFÄR	FLYTT FÄLTET	ASSIETTEN			UNDRE LÄGE	MÄRKE						
NÄST SIST I ALFABETET									TILLFIXAD	TRÅCKLAR				
ÅKERBIT														
OKTOBERDAM			TOMAHAWK											
SES FÖRE MAJESTÄT			DATA-POST	GRYBFIGUR			1000 I ROM	LEGITIMATIONSHANDLING						
		GÖRS, VISS SÅS								PRATAR STRUNT				
KAN DET VARA I ÄN AVVÄRJA			SVEN-GÖSTA	HUDHÅL			TÖCKEN	SMITER IVÄG						
				LIESKAPT										
			PÅ HAAGBIL					MONTANA		RÖDA KORSET				
GRODYNGA							KAN BILRUTAN BLI I REGNET		SCHENK, SKRIDSKÖ-ÅKARE					
OIGIFT KVINNA			TON ELLER TEÖLA	JOD				BÄCK						
				VATTENDRAG										

# Korsord 1-2020

Namn: \_\_\_\_\_

Adress: \_\_\_\_\_

Postadress: \_\_\_\_\_

Lösningen på korsordet ska vara oss tillhanda senast den 7/4 2020.

**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 4-2019.  
**Monica Sandgren, Kalmar**  
**Rut Bodén, Skellefteå**  
**Ulla Faleij, Linköping**  
**2 Sverigelotter var**  
 Vinner ni en storvinst meddela oss gärna det.

## Lösningen på korsordet 4-2019

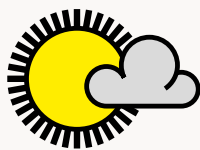
S	J	O	K	M																				
O	M	R	T	U																				
S	T	O	J	A	T																			
Ö	H	E	M	U	L	T																		
R	A	S	K	A	R																			
É	R	R	O	L	N																			
M	A	I																						
S	K	E	P	S	I	S	L	O	H	E	N	G	R	I	N									
S	N	O	R	P	T	O	K	U	L	Ä	R	U	L	L	A									
O	R	I	O	R	V	A	S	K	A	R														
E	K	L	M	E	D	G	L	A	T	T	H	U	M	Ö	R									

## 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](mailto:rdr@demensforbundet.se)

Hemsida: [www.demensforbundet.se](http://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!



**Att bli demensvän är kostnadsfritt** och handlar främst om att man lär sig om demens för att kunna ge en hjälpsam hand till en person med demenssjukdom.

Den hjälpsamma 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](http://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](http://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**