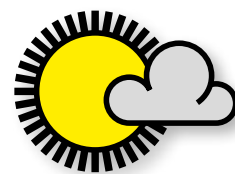


demens forum



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

4
2020



*”Livet stannar ju inte upp för
att man fått en diagnos”*

SIDAN 6

”Många behöver någon att prata med under krisen” SIDAN 11

Alzheimer-forskning som kan få stort genombrott SIDAN 14

demens forum



INNEHÅLL

ORDFÖRANDE HAR ORDET	3
MUSIKEN SOM UTTRYCK FÖR DEMENSSJUKA	4
LIVET STANNAR JU INTE UPP	6
VARBERG STARTAR STUDIECIRKEL FÖR UNGA	9
CORONAN STÄLLER KRAV PÅ ÄLDREBOENDEN	10
TELEFONRÅDGIVNING MED CARINA LINDEGREN	11
CIRKELLEDARUTBILDNING I HALMSTAD	12
DIGITALA FÖRELÄSNINGAR	13
FORSKNING & FRAMSTEG	14
VÅRA FÖRENINGAR	17
TIPS	20
DEMENSFONDEN SLÅR REKORD	22
KORSORD	23



Utmärkelsen Årets glädjespridare 2020 i Malmö tilldelades rytmikpedagogen, musikterapeuten och artisten Gitte Pålsson.



Innan Eva Nordmark fick sin Alzheimerdiagnos blev hon sjukskriven för utmattningssyndrom. En diagnos som skulle visa sig vara felaktig.



Alzheimer-forskning som kan få stort genombrott.

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

November 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 8, 2021

MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 3/2, 2020

Bra boenden är inte dyrare än dåliga

Fram till 2026 behöver det byggas ungefär 560 nya äldreboenden i Sverige. Samtidigt behöver ungefär 80 000 personer anställas, visar en analys från Finansdepartementet. Detta innebär en unik möjlighet till en nystart för äldrevården, men det kräver att vi tar tillvara några viktiga lärdomar.

Lokalernas utformning är en fråga som vi inom Demensförbundet länge varit engagerade i. I vår skrift "Riktlinjer för planering av demensboenden" från 2012 visar Ewa Krynicka Storskog en mängd bra och dåliga exempel. Intressant är att de bra exemplen sällan varit dyrare att bygga och planera än de dåliga.

En så enkel sak som att jobba med färger i kommunikationen med de boende kan göra stor skillnad. Forskning visar att avvikande kulörer underlättar orienteringsförmågan, medan mönster och speglar kan upplevas som förvirrande. En belysning som personalen upplever som varm och hemtrevlig kan uppfattas helt annorlunda av de boende och skapa humörsvängningar och sömnproblem. Skuggor uppfattas som hotande och blanka golv som reflekterar ljuset kan påverka balansen och så vidare.

Är då dessa insikter något som arkitekterna bär med sig i planeringen av nya äldreboenden? Nej, inte alltid, om man får tro Helle Wijk, sjuksköterska och gästprofessor på Chalmers, som forskar i arkitektur inom vården och som vi intervjuar i det här numret av Demensforum. Hon pekar på att det finns många bra och fungerande boenden i Sverige, men det byggs också fortfarande

riktiga skräckexempel där man kan undra hur de ansvariga tänkt.

Demensboenden bör helst ligga i markplan. Ändå planeras boenden på flera våningsplan, utan möjlighet att gå ut och utan möjlighet för personalen att hålla uppsikt. Jag tror precis som Helle Wijk att en viktig del av lösningen för att skapa trygga boenden är tätare samarbete mellan forskare, arkitekter, förvaltare och inte minst boende och personal. En bra fungerande miljö är också en förutsättning för att kunna rekrytera kompetent personal och skapa den bemanning som krävs för framtidens behov.

Just nu kan tillvaron upplevas som väldigt orolig och dyster. Men när behoven är som störst föds det också nya idéer och engagemang för att skapa förändring. Ett utmärkt exempel är initiativet Demensvän som startade i England och som drivs i Sverige av Demensförbundet. Att bli demensvän innebär inget annat än att du visar att du vill hjälpa till om du möter någon med demenssjukdom i din vardag. Det kan vara någon du känner eller någon du möter i affären eller på bussen. Sedan krisen slog till i våras har antalet demensvänner skjutit i höjden och totalt är vi nu 14 miljoner demensvänner i mer än 35 länder. Läs mer på demensvan.se och bli demensvän du också!



Pär Rahmström
Ordförande, Demensförbundet.

Pär Rahmström

KONGRESSEN 2021 FRAMFLYTAD

Då vi fortfarande är mitt uppe i pandemin och antalet fall ökar, beslutades vid Demensförbundets styrelsemöte den 4 november att kongressen i maj kommer att flyttas fram till preliminärt den 13-14 november 2021.

Musiken som språk och uttryck för demenssjuka



Utmärkelsen Årets glädjespridare 2020 i Malmö tilldelades rytmikpedagogen, musikterapeuten och artisten Gitte Pålsson. Det är Malmö stad som tillsammans med Mikosällskapet varje år väljer ”en person som bjudit på sig själv med humor, värme och medmänsklighet, och som bidrar till att göra Malmö till en öppnare, mjukare och vänligare stad”.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ERIK MÅRTENSSON

Vem är då Gitte Pålsson som enligt utmärkelsen sprider så mycket glädje? Låt oss börja från början bland ursprungsbefolkningen i Bolivia, dit Gitte Pålsson kom 1983 som nyutbildad rytmiklärare.

– Det jag lärde mig där har präglat mig väldigt mycket, säger Gitte Pålsson. Tillsammans med aymarafolket i ett ytterområde till La Paz fick jag uppleva musiken och dansen som både självklara och nödvändiga ingredienser i livet. Något som kanske bäst kan sammanfattas av ett indianskt talesätt ”En gemenskap utan musik är som en kropp utan hjärta.”

Förmågan att lyssna på musik

Gitte Pålsson berättar att den erfarenhet av musik och dans hon fick i Bolivia tog hon sedan fasta på som viktiga verktyg när hon började arbeta med demenssjuka.

– Musik betyder något för de flesta, men kanske alldeles särskilt för demenssjuka som kan ha svårt att ge uttryck för sina känslor när språket gått förlorat. Vi vet genom forskningen att den sista funktion man förlorar vid Alzheimers sjukdom är förmågan att lyssna och ta in musik.

Gitte Pålsson har arbetat många år med musikterapi i olika demensverksamheter, och har sett hur musikmöten som inkluderar både sång, spel och dans engagerar,

aktiverar och stimulerar personer med demenssjukdom.

Berör känslomässigt

– Musik och rytm berör oss känslomässigt med minnen och associationer. Efter att ha aktivt varit tillsammans i musik en stund börjar deltagarna komma in i sin kropp, få tillgång till sina känslor. Och inte minst ger delaktighet i musik en känsla av att vara sedd och bekräftad. Där handlar det mycket om att jag som musikterapeut och personalen runt omkring bejakar och ser den demenssjuka personen med de förmågor han eller hon har kvar, och kan ge uttryck åt.

Hur går det till när du är ute på till exempel ett demensboende?

– Jag har med gitarr och dragspel, och sjunger favoritsånger som de boende kan ha en egen relation till. Musiken, klangerna, melodierna, rytm och tempo har lika mycket betydelse som varma leenden och ögonkontakt, liksom fysisk beröring trots att det nu är coronatider.

Sorg och smärta

Gitte Pålsson betonar att det är ju inte alltid är så att man blir glad av musik.

– Musik kan väcka vemod och sorg och smärtsamma minnen. Men man bör aldrig avsluta med musik som väckt upp sorg och smärta, utan istäl-

let sakta höja stämningläget för att avsluta med en sång som ger harmoni och glädje.

Gitte Pålsson utbildar även vårdpersonal att våga använda musik i arbetet, så att de kan fortsätta med sång och rytm i olika former.

– Ja det är min största ambition att få vårdpersonalen att känna sig kompetenta i att kommunicera med musik, tillsammans med de boende på avdelningen. Man måste förstå att musiken faktiskt är en del av vården.

I Ystad har Gitte Pålsson en halvtidstjänst som musikterapeut och har lärt personal på demensboenden att spela gitarr.

Musikmöten året runt

– Genom att aktivt spela med de äldre har de själva sett att musik gör skillnad. De får fördjupad kontakt med de boende. Att mötas i musik skapar glädje och gemenskap. Inte minst nu i coronatider med besöksförbud har personalens egna musikmöten på avdelningarna fått en stor genomslagskraft.

Gitte Pålsson har även gjort ett material som heter ”Musikmöten året runt” där hon spelat in sju sånger för varje månad, som kan användas inom demensvården.

– Man måste förstå att musik inte bara är underhållning, det är mycket djupare än så, säger Gitte Pålsson. ■



”Livet stannar ju inte upp för att man fått en diagnos”

TEXT: ANDERS POST | FOTO: PETER FRENNESSON

Jag når Eva Nordmark på telefon en onsdag i slutet av oktober. Det är ju speciella tider där intervjuerna får ske per telefon. Hon har just varit ute och promenerat längs havet med sin hund Lisa. Eva Nordmark bor med sin man Lars i ett äldre hus i Barsebäck några hundra meter från stranden. För två år sedan fick hon diagnosen Alzheimer – och livet förändrades.



– Lisa älskar att vara ute och promenera, säger Eva Nordmark. Jag brukar kalla henne en Lisa för själen, för det är hon verkligen.

Eva Nordmark är idag 64 år. Tillsammans med Lars har hon har fyra barn, och även barnbarn. En familj som stöttar.

Innan Eva Nordmark fick sin Alzheimerdiagnos blev hon sjukskriven för utmattningssyndrom. En diagnos som skulle visa sig vara felaktig..

– Det började med att jag fick blixtar i ögonen, berättar Eva Nordmark, som är docent och forskare vid Lunds universitet. Hon har arbetat som fysioterapeut, bland annat med barn som har kroniska diagnoser till exempel cerebral pares.

Kände du några mer symptom än ögonbesvären?

– Ja, jag var trött, och kände inte igen mig själv. Jag har alltid varit utåtriktad och en aktiv person, men nu drog jag mig ofta undan. Besvären med synen var trots allt det mest påtagliga. Det blev svårt att se i mörker, köra bil och se på tv. Det var något som var riktigt fel tänkte jag.

Eva Nordmark gick till ögonläkare, men inga fel på ögonen hittades. Man gissade att stress var orsaken.

– Och så kunde det vara eftersom jag hade många projekt i gång på jobbet, så den gissningen var godtagbar. Men det går ju inte att gissa sig till vad som är fel. Man måste ha besked föra att kunna göra något åt situationen.

Utmattningssyndrom

Så Eva Nordmark sökte vidare inom vården och fick så småningom diagnosen utmattningssyndrom. Ordinationen blev bland annat vila och KBT-behandling.

– Men jag blev inte bättre, så vårdcentralen gav mig en remiss till minneskliniken på sjukhuset i Malmö. Där fick jag göra olika tester, bland annat skulle jag baka en kladdkaka, för att man ville se hur det skulle fungera. Men jag var nog inte särskilt trevlig vid det tillfället, det kändes så förnedrande rent ut sagt. Nu så här i efterhand skulle jag gärna be om ursäkt, jag förstår ju att det här var ett väl genomtänkt test i sammanhanget.

Forskningsprojekt

Hade du på känn att dina besvär kunde handla om demenssjukdom?

– Jo, det är klart när man så småningom blir remitterad till minneskliniken så förstår man ju. Men ändå blev det en chock både för Lars och mig att få diagnosen Alzheimers sjukdom.

Så småningom blev Eva Nordmark tillfrågad om hon ville ingå i ett forskningsprojekt på minneskliniken.

– Jag svarade ja, det var ju självklart tyckte jag. Från att själv ha varit forskare så blev det nu omvänt. Om jag kan bidra med något när det gäller demenssjukdom så vill jag göra det.

Eva Nordmark poängterar hur bra mottagen hon blivit på minneskliniken.

– De är oerhört professionella i alla sina olika yrkesroller, inte minst min kurator som jag kallar ”min stödstrumpa”, säger Eva Nordmark och skrattar.

Och det där med att skratta har betydelse anser hon.

– Jag tror att ett glatt humör kan lindra och göra att man lättare kan acceptera sjukdomen. Det är ju något jag nu måste leva med, och livet stannar ju inte upp för att man fått en diagnos.

Många olika aktiviteter

Det var två år sedan du fick din alzheimerdiagnos, hur mår du i dag?

– Jag mår faktiskt jättebra, jag har landat i sjukdomen kan man säga, men det är klart att livet ibland känns svårt, särskilt när jag plötsligt är trött och när korttidsminnet blir sämre. Men jag ägnar mig åt många olika aktiviteter, som oftast handlar om friluftsliv, vandring med kompisar till exempel, och så är jag med i en bokklubb. Promenaderna med Lisa på stranden längs havet flera gånger om dagen betyder jättemycket.

Hästunderstödd terapi

Ofta åker Eva Nordmark till Humlamaden Rehab i Veberöd, som är en så kallad grön rehabilitering med djur och natur. Här tar man emot personer med stressrelaterad ohälsa som fått diagnosen utmattningssyndrom. Rehabiliteringen kallas hästunderstödd terapi. Man använder sig bland annat av mindfulness, yoga och meditation.

– Här är jag flera gånger i veckan och tar hand om djur, rider i skogen och vandrar i naturen. Den här terapin har gett mig rutiner och jag får vara utomhus hela tiden, vilket gör mig väldigt gott.

Det verkar som livet går vidare?

– Absolut, jag har förmånen att få bo i ett härligt gammalt hus som vi renoverat genom åren. När det skymmer badar vi bastu och tar ett dopp, något vi gör året om. Men ibland blir jag väldigt trött och mår inte jättebra. Då har jag förmånen att ha min man Lars som finns där för mig. ■



Varbergs demensförening startar studiecirkel för unga med demenssjukdom



Roland Alström, ordförande i Demensföreningen Varberg

P4 Halland rapporterar om en ny studiecirkel för unga personer som nyligen fått en demensdiagnos. Det är Demensförbundets förening i Halland som tillsammans med Vuxenskolan står för initiativet.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: SANDRA JAKOBSSON/SVERIGES RADIO

– Deltagarna kommer själva att bestämma vad som ska tas upp i studiecirkeln. Jag tror mycket av diskussionerna kommer att röra sig om hur man klarar sig i samhället, i jämförelse hur det var tidigare, säger cirkelledaren Kerstin Birgersson från Varbergs demensförening. Den här typen av träffar är viktiga. Ofta är man som yngre demenssjuk väldigt ensam om sina problem. Här får de träffa andra i liknande situation.

En av deltagarna i studiecirkeln som intervjuas i radioinslaget är Magnus Rydell som är 61 år. Han fick diagnosen Alzheimers för ett år sedan.

– Jag har varit ambulanssjukvårdare under många år. När jag märkte att något var fel hade jag börjat jobba på ett äldreboende. Minnet blev sämre och så blev jag mindre stresstålig. När jag fick reda på att jag hade Alzheimer var det faktiskt som att släppa ut en ballong, jag tyckte det var skönt att få veta vad jag led av. Men om jag tittar framåt så är det kanske inte så muntert, jag vill ju inte glömma av barn och barnbarn. Just nu går det bra och en studiecirkel med yngre som har demens tror jag är jättebra där man kan prata om dagsformen och det som är jobbigt. ■

Coronan ställer krav på nya former av äldreboenden

Smittspridningen på landets äldreboenden ställer nya krav på lokalernas utformning. Helle Wijk, sjuksköterska och forskare i arkitektur inom vården, vill se en ny typ av boenden med bättre vårdmöjligheter och större flexibilitet för socialt umgänge.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ELIN LINDSTRÖM



Mycket har hänt sedan ädelreformen på 1990-talet då kommunerna övertog det samlade ansvaret för service och omsorg för de äldre. De äldre har blivit både fler och sjukare. Fler bor också kvar hemma länge med hemtjänst och hemsjukvård innan de flyttar in på ett äldreboende. Eftersom bristen på vårdplatser i regel alltid är stor har de äldre fått flytta in först när det varit absolut nödvändigt.

Behovet av fler boenden är stort. Hela 560 nya äldreboenden ska byggas till år 2026 för att täcka behovet. Men hur ska dessa vara utformade för att erbjuda både god boendemiljö och bra vård? Och hur kan man undvika de många dödsfall vi drabbades av under våren vid nästa pandemi?

Helle Wijk är sjuksköterska och professor vid Göteborgs Universitet och gästprofessor vid Chalmers Centrum för vårdens arkitektur (CVA). Hon menar att vi behöver en större mångfald av olika boenden för att möta äldre personers olika behov.

– Idag tillhör de flesta som bor på äldreboenden de allra mest sköra och svaga, men det finns många fler som skulle må bra av att leva i ett socialt sammanhang som ett bra och fungerande äldreboende kan erbjuda. En personcentrerad vård bygger ju på att man ska kunna välja själv, men till äldreboendena är dörren stängd om man inte är i tillräckligt stort behov av vård, säger Helle Wijk.

Vården på boendena behöver också utvecklas, menar Helle Wijk, och pekar på att många äldreboenden saknar möjligheter att ge den mer avancerade vård som exempelvis pandemin har krävt såsom syrgas och därmed brister i förutsättningarna att kunna erbjuda en säker miljö för de äldre och personalen. De flesta boenden är heller inte byggda så att det går att isolera de som blivit sjuka i smittor, så kallad kohortvård.

– Ingen vårdare vill låsa in någon, men som det ser ut idag hamnar personalen i en omöjlig situation. När det finns risk för smittspridning måste det vara möjligt att placera de som är sjuka på särskilda avdelningar, precis som på sjukhus. Men sådana lösningar saknas ofta och det finns risk att bristen på fungerande lokaler och möjlighe-

ter att bedriva en god och säker vård leder till att det blir svårare att attrahera kompetent personal.

Patrik Emanuelsson är vd på fastighetsbolaget Heba och tidigare vd för Micasa, Stockholms stads kommunala bolag för omsorgsfastigheter. Han delar Helle Wijks uppfattning att mångfalden av bostäder för äldre behöver bli bättre.

– Att man måste jobba så att man inte sprider smittor är givet. En större fråga är att det inte finns några boendeformer mellan den vanliga bostaden och ett vård- och omsorgsboende. Det är den stora bristen. Det har gjorts försök med seniorboenden och trygghetsboenden, men det är i stort sett bara vanliga hyresrätter med mer tillgänglighetsanpassningar och är inte sammankopplat med någon form av vård. Och de som skulle behöva eller vilja flytta till ett sådant ställe har ofta inte råd att göra det eftersom äldre som regel sitter på ett mycket billigare boende, säger han i en intervju i tidningen Fastighetsnytt.

Enligt Patrik Emanuelsson behövs en ny typ av mellanboende, dit äldre kan flytta när den vanliga bostaden känns svår att leva i, men när man inte är tillräckligt sjuk för att komma in på ett vård- och omsorgsboende. Om fler äldre gjorde en sådan flytt, i kombination med att det började byggas en sådan typ av mellanboenden, skulle det också frigöras bostäder på den vanliga marknaden.

– Om det skulle finnas en koppling till vården, kanske via hemtjänsten, på ett mellanboende så skulle många äldre kunna må bra där under lång tid, säger Patrik Emanuelsson.

Helle Wijk är optimistisk och hoppas att de brister som coronakrisen blottlagt ska kunna tas tillvara i utvecklingen av framtidens äldreboenden.

– Det finns redan idag många boenden som fungerar bra, men de behöver bli fler. Nu har vi chansen att ta vara på erfarenheterna och bygga bort många problem. Men det kräver en tätare dialog mellan arkitekter, de som bygger och de som förvaltar boendena och inte minst de boende, anhöriga och vård- och omsorgspersonalen. De bra lösningarna finns, och kortsiktiga dåliga lösningar riskerar att bli de dyraste i längden, säger Helle Wijk. ■

Carina Lindegren svarar på Demensförbundets telefonrådgivning.

”Många behöver någon att prata med under krisen”

Carina Lindegren är inte bara vice ordförande i Demensförbundet och en flitig debattör i media. Hon är också en av fem erfarna rådgivare som svarar på samtalen hos förbundets populära telefonrådgivning – en unik verksamhet inom den svenska demensvården.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ROSIE ALM

Demensförbundets telefonrådgivning tar emot samtal sju dagar i veckan mellan kl 8 på morgonen och 22 på kvällen. Fem personer med lång erfarenhet inom demensvården turas om veckovis för att svara på frågor från förbundets medlemmar.

– När du ringer till oss behöver du inte knappa in en massa uppgifter på telefonen för att få hjälp. Vi svarar direkt alla dagar i veckan mellan kl 8-22, om vi inte sitter upptagna i samtal. Då får man ringa igen, precis som förr i tiden, förklarar Carina Lindegren, som medger att det kan vara svårare att komma fram sedan krisen slog till.

En vecka kan det komma mer än 60 samtal, en fördubbling jämfört med för ett par år sedan. De som ringer är både anhöriga och demenssjuka, berättar Carina, och frågorna är många.

– Jag uppskattar att 40 procent av samtalen handlar om pandemin. Många har varit frustrerade över besöksförbudet och svårigheter att träffa sina anhöriga. Jag får ta emot samtal från såväl äkta makar som barn och barnbarn. Men även demenssjuka hör av sig, särskilt nydiagnostiserade har ett stort behov av information.

Carina och hennes kollegor ger svaren på de vanligaste frågorna och förmedlar kontakter till experter i medicinska och juridiska frågor. Få som ringer är insatta i vilka rättigheter man har som patient och många upplever att informationen från kommunen varit bristfällig.

– En advokat tar tusenlappar för att upprätta en framtidsfullmakt, men en sådan finns exempelvis att ladda ned gratis på Demensförbundets hemsida. Där finns mycket information, både för medlemmar och icke-medlemmar. Vi får också många frågor om forskningen, och under det senaste året har vi märkt ett ökande intresse för Demensfondens verksamhet. Många vill vara med och bidra till att lösa gåtan om demens, berättar Carina Lindegren. ■



Telefonrådgivning

Demensförbundets telefonrådgivning är tillgänglig för våra medlemmar årets alla dagar mellan klockan 08.00-22:00. **Tel: 0485-375 75**

Juridisk rådgivning

Demensförbundet har även juridisk rådgivning. Hit kan du som är medlem vända sig när det till exempel gäller god man, testamente eller hur man överklagar ett beslut från en myndighet i frågor som rör demenssjuka. **Tel: 08-658 99 20**



Cirkelledarutbildning i Halmstad

Glappet mellan diagnos och insatser från kommun är ofta stort på många håll i landet. Att erbjuda aktiviteter, möten och föreläsningar för nydiagnostiserade är mycket uppskattat, men kräver också kunskap och erfarenheter. Den 16 september träffades 10 blivande cirkelledare i Halmstad för att under ledning av Lotta Olofsson, arbetsterapeut och Margareta Svensson, förbundskonsulent södra Sverige, lära hur man skapar meningsfulla aktiviteter för nydiagnostiserade.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: CAROLIN ANDERSSON

– Det var mycket uppskattat, berättar Lotta Olofsson, som tillsammans med kursdeltagarna gick igenom studiecirkelmaterialet "Att slippa göra resan ensam".

En svårighet är ofta att hitta de nydiagnostiserade, berättar Lotta Olofsson, något som kan underlättas med utvecklade kontakter med minnesmottagningarna.

– Vi diskuterade också alternativa mötesformer i coronatider, som gemensamma promenader och att arrangera möten via Zoom eller digitala föreläsningar i samarbete med Studieförbundet vuxenskolan. Det finns många möjligheter att skapa uppskattade aktiviteter för alla som lever med en demensdiagnos även om man inte kan ses fysiskt inomhus. Det är också viktigt att kunna fånga upp de anhöriga och

erbjuda stöd tidigt i sjukdomen. Ett sätt kan vara att erbjuda parallella samtalsgrupper eller gemensamma aktiviteter såsom en utflykt eller fikastund där både den som är sjuk och den anhörige är med. ■

Om du är intresserad av att gå en cirkelledarutbildning, håll utkik på hemsidan eller skicka ett mejl till:

lotta.olofsson@stockholm.se

eller

margareta.svensson@demensforbundet.se

Digitala föreläsningar från landets ledande forskare



Hur samlar man medlemmar från ett vidsträckt område kring en inspirerande aktivitet i coronatider? I Västerbotten satsar man på webbföreläsningar från några av landets ledande demensforskare med gemensam frågestund.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PRIVAT

Anette Svensson är förbundskonsulent på Demensförbundet med ansvar för föreningarna i norra Sverige. När krisen lamslog landet under våren väcktes tanken på att prova ett nytt grepp för att engagera och skapa värde för medlemmarna.

– Jag har många gånger fått frågan om vi inte kan arrangera inspirerande föreläsningar som inte kostar för mycket. Så varför inte vända sig till de forskare som förbundet själva beviljat medel genom Demensfonden, tänkte jag och tog kontakt med sex av de senaste årens stipendiater som verkar på Umeå universitet, berättar Anette Svensson.

Det visade sig att alla var mycket positiva till att få komma ut och berätta om sitt arbete. Hittills har man hållit två föreläsningar som direktsänts på nätet från universitetet och kunnat ses av medlemmarna på Studie-

förbundet Vuxenskolans lokala kontor i Västerbotten. Då antalet platser fick begränsas på grund av risken för smittspridning var det också möjligt för medlemmarna att se föreläsningen hemma vid datorn.

– Vi hade tyvärr en del tekniska problem med ljudet, men det hoppas vi ska fungera bättre nästa gång. Jag hoppas också att många då vill vara med och ställa frågor till forskarna per sms under frågestunden efter föreläsningen.

Först ut på banan den 25 oktober var Anna Sondell som föreläste om sin forskning om träning och rehabilitering för personer med demenssjukdom, följt av Jan Olsson gav åhörarna en inblick i sin uppmärksammade forskning om infektioner som orsak till Alzheimers sjukdom. Nästa föreläsningstillfälle med Umeåforskarna Håkan Littbrand och Birgitta Olofsson är planerad under våren. ■



Alzheimer-forskning som kan få stort genombrott

Ännu finns inget botemedel eller behandling som kan bromsa sjukdomsförloppet vid Alzheimers sjukdom. De läkemedel som finns är bara symtomlindrande. Men forskning pågår.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: STAFFAN CLAESSION

I en studie som kallas Clarity-studien utvärderar man om en så kallad monoklonal antikropp kan bromsa symptom och förändringar i hjärnan. I studien ingår patienter i tidiga sjukdomsfaser, som får det potentiella läkemedlet, en monoklonal antikropp (BAN2401), alternativt överksamt placebo.

Antikroppen ges för att minska mängden av skadligt amyloid-beta, ett protein som ansamlas i hjärnan och förmodas orsaka sjukdomen.

Detta är det sista kliniska testet innan antikroppen kan godkännas och få börja säljas på marknaden. Om studien visar positiva resultat kan det innebära ett stort genombrott.

I Clarity-studien, som beräknas pågå fram till 2022, deltar fem svenska sjukhus: Akademiska Sjukhuset, Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge, Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg, och Skånes universitetssjukhus i Malmö. ■

Källa: Akademiska sjukhuset

Färgvalet viktigt vid demenssjukdom

En svart matta kan upplevas som ett hål i golvet

TEXT: ANDER POST | FOTO: SOULFUL PIZZA

Valet av färg är viktigt, inte bara när du ska måla ditt sovrum eller kök. Färg påverkar våra sinnen och har stor betydelse när det gäller personer med demenssjukdom.

I ett sovrum rekommenderas gärna skogstoner i grönt, jordnära beige, grått eller blåa himmelsnyanser. Det gäller att hitta harmonin som lugnar och gör att sömnen blir god.

När det gäller demenssjuka personer blir färgvalet extra viktigt, eftersom sjukdomen gör att man har svårt att tolka miljön omkring sig. En mörk matta kan upplevas som ett svart hål, glans i ett parkettgolv kan uppfattas som vatten.

Helle Wijk är sjuksköterska och professor vid Göteborgs Universitet

och gästprofessor vid Chalmers Centrum för vårdens arkitektur (CVA). I avhandlingen Colour perception in old age har hon kommit fram till att färguppfattningen bevaras även vid hög ålder, även om man har en demenssjukdom. Men det är inte färgen som sådan som förvirrar utan hur man uppfattar färg, och hur man benämner olika färger med namn.

Om till exempel personalen på ett boende lägger på en blommig duk i matsalen, så stjälar blommorna uppmärksamheten från maten och kanske

uppfattas som riktiga blommor. I det fallet skulle en enfärgad duk vara bättre och ge kontrast till exempelvis ett mörkblått porslin. Vanligt genomskinligt glas med vatten kan också vara besvärligt eftersom glas inte ger någon kontrast, och kan lätt spillas ut.

Läs mer om demens och färg på Demenspodden som är svenskt Demenscentrums radio på nätet. Gå in på demenscentrum.se och lyssna på avsnitt 32 där berättar Helle Wiik om färgernas betydelse vid demenssjukdom. ■

Virtual Reality ger glädje och energi



TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ANDREA PIACQUADIO

Forskare på Mälardalens Högskola har utvärderat Virtual Reality-upplevelser för personer med demenssjukdom. Resultaten visar att VR förhöjde personernas känsla av glädje, ökade deras rörelseenergi och alerthet samt väckte gamla minnen till liv .

Forskningsprojektet genomfördes i samverkan mellan Mälardalens högskola, Måsta ängs akademiska vård- och omsorgsboende, Atea Sverige AB, IT-ansvarig personal på Eskilstuna kommun och med SPF Seniorerna i Eskilstuna. Varje person testade VR två gånger per vecka under åtta veckor.

– I resultaten framkom bland annat att VR-upplevelserna hade bidragit till en förhöjd känsla av glädje och ökad energi hos några av personerna med demenssjukdom. De interagerade med människorna i de olika filmerna, kände en stark rörelseglädje eller blev mer motiverade till att lämna sitt rum för att få uppleva VR, berättar Annelie Gusdal projektledare och universitetslektor vid Mälardalens Högskola.

VR-upplevelserna kunde även väcka gamla minnen till liv och bidra till nya samtalsämnen mellan personerna

med demens och personalen. Andra personer med demenssjukdom upplevde VR som lite tråkigt och hade önskat filmer med lite mer ”action”. Vård- och omsorgspersonalen såg att värde och nytta med VR har legat i personernas förhöjda känsla av glädje i stunden och deras livliga associationer till sin barndom. Samtliga vård- och omsorgspersonal är positivt inställda till att använda VR i framtiden. ■



Annelie Gusdal, projektledare och universitetslektor vid Mälardalens Högskola

Kan jojk hjälpa demenssjuka att bli lugnare och mer fokuserade?

TEXT: ANDER POST | FOTO: VANJA ULFSNES/ NRK

Kåre Máhtte är 90 år och demenssjuk. Han har kommit på ett sätt att hålla sjukdomen stången, nämligen genom att jojka från morgon till kväll. På det viset håller han sig lugn och fokuserad. Det är Norsk Kringkasting AS (motsvarigheten till SVT) som visar en film om Kåre Máhtte och jojkens positiva verkningar.

Kåre Máhtte är norsk same som gärna fyller dagarna med jojk, och mår bra av det. Ett påhitt utan annat än personlig glädje? Nej det är mer än så. Forskaren Soile Päivikki Hämäläinen har gjort en förstudie om demens och jojk. Den har bland annat visat att demenssjuka personer blir lugnare av att jojka.

– Det här är ett område som vi måste forska vidare på, säger Soile Päivikki Hämäläinen. Jojk kan jämföras med musikterapi som man vet har en lugnande effekt och praktiseras på många ställen inom vården.

Att Kåre Máhtte mår bra av att jojka råder det ingen



tvekan om, och dessutom kommer minnen fram tack vare jojken.

– Det räcker med att man säger namnet på en släkting, så jojkar han fram hela släkten, person för person, säger Kåres barnbarn Marit Laila Nedrejord.

När Kåres Máhtte insjuknade i demens drog han sig tillbaka in i sig själv. När han började jojka blev han utåtriktad och social igen.

–Det är som att tända ett ljus, människor lever upp i jojken, säger Soile Päivikki Hämäläinen. ■

Källa: Norsk Kringkasting AS

Ökad risk för diabetiker att få vaskulär demens

TEXT: ANDER POST | FOTO: PHOTOMIX-COMPANY

Risken att få vaskulär demens, men inte Alzheimer, ökar bland personer med typ 2-diabetes. Det visar en studie baserad på registerdata.

Även tidigare studier har visat att risken att drabbas av vaskulär demens, men inte Alzheimer, är förhöjd hos personer med diabetes typ 2. Risken att utveckla vaskulär demens är 36 procent större hos den ovannämnda gruppen jämfört med en grupp som inte är diabetiker. Rapporten kommer från ett svensk-brittiskt forskarlag som analyserat uppgifter från det svenska nationella kvalitetsregistret NDR. Det betyder inte att alla med typ 2-diabetes kommer att utveckla demens, risken är fortfarande låg.

Och det går att minska risken ytterligare genom ett välinställt blodsocker och hälsosam livsstil. ■

Källa: Dagens Medicin



SÅNG, MUSIK OCH DANS I LINKÖPING

I våras fick vi i Linköpings demensförening flytta flera Café Förgåtmigejträffar på grund av corona-pandemin. Men vi kände att vi ville bidra med något för att minska isoleringen för personer med demenssjukdom. Så under sommaren har föreningen bjudit flera äldreboende på sång och musik. Trubaduren Mathias Brandin Beltramo har sjungit och spelat på utegårdar till olika äldreboenden. Det blev flera fina och glada stunder, och vädret var med oss under alla sångstunderna. Nu får vi glädjas åt de trevliga och givande tillfällena då vi kunde träffas på äldreboenden, när det inte blir några Café Förgåtmigejträffar under hela hösten.

*Hälsningar från Demensföreningen i Linköpings styrelse
Ulla, Ann-Mari, Eva-Lena, Maria och Ragna*



Trubadur Mathias Brandin Beltramo sjunger och spelar

PERSTORPS ÅRSMÖTE CORONAÅRET 2020 BLEV SUCCÉ PÅ DISTANS

I mitten av mars slog pandemin till. Folksamlingar avråddes, besöksförbud i äldreboende infördes, social distansering tillkom. Från förbundet fick vi meddelande om att årsmöten och andra möten kunde ställas in.

Demensföreningen i Perstorp hade kallat till årsmöte den 23 mars och som vanligt skulle vi samlas i matsalen på äldreboendet, men med besöksförbud var det kanske inte så lämpligt.

I juni kom nytt meddelande från förbundet att årsmöteshandlingarna skulle vara dem till handa före 31 augusti och att vi gärna kunde ha årsmöten utomhus under sommaren.

Kallelse skall sändas ut fyra veckor innan årsmötet enligt stadgarna och inte ens meteorologer kan sja om väder så långt i förväg. Dessutom undrade vi om några medlemmar verkligen skulle komma till ett fysiskt möte med tanke på pandemin. Hur hade andra föreningar gjort?

Årsmöte på distans

En förening som inbegriper hela Skåne är jag medlem i. De sände ut poströstningsblankett och ordnade årsmötet på så sätt. Skulle vi kanske också försöka med årsmöte per distans? Var det någon som verkligen skulle fylla i en röstblankett och sända in?

Fördelarna var många. Alla får verksamhetsberättelsen och får se vad vi gjort under senaste året. Alla får möjlighet att välja styrelse. Vi blir oberoende av vädret och undviker smittorisker. Medlemmarna slipper ta sig till platsen och fysiskt delta i årsmötet.

I samma hushåll

Vi använde dagordningen som finns i stadgarna och gjorde en röstsedel med dessa punkter där man kunde rösta ja, nej och avstår. För att göra det hanterligt gav vi förslag till ordförande och sekreterare (ordinarie). Till justerare och rösträknare behövde vi två personer. Vi har sådan tur att vi i vår förening har en revisor och en medlem i valberedningen i samma hushåll. De föreslogs som justerare tillika rösträknare, och de kunde gå igenom röstsedlarna utan att hålla social distans till varandra.

Strålände resultat

I början på juli sände vi ut kallelse, årsmöteshandlingar och röstsedel till alla medlemmar och röstsedlarna började droppa in. Två punkter på dagordningen hade vi inte med på röstsedeln, första punkten, mötets öppnande och sista, mötets avslutande, de kunde man inte rösta om. Så i mitten av augusti samlades styrelse och rösträknare. Vi fick låna Prästaparken vid kyrkan. Ordförande öppnade årsmötet, rösträknarna redovisade resultatet och ordförande avslutade mötet. Så många som hälften av våra medlemmar hade sänt in röstsedeln. Ett strålände resultat! Vanligtvis kommer högst en tredjedel till årsmötet och då är ju styrelsen inräknad.

Årsmötet Coronaåret 2020 blev en succé. Fler medlemmar blev engagerade och aktiverade. Kanske vi skall sända med verksamhetsberättelsen tillsammans med kallelsen till nästa årsmöte!

*Demensföreningen i Perstorp
Paula Thornberg, sekreterare*



STRÄNGNÄS DEMENSFÖRENING FICK PENNINGGÅVA AV FRIMURARNA



I slutet av december 2019 tog Strängnäs Demensförening tack-samt emot en penninggåva från Strängnäs Frimurarorden. Kon-takter togs med de olika demensboendena angående önskemål till aktiviteter och stöd. Vi enades då om att köpa inomhusbou-lespel, pussel och kortlekar.

När pandemin slog till och boendena stängde för besök och

samvaro försenades inköpen och vi pausade det hela.

Nu kan vi till glädje för alla överlämna gåvorna till våra nio enheter med demensboenden i kommunen. Vår förhoppning är att stimulanspaketet kommer alla till godo.

Strängnäs demensförening

YSTADS DEMENSFÖRENING DROG FULLA HUS

Trots coronatider, eller möjligen därför, så verkar det finnas ett uppdämt behov av information om demens-sjukdomar. Det kunde i alla fall Ystads demensförening konstatera när man i september bjöd in till två informa-tionsträffar på Scalabiografen – en på eftermiddagen och en senare på kvällen.

Socialnämndens ordförande Christian Persson (M) var en av talarna. Han redogjorde för läget i kommunen, och fick en del kritiska kommentarer från åhörarna om långa köer till boenden, samt när det gäller kost och val av måltider.

– Christian Persson menade att kvaliteten överlag har ökat i demensomsorgen, trots att pengar sparats i socialnämndens budget. Personalen arbetar i större utsträckning i lag på ett smar-tare sätt än tidigare.

När det gäller måltider kommer kommunen vid årsskiftet att

erbjuda två alternativa varma rätter, istället för en. Dessutom ska kalla rätter finnas som komplement.

På frågan om långa köer till boende svarade Christian Persson att det är dyrt att bygga nytt och svårt att veta hur mycket som behöver byggas.

– Vi räknar med att antalet platser ska öka från 300 till 400.

Marie Engström, Silviasyster på Ystads kommun, och Elina Blixt, Silviasköterska på lasarettets minnesmottagning informera-de om sina respektive verksamheter.

– Det är viktigt att det finns kompetens och utbildad personal, eftersom den här vården är svår, sa demensföreningens ordfö-rande Olof Arvidsson om läget i kommunen. Han konstaterade också att Ystads kommun är relativt bra på demensvård, men att det dragits ner på personal.

Anders Post

INRE STRESS UR ETT ANHÖRIGPERSPEKTIV

Margareta Svensson, ordförande vid Nyköping Oxelösunds demensförening, hälsade ett tjugotal personer välkomna till en Coronasäker föreläsning om "Inre stress ur ett anhörigperspektiv".

Föreläsare var Fia Hobbs som är samtalsterapeut, föreläsare och författare. Hon pratade om hur olika stressfaktorer påverkar oss och hur man kan reagera på dem. De kan delas upp i tre grupper: yttre, inre eller kemiska stressfaktorer. Andra ämnen som lyftes var de krav man kan uppleva som anhörig och det gäller egna och andras krav och kan röra sig om både uttalade och outtalade krav.

Utmattnings och isolering

Det är en mängd utmaningar som anhöriga står inför och många känner ilska, frustration, utmattnings och isolering och ovisshet av att klara av situationen. Det är inte ovanligt att känna skam och skuld inför sin egen otillräcklighet. Att få prata av sig och höra andras upplevelser gör att man får en igenkänning och större förståelse.

Här erbjuder vi på Nyköping Oxelösunds demensförening anhörigrupper i samarbete med Vuxenskolan. Under 2020 med Covid 19-läget har kontakterna skett genom telefon. För de som nyss fått en demensdiagnos finns stödgrupp där man går igenom materialet "Att slippa göra resan ensam". Dessa grupper har också skett genom telefonkontakt under 2020.

För de anhöriga sätts ofta den egna hälsan i andra hand och det är svårt att få tid till återhämtning. Att ha en egen hälsoplan är en viktig påminnelse för att orka med att vara anhörig. Det ska inte kännas kravfyllt utan vara saker som gör att den anhörige får tillbaka sin energi både mentalt, fysiskt och känslomässigt. Ett tips är att göra saker som ger glädje och att inte sluta med sina vanliga aktiviteter.

Promenader på egen hand

Anhöriga på plats delade med sig av sina erfarenheter under efterföljande öppna samtal och nämnde bland annat att få ta en promenad på egen hand eller med en vän, och få prata av



Fia Hobbs är föreläsare, terapeut och författare

sig. Att låna hund var också ett tips på att komma ut. Att delta i en cirkel eller grupp där man får träffa andra i samma situation är ett sätt att få bearbetning. Det var många tacksvärda tankar som väcktes

Fia Hobbs är föreläsare, terapeut och författare med praktik i Stockholm och från nästa år i Vadstena. Hon har arbetat med stresshantering i 30 år, och de senaste 15 åren med att förbättra cancerberördas situation när det gäller rehabilitering. Hon är grundare av Fonden Cancerfriskvård och var även med vid grundandet av SWEDPOS, Svensk förening för psykosocial onkologi och rehabilitering.

Fia Hobbs använder sig av en rad olika verktyg som stödsamtal och lär ut mindfulness, meditation och qigongrörelser. Detta stärker kroppen mentalt och fysiskt med övningar som balans och koordination. För kontakt och mer information se hemsidan www.fiahobbs.com

DEMENSFÖRENINGEN SOLKUSTEN OSKARSHAMN GAV PREMIE TILL VÄLFÖRTJÄNT PERSONALGRUPP

Vår styrelse har under denna konstiga corona-sommar funderat på om vi kunde göra något för att uppmärksamma den personal som arbetar på gruppboende för demenssjuka personer. Det är inte så enkelt att bemöta en demenssjuk person iklädd munskydd och visir. Personalen har verkligen fått anstränga sig till de yttersta!

Kuvert med presentkort

Därför ville vi premiера personalen på något sätt. Vi slog våra kloka huvuden ihop och kom fram till följande: Vi delar ut ett kuvert som innehåller ett presentkort på 1.000:- i Handel Oskarshamn - bifogar ett tackbrev, samt även en föreningsinformation från vår förening.

I Tack-brevet skrev vi: "TACK, vi vill säga stort tack till Dig som arbetar med demenssjuka personer på ett gruppboende i Oskarshamns kommun under denna extra svåra coronatid! Du gör ett meningsfullt, viktigt och mycket betydelsefullt arbete. Med

detta presentkort hoppas vi att Ni i personalgruppen t.ex. kan köpa något för att förgylla en arbetsplatsträff."

Fint reportage

Vi började med en stor träff på Solbacka, det största demensboendet i stan, där samlade vi både enhetschefer och personal. Med coronaavstånd.

Oskarshamns-Tidningen kom och gjorde ett fint reportage i tidningen med bild.

Vår ordförande Margareta Johansson tackade och delade ut kuvert som mottogs med stor tacksamhet från personalen.

Dagarna efter fortsatte vi med att åka till de övriga gruppboenden som finns i kommunen. Alla blev otroligt glada och tackade stort för den fina gåvan.

*Varma hösthälsningar från styrelsen
Demensföreningen Solkusten Oskarshamn*

Navigeringskurs om demens för anhöriga

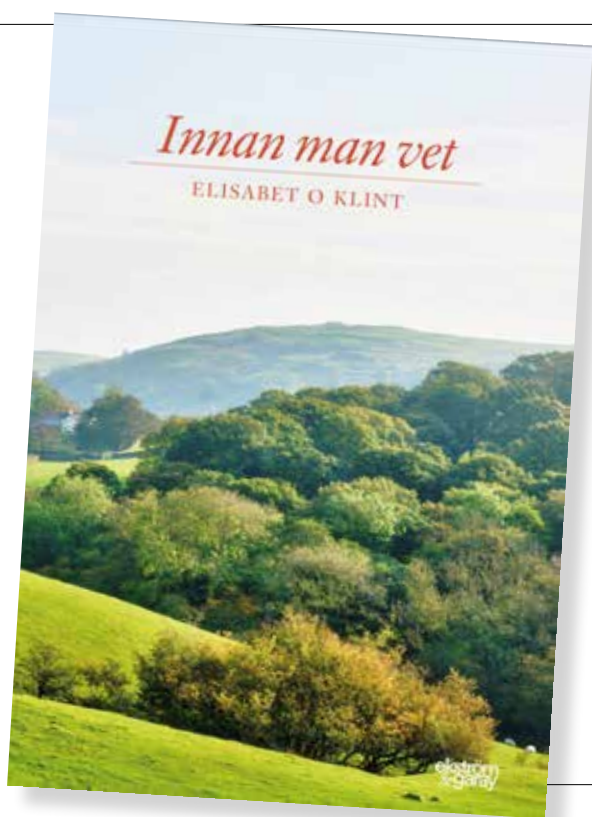
Den som är anhörig till en demenssjuk person har ofta en mängd frågor som man vill ha svar på. Nu finns en digital navigeringskurs för anhöriga framtagen av Nka och anhörigkonsulenter, med svenskt Demenscentrum som samarbetspartner.

Navigeringskursen innehåller föreläsningar och konkreta tips och råd till dig som är anhörig.

Gå in på www.ahoriga.se/stod-och-kunskap/navigeringskurs-om-demens-for-ahoriga/

Där ger Catherine Berglund, anhörigkonsulent och Silvasjuksköterska, en introduktion till navigeringskursen.

Nka = Nationellt kompetenscentrum anhöriga.



Ny bok

Innan man vet

Det här är en gripande självbiografisk berättelse skriven av Elisabet O Klint. Boken handlar om hennes man Mats som drabbades av ALS och frontallobsdemens. En skildring av en anhörigs dilemma i kärlek och sorg. Vi får följa författaren genom dagboksanteckningar som gestaltar livet när hennes man blev sjuk i två livshotande sjukdomar utan botemedel.

Beställ från Demensförbundets butik:

www.demensforbundet.se/butik

150 kronor

Här får du veta allt om Lewy body demens

Lewy body demens börjar ofta med störd drömsömn – personen ropar och fåktar när han eller hon drömmer – flera år före andra symptom visar sig. Senare tillkommer ofta synhallucinationer med nedsatt uppmärksamhetsgrad och påtaglig trötthet.

Vill du veta mer om Lewy body demens så titta på Demensförbundets youtube-kanal där Elisabet Londos berättar om sjukdomen. Hon är överläkare och professor vid minnesmottagningen och minneskliniken i Malmö. I filmen "Lewy body sjukdom - farligt att inte känna till", beskriver Elisabet ingående olika typer av Lewy body demens.



Inspiration i Coronatider

Här är ett kul tips om man vill aktivera sig och skapa något själv. Linda Hållsten har samlat ett antal handarbeten att låta sig inspireras av, och där de flesta objekten har utförts av personer med demenssjukdom.

www.pinterest.se/lhllsten/demens-aktivering/



Surfa, handla och umgås digitalt

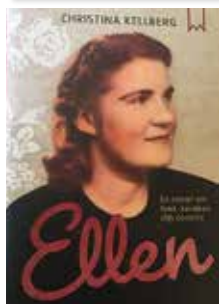
I coronatider är behovet större än någonsin att kunna hantera dator, mobiltelefon och surfplatta för att till exempel handla, boka läkartider, göra bankärenden och boka in möten. Ja allt som man kanske innan ordnade med ett vanligt telefonsamtal eller besök.

Demensförbundet har tagit fram två handledningar: Umgås digitalt, samt Handla mat och medicin digitalt. Handledningarna är tänkta att användas av handledare som kan instruera steg för steg.

www.demensforbundet.se/surfa-handla-och-umgas-digitalt/



Du är inte ensam
– en bok för barn
och unga med en
demenssjuk förälder
20 :-



Boken om Ellen
50 :-



Så länge jag kan
vill jag berätta
25:-

Riktlinjer för
planering av
demensboenden
25:-

Stor bokrea i vår webbshop

Just nu har vi 50 % rabatt på ett
antal böcker i vår webb-shop.



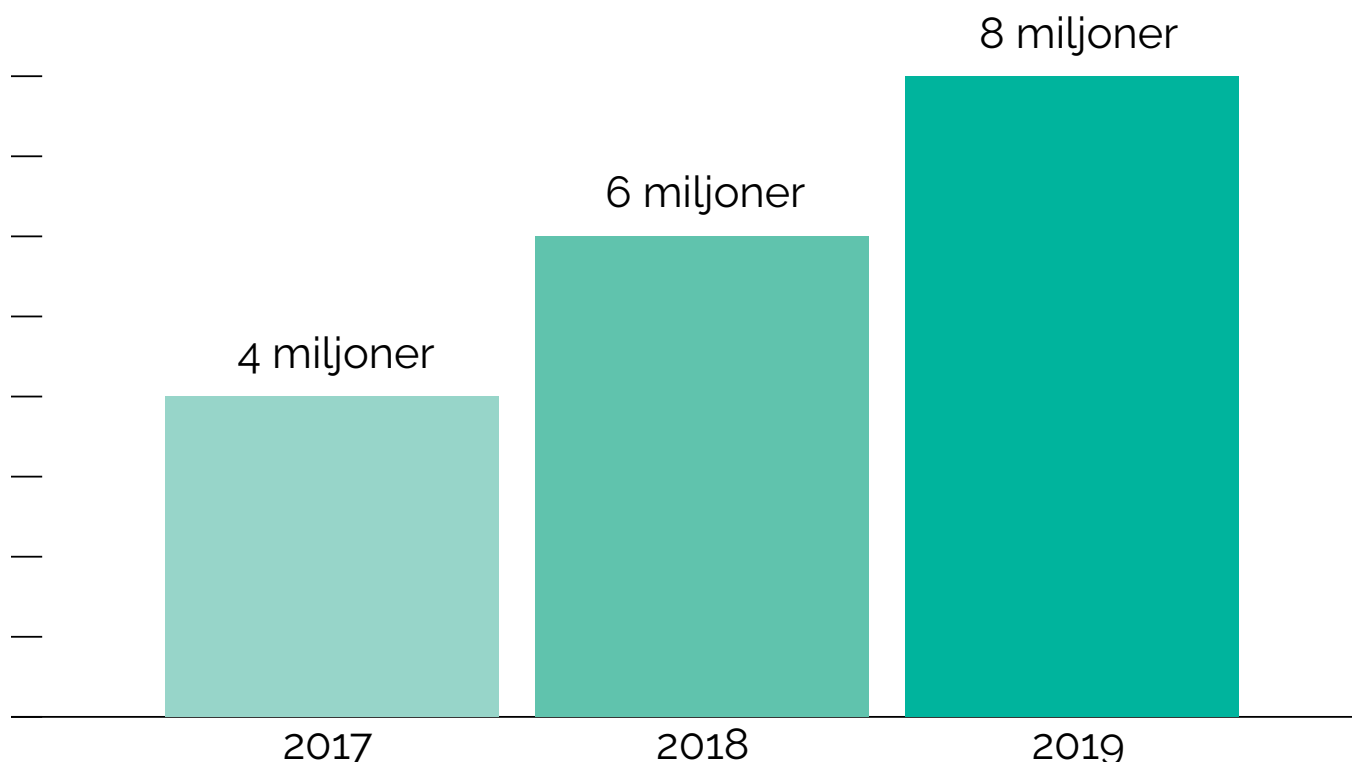
Så länge jag kan
vill jag berätta...



En gammal och
demenssjuk mamma
30 :-

Beställ nu på www.demensforbundet.se/butik

Demensfonden slår rekord



TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM

Demensfonden, som bildats av Demensförbundet, delade i år ut 8 miljoner kronor i stipendier till olika forskningsprojekt kring demens.

– Det har varit ett starkt uppsving under flera år, berättar Carina Glebenius, ansvarig på Demensförbundet för fondens insamlingsverksamhet.

Hon tror att det ökade intresset beror på tätare dialog med begravningsbyråerna och mer marknadsföring på hemsidan. Media har också satt mer fokus på demenssjukdomar som gör att fler gåvor skänks.

Att skänka ett bidrag till fonden har blivit ett allt vanligare alternativ till att köpa en bukett blommor.

– Demenssjukdomar kostar samhället lika mycket som cancer och hjärt- och kärlsjukdomar tillsammans, men får bara en bråkdel av forskningsanslagen. Här kan demensfondens bidrag göra en viktig skillnad.

I år har man haft särskilt fokus på frontallobsdemens och Lewykroppsdemens, men även annan lovande forskning kring andra demenssjukdomar och omvårdnadsforskning har beviljats medel. Totalt inkom 112 ansökningar och av dessa har 72 beviljats anslag.

Den rikskände geriatrikprofessorn Yngve Gustafson vid Umeå universitetssjukhus är en av de tre forskarna i Demensfondens medicinska råd som utser stipendiaterna.

Han poängterar vikten av att fonden är fristående från läkemedelsindustrin. Anslagen styrs enbart av forskningens kvalitet.

– Större anslag till etablerade forskare har skapat förutsättningar för nya lyckosamma projekt som troligen varit omöjliga med anslag från de reguljära forskningsfonderna. Detta leder till nya kunskaper som förbättrar livet för demenssjuka människor och deras närstående, säger Yngve Gustafsson. ■

Demensfonden

Demensfonden delar ut stipendier en gång om året för medicinsk forskning, omvårdnadsforskning, utveckling av stöd till demenssjuka och deras anhöriga samt informations- och kunskapsspridning om demenssjukdomar och anhörigas situation. Fonden förvaltas av Demensförbundet. Stipendiaterna utses i samråd med Demensfondens medicinska råd. Demensfonden har ett 90-konto och står under tillsyn av Svensk Insamlingskontroll och Demensförbundets revisorer.

Du kan hjälpa oss att stödja demensforskningen genom att sätta in ett bidrag på Demensfonden.

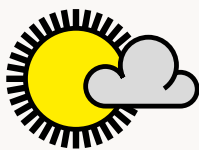
PG 90 08 58 – 2, BG 900-8582

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!



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**.