

TILL DIG
som är medlem
i Demens-
förbundet

Leva med demens

#3
2025

TILLSAMMANS FÖR DELAKTIGHET OCH GEMENSKAP

»När orden sviker finns handen där«

Mamma Karlas demenssjukdom ledde till försoning mellan bröderna, berättar **Henry Bronett**. Den forne cirkusdirektören får tröst i att vara här och nu.

FORSKNING
Starkt samband
mellan fallolyckor
och kognitiv
svikt

Tema:
Hur vet man
när det är dags
att flytta?

AKTUELLT
Nytt läkemedel
mot Alzheimer
godkänns
i Europa



Stöd forskningen – hjälp oss besegra demenssjukdomarna

Demensfonden delar varje år ut medel till svensk demensforskning. Fokus ligger på att utveckla nya läkemedel, behandlingsmetoder och vården. Genom att skänka en gåva stödjer du inte bara forskningen, du bidrar också till insatser för att sjuka och anhöriga ska må bra och få fler dagar med livskvalitet.

SWISHA DIN GÅVA HÄR
(Scanna koden med mobilen
och Swish-appen)



Välkommen till vår nya tidning

Det är ett premiärnummer som du håller i din hand. Vi har valt att ge vår tidning en ny design med ett fräschare och mer modernt utseende, lite nytt innehåll och ett nytt namn. Men tidningens uppdrag kvarstår: att göra skillnad för personer och familjer som lever med demenssjukdom.

Även jag vill göra skillnad för vår målgrupp. Vid kongressen i maj valdes jag till ny ordförande – ett förtroende jag ödmjukt vill tacka alla kongressdeltagare och lokalföreningar för!

VEM ÄR DÅ JAG? Jag heter Lena Kock, är 62 år och bor på landet i Tystberga utanför Nyköping med min man Magnus. Tillsammans har vi fem barn som är utflugna och när de kommer tillbaka är de i dagsläget 16 inkluderat män och våra barnbarn i varierande åldrar.

Sedan 18 års ålder har jag arbetat inom vård och omsorg för personer och familjer som drabbats av en demenssjukdom.

I Demensförbundet har jag varit en aktiv del sedan 25 år tillbaka. Först som ordförande i Södertälje demensförening i många år, som föreningsstödjare i förbundet, som ledamot i Nyköping/Oxelösunds demensförening och sedan 2022 som ledamot i förbundsstyrelsen.

Jag har även levt nära demenssjukdom i fam-

iljen då barnens farfar, min älskade svärfar, fick en alzheimerdiagnos när han var 58 år. En tid då jag trodde att jag kunde förhålla mig till det utifrån min profession som demensvårdsutvecklare – men fick många gånger inse hur svårt det är att vara anhörig.

Det var då jag kom jag i kontakt med Södertälje demensförening. Min svärmor, men även jag, behövde hitta andra som var i vår situation.

Jag insåg då hur otroligt viktig en lokal demensförening är. Den som finns nära på orten med kunskap om kommunen, vem som kan kontaktas, om vad och när.

I ALLA ÅR HAR jag varit otroligt stolt över att vara en del av Demensförbundet. Vi gör skillnad i stort och smått, i vardagen, på en mängd olika orter i Sverige. Det är styrka!

Jag vet att vi har mycket att arbeta med framåt och jag ser med varmt hjärta fram emot att få dela den resan med er alla.

Kram! ●



Plus

Tusen tack till alla er som arbetar ideellt i någon av våra drygt 100 lokala föreningar runt om i landet. Ni är en otroligt viktig och värdefull pusselbit i vårt arbete för målgruppen!

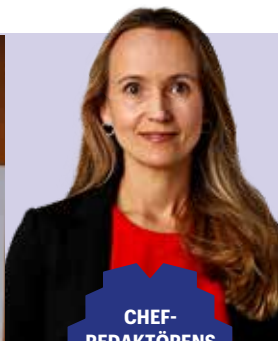
Minus

Om och när myndigheter ökar sin förståelse för livet med demenssjukdom, kan de fatta beslut som stärker trygghet, värdighet och hopp – varje dag i människors verkliga liv!



12

Även cirkus-
prinsessor kan få
alzheimer.



CHEF-
REDAKTÖRENS
LÄSTIPS

Missa inte vårt tema om
när det är dags att flytta
till särskilt boende.
Här finns både konkreta
tips och kloka
erfarenheter.

22



05 Aktuell

EU godkänner nya alzheimers-
läkemedlet Leqembi.

09 Forskning

Fallolyckor kan vara ett
tecken på demenssjukdom.

11 Expert svar

Min man tappar i vikt –
hur kan jag hjälpa honom?

12 Henry Bronett

Mamma Karlas sjukdom ledde till
försoning mellan bröderna Bronett.

18 Tema: Flytt

”Varje gång jag åker
ifrån Carl Otto gråter jag”

26 Lev väl

Sociala aktiviteter är en skyddande
faktor för demenssjukdom.

28 Förbundssidor

Aktuellt och på gång
från förbundet.

30 Lokala föreningar

Se vad som händer
där du bor.

32 Hjärngympa

Korsord och sudoku.
Vinn två Sverigelotter.

34 Krönika

Kjell Ehn: »Inget mer
jag gör det sen«.

Leva med demens

Ansvarig utgivare

Lena Kock
lena.kock@demensforbundet.se

Chefredaktör

Barbro Janson Lundkvist (A4)
barbro@levameddemens.se

Art Director

Christian Williamsson [A4]

Medarbetare i detta nummer

Tim Andersson, Anna Carlehed,
Karin Herou, Anne Ralf Hållbus

Omslagsfoto

Viktor Gårdsäter

Tipsa redaktionen!

levameddemens@a4.se

Åsikter som framförs av
personer intervjuade
i Leva med Demens delas
nödvändigtvis inte av
Demensförbundet.

Kontakt Demensförbundet:

Telefon: 08-658 99 20
Mejl: rdr@demensforbundet.se
Adress: Lundagatan 42A 5 tr,
117 27 Stockholm

Medlemskap

Tidningen Leva med Demens in-
går i ditt medlemskap i Demens-
förbundet. Bli medlem: www.demensforbundet.se/blimedlem

Produktion

A4 Text & Form AB producerar
»Leva med demens« för
Demensförbundet.

Tryck

Stibo Complete, Vimmerby
ISSN: 3035-9406

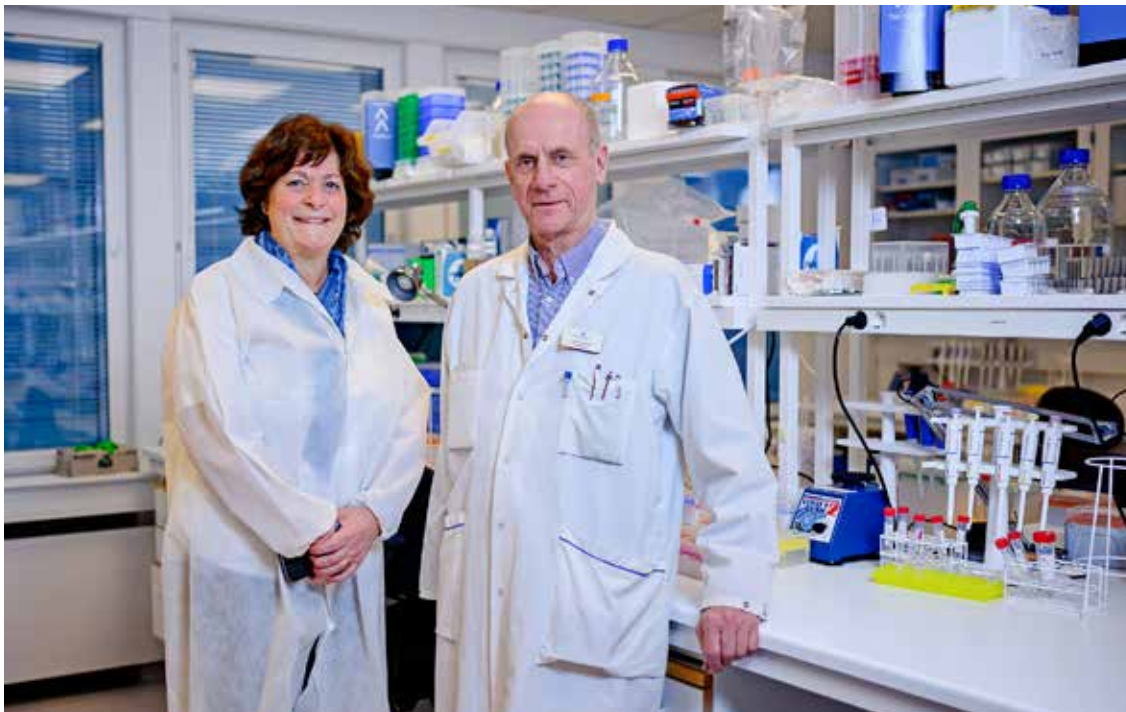
Annonskontakt

Karin Bajlo
karin.bajlo@demensforbundet.se
08-658 99 23



Demensförbundet

FOTO: PRESSBILD/SIMON HASTEGÅRD



Gunilla Osswald är vd för BioArctic som kommer att sälja det nya läkemedlet. Lars Lannfelt är en av grundarna till bolaget, samt en av dem som ligger bakom upptäckten.

• LÄKEMEDEL

EU godkänner nya alzheimerläkemedlet

Efter många turer godkänner nu EU-kommissionen alzheimerläkemedlet Leqembi. Men än dröjer det innan läkemedlet når patienterna i Sverige.

Läkemedlet Leqembi (Lecanemab) är redan godkänt i USA, Japan, Storbritannien, Österrike och i flera andra länder för behandling av tidig Alzheimers sjukdom. Nu säger alltså även EU-kommissionen ja till läkemedlet.

Den verksamma substansen i Lecanemab är en monoklonal antikropp som bromsar ansamlingen av amyloida plack i hjärnan – en av de mekanismer som tros driva Alzheimers sjukdom. Läkemedlet bygger på antikroppen BAN2401 och har utvecklats av bland annat professor Lars Lannfelt vid Uppsala univer-

sitet. Han har studerat och jobbat med sjukdomen sedan 1990-talet.

FÖR MÅNGA är nyheten efterlängtat.

– Det är ett mycket stort framsteg för forskningen inom vårt område vilket är fantastiskt! Nu syns ett hopp om att vi närmar oss ett svar på hur Alzheimers sjukdom kan botas. Fram till dess följer vi utvecklingen av läkemedlet, säger Lena Kock, Demensförbundets ordförande.

Men än dröjer det innan läke-

medlet når patienterna – och man ska vara på det klara med att behandlingen inte fungerar för alla. Läkemedlet kommer endast ges till en begränsad grupp av vuxna patienter med tidig mild alzheimer/kognitiv svikt och förhoppningsvis när det den svenska marknaden under 2026.

I DAGSLÄGET ges Lecanemab via infusioner på klinik, men förhoppningsvis kommer det snart

att kunna tas subkutant, alltså hemma av patienten själv på samma sätt som diabetiker tar sitt insulin.

– När läkemedlet kan ges subkutant en gång i veckan underlättar det förhoppningsvis behandlingen för patienterna eftersom de då kan

ta den i hemmet. Men vi fortsätter också att jobba med nya läkemedelsprojekt, och jag tror faktiskt att vi kommer kunna stoppa sjukdomen helt i framtiden, säger Lars Lannfelt i ett pressmeddelande från Uppsala universitet. •



Lena Kock.

● VERKTYG

Ny app ska väcka minnet med sinnet

Appen "Mat, musik, minnen" väcker slumrande minnen till liv.

Nu har Hushållsningssällskapet förfinat appen och gjort det ännu lättare att minnas tillsammans.



Kanske kan doften av nybakade kanelbullar väcka minnen om födelsedagsfika och bilder av skummande hav föra tankarna till semester? I appen "Mat, musik, minnen" lockas vi att minnas. För människor med demenssjukdom är igenkännande viktigt och appen är tänkt att främja minnen och samtal om svunna tider. Här kan bilder hjälpa



Ulrika Fredh.

till att minnas, men också dofter och smaker och med hjälp av olika stimuli väcks sinnen till liv.

ULRIKA FREDH från Demensförbundet menar att Mat-Musik-Minnen kan vara en del av ett verktyg att utgå ifrån i möten med människor med demens och minnessvikt.

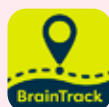
– Det ska vara lätt att må bra,

och det är det när man hittar tråden in till det friska och glädjen. Appens kraft som brobyggare och informationskälla till vad just den här personen gillar skapar trygghet när stormarna viner och utmaningarna står vid dörren. I tider av stress finns stora vinster att få genom att nyttja appen och stärka självkänslan hos personer med demenssjukdom, säger hon i ett pressmeddelande. ●

3

**...appar som
förenklar livet
vid demens**

Alla appar finns till både Android och iOS.



1

BrainTrack: En app som ger hjärngympa genom spel och pussel samtidigt som den håller koll på kognitiva framsteg. Ett bra verktyg för att hålla koll på kunskap och kognitionsnivå.



2

STAV: En app som ger stöd till anhöriga som vårdar nära och kära med demenssjukdom. Appen kan användas i samarbete med sjukvården för att få stöd och vägledning.



3

Neuronation: Rolig hjärngympa en kvart om dagen. Här finns olika nivåer och övningar att testa och appen är utformad i samråd med forskning.



Skrolla mer!

EN NY STUDIE publicerad i Nature Human Behaviour visar att teknik-användning bland personer över 50 faktiskt kan minska risken för kognitiv nedgång. Forskarna analyserade data från över 411 000 vuxna i 57 studier och fann att högre teknikanvändning minskade risken för kognitiv nedgång med hela 58 procent. Så skrolla på med gott samvete! 🌟

57

FÖRSÖKSPERSONER fick välja musik i en forskarstudie. Forskarna upptäckte att personligt nostalgiska låtar skapade starkare hjärnaktivitet. Det kan leda till mer musik-terapi för demenspatienter. 🌟



🌟 VÅRD

Han representerar Demensförbundet i Europa

Nu har Demensförbundets medlem Peter Thörngren valts in i European Dementia Carers Working Group, EDCWG, på Alzheimer Europe.

med personer som befinner sig i likartad anhörigsituation som jag gör.

Vilka erfarenheter tar du med dig från din lokalförening?

– Där finns oerhört mycket kompetens. Engagemanget är stort och det är en aktiv lokalförening med ett bra program som är utspritt över hela året med många uppskattade aktiviteter för medlemmarna.

Vilka frågor vill du belysa i ditt arbete?

– Bland annat hur man kan utjämna skillnader som finns i form av stöd beroende på var en person är bosatt. 🌟



Peter Thörngren.

Varför gick du med i Demensförbundet?

– Min fru fick en alzheimerdiagnos för två år sedan och vi kom i kontakt med lokalföreningen i Lerum. Det är många frågor som dyker upp och många nya kontakter som behöver knytas. Här spelar förbundet och lokalföreningarna en viktig roll.

Hur känns det att du har valts in i EDCWG?

– Mycket hedrande. Det ska bli spännande att samverka

Lär dig mer om hjärnan ihop med barnbarnen

HJÄRNGYMPA med barnbarnen! I boken Hjärnstark minior får både du och barnbarnen svar om på alla era frågor om hjärnan. Till exempel: Vad händer när vi sover, och varför vill vi slöa när vi borde sätta fart?

Svaren får oss att förstå att vår hjärna är märkligare och mer fantastisk än vi någonsin kunnat ana. Och att den även kan trimmas!

Läs tillsammans och öppna upp för samtal om hjärnan, minnet och kunskap. 🌟



Hjärnstark minior av Mats Wänblad och Anders Hansen.



● TEST

Blodprov kan förutsäga risken för sjukdom

Ny forskning från Karolinska Institutet visar att ett enkelt blodprov kan utesluta begynnande demens upp till tio år innan diagnos.

– Det är lovande resultat, säger **Giulia Grande**, biträdande lektor vid institutionen för neurobiologi på Karolinska Institutet.

En ny studie publicerad i Nature Medicine har undersökt några specifika biomarkörers möjligheter att förutsäga demens, inklusive Alzheimers sjukdom, hos kognitivt friska äldre. Resultatet visar att man upp till tio år innan diagnos kan förutsäga vilka som kommer drabbas.

I studien analyserades blodprover från drygt 2 100 personer över 60 år.

– Om en individ har låga nivåer av dessa biomarkörer, är risken att utveckla demens under det kommande decenniet minimal. Det skulle alltså kunna ge lugnande besked till personer som oroar sig för sin kognitiva hälsa, eftersom det utesluter demens, säger Davide Vetrano, docent vid institutionen för neurobiologi, i ett pressmeddelande. ●



Risken att drabbas minskade med 20 procent hos dem som fått bältros-vaccin.



● VACCIN

Vaccin mot bältros kan minska demensrisk

Forskare har upptäckt att en grupp personer som vaccinerats mot bältros hade 20 procents mindre risk att drabbas av demenssjukdom.

Sedan år 2013 vaccineras alla 79-åringar i Wales mot sjukdomen bältros och Stanfords universitet beslöt att kika på sambandet mellan bältrosvaccin och demens. Resultaten publicerades nyligen i den vetenskapliga tidskriften Nature och visar att vaccinet minskar risken att drabbas av demens. Forskarna jämförde data med äldre som inte vaccinerats och såg att risken att drabbas minskade med 20 procent hos dem som fått bältrosvaccin.

– Det var en fascinerande upptäckt. Det fanns en stor skyddande effekt, säger forskaren Pascal Geldsetzer i en kommentar på Stanfords hemsida.

Siffrorna visade också att den skyddande effekten var större hos kvinnor än hos män.

Forskarna har ännu inte riktigt förstått sambandet mellan demens och bältrosvaccin men hoppas att upptäckten leder till mer forskning på området.

– Att åtminstone investera en del av våra resurser i att undersöka detta vidare skulle kunna leda till genombrott när det gäller behandling och förebyggande, säger han. ●

● SPJUTSPETSFORSKNING

Fallolyckor kan vara tidigt varningstecken

Det finns ett starkt samband mellan att ha drabbats av en fallolycka och ha nedsatt kognitiv förmåga. Äldre som faller bör screenas, anser forskare.

Varje år skadar runt 70 000 äldre personer sig så illa av att de ramlar att de behöver läggas in på sjukhus. Nu menar forskarna att äldre som ramlar bör screenas för demens. På Brigham and Women's hospital vid Harvard Medical School i Boston, USA, har man nu analyserat mer än två miljoner äldre som vårdats på sjukhus efter olika sorters fallolyckor.

RESULTATET, SOM presenterades i Jama Network Open, visade att det fanns ett samband mellan fallet och demens. Ett år efter olyckan

hade drygt 10 procent av dem som ramlat fått en demensdiagnos.

JÄMFÖRT MED andra typer av olyckor gav just fallolyckor 21 procents högre risk att få en demensdiagnos.

– Jag ser ofta äldre som skrivs in på sjukhus efter en fallolycka, som kan leda till svåra skador. Vi behandlar skadorna och erbjuder rehabilitering, men ofta förbiser vi de underliggande riskfaktorerna. Det vill säga det som bidrog till att de föll från första början. Detta trots att det finns allt starkare vetenskapliga belägg för kopplingen mellan fallolyckor och en nedsatt kognitiv förmåga, säger artikelns försteförfattare, Alexander Ordoobadi, i ett pressmeddelande. ●



Ramla rätt

1. Sätt dig på golvet med fötterna i marken så att knäna pekar rakt upp.
2. Håll in huvudet genom att pressa in hakan mot bröstet.
3. Rulla nu kroppen bakåt, fortfarande med huvudet in mot bröstet. Håll armarna om benen och rulla bakåt som om du är på väg att göra en kullerbytta. Tänk dig att du är ihoprullad som en liten boll.

KÄLLA: JUDO4BALANCE

Driver studier om rapamycins effekt på hjärnan

Kan rapamycinbehandling bromsa Alzheimers sjukdom? Den frågan ställer sig forskaren Pontus Plavén Sigray i en ny studie vid Karolinska Institutet.

Vad handlar din forskning om?

– Den undersöker hur läkemedlet rapamycin påverkar hjärnan hos personer med Alzheimers sjukdom. Rapamycin har tidigare studerats vid djurförsök och visat sig ha positiva effekter. Bland annat att ”städa bort” giftiga proteiner, till exempel beta-amyloid och tau, som brukar ansamlas i hjärnan hos personer med Alzheimers sjukdom. Läkemedlet ökar också blodflödet och sockerupptaget i hjärnan hos djur, vilket gynnar nervceller. Sedan 2023 genomför vi en studie för att ta reda på om läkemedlet ger samma effekt hos människor.

Vilket resultat hoppas du uppnå?

– Jag hoppas att rapamycin kommer ha en bromsande effekt mot Alzheimers sjukdom och andra demenssjukdomar. Vi är entusiastiska och försiktigt positiva. Men nu behöver vi analysera den insamlade datan för att veta om det är relevant att genomföra en större uppföljningsstudie.

Vad har stödet från Demensfonden betytt?

– Studien hade sannolikt inte blivit gjord utan Demensfondens bidrag, eftersom de var en av de första anslagsgivarna som gjorde att vi kunde komma igång. 🌟

**MED STÖD
AV DEMENS-
FONDENS
GIVARE**

Demensfonden stöder medicinsk forskning, omvårdnadsforskning och kunskapsspridning. Du som bidrar till fonden gör skillnad!
Swish: 123 900 85 82

»Jag hoppas att rapamycin kommer ha en bromsande effekt mot Alzheimers sjukdom.«

FRÅGA

»Min man tappar i vikt – hur kan jag hjälpa honom?«



Min man, som bor på särskilt boende för äldre, har gått ner i vikt på sistone. Nu börjar jag bli orolig. Vad ska jag göra?



Det är klokt att reagera när man ser att en närstående tappar i vikt.

Det första man som anhörig bör göra är att kontakta enhetschefen på boendet. Det är den personen som har det övergripande ansvaret för att de måltider som serveras är tillräckliga och anpassade efter individens behov. Anpassningen kan till exempel behöva ta hänsyn till svårigheter att hantera bestick, tugga eller svälja, behov av att måltiderna får ta tid eller att fler näringsstämman mellanmål serveras. Anpassningarna ska gälla dygnets alla måltider. Behoven dokumenteras i genomförandeplanen och följs upp frekvent.

Enhetschefen ansvarar också för att personalen har rätt kompetens för att kunna ge stöd vid måltiderna. Ofta kopplas även en sjuksköterska in, med ansvar för personens nutritionsstatus – det vill säga hur mycket energi och näring personen faktiskt får i sig i förhållande till behovet.

KÖKET ÄR NATURLIGTVIS också viktigt, men många gånger bottnar problemen inte i maten i sig, utan i situationen kring måltiden. Personer med demens kan till exempel ha svårt att äta i intrycksrika miljöer eller att identifiera vad som ligger på tallriken.

Som anhörig kan man göra stor skillnad. Ett konkret sätt att bidra är att fylla i eller komplettera en levnadsberättelse, där man beskriver den boendes matvanor, preferenser och relation till mat genom livet. Människor har väldigt olika förhållande till måltider: någon har kanske

STÄLL DIN FRÅGA

Få ett expertsvar.
Mejla frågan till:
karin.bajlo@
demensforbundet.se



FOTO: GETTY

EXPERTEN



→ Cecilia
Svenberg
DIETIST

alltid varit den som lagat och dukt, bjudit in till gemenskap, medan andra föredragit enklare rutiner som smörgåsar. Allt detta är viktigt för

»Mat är inte bara näring, utan också en betydelsefull del av vår identitet.«

personalen att känna till. Mat är nämligen inte bara näring, utan också en betydelsefull del av vår identitet.

TILL SIST KAN ÄVEN andra typer av anpassningar behöva göras. En så till synes enkel sak som sittställningen kan spela stor roll. Här kan en arbetsterapeut bidra med tips på hjälpmedel och lösningar.

Sammanfattningsvis är det hela teamet som behöver samverka för att måltiderna ska bli bra, men ofta är det via enhetschefen man når in till alla dessa funktioner. Köket är en liten del – omsorgen kring måltiden en mycket större. ●

→ Cecilia Svenberg är legitimerad dietist, och arbetar i Växjö kommuns omsorgsförvaltning. Hon har tidigare prisats som Årets Dietist för sitt arbete med utveckling av måltiderna.

A photograph of a classical statue, possibly a Greek or Roman figure, standing in a museum or gallery. The statue is white and appears to be made of marble. It is positioned in front of a wooden wall. To the right of the statue, there is a rectangular light fixture mounted on the wall. The overall lighting is warm and somewhat dim, creating a contemplative atmosphere. Overlaid on the image is a large, white, serif title.

»Allt blir lättare om vi slutar låtsas«

När vi kan mötas i att det här är för jävligt, då blir det lättare, säger forne cirkusdirektören Henry Bronett. Hans mamma Karla Bronett har Alzheimers sjukdom.



Karla Bronett gjorde
halsbrytande konster på
lina och på hästryggen
under sin långa karriär
inom cirkusvärlden.



En karta med piller stack upp ur mammans öppna handväska där de satt i väntrummet. När Henry Bronett frågade henne vad det var för något visste hon inte riktigt, men efter att läkaren tagit emot dem fick han besked: bromsmediciner.

– Vadå ”bromsmediciner” – är det något man lägger i oljan i bilen? undrade jag. Då berättade läkaren att mamma hade varit tillsammans med min bror på en undersökning och fått diagnosen Alzheimers sjukdom.

Det har gått några år sedan dess, och vi sitter på ett kafé på Gärdet i Stockholm. Henry Bronett går hit för macchiatons skull, och för den lugna jazzen i högtalarna.

Sex minuter härifrån bor Karla Bronett på ett hem. Han besökte henne senast igår.

– Det är som ett långt avsked. Det finns en väldig smärta – nej, sorg – i att märka hur mamma tappar ord. Hon pekar och vill säga något, men så kommer det ingenting. Ibland försöker jag att hjälpa till, men andra gånger är det ingen idé. Då tar jag henne i handen i stället. Vi kommer inte vidare i dialogen, men den där handen – den har man alltid.

SPRÅKET ÄR VIKTIGT för Henry Bronett, det blir snabbt tydligt under vårt samtal. Han pausar ofta för att hitta rätt adjektiv eller ta tillbaka ett felaktigt. Men så kretsar hans liv också i hög grad kring orden, både i skriftlig och muntlig form. Efter att ha lämnat cirkusbranschen

»Det finns en
veldig smärta
– nej, sorg –
i att märka
hur mamma
tappar ord.«

ägnar han sig nu bland annat åt skrivande – han har byggt ett författarskap av poesi och prosa, just uppdaterat med romanen Den sista av 38 – och vägledande samtal. Människor kontaktar honom för att prata om relationer, arbetsliv, eller tillvarons mer svårgripbara aspekter.

DET ÄR GENOM ATT uttrycka oss som vi kan nå försoning, menar Henry Bronett och illustrerar språklöshetens förbannelse med en historia från cirkusen. Där lärde han känna två akrobater, bröder, stora som ladugårdsdörrar och i ständigt gräl med varandra och världen.

– Det låter som en karikatyr, vilket de nästan var. Det var så uppenbart att deras våldsamma språk var en brist på vokabulär. De kom aldrig vidare.

Orden har ytterligare en viktig funktion, betonar Henry Bronett: Genom att samtala – till exempel om relationen till en demenssjuk förälder – kan vi avdramatisera livet.

– Genom att prata kan vi skruva ner dramat, och därmed också skuld- och skamkänslor. Vi lever i ett samhälle som skyr alla skuggsidor,



»Jag vet inte
hur hon
upplever det,
men för mig
är det som
att vara i ett
fängelse.

→ men vi är människor på väldigt många underliga
– underbara och fruktansvärda – vis.

HENRY BRONETT HADE länge en komplicerad relation till sin mamma. Som barn var han ibland rädd för henne.

– Hon kunde vara verbalt gränslös och våldsam.

I dag förklarar han hennes beteende med posttraumatisk stress. Innan Karla Bronett vid femton års ålder blev en cirkusartist som gick på lina och stod på hästryggar balanserade hon på den knivsegg som var krigstidens Tyskland. När de allierade fällde sina bomber över Hamburg hukade hon i en bunker.

– Hon växte upp i en tid då det brutala våldet var en del av vardagen. Hon har till exempel berättat om Kristallnatten, hur hon kom ut från skolan och såg män slå andra män med påkar, och hur det enda hon tänkte var: "Jag hoppas att min pappa lever."

Också med sin pappa, François Bronett, hade Henry Bronett ett särigt förhållande. Deras sätt att umgås var genom konflikt. När den store cirkusdirektören dog av en hjärtinfarkt 1994 befann de sig mitt i ett stort bråk.

I tystnaden efter den hastiga förlusten kunde dock andra ord ta plats: Plötsligt började Henry



Bronetts mamma att öppna sig. Hon delade med sig av sitt liv och blev långsamt tydligare inför honom. Tomrum gör sådant, säger han.

– Vi kom väldigt nära. Hon berättade så mycket, lite för mycket ibland – som var jag var tillverkad någonstans!

HENRY BRONETT VILLE ta deras närmande till varandra ett steg längre, och föreslog att de skulle gå i terapi tillsammans. Han behövde ett vittne till deras samtal, och någon som kunde vägleda dem.

– Mamma sade: "Jag har inget behov av det, men eftersom du har det, och jag älskar dig, så



↑
**HENRY
BRONETT**

Gör: Författare, fotograf, skådespelare och tidigare cirkusdirektör. Aktuell med romanen *Den sista* av 38.
Född: 1961.
Bor: Stockholm.
Familj: Sonen Nathanael.

gör vi det.” Det var enormt stort för mig. I terapin kunde jag tala om en massa sanningar för henne, och hon fick berätta sin version, och psykiatern såg till att det skedde på ett sådant sätt att hon inte hamnade i försvar och jag i anklagelser.

NÄR KARLA BRONETT drabbades av demenssjukdom och de där pillren i väskan kastade om förutsättningarna var relationen dem emellan alltså redan läkt. Det var den däremot inte mellan bröderna Henry och Robert Bronett, som tagit över cirkusen efter fadern och drivit den tillsammans. Efter alla år av nära samarbete hade de fått nog av varandra och brutit kontakten.

– Vi hade inte hörts av på jättelänge, men i det ögonblick då mamma fick sin diagnos förstod jag: Nu är det min bror och jag, vare sig vi vill eller inte. Så jag ringde honom, och på grund av mammas alzheimer har vi faktiskt blivit bra vänner igen.

Henry Bronett är tacksam för att knutarna i familjen är lösta. Groll ställer sig i vägen för livet, säger han. Men nu är utmaningen alltså att ta farväl. Så hur upplever han det här utdragna avskedet? Erbjuder det en möjlighet till bearbetning?

Nej, han värjer sig inför frågan: Det finns ingenting positivt att vinna ur alzheimer, inskräper han. Han försöker att inte söka någon meningsfullhet i sjukdomen.

– När hon inte hittar orden, och jag ser förvirringen hos henne och smärtan... Jag vet inte hur hon upplever det, men för mig är det som att vara i ett fängelse. Att inte kunna uttrycka sig är som att sitta inlåst.

MED SIN MAMMA finns bara ett konkret här och nu, och det försöker han att vara kvar i. Inte söka någon mening eller lyckligt slut. Inte söka sig bakåt i tiden, mot ett föreställt idealtillstånd. Att jämföra Klara Bronett nu med kvinnan i trapetsen är bara smärtsamt, säger han.

– Men det kräver en viss disciplin i att ge fan i det.

Han vill se verkligheten som den är och acceptera den. Det är dock ingenting man gör ensam, poängterar han. När orden viker finns den där handen där: kontakt på en annan nivå.

– Jag kan märka att hon försvinner, men när det blir ett lugn mellan oss, när vi håller varandra i handen, så går det utöver vår historia, utöver att vi är mor och son. Där är vi två människor, och det kan vi båda känna igen som något gemensamt.

Där finns också andra: hans bror, vänner, andra anhöriga i liknande situationer.

– Om vi alla bara slutar låtsas som att allt är underbart eller att allt till slut kommer att bli bra, och vi kan mötas i att det här är för jävligt – då blir det lättare. Där behöver vi varandra. Och i just det, att vi ser och behöver varandra, tror jag att vi till sist hittar en mening. ●

Dags att flytta?

Det är ofta ett mycket svårt beslut att fatta. Många vill ha sin sjuka anhöriga hemma så länge det är möjligt. Men till slut kan bördan bli för stor.



När vet man att det är dags för en anhörig med demenssjukdom att flytta till ett boende? Något entydigt svar på den frågan finns inte, förklarar Catherine Emödi Berglund, demenssamordnare i Danderyds kommun utanför Stockholm. Men vissa saker återkommer ofta när anhöriga berättar vad som avgjorde beslutet om flytt.

– När hygienen börjar bli sämre och den anhöriga kanske blivit inkontinent, när maten inte fungerar, när personen inte längre kan vara på dagverksamhet och inte alls klarar sig själv hemma – då är det förmodligen dags, säger Catherine Emödi Berglund och tillägger:

– Och ännu viktigare – när du som anhörig inte längre orkar.

I SIN ROLL SOM anhörigkonsulent ser hon allt för många exempel på anhöriga – oftast kvinnor – som lägger bort allt annat för att ta hand om en make eller maka med långt framskriden demenssjukdom. Som glömmar bort att ta hand om sin egen hälsa, i värsta fall med påföljden att de själva blir allvarligt sjuka. Då blir enda alternativet för den demenssjuke en akut flytt till första lediga plats på ett särskilt boende.

– Det blir inte bra för någon. Som anhörig måste man tänka på sig själv och vara förutseende – för allas skull, säger Catherine Emödi Berglund.

Därför råder hon den som lever tillsammans med en person som börjar utveckla en demenssjukdom att på ett tidigt stadium ta reda på vilket stöd och möjligheter som finns. Prata med kommunens biståndshandläggare och ta reda



**Catherine
Emödi
Berglund.**

på vad som gäller kring hemtjänst och dagverksamhet. Gå med i en anhöriggrupp, där du kan träffa andra i samma situation och få stöd och kunskap. Och besök olika särskilda boenden så att du vet vad som finns att välja på den dag det är dags.

– Ofta går det väldigt fort när man får en plats. Man kanske bara har några dagar på sig att bestämma sig och sedan flytta. Då behöver man vara förberedd, understryker Catherine Emödi Berglund.

I NORMALA FALL utgörs demensboendet av ett rum på cirka 30 kvadratmeter, med badrum, garderob och en liten köksdel – samt förstås gemensamma utrymmen med matsal, aktivitetsrum, etcetera. Så när som på en säng finns ingenting i rummet, utan allt måste tas med.

– Det betyder mycket att personen med demenssjukdom känner igen sig. Ibland har man som anhörig inget annat val än att åka till Ikea och köpa allt nytt, men om man kan ta med några möbler, gardiner och lakan som personen känner igen så är det jättebra.



»Ofta går det väldigt fort när man får en plats. Man kanske bara har några dagar på sig.«



→ Att förbereda sig själv är en sak, men Catherine Emödi Berglund avråder bestämt från att försöka förbereda en närstående med demenssjukdom på en förestående flytt.

– När det är dags att flytta är demenssjukdomen så långt framskriden att den sjuke inte förstår. ”Varför ska jag flytta till ett boende, jag är ju inte sjuk” är en vanlig reaktion.

Istället, säger Catherine Emödi Berglund, får man anpassa det man säger till den demenssjukes verklighet. Det handlar inte om att ljuga, utan om att utesluta sådant som vederbörande inte kan ta in.

– Jag tycker aldrig att man ska prata om att flytta, utan använd istället ord som ”pensionat”. Säg inte heller att du ska bo kvar i ert gemensamma hem medan maken eller maken ska flytta, utan prata om att ni framöver kommer att ha två boenden, säger Catherine Emödi Berglund och avslutar:

– Att flytta en närstående anhörig till ett demensboende är alltid en fruktansvärt jobbig process. Många beskriver det som att bli änka eller änkeman, trots att den andra lever. Ta hand om dig själv och ta emot den hjälp som finns. 🌟

Demenssamordnarens råd

✓ Ta på ett tidigt stadium kontakt med biståndshandläggaren i din hemkommun. En bra relation till honom eller henne är viktig.

✓ I alla kommuner finns någon form av anhörigstöd. Gå med i en anhöriggrupp om du kan. Att träffa andra i samma livssituation ger kraft.

✓ Det finns också flera olika anhöriglinjer dit du kan ringa för att få stöd och råd. Demensförbundets telefonrådgivning når du på 010 – 175 50 56.

✓ Om du är osäker på vilka behov en närstående anhörig med demenssjukdom har och om det är dags att flytta till ett boende – fråga personal i till exempel hemtjänst och dagverksamhet hur de upplever situationen.

✓ Inför flytten: Märk alla tillhörigheter som ska med med märkpenna. Ta inte med dyra kläder som kan försvinna eller fara illa i tvätten. Skriv en levnadsberättelse så att personalen på boendet lär känna din närstående. Sök gärna på Min livshistoria på Demensförbundets hemsida.

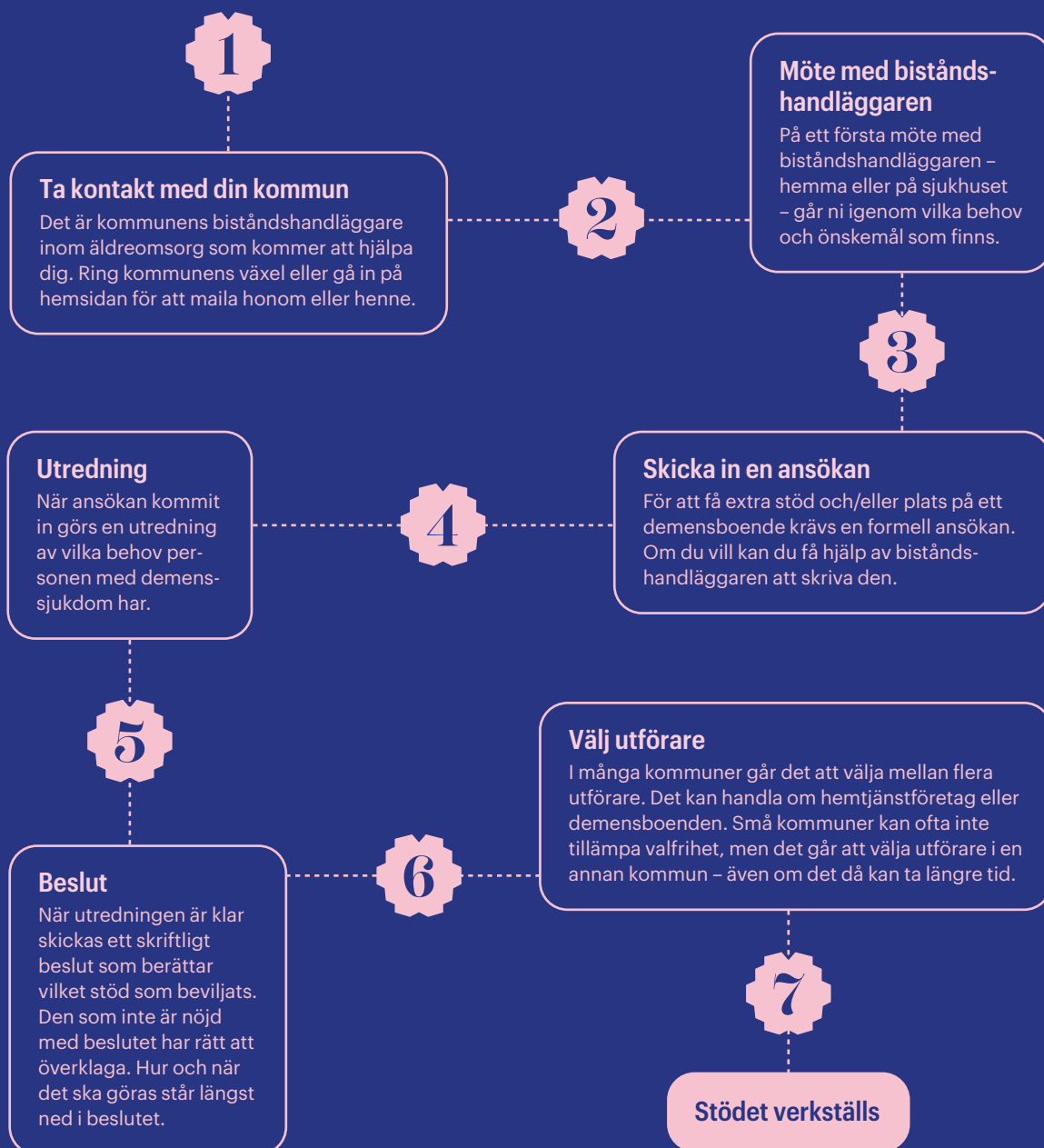
✓ Efter flytten: Prata med personalen så att ni kan samarbeta. Blir den boende med demenssjukdom orolig efter att ha fått besök? Finns det något du kan göra för att det inte ska bli så – till exempel säga att du ska ut och handla när du går, istället för ”vi ses på torsdag”?

✓ Kom ihåg att den som är sjuk inte uppfattar saker som förr. Det viktiga för att han eller hon ska må bra är rutiner; samma människor, aktiviteter, miljöer och bra mat på bestämda tider.



Steg för steg mot ett nytt boende

Att söka utökat stöd eller ett nytt boende åt en anhörig med demenssjukdom är en process som kan ta tid. Så här går den till.





Louise König Schéles man Carl Otto är nu på plats i sitt boende. Hon beskriver en lång process med dåligt samvete och förlamande trötthet – men också lättnad och tacksamhet.

»Varje gång jag åker från Carl Otto gråter jag«

Hur tar man beslutet att en demenssjuk närstående inte längre ska bo kvar hemma? Louise König Schéle vet. För ett och ett halvt år sedan flyttade hennes make Carl Otto till ett demensboende i Stockholm.

Louise König Schéle var mitt i livet när hon träffade Carl Otto. Då hade hon ett äktenskap bakom sig och två vuxna söner. I juni firade hon och Carl Otto trettioårig bröllopsdag.

– Det har varit ett härligt äktenskap. Carl Otto har varit en otroligt levande och rolig människa, samtidigt som han har ett jämnt och lugnt temperament. Han har varit lätt att leva med.

Kärleken finns kvar, men inte den Carl Otto som Louise gifte sig med. För åtta, nio år sedan tog han de första stegen in i det som idag är en fullt utvecklad frontallobsdemens.

En avtalad tid som glömdes bort, en vardaglig fråga som inte fick svar, frukostdisk som lämnades kvar på bordet... De första tecknen var vaga, men gick inte Louise förbi.

– Carl Ottos mamma, min svärmor, hade frontallobsdemens och jag kände igen symptomen. Även om jag inte ville tro det insåg jag att han var på väg åt samma håll.

FÖRLOPPET GICK förhållandevis långsamt. Efter något år tog Louise över hushållsekonomin, som Carl Otto dittills skött. Ytterligare något år senare började hon lägga fram kläder för att han skulle få dem på sig i rätt ordning. Därefter handlade det om att hjälpa honom att sköta hygien. Till slut ägnade hon dygnets alla vakna timmar åt Carl Ottos behov.

Och på nätterna låg hon vaken, tankarna rusade.

– Människor runtomkring mig sa att jag måste få in Carl Otto på ett boende, för min egen skull. Men jag tänkte "varför då?", jag ville ju ha honom hos mig. Bara tanken på att flytta honom till ett hem gav mig fruktansvärt dåligt samvete.

LOUISE KAN INTE påminna sig att de någonsin talat om vad som skulle hända om en av dem inte klarade sig själv längre. Men hon tror att Carl Otto skulle förstå att det inte går att bo kvar hemma till vilket pris som helst.

– Om det var jag som fått en demenssjukdom skulle han nog ha försökt hitta ett boende åt mig ganska snart. Inte för att han inte var en godhjärtad och omtänksam människa, utan för att det var mest praktiskt.

När Louise till slut resignerade inför faktum att Carl Ottos behov var större än hon maktade med, hade hon redan god kontakt med parets hemkommun Danderyd. Carl Otto deltog sedan flera år i dagverksamhet två gånger i veckan och de gånger Louise behövde resa bort fick han komma till korttidsboende.

För egen del har hon kommunens anhörigstöd, som i över fem år varit ett andningshål i tillvaron.

– Vi är en grupp på åtta personer som ses tillsammans med vår anhörigstödjare en gång i månaden. Vi pratar om sådant som





»Jag är glad över
det stöd jag fått från
omgivningen. Alla
får inte det.«

➔ bara den som lever med en demenssjuk anhörig kan förstå.

ANHÖRIGSTÖDJAREN SPELADE en viktig roll för att Louise till slut skulle ta beslutet att hitta ett boende för Carl Otto. Hon kunde spänna ögonen i Louise och säga till när hon såg att Louise tog på sig långt mer än hon orkade.

– Jag är glad över det stöd jag fått från omgivningen. Alla får inte det. Särskilt inte kvinnor, som ofta väntar alldeles för länge innan de ber om hjälp.

För två och ett halvt år sedan ringde Louise kommunen och sa att hon ville ställa Carl Otto i kö till ett boende. Biståndshandläggaren förklarade hur hon skulle gå till väga.

– Jag ställde mig i kö till tre boenden. Om jag bara valde ett kunde väntetiden bli för lång, men det spelade ingen roll i vilken kommun jag ställde mig i kö. Så jag valde tre boenden i Stockholm som jag hade hört gott om.

Om hon valt boenden i hemkommunen Danderyd hade det tagit som mest tre månader

»Om det
var jag som
hade fått
en demens-
sjukdom skulle
han nog ha för-
sokt hitta ett
boende åt mig
ganska snart«,
säger Louise
König Schéle
om maken Carl
Otto.

innan hon erbjudits ett boende. Nu dröjde det knappt ett år innan samtalet kom som bekräftade att Carl Otto kunde få en etta på Linnégården i innerstaden. Louise hade en vecka på sig att bestämma sig, sedan skulle platsen gå vidare till någon annan och hon hamna längst bak i kön.

– Jag åkte dit för att veta hur det såg ut, sedan fick jag hjälp med flytten av mina söner. Carl Ottos älskade länstol och lite andra möbler kom med. Några tavlor, böcker och skivor. Carl Otto har alltid älskat musik, från opera till David Bowie.

SJÄLVA FLYTTEN beskriver Louise som uppslitande för henne själv, medan Carl Otto bara följde med utan att ställa frågor. Inte en gång under det ett och ett halvt år som gått sedan han flyttade har han uttryckt önskemål om att komma hem.

– Det är märkligt, jag får aldrig reda på vad han egentligen känner. Jag kan fråga om han trivs och han svarar ”ja, det gör jag”. Men jag är inte säker på att han vet var han är.

Louise åker in till stan för att hälsa på sin man två, ibland tre gånger i veckan. Hon tar med sig kvällstidningar som han bläddrar i, ibland ett frågequiz. Hon pratar om händelser och vänner från förr, men får inte många svar. Carl Otto pratar inte mycket längre.

– Varje gång jag åker från Carl Otto gråter jag. Samtidigt är jag otroligt tacksam över att han är där han är. Boendet är utmärkt, personalen fantastisk, jag har absolut inget att klaga på. Men jag saknar min man, det kommer jag alltid att göra. 🌸

◆ SAMORDNAREN

Var du bor avgör kötid och valmöjligheter

Att välja mellan flera demensboenden är ingen självklarhet överallt i landet. Kort kötid och hög vårdkvalitet är kommunernas ambition, men det skiljer sig åt.

För Louise König Schéle, som du kan läsa om på sid 22–24, fanns möjligheten att välja mellan många olika demensboenden åt sin man Carl Otto. Att hon valde ett boende i grannkommunen Stockholm gjorde att väntan på en plats tog nästan ett år. Om hon sökt plats för sin man på ett boende i hemkommunen Danderyd hade kötiden varit maximalt tre månader.

Så ser det inte ut i alla kommuner.

– Regler och förutsättningar kring demensboenden ser olika ut över landet. Alla kommuner arbetar aktivt med att minimera kötider, men det finns ingen nationell verkställighetsgaranti, förklarar Sabina Joyau som är äldreomsorgssamordnare på SKR.

DEN SOM BEVILJATS en plats på ett demensboende och inte får det inom 90 dagar kan och bör dock rapportera det till Inspektionen för Vård och Omsorg, IVO – oavsett var i landet man är skriven. Det är också viktigt att ta reda på vil-

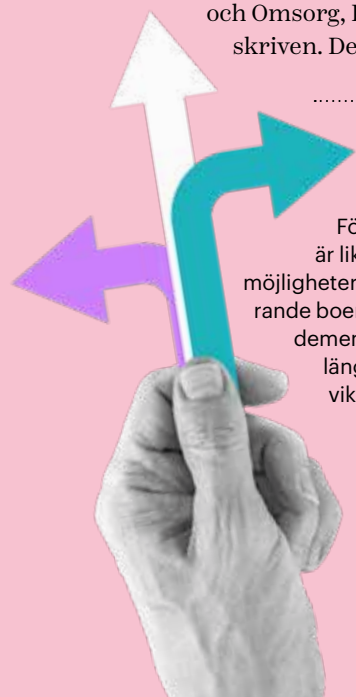


Sabina Joyau är äldreomsorgssamordnare på SKR.

ka värdighetsgarantier och kvalitetslöften som gäller i den kommun man bor.

Första juli kom den av många efterlängtrade nya socialtjänstlagen. De som hoppats på avgörande förändringar i lagen vad gäller personer med demenssjukdom blev besvikna.

– Den nya socialtjänstlagen innebär inga förändringar specifikt för demensboenden. Däremot innebär den nya lagstiftningen att all socialtjänst ska bedrivas i enlighet med vetenskap och beprövad erfarenhet och att socialnämnden systematiskt ska följa upp, utveckla och säkra kvaliteten i verksamheten. Framåt kan det påverka arbetssätten också på äldreboenden, konstaterar Sabina Joyau. ◆



Demensförbundet: »Likvärdig vård är viktigt«

För Demensförbundet är likvärdig vård och möjligheter att hitta ett fungerande boende för personer med demenssjukdom som inte längre kan bo hemma en viktig fråga.

Ordförande Lena Kock har själv arbetat i många olika typer av verksamheter för personer med demens sedan

1980-talet och sett hur olika det kan se ut i olika kommuner, men också hur förutsättningarna blivit tuffare för alla – framför allt ekonomiskt.

– En fungerande boendesituation är avgörande för en god livskvalitet, både för den som är sjuk och för de som är anhöriga, säger hon.

Samtidigt är frågan komplex, därför är det viktigare än någonsin att alla samarbetar för

att nå bästa möjliga situation för drabbade familjer.

– För Demensförbundet är det viktigt att driva frågan om valmöjligheter och tillgång till bra boenden utifrån vår målgrupps behov. Samtidigt har vi ett ansvar att förstå samhällets utmaningar i stort. Små kommuner har ofta svårare att erbjuda riktade särskilda demensboenden, helt enkelt för att ekonomin inte tillåter det, säger Lena Kock. ◆

Social aktivitet skyddar

Livsstilsåtgärder inom fem områden kan förebygga eller fördröja kognitiv svikt. Att ha ett socialt sammanhang och uppleva gemenskap är en viktig faktor.



I varje nummer lyfter vi ett område ur det som kallas "fingermodellen".

Två år i rad har Karlskrona demensförening fått pengar från Socialstyrelsen för att förebygga ofrivillig ensamhet. Det har lett till många resor, dubbelt så stor närvaro på mötena och 20 procent fler medlemmar, berättar kassören Anders Hiort.

Hur mycket pengar har ni fått?

– Vi fick pengar förrföra året och i fjol, först 55 000 och sedan 47 000 kronor.

Vad har ni gjort för dem?

– Många olika saker. Vi har bland annat gjort utflykter till olika platser i södra Sverige där vi besökt utställningar, lyssnat på föreläsningar och ätit tillsammans. Att samlas kring en måltid är ett otvunget och naturligt sätt att umgås. Resorna har också varit värdefulla – man släpper vardagen och kommer loss i samtalen, får möjlighet att prata med olika sorters människor. Förutom de här utflykterna, både korta och längre, har vi bjudit in politiker och demenssjuksköterskor för att diskutera vad kommunen gör i frågan om ensamheten.

Jag har förstått att ni dessutom har besökt olika demensboenden?



FOTO: GETTY



Även din förening kan söka pengar

→ Ofrivillig ensamhet är ett samhällsproblem med allvarliga konsekvenser. Regeringen har anslagit pengar för att motverka detta. Statsbidraget får användas till att ordna aktiviteter som bidrar till gemenskap och stimulans, skapar mötesplatser eller att möjliggöra för fler att engagera sig ideellt. Det är flera föreningar inom Demensförbundet som har fått pengar!

→ Vill ni också söka? Sista ansökningsdag är 15 oktober.

→ Läs mer på:



»Det här har lett till att vi har fått hundra procent större närvaro på våra möten.«

Vi försöker stötta dem och visa att de inte är ensamma – många vet faktiskt inte ens om att vi finns. Det är ett ganska omfattande arbete, eftersom det är många boenden att nå ut till.

Vad har de här satsningarna fått för konsekvenser för föreningen?

– Den har blivit betydligt mer aktiv. En del av pengarna har gått till att göra våra möten roligare. Vi har till exempel haft en teateraktivitet där

– Ja, vi besöker boenden, bjussar på fika och har informationsmöten med anhöriga.

alla som var med – 35 personer plus de som jobbade med det hela – agerade i föreställningen. Det här har lett till att vi har fått hundra procent större närvaro på våra möten. Folk längtar efter dem.

Har ni också fått nya medlemmar?

– Ja, medlemsantalet ökade med tjugo procent det första året, och ungefär lika mycket det andra.

Hur märker ni av den här ofrivilliga ensamheten som ni har jobbat för att förebygga?

– Jag möter anhöriga som är förtvivlade och chockade över sin situation. Man förstår inte hur det är förrän man själv står där, med en partner eller nära anhörig som drabbats av demens. Totalt i Sverige är det 1,3 miljoner personer som



Anders Hiort.

sköter en anhörig, om man räknar in personer i kriminalitet och missbruk. Så det är en väldigt stor grupp. Det arbetet besparar staten 200 miljarder, enligt en forskare från Sölvesborg. Det är mer än försvarsbudgeten. Tänk om alla de skulle strunta i sina anhöriga!

Samtidigt innebär ensamheten och den ohälsa den skapar stora kostnader för samhället.

– Absolut. Jag har pratat med flera personer som struntar i livet, som inte orkar. Jag åkte själv på leverproblem och panikångest när jag skötte min fru. Jag visste inte vart jag skulle ta vägen, vart jag skulle vända mig eller hur jag skulle klara mig ekonomiskt. Det tog på mig både psykiskt och fysiskt. 🌿

Ett hej från mig

I maj startade jag mitt uppdrag som generalsekreterare för Demensförbundet. Sedan dess har jag haft förmånen att möta många av er – och varje möte har lämnat ett avtryck.

Jag heter Linda Lundberg och mitt engagemang för demensområdet bottnar i egna erfarenheter som anhörig. Det har funnits med mig länge och ligger mig varmt om hjärtat. Jag har arbetat i både civilsamhället och offentlig sektor, alltid med målet att skapa förändring som verkligen märks i människors vardag – och att bygga starka organisationer som håller över tid.

MEN DET HÄR uppdraget är något alldeles särskilt. Det finns något i kärnan av vårt uppdrag som talar direkt till mig: att stå på de drabbades och anhörigas sida – med både styrka och värme.

Min ambition är att du som medlem ska känna dig sedd, lyssnad på och delaktig. Tillsammans kommer vi att skapa ett sammanhang där kunskap, erfarenhet och empati får forma vägen framåt. ●

Linda Lundberg

Linda Lundberg
Generalsekreterare



På familjehelgen kunde man bland annat testa på mountainbike.

FOTO: MARKUS PETERSSON

● GEMENSKAP

En familjehelg fylld av gemenskap, kunskap och upplevelser

Under en solig helg i juni samlades familjer från hela landet till vårt tredje familjeläger i den natursköna miljön utanför Örebro. Målet med helgen är att skapa en trygg plats att landa i för hela familjen – få verktyg, stöd och möta andra familjer i liknande situation.

På plats fanns inte bara Demensförbundets personal och Alzheimerfonden, utan även läkare, forskare, jurist, anhörigkonsulenter, Silviaarbetsterapeut och demenssjuksköterskor från våra kommuner och regioner.

– Jag tycker denna helg är lärorik och jag uppskattar gemenskapen. Jag är glad att få träffa andra unga anhöriga i liknande situation. Det känns bra att få vara här med min syster också, säger Lovisa, ung anhörig.

HELGEN BJÖD PÅ ett digert program med olika aktiviteter, här fanns något för alla. Förutom föreläsningar fanns det möjlig-

het att prova på yoga, gong- och klangskålmassage, frisbeegolf, mountainbike och skaparverkstaden stod alltid öppen.

EN AV HÖJDPUNKTERNA var när artisten Kim Kärnfalk på lördagskvällen klev upp på scenen. Kim är själv drabbad av Alzheimers sjukdom och tillsammans med sin man Anders och musiker bjöd de på en stämningsfull konsert.

Vi på Demensförbundet är mycket tacksamma och ödmjuka över att vi får möjlighet att träffa alla dessa familjer som delar med sig av sina historier till oss och till varandra. ●

Webbinarier från förbundet

• Nu drar vi i gång våra uppskattade webinarier igen. Först ut den 14 oktober kl 18.00 livesänder vi ett webinarium om alkoholrelaterad demens. På vår YouTube-kanal kan du se webinarierna i efterhand. Du hittar länk dit på vår hemsida, längst upp till höger. Klicka på den här symbolen.



Yngrenätverket ger stöd och gemenskap

• Välkommen till nätverket för dig som är medlem i Demensförbundet, under 67 år och partner till en person med en demenssjukdom. Nu bjuder vi in till höstens träffar. Först ut är Yngrenätverket – Mellansverige som träffas lördag 27 september i Uppsala.

Läs mer och håll utkik efter inbjudan till träffar på fler orter:



Extra fokus på demenssjukdom under september månad

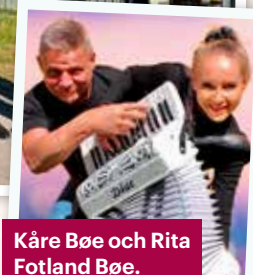
• September 2025 markerar 14-årsjubileum för Världs-Alzheimermånaden, en internationell kampanj initierad av Alzheimer's Disease International (ADI) där Demensförbundet ingår. Varje år deltar människor från hela världen i opinionsbildning, insamlingar och kampanjer. Demensförbundet deltar med en kampanj på våra sociala medier under månaden.

Många av Demensförbundets lokala föreningar arrangerar aktiviteter för att uppmärksamma både hela månaden och den internationella Alzheimerdagen 21 september.

PÅ GÅNG
Vill du veta vad som händer i våra föreningar och på förbundet? Gå in och kika på vår hemsida:



Från vänster Andreas Ågren, Lars Karlsson, Daniel Bengtsson, Sven Karlsson & Emelie Olsen.

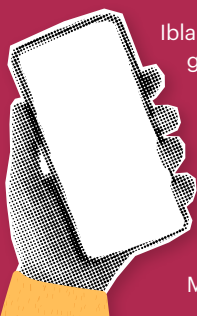


Kåre Bøe och Rita Fotland Bøe.

Dragspelsgalan till förmån för Demensfonden

• Söndagen den 26:e oktober fylls Kungsbacka Teater av dragspelsartister från både Sverige och andra länder då Kungsbacka Dragspelsgalan slås samman med att Karlssons Musik firar 55 år och blir en välgörenhetsgalan där allt överskott skänks till Demensfonden. Vi är mycket glada och tacksamma över initiativet och personer från Demensförbundets styrelse kommer finnas på plats i Kungsbacka Teater under galan. Biljetter till dragspelsgalan kan bokas via Ticketmaster.

Få värdefull rådgivning som förbundsmedlem



Ibland kan man behöva någon som lyssnar och ger stöd. Ring till oss om du har frågor och funderingar om demens, vård och behandling och anhörigstöd. Vi lyssnar och finns till för dig. Vår rådgivning bemannas av erfarna personer med tystnadsplikt.

Kontakta oss på: **010-175 50 56**
radgivning@demensforbundet.se
Måndag-fredag 10-20, lördag 10-12.

Vinnare i boktävling

• I förra numret av medlemstidningen kunde ni läsare tävla och vinna Annica Tribergs bok **När jag glömde min födelsedag**. Vi fick in många tävlingsbidrag och har valt ut fem vinnare som får boken skickad till sig med posten.

Grattis säger vi till:

- Lena Nordgren, Gällivare
- Vivi-Ann Elmkvist, Torsås
- Håkan Johansson, Linköping
- Lisa Jonasson, Älvdalen
- Thomas Persson, Sjöbo

PS. Ni som inte vinner boken kan köpa den till ett rabatterat medlemspris. Gå in på: www.demensforbundet.se/medlemsformaner





På Malmöfestivalen i augusti var Malmö demensförening med och bjöd på sittgympan i sitt tält.

◆ FÖRENING I FOKUS

Nystart för Malmö demensförening

Efter att ha bytt riksorganisation och fått ny fart växer Malmö demensförening. Nu satsar man på synlighet, fler aktiviteter – och sittgympan på Malmöfestivalen.

► Malmö demensförening bildades formellt i februari i år, men har i praktiken funnits sedan 1986. Tidigare tillhörde man Alzheimer Sverige, men när den organisationen lades ner anslöt sig föreningen till Demensförbundet – något som enligt ordförande Annkristin Kongstad har inneburit ett stort lyft.

– Vi är väldigt positiva. Det känns tryggt att vara en del av en rikstäckande organisation med resurser och stöd. Vi får tillgång till material, tidning, administrativa system och kompe-

tensstöd, sådant vi saknade tidigare.

I DAG HAR FÖRENINGEN omkring 80 medlemmar, och bara i år har ett tiotal nya tillkommit. En aktiv styrelse och stöd från Socialstyrelsen, Malmö stad och en privat stiftelse har gjort det möjligt att utöka verksamheten med fler aktiviteter.

– Vi håller våra träffar på kvällar och helger. Café Minnesvärt har vi kvar en gång i månaden. Där får man numera två rejäla smörgåsar, så man slipper laga middag, säger Annkristin Kongstad.

ENGAGERA DIG

Föreningen välkomnar nya medlemmar!

Vid träffarna kan medlemmarna lyssna på föreläsningar inom olika områden.

Två gånger per år arrangerar föreningen dessutom heldagsutflykter. I höstas gick resan till Sofiero och en blomsterutställning, och nyligen åkte man till Dalby för att besöka Nordens äldsta stenkyrka, och äta lunch.

I AUGUSTI VAR föreningen representerad på Malmöfestivalen, för att marknadsföra sig. Just marknadsföringen är annars föreningens största utmaning. Styrelsemedlemmarna är ”inga kommunikationsexperter”, konstaterar Annkristin Kongstad.

– Men efter sommaren ska vi bli mer aktiva. Vi vill bland annat sprida vårt material via minnesmottagningen i Malmö. 🍷

■ Vill du komma i kontakt med Malmö demensförening? Mejla malmodemensforening@gmail.com

Demensförbundet där du bor

FOTO: GETTY



Lerum: Gemenskap och informationsutbyte

• Demensföreningen i Lerum bjuder in till Café Pensé. Våra caféer är mötesplats för alla som har eller berörs av demenssjukdom. Vi som arrangerar önskar skapa tillfällen för social gemenskap och kunskapsutbyte.

13 oktober: Mat, musik och minnen. Ulrika Fredh inviterar oss till ett vinnande tema. Välkommen till Riddarstenshöjden 9 i Lerum andra måndagen i månaden kl 17–19.

Kalmar: Gratis teater för medlemmar

• Kalmar demensförening bjuder in till föreställningen "Var är min man?"

Föreställningen är en hyllad monolog om kognitiv svikt med Marie Delleskog från Göteborgs stadsteater.

Efter föreställningen finns möjlighet att diskutera tankar och funderingar som väckts, tillsammans med skådespelaren samt läkare Erik Stomrud och demenssjuksköterskan Fredrik Lilja.

Plats: Kalmar teater, Teatercaféet
Tid: Söndag 9 november, klockan 15–16.

Gävle: Föreläsning med Kim Kärnfalk

• Gävle Demensförening bjuder in till föreläsning den 21 september med Kim Kärnfalk om livet efter alzheimersdiagnosen. Kim Kärnfalk fick diagnosen våren 2023 efter ett par års sjukskrivning. Hon var då 48 år gammal. Livet kastades omkull. Nu lever hon i Stockholm och i skärgården utanför Norrtälje med familjen och hunden Rufus. Föreläsningen arrangeras tillsammans med Gävle Kommun med stöd från Allmänna Arvsfonden.

Hitta din lokalförening

• Demensförbundet har fler än 100 lokala föreningar runt om i landet. Här får du råd och stöd, tillgång till träffpunkter och sociala aktiviteter och kan utbyta erfarenheter med andra som är i samma situation som du. Skanna **QR-koden** här bredvid eller gå in på **demensforbundet.se** för att hitta rätt.



TIPSA OSS!

Vad har ni på gång i er lokalförening?

Skicka ett mejl:
karin.bajlo

@demensforbundet.se

				KORS- ORDS- KUNGEN 2025	LÄRAN OM JORD- YTAN	▼	LÄGGER TILL	▼	KÄRL	BÖR KORS- ORDS- LÖSARE KUNNA	▼	STÅ EFTER
				→					↘	MITT I NATTEN		
				HAR SITT SÄTE I BRYSSEL			SÅ KAN MAN HETA					
							FATTIG		↓	HUR SA BAND- KNUT		
				STIGER FRÅN PANNAN								
				DARRANDE TONER		ÄR EN PLATS I RÄMP- LJUSET		HÖRS OFTA MED DUNDER				
								HAR LEGAT UNDER KNIVEN				
				▶							KAN SÄTTA DJUPA SPÅR	
YRKES- CHARMÖR	KELTISKT SPRÅK	SÅDAN KLOCKA KAN FÖRYVARA DETTA ÄMNE	▼	SJÄLV- MANT	▼	FÖR- FINADE	BIT	FÖDER GÅM		TAGLIA- TELLE		
						TRAFI- KERAR PLAN		TRIVS I VATTEN		KINESA		
▶						GRINA						STÄLLA SIG IN
OMGÄR VERK				KAN VARA BÅDE GULA OCH BLÅ						ÖVRE GRÄNS		
				MOT						HUD- ÅKOMMA		
SKRID- SKODANS								FORE- TAGS- OMBUD				
								O VE				
SPARK MOT MÅL		FÖGA SAMMAN				PROME- MORIA	TA BORT TON				KORS LÅTE	
		KLAR- TECKEN									KORT NUMMER	
▶					DERAS PENGAR INVEST- ERAS							
DE SYNS PÅ BÖRSEN												

Korsord 3-2025

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Vinn två Sverigelotter!

Vi behöver krysslösningen senast den 24/10 2025.
Skicka till **Demensförbundet, Lundagatan 42 A,**
117 27 Stockholm eller mejla till karin.bajlo@demensforbundet.se
Skriv KRYSS i ämnesraden. Glöm inte namn och adress!

De tre första öppnade rätta lösningarna vid dragningen
vinner två Sverigelotter var.

VINNARE FÖRRA KORSORDET

Stig Ådén, Storuman
Inga-Britt Johansson, Stenungsund
Anita Håkansson, Karlskrona.

Ni får två Sverigelotter var. Meddela oss gärna
om ni får en storvinst :)



LÖSNING PÅ KORSORD 2-2025



KORSET
KUNGEN
2025

SIST I
BREV

IN-
FÄRRE-
MÅNCE

AVTRYCK
SAMLAR
BLIFRE

BUK

KORSET
KUNGEN
2025

SIST I
BREV

IN-
FÄRRE-
MÅNCE

AVTRYCK
SAMLAR
BLIFRE

BUK

KORSET
KUNGEN
2025

SIST I
BREV

IN-
FÄRRE-
MÅNCE

AVTRYCK
SAMLAR
BLIFRE

BUK

LÖSNING SUDOKU

7	3	2	1	8	4	9	6	9
6	9	5	3	7	2	8	1	4
1	4	8	9	6	7	2	7	3
9	2	7	6	4	8	1	3	5
5	1	4	7	2	3	9	6	8
3	8	6	9	1	5	7	4	2
2	5	1	4	3	7	6	8	9
4	6	9	8	5	1	3	2	7
8	7	3	2	6	9	4	5	1

LÖSNING:
LÄTT

6	3	2	1	9	4	5	8	7
7	8	5	3	2	9	1	4	6
4	6	1	8	7	5	9	3	2
1	5	8	2	4	3	6	7	9
3	4	9	6	5	7	2	1	8
9	2	7	6	1	8	4	5	3
8	9	6	4	3	1	7	2	5
5	1	3	7	9	2	8	6	4
2	7	4	5	8	9	3	6	1

LÖSNING:
SVÅR

Sudoku

Så här löser du sudoku:

Fyll i de tomma fälten så att alla siffror från 1–9 finns med i varje vågrät och lodrät rad, och varje markerad låda med nio rutor. Ingen siffra får finnas mer än en gång i varje rad och låda.

Lösningarna hittar du längst ner på sidan.

LÄTT

	5		6		2	3		8
		3					9	4
9	8			3		1		
	4	7		1			8	3
	6			2				5
5				4	9		2	6
3		2		6				1
4		8		7	3	5	6	
6	9			8		2		7

SVÅR

			9	8				2
	9					3		5
				4	9			
				1	6			
8		2	7				4	
			3					
2	3		5					
		1	6	2	3	5	8	
7	8							

Inget mer »jag gör det sen« – jag gör det nu, på en gång!

En solig höstdag vandrar vi, jag och min fru, med några vänner utmed havet här i Nyköping. Efter en stund passerar vi genom ett litet skogsparti och där, mitt i en glänta där solen ger ett så vackert sken, just där ligger de. Ett antal stockar, lite huller om buller och de är helt övervuxna med mossor, gräs och på sina håll även några små blommor.

DE MOSSBELUPNA stockarna berör mig, ja riktigt på djupet av mig själv, i mitt innersta inre...Vet inte riktigt varför, men de stora stockarna i solen visar på så mycken kraft och möda som måste ha lagts ned på att först fälla träden, därefter såga upp dem och sedan bara, ingenting...Kanske en energi som sinade och försvann, nya idéer som prioriterades, en sjukdom eller kanske bara glömska. De påminner också om tiden som bara går utan att vi direkt är medvetna om det och att det är först i efterhand vi blir varse om vad det lite luddiga begreppet "tid" egentligen innebär.

Det svider till i mina ögon, tårarna kommer och jag blundar, försöker verkligen, hårt, att inte

»Sluta upp med att hindra dig av rädsla för att misslyckas eller för vad andra ska tycka.«

tänka på mig själv, på min diagnos och att jag inte har så många friska år kvar, att livet är på väg att rinna ut.

Efter en stund i stillhet öppnar jag ögonen och ser stockarna som ligger där, stilla och vackert beklädda i den gröngråa mossan. Plötsligt känner jag att de vill ge mig ett budskap...ett budskap om att jag ska vara tacksam för att min hjärna och min kropp fortfarande genererar tankar, idéer, känslor, drömmar och handlingar, ja ungefär som förr.

DE SÄGER ATT ÄVEN om jag har en önskan, en tanke om att göra något, finns det en tidpunkt som är bättre än alla andra och det är att göra det NU, inget mer "jag gör det sen". Detta främst av två skäl, varav det första förstås är att inte glömma bort tanken och det andra, att det

faktiskt ska bli av, ja själva genomförandet.

"Sluta också upp med att hindra dig av rädsla för att misslyckas eller för vad andra ska tycka, det finns ingen tid till det och du behöver inte heller fler fiffiga knep, böcker, föreläsningar eller tips och tricks. Du vet redan vad du ska göra, gör det bara! NU, på en gång!"

"Kjell, kom nu! Det är fikadags!"

Min nystärkta beslutsamhet förenas med en varm känsla av gemenskap och med rak rygg och ett leende på läpparna, vandrar jag bort till ången där de andra väntar i solskenet. ●

Kjell Ehn



Kjell Ehn är född 1960 och krönikör i Demensförbundets tidning. 2021 diagnostiserades han med Alzheimers sjukdom.



FLER GODA STUNDER

Souvenaid har utvecklats för kostbehandling av tidig Alzheimers sjukdom och innehåller näringsämnen som också finns i vanlig mat. Nivån av dessa näringsämnen är lägre hos personer med Alzheimers sjukdom än hos friska personer i samma ålder och den mängd som tillförs kroppen via Souvenaid är också svårt att få i sig via vanlig kost.

Prata om kostbehandling av Alzheimers sjukdom med din läkare eller annan vårdpersonal om du eller en nära anhörig misstänker tidig Alzheimers sjukdom.

**LÄS MER OM SOUVENAIID PÅ [NUTRICIA.SE](https://www.nutricia.se) ELLER
KONTAKTA NUTRICIA PÅ TEL 08-24 15 30**

SOUVENAIID ÄR ETT LIVSMEDEL FÖR SPECIELLA MEDICINSKA ÄNDAMÅL OCH ANVÄNDS UNDER MEDICINSK ÖVERVAKNING.



Smaker:
cappuccino,
jordgubb
och vanilj

90 KONTO | **SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL**

Gå med och gör skillnad!

I Demensförbundet får du stöd, kunskap och en stark gemenskap

Varje dag möter tusentals svenskar utmaningarna med demenssjukdom. Demensförbundet gör skillnad för dig som på något sätt berörs av demenssjukdom. Det gör vi genom att sprida kunskap, skapa gemenskap och genom vårt påverkansarbete.

Allt det här får du som medlem:

- Vår medlemstidning "Leva med demens" 4 gånger per år.
- Expertstöd via telefon eller mejl.
- Träffpunkter och sociala aktiviteter i din lokala förening.
- Tillgång till juridisk expertis.

Vi har cirka 9 000 medlemmar i över 100 lokalföreningar runt om i hela Sverige.

Välkommen som medlem du också!

Scanna QR-koden för att
bli medlem redan idag!
demensforbundet.se



Demensförbundet