

TILL DIG
som är medlem
i Demens-
förbundet

Leva med demens

God jul!

#4
2025

FORSKNING
Kvinnor
drabbas oftare
av Alzheimers
sjukdom

Tema:
Så förebyggs
kognitiv
svikt

AKTUELLT
Nya
läkemedlet
utvärderas
just nu

»Jag minns
när mamma inte
längre kände
igen mig«

Thomas Bodström berättar öppenhjärtigt
om sin mammas demenssjukdom och sorgen
i att förlora henne bit för bit.

EN KVÄLL SOM KÄNNES I HJÄRTAT MED SÅNGERSKORNA FRÅN FRIENDS

NINA & KIM

OCH DERAS FANTASTISKA 5-MANNABAND.



13/2 2026

**FALUN
KULTURHUSET TIO 14**

**BILJETTER:
NORTIC.SE**

26/2 2026

**KARLSTAD
SCALATEATERN**

**BILJETTER:
SCALATEATERN.COM
TELE: 054-19 00 80**

16/5 2026

**VÄXJÖ
VÄXJÖ TEATER**

**BILJETTER:
NORTIC.SE**

KONSERTSTART: KL. 19.00. BILJETTPRIS: 575:- per biljett

*Genom att köpa biljett stödjer du Demensförbundets arbete för personer
som på olika sätt berörs av demenssjukdom.*

**KONSERTEN PRESENTERAS I STOLT OCH NÄRA SAMARBETE MED:
FLER KONCERTDATUM TILLKOMMER EFTERHAND!**



I ordet tillsammans finns det kraft

Våra lokalföreningar bildar tillsammans vårt förbund. I föreningarna finns viktiga personer som tillsammans ger berörda av demenssjukdom råd och stöd på olika sätt. I föreningarna delas kunskap, insikt och gemenskap tillsammans med andra i samma situation.

Forskarteam världen över arbetar tillsammans för att utveckla och vidareutveckla modeller och läkemedel som till exempel "Fingermodeellen" och nya läkemedel.

Tillsammans finner man nya vägar.

Rekreationshelgen för par i Rättvik samlade 24 personer från Dalarna och Gävleborg. Tillsammans njöt vi av glädje, sång, dans, skrätt och gemenskap.

På årets nätverksträffar sågs våra lokalföreningar för att tillsammans byta tankar och erfarenheter med varandra.

Yngrenätverken har träffats och jag kunde delta vid träffen i Uppsala. En värdefull dag för dig som är under 67 år och lever tillsammans med en person med demenssjukdom.

Planerar och ordnar gör våra förbunds-konsulenter tillsammans.

TILLSAMMANS MED Alzheimerfonden ordnade vi familjeläget för tredje året i rad där 12 unga familjer samlades för ny kunskap, ny insikt och nya vänner.

Tillsammans med Kim Kärnfalk och Anders planerar vi för konserter med Nina och Kim. Genom musiken förmedlar vi insikt om utmaningar och värdet av att "Leva Nu", Kims senaste hit.

Tillsammans med Alzheimer Life har vi genomfört ett frukostseminarium vi krokar arm och planerar framåt tillsammans. Tillsammans med olika aktörer kraftsamlar vi för framtiden.

TÄNK VAD ETT enda ord kan leda till! Förbundsstyrelsen planerar tillsammans för ett hållbart liv för personer berörda av demenssjukdom. Vår viktigaste roll är att

tillsammans sprida mer kunskap och insikt om demenssjukdomens utmaningar till allmänhet och beslutfattare.

Du är en värdefull och viktig länk för oss. Tack för ditt stöd!

Med önskan om en fin jul och nyårshelg, tillsammans!

Kram 🍷

»Vår viktigaste roll är att tillsammans sprida mer kunskap och insikt.«



Plus

Ett öppet hjärta och sinne leder till fler öppna hjärtan och sinnen, tillsammans ger fler möjligheter.

Minus

Hur länge ska vi vänta innan myndigheter förstår vilken skillnad det gör om man tillsammans hittar rätt stöd för personer som berörs av demenssjukdom?



12

Thomas Bodström
berättar om mammans
insjuknande.



CHEF-
REDAKTÖRENS
LÅSTIPS

Läs vårt tema om hur man
bäst förebygger kognitiv
svikt. Vi har bland annat
besökt Lidingö kommun
som satsar på fysisk akti-
vititet för bättre hjärnhälsa.

22



05 Aktuell

Utvärderingen av lecanemab
väntas bli klar i december.

08 Forskning

Kvinnor drabbas oftare
av Alzheimers sjukdom.

11 Expertsvär

Hur bemöter jag min mamma
när hon inte minns att pappa är död?

12 Thomas Bodström

"Beskedet fick rummet
att rämna".

18 Tema: Förebygga

Fem fingrar för bättre
hjärnhälsa.

26 Lev väl

God jul med mat
som gör gott.

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: "Känner ingen skam
för min diagnos"

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

Gustav Gräll, Viktor Gårdsäter,
Karin Herou, Samuel Pettersson

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
ingår i ditt medlemskap i
Demensförbundet. Bli medlem:
[www.demensforbundet.se/
blimedlem](http://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

PRESSFOTO: BIOARCTIC



Just nu
värderas
läke-
medlet
av NT-
rådet.

◆ LÄKEMEDEL

Utvärderingen av lecanemab väntas bli klar i december

Nu väntar svenska patienter på att läkemedlet lecanemab ska landa även i Sverige, men än dröjer det.

– Vi arbetar just nu med den hälsoekonomiska utvärderingen av lecanemab, säger Maria Bjurö, pressansvarig på TLV.

Läkemedlet lecanemab, även marknadsfört under namnet Leqembi, är redan godkänt i USA, Japan, Storbritannien och i flera andra länder för behandling av tidig Alzheimers sjukdom. Nu har alltså EU-kommissionen sagt ja till läkemedlet. Österrike och Tyskland blir de första länderna i EU som får det nya läkemedlet mot Alzheimer.

– Vi är mycket glada över att lecanemab äntligen godkänts i EU. Det ger Europas patienter möjlighet att ta del av detta genombrott för behandling av tidig Alzheimers sjuk-

dom. Leqembi är den första sjukdomsmodifierande behandlingen som godkänts i EU för denna förödande sjukdom och detta kommer att ge hälso- och sjukvården ett viktigt behandlingsalternativ för patienter och deras anhöriga, säger Gunilla Osswald, vd på BioArctic, i ett pressmeddelande.

MEN HUR BLIR DET i Sverige? Just nu värderas läkemedlet av NT-rådet som vägleder regionerna genom att ta fram rekommendationer om nya

behandlingar. Målet är att vården ska vara jämlik, säker och kostnads-effektiv i hela landet.

– För Leqembi har NT-rådet beställt en hälsoekonomisk bedömning från myndigheten TLV (Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket). En sådan bedömning handlar om att väga patientnyttan mot kostnaden för behandlingen, säger Kristina Aggefors, koordinator för NT-rådet.

TLV:S UTVÄRDERING väntas bli klar i december.

– När den är färdig kommer NT-rådet att göra en samlad bedömning, där man bland annat tar hänsyn till hur allvarlig sjukdomen är och hur starkt det vetenskapliga underlaget är. I vissa fall kan regioner-

na också förhandla om priset med företaget som säljer läkemedlet. Om priset bedöms som rimligt i förhållande till nyttan kan NT-rådet besluta att rekommendera läkemedlet för användning i regionerna, säger Kristina Aggefors. ◆



Gunilla
Osswald.

● DJUR

Katter kan ge svar om demens

Har missen börjat bli virrig? Även katter kan faktiskt drabbas av minnesproblem.

Nu tror forskarna att katternas demens kan hjälpa oss människor.

Det har länge varit känt att katter, precis som vi människor, kan drabbas av minnesproblem som äldre. Nu visar en ny studie att det finns stora likheter i hur katter och människor utvecklar demens. Skanning av katters hjärnor avslöjar att det finns amyloida plack hos katter som visar symtom på minnesproblem i slutet av sina liv.

– Våra resultat sätter fingret på

de slående likheterna mellan demens hos katter och Alzheimers sjukdom hos människor, säger Robert McGeachan, forskare vid University of Edinburgh och en av personerna bakom studien, till BBC.

Förhoppningen är nu att upptäckten om att katters demens och människors Alzheimers sjuk-



Daniëlle Gunn-Moore.

dom liknar varandra ska underlätta för forskningen.

– Detta kommer vara fantastiskt för katterna, deras ägare, människor med alzheimers och deras nära och kära, säger professor Daniëlle Gunn-Moore, forskare vid University of Edinburgh och en annan av forskarna bakom studien. ●



FOTO: GETTY

3

...symtom på demenssjukdom hos katter

1

Tappar bort sig

Katten får svårt att hitta mat-skål och kattlåda, och tappar bort sig även i bekanta miljöer.

2

Asocial

Minskad social interaktion och apati. Upplevs som olycklig och förvirrad.

3

Jamar mer

Får förändrade sömnmönster.

Jamar mer, ofta även på natten.





Förtydligande!

I förra numret berättade vi om appen Mat-Musik-Minnen som kommer att förenkla kommunikationen med personer som har en kognitiv svikt/demenssjukdom. Vi vill förtydliga att appen ännu inte finns på marknaden utan uppdateras och utvecklas för att lanseras under våren 2026. 🌱

15

PROCENT. Så mycket ökar risken att drabbas av demens om du dricker tre glas vin i veckan jämfört med ett glas vin i veckan. Alkohol, även i små mängder, orsakar hjärnskador, visar ny forskning som går emot tidigare studier om att en mindre mängd skulle vara okej. 🌱

KÄLLA: ANYA TOPIWALA, OXFORDS UNIVERSITET

FOTO: MATTIAS ALHM/SVERIGES RADIO



Anna Brandenberg.

INTERVJU

Sommarprat som gav svallvågor

Undersköterskan Anna Brandenberg sommarpratade om yrkesstolthet och värdighet inom hemtjänsten.

Vilka reaktioner har du mött?

– Jag har fått mycket reaktioner från anhöriga, kollegor och äldre. Många delar min frustration kring äldreården och tycker också att det är för stressigt.

Vad är det bästa med att jobba med äldre?

– Alla möten med olika människor. Jag får dagligen ta del av erfarenheter, oavsett om det gäller livsråd eller tricket att få till den bästa sockerkakan. Jag möter en samlad livserfarenhet och det finns så mycket att lära.

Vilka förbättringar drömmer du om inom äldreården?

– Jag vill se bättre bemanning och bättre schemaläggning för de äldres skull. Allt går inte att mäta och medmänsklighet tar tid.

Du möter många personer i olika stadier av demens.

Vilket är ditt bästa råd för att möta människor som lever med demens?

– Det krävs kontinuitet. En person med demensdiagnos ska inte träffa för mycket personal och hemtjänsten måste kunna ge en djupare relation. I personalgruppen måste det också finnas kunskaper kring att det finns en uppsjö olika demensdiagnoser. Vi i hemtjänsten måste ta oss tid att känna in personen. 🌱

Måttlig till högintensiv träning bäst – ut och njut!

FORSKNING HAR LÄNGE visat att träning förebygger demens. Fysisk aktivitet gynnar nämligen hjärnans funktion genom att öka blodflöde och syretillförsel vilket stärker nervcellernas tillväxt och kopplingar. Nu visar ny forskning att effekten är starkast vid måttlig till högintensiv träning utomhus. Forskargruppen, ledd av Myrto Mavilidi, fann att uteträning med slingriga stigar och branta backar var bra träning genom hela livet. 🌱



FOTO: GETTY



● SOCIALA NÄTVERK

Nytta och nöje att umgås med vänner

Vänner som medicin? En systematisk genomgång av 17 studier, publicerad i Neuroscience, visar att personer med större sociala nätverk löper lägre risk att utveckla Alzheimers sjukdom och uppvisar bättre kognitiv motståndskraft.

Forskargruppen leddes av **Faheem Arshad** och de analyserade forskning från åren 2000–2024 med sammanlagt 20 678 deltagare. Deltagarna var samtliga i åldrarna 40–90 år, från länder som USA, Tyskland, Storbritannien, Kina, Sverige, Irland och Indien.

Forskningssammanställningen visade att personer med större sociala nätverk hade mindre risk för kognitiv försämring. Sociala nätverk definieras bland annat av civilstånd, hur många kontakter man har, hur ofta man hörs eller ses – men också hur man upplever kvaliteten i relationerna.

De sociala nätverken hade en faktisk påverkan på hjärnstrukturen, bland annat storleken på amygdala och den grå hjärnsubstansen. Resultaten gällde framför allt personer med Alzheimers sjukdom medan forskarna efterlyste fler studier som analyserar sociala nätverk och patienter med frontallobsdemens. ●



● STUDIE

Kvinnor drabbas oftare av Alzheimers sjukdom

Hjärnförändringar vid Alzheimers sjukdom har kartlagts i en omfattande internationell studie. Forskarna har undersökt kopplingar mellan sjukdomen och genetiska riskfaktorer, kön och ålder.

Nu visar forskning att kvinnor är mer drabbade av Alzheimers sjukdom än män. Två av tre som drabbas är kvinnor.

En förklaring är att östrogenets skyddande effekt försvinner i samband med klimakteriet, vilket ökar risken. Även kvinnors immunförsvar skiljer sig från mäns, något som också kan bidra till att kvinnors hjärnor påverkas mer.

I jämförelser mellan kvinnor och män i samma ålder såg forskarna att kvinnor oftare hade mer onormala ansamlingar av proteinet tau.

Cirka två tredjedelar av alla som drabbas av Alzheimers sjukdom bär också på genvarianten APOE ε4 – den starkaste kända genetiska riskfaktorn.

– En så här omfattande studie om Alzheimers sjukdom har aldrig tidigare genomförts – varken vad gäller antalet deltagare eller den stora geografiska spridningen, säger Rik Ossenkoppele, forskare inom transnationell neurovetenskap vid Lunds universitet och Amsterdam University Medical Center. ●



◆ STUDIE

Koll på tiden med elektronisk kalender

Människor med demenssjukdom har ofta svårt att hantera tid, men forskning tyder på att elektroniska kalendrar kan hjälpa dem i vardagen. Under studien har forskarna dessutom gjort en upptäckt som kan leda till att fler får diagnos och insatser tidigt.

I takt med att vi blir allt äldre väntas också allt fler få en demensdiagnos. Förmågor som ofta påverkas är tidsuppfattning och tidsplanering. Kanske vet man inte längre vilken veckodag det är eller om det är för- eller eftermiddag.

– Att inte ha kontroll över sin tid skapar ofta oro och en känsla av maktlöshet. Personen gör sitt bästa, men ändå blir det fel, säger Ann-Christine Persson, doktor i medicinsk vetenskap vid Karolinska Institutet Danderyds sjukhus och legitimerad arbetsterapeut.

DEN ENKLASTE formen av tidshjälpmiddel är en elektronisk kalender som visar tid, veckodag och datum. Den typen av kalender har arbetsterapeuter sedan länge kunnat ge till personer med demenssjukdom.

– Uppfattningen inom äldreomsorgen är att tidshjälpmidlen gör nytta, men i vårt forskningsprojekt har vi velat undersöka i vilken utsträckning de hjälper patienter att uppnå mål som de själva sätter upp, säger Ann-Christine Persson. ◆



Koll på tiden

- ◆ Var tidigt uppmärksam på svårigheter vid tidsplanering, frågor om datum och tid.
- ◆ Ta kontakt med vårdcentral eller minnesmottagning för information om tidshjälpmiddel eller strategier för att hantera tid.
- ◆ Närstående är ett viktigt stöd i den dagliga tidshanteringen
- ◆ Tidig implementering av tidshjälpmiddel ökar möjligheten att underlätta vardagsfungerandet.

KÄLLA: ANN-CHRISTINE PERSSON, REHABILITERINGSMEDICINSKA
UNIVERSITETSKLINIKEN, DANDERYDS SJUKHUS

»Depression är ingen naturlig del av åldrandet«

Hur hänger demens och depression ihop? Det vill Laura Corneliusson, postdoktoral forskare vid institutionen för omvårdnad vid Umeå universitet, ta reda på.

Vad handlar din forskning om?

– Den handlar om depression hos mycket gamla personer, från 85 år och uppåt, med demensdiagnos. Jag tittar på faktorer som associeras med depression och mortalitet. Hur påverkas de av antidepressiva läkemedel, till exempel? Analyserna vi gjort hittills är ytterst preliminära, men en del tyder på att faktorer associerade med depression och mortalitet skiljer sig mellan dem med demens jämfört med dem utan.

Vad säger tidigare forskning i ämnet?

– Det finns väldigt lite forskning i ämnet sedan tidigare, det tycker jag är synd. För depression är ju inte en vanlig del av åldrandet, utan något vi kan drabbas av i alla åldrar – och också kan få hjälp med. Det är viktigt att undersöka hur vi kan leva ett gott liv hela livet.

Vilket resultat hoppas du uppnå?

– Att öka kunskapen om att det finns hjälp att få.

Vad har stödet från Demensfonden betytt?

– Det har gjort forskningen möjlig, så det har betytt allt. Studien pågår till årsskiftet och efter det söker vi nya anslag. 🌟

**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



**Laura
Corneliusson**

Ålder: 36.

Bor: Umeå.

Familj: Ja.

Vad tror du att du skulle vilja göra när du går i pension?: Läsa böcker, laga mat, umgås med katter och simma varje dag.

FRÅGA

»Hur möter jag mammas frågor om min döda pappa?«



Mamma frågar ofta efter vår pappa som är död sedan många år. "Var är han? När kommer han?" Ibland förklarar jag att han inte lever längre och ibland har jag till och med visat bilder från begravningen. Då blir hon arg och ledsen och undrar varför ingen har berättat. Hon menar att han nyss var här, hos henne. Någon gång har jag sagt att han är bortrest men då har hon ställt ännu fler frågor som jag inte kan svara på. Vad ska jag svara henne? Och kommer det alltid att vara så här?



Det du beskriver är vanligt för människor som lever med demenssjukdom och det är inte lätt att ställas inför detta. När jag läser det du skriver så funderar jag på vilken känsla din mamma bär. Är det ensamhet? Är det sorg?

Din mamma kanske saknar din pappa och är orolig att något hänt honom. Trots att din pappa inte lever längre, så finns han kvar i din mammas värld. Därför blir det väldigt bryskt att få veta sanningen. Mitt råd är att försöka stötta din mamma och möta henne i känslan. Bekräfta henne och säg: "Jag förstår att du saknar pappa. Det måste vara tomt när han inte är här."

Sedan kan ni prata vidare om när de två träffades och vad pappa brukade göra. Sedan kan du kanske leda samtalet vidare och berätta vilken tur du haft som har haft dem som föräldrar. Du kan berätta att du fortfarande minns sången din mamma brukade sjunga när hon nattade dig, eller hur gott huset doftade när hon bakade. Kanske kan ni sedan sjunga den där sången?

GENOM ATT BEMÖTA och bekräfta en känsla blir den sjuke trygg och efter en tid brukar frågorna klinga av. Det är bra att prata ihop sig i familjen

STÄLL DIN FRÅGA

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



FOTO: GETTY

EXPERTEN



↓
Liselotte
Björk

»Man måste veta när utfarten kommer för att kunna svänga av.«

och upprepa dem som ett mantra. Det kan vara påfrestande att få samma frågor om och om igen, men då finns det en trygghet i att upprepa ditt mantra, lyssna och bekräfta.

och med eventuell personal så att alla bemöter på samma sätt. Du kan säga ungefär samma saker varje gång

IBLAND TÄNKER JAG att det liknar känslan när man kör i en rondell. Man måste veta när utfarten kommer för att kunna svänga av. På samma sätt kan det vara att prata med en person som har en demenssjukdom. Man är kvar i rondellen och bemöter känslan. När man ser att en utfart närmar sig, alltså ett nytt avledande samtalsämne, så tar man det och fortsätter i den riktningen. Hoppas mitt svar kan vara till stöd för dig! ●

→ **Liselotte Björk** var tidigare ordförande i Demensförbundet. Hon är specialistundersköterska samt föreläsare och arbetar med kompetensutveckling inom demensområdet. Driver också podden Demensdialogen Angvik & Björk.

»Försök hitta varandra i sorgen«

När **Thomas Bodströms** mamma fick Alzheimers sjukdom förändrades allt.

– Beskedet fick rummet att rämna och det kändes som att hela verkligheten skakade till.

Här berättar han öppet om när rollerna skiftade och han själv blev förälder åt sin egen mamma.



Thomas Bodström är
ett känt ansikte sedan
tiden som Sveriges
justitieminister.

K

Kontoret ligger mitt i Stockholm, längst upp i huset och är målat i lagboksblått. Nyansen är så exakt att det knappt går att urskilja de sju exemplaren av Sveriges Rikes Lag som står uppställda i bokhyllan. Här huserar Thomas Bodströms advokatbyrå och han tar emot med kaffekoppen i handen. Klockan är bara 11, men han har redan avverkat ”ett par klientsamtal” och lika många koppar kaffe.

Men det här är inte historien om juristen Bodström, författaren Bodström eller ens om den före detta justitieministern Bodström. Det här är historien om sonen – och om det man minns.

– Under min uppväxt var mamma min största supporter. För henne var jag bäst och jag vet att hon skröt om mig bland sina väninnor, säger Thomas Bodström och slår sig ner i ett mötesrum.

MAMMA VANJA VAR en lejonmamma, som stod upp för sin familj, men också en modern kvinna som var mån om att ha ett eget arbete och egen inkomst.

– Hon var en feminist som levde kvar i gamla könsroller skulle man kunna säga. Vi var lika på många sätt: hon var diskussionslysten, politiskt intresserad och älskade att läsa.

Han tystnar.

– Som barn gick hon ensam till biblioteket och lånade böcker som hon sedan slukade. Mammans litterära intresse grundlades alltså väldigt tidigt och bestod ända tills hon inte längre förstod vad hon läste.

»Under min
uppväxt var
mamma min
största supporter.
För henne var
jag bäst.«

För plötsligt hände något med hans mamma och varken Thomas eller hans syskon kunde sätta fingret på vad det var. Framför ögonen på dem förändrades hon.

– Hon blev argsint och kunde fälla de märkligaste kommentarer som kunde vara rent elaka. Men det hände bara då och då och det var lätt att tänka att det handlade om dålig dagsform.

THOMAS OCH HANS två syskon bestämde sig tillsammans för att gå till läkaren med sin mamma, faktiskt mest för att utesluta att det rörde sig om demens. Läkaren testade närminne, ställde kontrollfrågor och gjorde en noggrann undersökning.

– Men beskedet var ett sånt där som fick rummet att rämna och jag minns att det kändes som att hela verkligheten skakade till.

Läkaren tog Thomas och hans syskon åt sidan och berättade att deras mamma led av Alzheimers sjukdom.

– Jag röt ifrån och menade att det inte kunde stämma, hon mindes ju fortfarande våra namn och födelsedagar. Men läkaren tog min ilska med ro, han var väl van, och sa att mamma var en skicklig skådespelare som gjorde allt för att



»Jag röt ifrån och menade att det inte kunde stämma, hon mindes ju fortfarande våra namn.«

→ hålla ihop. Tack vare sin intelligens lyckades hon dölja det mesta, men som hon måste ha kämpat.

Beskedet tog tid att smälta.

– Läkaren berättade att mamma inte ens hade koll på vem som var Sveriges statsminister. Mamma hade alltid varit allmänbildad och satte en ära i ett hänga med. Det kändes så sorgligt när jag fick höra det. Var det något mamma alltid gjort så var det att läsa tidningarna. I alla tider prioriterade hon det, varje dag, året om.

Snart gick sjukdomen inte längre att mörka. När hela släkten reste till Kanarieöarna blev det uppenbart att hans mammas minne inte längre fungerade som vanligt.

– Det var helt omöjligt för henne att förstå att hotellrummet låg på sjunde våningen, däremot kunde hon lösa korsord utan problem. Det var som att hjärnan stängde ner, och som att hon dog, bit för bit, framför oss. Långsamt, och utan att vi kunde förhindra det.

Han minns en annan händelse från släkteresan.

– När vi satt på restaurang så hällde hon plötsligt ner matresterna rakt i handväskan, för att ”ha till senare”. Mamma hade alltid tagit tillvara på allt och snart insåg vi att sjukdomen förstärkte egenskaperna hon hade som frisk.



TIDEN GICK OCH hans mamma blev allt sjukare. Snart var lägenheten hemma i Stockholm fylld av gamla klädesplagg som inte fick slängas.

– Och det var än värre med tidningarna som hon vägrade göra sig av med. När jag kom på besök kunde hon sitta och läsa en tidning som var flera månader gammal. Eftersom Alzheimers sjukdom påverkar närminnet kunde hon läsa en artikel, som hon hade läst bara några minuter tidigare, utan att veta att hon just gjort det.

Han minns när rollerna byttes, när han blev förälder åt sina föräldrar.



THOMAS BODSTRÖM

Ålder: 63 år.

Gör: Advokat, författare, före detta politiker. Var Sveriges justitieminister 2000–2006.

Bor: Stockholm.

Familj: Ja.

Aktuell: Med boken "Sämst när det gäller."

Övrigt: Thomas Bodströms bok "Det man minns" handlar om mammans insjuknande i Alzheimers sjukdom.

– Det var ett svårt steg att ta, men att låta dem flytta in på ett äldreboende var det enda rätta. Mamma blev förvirrad över att hon inte längre bodde hemma men vi bortförklarade det hela med att deras lägenhet skulle renoveras. För oss var nödlögnerna viktiga – och hon nöjde sig med dem. Vi gjorde samma sak med körkortet, sa att någon bestämt att hon inte längre fick köra och tog det ur hennes plånbok. På så sätt undvek vi en katastrof, skyddade andra trafikanter – och lyckades undvika konflikt.

Pappan var också sjuklig och nu tog Thomas och hans syskon hand om dem. System Cecilia

skötte ekonomin, brodern Anders det administrativa och Thomas juridiken.

– Kort sagt: vi blev föräldrar till våra föräldrar. Men faktum är att det stärkte vår syskonrelation och jag är evigt tacksam över att jag har dem. Vi har aldrig gnatat om millimeterrättvisa, utan alla hjälptes åt. Jag var mitt uppe i att bygga upp den här advokatbyrån och hade, precis som mina syskon, också fullt upp med familj, säger han.

Det var tungt att hjälpa till med det praktiska, men ännu tyngre att hantera de själsliga ärr som sjukdomen förde med sig.

– Jag minns när mamma inte längre kände igen mig. När hon inte visste att det var jag, hennes son, som satt framför henne. Det var så fruktansvärt att det knappt går att beskriva.

THOMAS BODSTRÖM kastar en blick genom fönstret, ut över takåsarna i city.

– De sista åren gick åldrandet snabbt. Men jag försöker minnas henne som den hon var: Den engagerade, rappa och roliga mamman. Den mamma som i hela mitt liv har trott på mig, som även vid motgångar stått där, stöttat mig och sagt de rätta orden. Det var hennes blinda tro på mig som gjorde att jag alltid vågade ta för mig, säger han och lutar sig tillbaka.

Väggen bakom honom är lagboksblå, kaffekoppen urdrucken och intervjutiden slut. Thomas Bodström reser sig upp och det sista han säger är ett tveklöst konstaterande, där den rättframme advokaten i honom skymtar fram:

– Det finns ingen som har betytt så mycket för min utveckling som mamma.

Thomas Bodströms råd till andra anhänga:

– Gnata inte med syskon om millimeterrättvisa och låt var och en hjälpa till efter förmåga.

– Försök hitta varandra i sorgen och våga skratta tillsammans med syskon eller andra anhänga. Det finns dråpliga situationer och skratt kan vara förlösande.

– Försök inte hitta på utflykter eller göra resor. Det är min uppfattning att den som har demens söker trygghet och tar hellre en fika hemma.

– Försök minnas personen som den var, före sjukdomen. ●

Fem fingrar stärker hjärnan



Det går att minska risken för Alzheimers sjukdom och minnesproblem, visar forskningen.

– Det är aldrig för tidigt att börja, men aldrig för sent heller, säger Miia Kivipelto, professor i klinisk geriatrik vid Karolinska institutet.



Forskare världen över talar om en demensepidemi. Ålder är den största riskfaktorn. Men livsstilen kan faktiskt vara en friskfaktor.

Professor Miia Kivipelto är en av världens ledande demensforskare och fokuserar på vad du kan göra för att behålla skärpan.

– Den senaste sammantagna forskningen visar att ungefär 45 procent av alla fall av demens har koppling till livsstils- och miljöfaktorer som går att påverka. Genom att åtgärda flera av dessa faktorer samtidigt kan man minska risken att drabbas. Många svenska kommuner satsar nu på förebyggande insatser för sina äldre. Hög ålder och genetik är de främsta riskfaktorerna, och eftersom vi lever allt längre är det också fler som drabbas av demens.

HON HAR TILLSAMMANS med sina kollegor i Sverige och Finland genomfört Fingerstudien, som fått stor uppmärksamhet i hela världen och hon har också skrivit boken Hjärnhälsa på dina fem fingrar. I sin forskning har hon tydligt kunnat visa fem faktorer som kan förebygga minnesproblem på äldre dagar.

– Fingermodellen omfattar fem huvudsakliga livsstilsområden som har betydelse för vår hjärnhälsa. Det är hälsosam kost, fysisk aktivitet, mental träning, socialt umgänge och att ha koll på sina hjärt- och kärlvärden. Tillsammans kan dessa faktorer minska risken för kognitiv svikt och demens. Det såg vi i Fingerstudien, som ligger till grund för Fingermodellen. På senare tid har vi lagt till fler faktorer som har

visat sig betydelsefulla, exempelvis sömn och avkoppling, munhälsa, och att åtgärda syn- och hörselnedsättning.

HON OCH HENNES forskarteam menar att det aldrig är för tidigt att börja, och heller aldrig för sent.

– Processen som leder fram till kognitiv sjukdom kan börja 20–30 år innan man får en diagnos, så det är värt att tänka på hjärnhälsan redan tidigt i livet för att minska risken. Man har nytta av livsstilsåtgärderna oavsett ålder, och vi har sett att det även gäller personer med en tidig Alzheimerdiagnos. Forskningen har också visat att personer med hög genetisk risk för Alzheimers sjukdom har haft extra stor nytta av Fingermodellens livsstilsförändringar.

Har du konkreta exempel på hur råden kan följas i vardagen?

– Om man vill ändra sina vanor kan det vara lättare att göra det stegvis. Det blir ofta mer hållbart än att man gör stora förändringar på en ➔

»Tillsammans kan dessa faktorer minska risken för kognitiv svikt och demens.«

Tema: Förebygga



→ gång. Försök hitta fysisk aktivitet som du gillar och som passar dig. Promenera gärna med en vän, så får ni det sociala umgänget på köpet. Gör några tåhävningar eller knäböjningar medan du borstar tänderna. Ät färggranna grönsaker till varje måltid och planera in fiskmåltider varje vecka. Lagg pussel, lös korsord och läs böcker. Engagera dig i en förening eller aktivitet som intresserar dig. Gå till doktorn och kolla blodtryck, blodsocker och kolesterol, och ta medicin om det behövs. Skaffa glasögon eller hörhjälpmedel om du behöver.

Vilken sorts mat ska vi äta för att minska risken att drabbas?

– Fingermodellens kostråd följer de nordiska näringsrekommendationerna, som är en anpassning av den välkända medelhavskosten. Det är viktigt att äta mångsidigt, och det som är bra för övriga kroppen är också bra för hjärnan. Maten bör bestå av en stor andel grönsaker, baljväxter, rotfrukter, bär och frukt, hela korn, nötter och frön. Man bör äta fisk flera gånger i veckan, gärna fet fisk eftersom den innehåller näringsämnen och omega-3-fettsyror som är viktiga för hjärnans funktion. Man kan även äta lite kyckling, ägg och mejeriprodukter men vara sparsam med rött kött och charkprodukter. Vad gäller fett är det bättre att välja olja än smör.

Vad är det absolut viktigaste för god hjärnhälsa?

– I forskningen om livsstil har vi sett att effekten är störst då flera faktorer samverkar,

så det bästa är att försöka få in Fingermodellens alla livsstilsområden i sitt dagliga liv. Den skyddande faktor som det finns mest forskning kring är fysisk aktivitet. Det kan vara extra viktigt att tänka på, eftersom vi generellt har en alltmer stillasittande livsstil i hela befolkningen. Det vi också sett i livsstilsprogrammen är att den sociala gemenskapen är väldigt uppskattad och kan höja deltagares motivation och upplevda livskvalitet.

Om man lever med en person som redan har demens, är det lönt att ändå följa råden?

– Ja, absolut. Som jag sa tidigare kan livsstilsanpassningarna ha positiv effekt även för personer med begynnande kognitiv sjukdom. Symtomen kan fördröjas och de kognitiva funktionerna bevaras lite längre. Även för närstående är det viktigt att ta hand om sin hälsa, eftersom man ofta får mycket att tänka på och hantera i den nya livssituationen, säger Miia Kivipelto. ●

Fingerstudien

Fingerstudien är den första studien i världen som visat att livsstilen kan förebygga minnesproblem och sviktande hjärnhälsa. Tänk på:

1 Hälsosam och mångsidig kost



2 Fysisk aktivitet



3 Hjärgymnastik, kognitiv träning



4 Sociala aktiviteter och avkoppling



5 Kontroll av blod- och kärlrelaterade faktorer (blodtryck, fetma, kolesterol, blodsocker).



Så äter du dig till god hjärnhälsa

Öka:

- Grönsaker
- Baljväxter
- Fisk och skaldjur
- Nötter och frön



Begränsa:

- Charkprodukter
- Rött kött
- Drycker och livsmedel med tillsatt socker
- Salt
- Alkohol



Byt ut:

Spannmålsprodukter
av vitt, siktat mjöl



Spannmålsprodukter
av fullkorn

Smör, smörbaserade
matfetter



Vegetabiliska oljor,
oljebaserade matfetter

Feta
mejeriprodukter



Magra
mejeriprodukter



Professorns chokladkaka

Olivoljan är en viktig ingrediens i den hälsobringande medelhavsmaten. Olivolja kan användas på många sätt och även i bakning. Tillsammans med nötter och choklad blir detta en riktigt god och hälsosam variant av kladdkaka.

10–12 bitar
4 ägg
2 dl strösocker
2 dl olivolja, extra vergine
300 g mörk choklad, 70%
2 dl vetemjöl
1 krm salt
100 g blandade nötter,
mandlar och frön
1 nypa flingsalt
Olivolja och kakao till
formen

Sätt ugnen på 175 grader.
Smörj en form med olja,
och pudra med kakao.
Rör ägg och socker
försiktigt, det ska inte
bli pösigt. Vispa in oljan.
Smält chokladen över
vattenbad. Rör i choklad,
vetemjöl och salt i smeten.
Häll smeten i formen
och toppa med nötter,
mandlar, frön och lite

flingsalt. Baka i mitten av
ugnen i 20–25 minuter.
Kolla med en sticka att
kakan är klar, den ska vara
kladdig men inte rinnig.

Receptet är hämtat ur
boken Hjärnhälsa på
dina fem fingrar av Miia
Kivipelto och Mai-Lis
Hellénus.

Träna hjärna – ja gärna!

Livsstilsprogrammet Träna hjärna utmanar alla sinnen och är skapat för att stärka skärpan. Här träffas 65-plussare för att lära sig leva gott livet ut.

Det skrålas för fullt inne i träningsrummet. Ur högtalarna ljuder tonerna av "Makalös manick" och vid träningsmaskinerna klingar allsången. Här träffas Träna hjärna-gänget två gånger i veckan för att svettas tillsammans.

KRISTINA KÖNIG, 74, svingar en fyra kilo tung medicinboll över huvudet i takt till musiken.

– Det är härligt att träna tillsammans. Vi hjälper och peppar varandra, säger hon mellan rörelserna. Hon har tränat hela livet, men tycker ändå att träningen går bättre tillsammans.

– Den bästa träningen är den som blir av, och det blir den här, säger hon och byter maskin till bröstpress. På väggen berättar en blinkande timer att det är dags för paus och Gert Svensson, 75, pustar ut.

– Vi är ett soligt och glatt gäng, som gärna snackar en del. Men vi försöker vänta till den obligatoriska fikapausen efteråt, säger Gert och tar plats vid en gymmaskin. Han lägger på lite vikt och kör igång.

– Trots att alla bor på Lidingö hade vi faktiskt inte träffats förut, så allihop är nya bekantskaper. Vi pratar om det mesta, både glädjeämnen

och sorger. Vissa väntar på operationer och har ont någonstans och det är fint att få dela med varandra. Men vi tipsar också varandra om teatrar eller nya restauranger, säger han och tar i så att svetten lackar.

TRÄNA HJÄRNA ÄR ett nio månader långt projekt som drivs av Lidingö kommun. Här får 65-plussare göra satsningar för bättre hjärnhälsa och via föreläsningar om mat och hälsa får de djupare kunskap för att behålla skärpan livet ut. Metoden bygger på forskning från Fingerstudien, som visar att det går att förbättra hjärnhälsan och förebygga demens genom att förändra livsstilen inom flera områden samtidigt. Genom att lära om hälsosam mat, fysisk aktivitet, hjärngymnastik, sociala aktiviteter och avkoppling, och kontroll av hjärt- och kärlrelaterade värden minskar deltagarna risken för att utveckla demens.

Inne i träningsrummet hoppar Marianne Jacobsson, 77, upp på crosstrainern och drar igång. Både armar och ben får jobba och det syns att hon tar i.

– I början var jag lite skeptisk till den obligatoriska fikastunden efteråt och tänkte nog: vad ska det vara bra för? Men faktum är att det är väldigt trevligt och man inser att det är viktigt att få



Pulsen upp! Gert Svensson tränar gärna.

»Vi är ett soligt och glatt gäng, som gärna snackar en del. Men vi försöker vänta till den obligatoriska fika-pausen efteråt.«

=====

prata med andra om ditt och datt. Det är också en trygghet. Vi har dessutom skapat en Whats-app-grupp och nu har vi lite koll på varandra om någon inte dyker upp, säger hon.

Henrik Anderbladh, 76, håller med.

– Det är trevligt att få nya vänner i området, och fint att träna tillsammans. Jag lyckades precis klämma in det här projektet och jag har fullt upp som pensionär. Kalendern är fullbokad med grannsamverkan, senioruniversitetet, Rotaryklubben och Odd fellow. Men det är kul att ha mycket inplanerat, det håller igång mig, säger han.

Lidingö har drygt 20 hundraåringar i kommunen och 20 procent är över 65. Kommunens



Tema: Förebygga



Hela gänget samlat. Obligatorisk fika sker alltid efter träningen.

»Vi har lärt oss att
man ska äta mycket
färgglatt och satsa på
att få i sig regnbågen
varje dag.«

→ vision är att bli en "blå zon", alltså en av de platser i världen där folk lever länge. De blå zonerna finns i Italien, Costa Rica, Grekland, USA och Japan. När forskarna analyserade livsstilen hos dem som bodde i dessa zoner fann man att de åt mycket grönt, fisk, nötter och baljväxter. Forskarna såg också att en kuperad terräng med berg och dalar gav en rejäl dos daglig motion, hade starka sociala band och kände sig behövda.

Livsstilsprogrammet Träna hjärna är en del

av satsningen för att kommunens invånare ska leva långa friska liv. Bo Larsson, 66, är yngst i gänget men har lärt sig mycket om vikten av bra mat under projektets gång.

– Vi har lärt oss att man ska äta mycket färgglatt och satsa på att få i sig regnbågen varje dag. Träna har jag alltid gjort, men det har varit kul att lära sig lite mer om mat. Man vill ju må så bra man kan, så länge man kan, säger han och ställer sig på en bosuboll, en slags halv boll som ska träna balansen.

EFTER 45 MINUTERS träning är stämningen på topp och kinderna rosiga. Vid en soffgrupp är det dags för det obligatoriska fiket och pären från egen trädgård dukas upp.

De snicksnackas om teater, simhallens nya öppettider och bostadspriser.

I en av salarna intill startar sittgympa och toner från Ted Gärdestads "Sol vind och vatten" sipprar ut genom dörren. Genom glasrutan syns en man i shorts. Han är 101 år och tar ut rörelserna ordentligt. Han ser glad ut och verkar träna både gärna – och hjärna. ●

● HÄLSA

En hälsometod som gjort succé: »Väldigt uppskattat«

Livsstilsprogrammet "Träna hjärna" har blivit en succé på Lidingö.

Nu vill projektledarna att fler tar efter.

Katarina Ruben Ahlén är enhetschef för den förebyggande verksamheten riktad till seniorer och har varit med från start av implementeringen av det Fingerinspirerade livsstilsprogrammet Träna hjärna. Tillsammans med samordnare Caroline Wängberg har hon drivit projektet i tre år.

– Det är väldigt uppskattat och vissa deltagare berättar att det har förändrat deras liv och att de aldrig tidigare mått så bra, säger Katarina Ruben Ahlén.

– Vi fokuserar på hjärnhälsa och utgår från Finger-metoden, säger Caroline Wängberg.

MÅLGRUPPEN ÄR 65-PLUS och hittills har drygt 130 deltagare gått livsstilsprogrammet i kommunens regi.

– Vi människor blir allt äldre och i vår kommun vill vi jobba åldersfrämjande. De äldre har livskunskap, erfarenhet och kunskap som vi som samhälle borde ta till vara på, säger Katarina Ahlén.

Livsstilsprogrammet spänner över flera delar och innehåller föreläsningar och tränings-



Katarina Ruben Ahlén är enhetschef för den förebyggande verksamheten.

tillfällen men en sak som både Katarina Ruben Ahlén och Carolina Wängberg vill lyfta fram är den obligatoriska fikastunden tillsammans.

– Här knyts vänskapsband och folk får en social stund. Det är viktigt för att bryta isolering och ensamhet och gör stor skillnad för måendet.

Snittet för deltagarna ligger runt 77 år.

– Flera som är 90 + har sökt sig till programmet. Det är häftigt att se!

FINGER-INSPIRERADE livsstilsprogram finns nu på flera platser i Sverige och Lidingö stad hoppas att fler kommuner hakar på.

– Vi ser det som värdefullt att kunna inspirera andra som vill komma i gång med liknande upplägg. ●

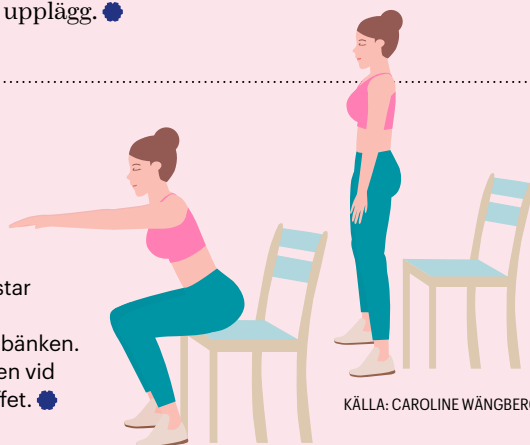
Fem tips för dig som vill träna hjärna

Kom ihåg att alla delar från Finger-modellen är lika viktiga för att främja hjärnhälsa. Här kommer fem tips för att få in mer vardagsmotion.

- Ta trappan istället för hissen.
- Gör knäböj mot en stol, träna på

att sätta dig och ta dig upp utan stöd.

- Gör tåhävningar när du borstar tänderna.
- Gör armhävningar mot köksbänken.
- Träna balansen, stå på ett ben vid köksbänken när du väntar på kaffet. ●



KÄLLA: CAROLINE WÄNGBERG

God jul med mat som gör gott



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

Livsstilsåtgärder inom fem områden kan förebygga eller fördröja kognitiv svikt. Den här gången fokuserar vi på kosten.

God jul med god mat – som dessutom gör gott. Här är livstilsprofessor Mai-Lis Hellenius nyttiga julbordsfavoriter – som också har stöd i vetenskapen.

Mai-Lis Hellenius, 71, är professor i kardiovaskulär medicin på Karolinska Institutet, men för svenska folket har hon blivit känd som livstilsprofessorn. Hon lever som hon lär, tar alltid trapporna på jobbet, en kvällspromenad efter – och äter mer än gärna grönt. Hon är också en inbiten julfanatiker, som värnar om traditioner.

– Julmat kan väcka minnen till liv för den som lever med demenssjukdom. Minnen från barndomen och traditioner brukar kännas igen, även när minnesstörningen är långt gånge. Så passa på att till exempel lägga in traditionell sill för att väcka minnen, säger hon.

På julförskottet finns mängder av rätter som enligt forskningen faktiskt kan ge ett visst skydd mot demenssjukdomar. Här tipsar livstilsprofessorn om sina julförskottsfavoriter.

KÅL – AV ALLA DE SLAG

”Kål är snyggt, gott och billigt. Dessutom är det nyttigt, och den lilla beskan vi känner i kålen är ett tecken på att den innehåller



FOTO: GETTY



PRESSBILD: MARTIN STENMARK



Mai-Lis Hellenius

Namn: Mai-Lis Hellenius.

Ålder: 71.

Bor: Stockholm.

Gör: Professor i kardiovaskulär medicin på Karolinska Institutet

Familj: Maken Tommy, vuxen son och en katt.

Aktuell: Boken Hjärnhälsa, skriven med huvudförfattaren Miia Kivipelto, utkommer på engelska i Kanada, England, USA och Australien.

Jultips: Samvaron med nära och kära är viktig! Blir det mycket mat är det härligt att ta en vinterpromenad efter jullunchen. Promenaden kan faktiskt halvera de nybildade blodfetterna som slammar igen våra ådror. Så ta gärna en promenad tillsammans!

antioxidanter. Här finns också c-vitamin och mängder av fibrer. Gör en smarrig grönkålssallad, som är både god och vacker. Massera grönkål med olivolja och aningen salt och servera med vinteräpple i klyftor och varför inte några nävar rostade nötter?"

GO NUTS!

"Nötter ska vi gärna äta mer av, de har högt proteininnehåll och är fullproppade av goda fetter. Valnötter innehåller omega 3-fettsyror och det är toppen för hjärnan. Här har vi också mycket fibrer och antioxidanter.

Servera gärna rostade nötter! Strössla på kakor, sallader och ja,



»Minnen från barndomen och traditioner brukar kännas igen, även när minnesstörningen är långt gånge.«

varför inte lite rostade hasselnötter på laxen?"

LYXA MED LAX

"Låt laxen vara framträdande på julbordet. Här finns livsnödvändiga omega 3-syror, vitaminer, antioxidanter och protein. Perfekt mat för en hjärna med demens. Servera gärna med apelsin-skivor för extra c-vitamin och piff!"

ÖS PÅ MED OLJA

"Både kallpressad rapsolja och olivolja funkar fint som dressing och att steka i, men går också att ha i kakor istället för smör. Vill du servera smör till brödet så välj gärna ett nyckelhålsmärkt smörgäsfett, men än hellre servera en saffranshummus eller en god bönröra med olivolja."

BRA MED BRÖD

"Många tror att bröd får dig att gå upp i vikt, men det är skillnad på bröd och bröd. Knäckebröd är toppen med mängder av fibrer och hembakat bröd går alltid åt. I bröd finns folsyra och mycket fibrer." 🌻



Ett gott samarbete är avgörande

I början av oktober deltog jag i Alzheimer Europas årliga konferens i Bologna tillsammans med Janni Ahlgren, från förbundsstyrelsen.

Att få möta så många människor från hela Europa, forskare, beslutsfattare, vårdpersonal och personer som själva lever med en demenssjukdom, det var inspirerande och hoppfullt.

Demensförbundet fanns i år representerat på flera sätt under konferensen. Förutom Janni och jag deltog Kjell Ehn som svensk representant i EWGPWD, en grupp som består av personer med egen erfarenhet av att leva med demenssjukdom och som spelar en central roll i Alzheimer Europas arbete. Peter Thörngren deltog som representant för anhörigperspektivet. Deras insatser är oerhört värdefulla.

FÖR MIG BLEV konferensen en påminnelse om hur avgörande samarbetet är mellan alla oss som på olika sätt arbetar för en bättre demensvård. Från konferensen tog vi med oss nya idéer, kontakter och energi till vårt fortsatta arbete. ●



Linda Lundberg
Generalsekreterare

FOTO: UMEÅ KOMMUN



Bakre raden från vänster: Anna-Lena Ekeborg, Maria Brännström, Anna Nyman, Eva Persson, Catharina Persson, Helena Olsson Ruzin. Främre raden från vänster: Elisabeth Hjalmarsson, Christina Mattsson, Anna Karlsson.

● UTMÄRKELSE

Här är Årets Demensteam 2025

Demensteamet i Umeå tilldelades Demensfondens stipendium Årets Demensteam på 50 000 kronor att användas för fortsatt kompetensutveckling. Stipendiet syftar till att uppmärksamma ett multiprofessionellt demensteam/kognitivt team och bidra till att sprida goda exempel i Sverige.

Demensfonden uppmärksammar, med sitt stipendium, ett team som i en kommun har visat på bra multiprofessionellt team-baserat arbetssätt för personer med demenssjukdom där även anhöriga inkluderas.

Demensfondens motivering: "Demensteamet i Umeå kombinerar hög specialistkompetens med ett personcentrerat arbetssätt och stark samverkan. Genom handledning, digitala verktyg och innovativa metoder skapar teamet trygghet och kontinuitet för personer med demens och deras anhöriga. De arbetar förebyggande, stödjer både boenden och närstående, och driver utvecklingen av demensvården framåt. Teamets insatser gör verklig skillnad – varje dag. Därför förtjänar de att utses

till Årets Demensteam 2025."

– Jag är oerhört stolt och glad över att mina medarbetare blivit utsedda till Årets Demensteam. De har ett enormt stort engagemang för personer med demenssjukdom och har alltid fokus på att det ska bli bra för hen. Stipendiet ger dem möjlighet till fortsatt kompetensutveckling för att ännu bättre möta den komplexa verklighet som personer med demenssjukdom och deras anhöriga lever med, säger enhetschef Catharina Persson.

Stipendiet som är på 50 000 kronor ska användas till fortsatt kompetensutveckling och ska användas inom ett år efter att det delats ut. Årets Demensteam tillkännages årligen vid Internationella Alzheimerdagen den 21 september. ●

Vi växer stort i sociala medier

• Det är många som är intresserade av att följa Demensförbundet i sociala medier. Vid denna tidnings pressläggning har antalet följare på Facebook precis passerat 80 000. Även på Instagram ökar vi antalet följare stadigt. Följ oss gärna du också!



Nytt webinarium om juridik

• Markera den 10 december klockan 18.00 i almanackan. Då livesänder Demensförbundet ett webinarium om "Juridiska aspekter av kognitiv sjukdom/kognitiv sjukdom" med Ulf Fröberg, chefsjurist på IMR.

Under hösten har vi sänt ett antal webinarier i aktuella ämnen med intressanta gäster. Alla webinarier spelas in så att du även kan se dem i efterhand. Du hittar länk till vår YouTube-kanal på vår hemsida, längst upp till höger. **Klicka på den här symbolen**



Träffar som inspirerar

• Varje år arrangerar Demensförbundet ett antal träffar för sina lokalföreningar. Föreningarna ingår i ett nätverksområde indelat geografiskt så att avstånden ska bli så korta som möjligt vid träffarna. På nätverksområdesträffarna är tanken att föreningarna ska dela erfarenheter och få inspiration av varandra. Träffarna brukar vara mycket uppskattade. På intranätet kan ni se till vilket nätverksområde er förening tillhör och där lägger vi också upp inbjudningar till kommande träffar. Varmt välkomna!



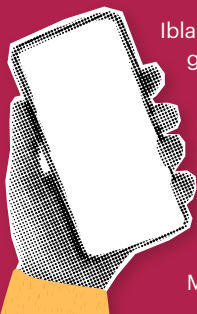
Batterierna är laddade efter en rolig helg.

Helg gav många skratt och nya vänner för livet

• Demensförbundet vill bidra till att stärka individens långsiktiga välmående och ork samt stärka anhörigas förmåga att stå emot stress och återhämta sig från påfrestningar. Med detta som bakgrund bjöd man in sina medlemmar från Dalarna och Gävleborgs demensföreningar till att vara med på en rekreationsvistelse den 7–9 september på Stiftsgården i Rättvik. – Det här var en helg att minnas och nu orkar vi lite till. Vi har fått våra batterier laddade och fina vänner, så deltagarna efter helgen.

Under vistelsen erbjöds gruppen samtal mellan bara anhöriga och samvaro med träning enligt FINGER-modellen för övriga. Det fanns tid att lära känna varandra genom social samvaro och de som ville kunde prova på linedance.

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.

På gång

Vill du veta vad som händer i våra föreningar och på förbundet?
Gå in och kika i vårt kalendarium på
demensforbundet.se



I Umeå demensförening delas både svåra erfarenheter och nya upplevelser.

◆ FÖRENING I FOKUS

På önskelistan: Ett hem för unga med demenssjukdom

De har åkt på spa tillsammans och går gärna på utställningar. Men Umeå demensförening drömmer stort.

– Vi önskar att kommunen startar ett hem för unga med demenssjukdom. Det saknas i Umeå, säger ordförande Ewa Miller.

► Umeå demensförening bildades 1983, då under namnet ”Åldersdementas förening”. Idag har de ungefär 175 medlemmar. De planerar sina aktiviteter terminsvis och har en bra dialog med kommunen, både tjänstemän och chefer.

– Föreläsningar, närheten till Norrlands universitetssjukhus och Umeå universitet är en stor fördel då det finns forskare och läkare som gärna håller föreläsningar för oss.

Vi har också bjudit in Missing People, haft musikunderhållning och författarbesök, säger ordförande Ewa Miller.

UMEÅ DEMENSFÖRENING gör också anhörigresor.

– Vi gör dagsutflykter till intressanta resmål och har sommarutflykt med picknick. Vi har också varit på spa tillsammans och brukar gå på vattengymnastik ihop, säger Ewa Miller.

**ENGAGERA
DIG**

Föreningen
välkomnar
nya
medlemmar!

De satsar också på samtalsgrupper.

– Vi har samtalsgrupper för både yngre anhöriga och för äldre anhöriga med mycket duktiga ledare.

Styrelsen är aktiv i många sammanhang och medverkar till exempel på anhörigdagar som kommunen anordnar och på Norrländska Demensdagarna. De är också inbjudna till äldreboenden för att prata.

Vad drömmer ni om att kunna göra i föreningen?

– Vi har många drömmar men det finns en fråga som vi drivit i många år: att kommunen startar ett boende för unga med demenssjukdom. Det finns inte i Umeå idag. En annan dröm är att kunna starta en samtalsgrupp för barn till personer med demenssjukdom, säger Ewa Miller. ◆

■ Vill du komma i kontakt med Umeå demensförening? Mejla ewa.maria.miller@gmail.com

Demensförbundet där du bor

FOTO: GETTY



Norrköping: Fika med juridik

• Demensföreningen i Norrköping bjuder in till Adventskaffe på Fröbelstugan den 8 december klockan 13.00. Alla medlemmar och de som funderar på att bli medlemmar är varmt välkomna. Till träffen kommer även en familjejurist som informerar om sådant som kan dyka upp när man får en demensdiagnos, det blir även en frågestund. Ingen anmälan behövs, det är bara att dyka upp.

Tid: Måndag 8 december klockan 13.00.

Plats: Fröbelstugan, Södra promenaden 81 i Norrköping.

Norrköping: En heldag med föreläsningar

• Den 20 oktober arrangerade Roslagens demensförening Norrtäljes demensdag i samverkan med Sjukvård och omsorg i Norrtälje. En heldag med föreläsningar och information kring kognitiva sjukdomar/demens i Folkets Hus i Norrtälje. Det bjöds på ett digert program där vi bland annat fick information om FINGER-modellen, hur det är att leva med Alzheimer, musikens betydelse och munhälsa vid kognitiv sjukdom. Demensförbundets ordförande Lena Kock var moderator för dagen.

Linköping: Föreläsning på kaféträff

• Demensföreningen i Linköping bjuder in till Café Förgätmigej. Kaféträffarna äger rum första torsdagen i varje månad klockan 16.30–18.00.

På träffen torsdag 4 december bjuds vi på en föreläsning "Alzheimer eller Lewybody? Vägar för behandling och bemötande" av Mikael Ludvigsson, läkare vid Närvårdskliniken och vid Psykiatriska kliniken i Linköping.

Antalet platser är begränsade, anmälan till Ulla Faleij, 070-522 71 28, senast söndagen innan kaféträff. Observera att denna gång håller vi till i en annan lokal: Fontänen, Vagnhallen.

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.

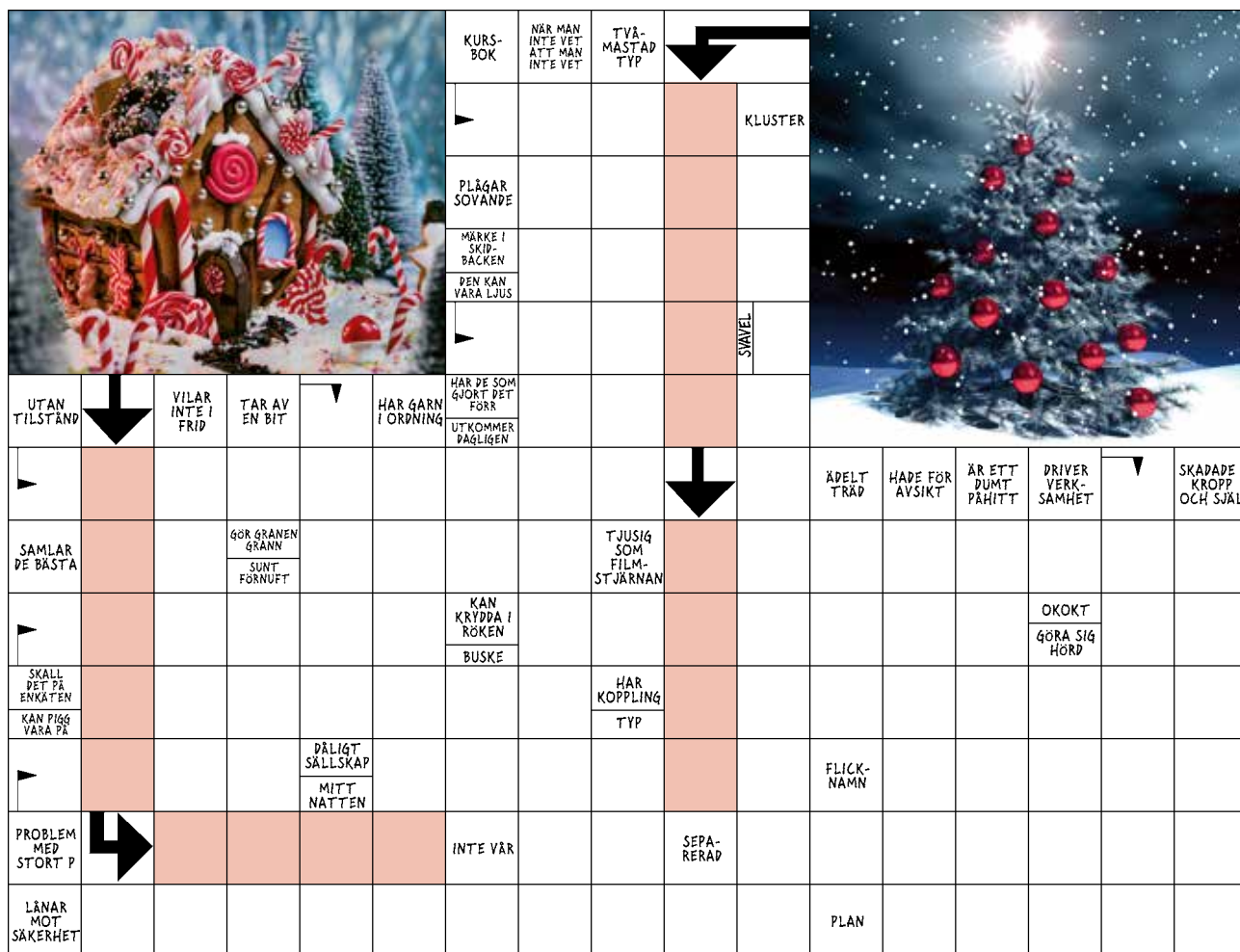


TIPSA OSS!

Vad har ni på gång i er lokalförening?

Skicka ett mejl:
karin.bajlo

@demensforbundet.se



Korsord 4-2025

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Vinn två Sverigelotter!

Vi behöver krysslösningen senast den 10/1 2026.
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

Anne-Christin Gomér, Malmö
Lennart Johansson, Stenungsund
Helen Lindermann, Sala

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



LÖSNING PÅ KORSORD 3-2025

										KORS- ORDS- KLUBBEN 2025	LEKAM OM JORD- TYN	P	LÄKKER TILL	Ä	KRRL	BOB KORS- ORDS- KLUBBEN 2025	S	STI EFTER								
										→	G	L	A	D	↩	MITT I VATTEN	T	T								
										HÄR SITT SÄTTE I RYGGSSEL	E	U	SÄ KAN MAN HEFTA FÄTTEN	E	I	N	A	R								
										STÖDER FRÅN PANNAN	O	S	A	R	↓	HUR SA BAND- KNUFT	V	A								
										PÄRRANDE TONER	G	R		HÖR OFFRA HÖR HÖR	B	R	A	K								
										T	R	E	M	O	L	O	T									
										FOR- FINNARE	A	S		TÄGLA- FÄLLE	P	A	S	T								
										TÄGLA FÄLLE	T	A	S	P	A	S	T									
										G	L	A	D	E	R											
										OMGÄR TEK	R	A	M	B	L	Å	T	I	R	O	R					
										SKRIP- SKOPANS	I	S	B	A	L	E	T	T	A	G	E	N	T	U	R	
										SPARK MOT HÄL	S	E	N	A												
										S	K	O	T	T	E	M	A	R	K	N	A	D	E	R	N	A
										DE TENS PLÅBAREN	A	K	T	I	E	M	A	R	K	N	A	D	E	R	N	A

LÖSNING SUDOKU

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

LÖSNING:
LÄTT

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

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

SVÅR

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

Känner ingen skam för min diagnos

Jag sitter i en studio i Stockholm och blir intervjuad om hur jag hanterar min vardag, nu när jag har fått en Alzheimerdiagnos och efter cirka en halvtimme in i intervjun kommer frågan;

"Men Kjell, jag ser ingen skam hos dig!"

"För min diagnos?"

"Ja" säger intervjuaren direkt.

Jag stannar upp, förstår inte kommentaren, tänker att jag måste ha hört fel. Ser i hennes blick att "nej frågan är rätt ställd". Sitter tyst och tänker på senaste gången jag kände riktig skam.

Det är en ljuvlig sommarmorgon och jag tar ut cykeln från garaget, slänger benet över cykelramen och sedan i väg nerför en underbar backe ner mot kanalen, farten ökar, jag håller lite hårdare om handtagen, böjer mig fram över styret så att luftmotståndet blir så litet som möjligt och njuuuter av farten nerför backen. Det här är livet!

PÅ KVÄLLEN, cyklandes hemåt från jobbet, ser jag dem vid krönet av den branta backen. Granens barn, Johan och Anna, 7 respektive 5 år gamla. De har stannat upp i sin lek och följer mig med blicken. Noterar att Johan ser lite bister ut. Han ropar "Kjelle, varför har du ingen hjälm på

»Ett barns oskyldiga fråga och jag känner skamkänslan komma.«

dig?" och direkt efter, hans lillasyster Anna "Elle, varför har du ingen hjälm på dig?" Lite svettig och varm ropar jag "Aj då, har visst glömt den idag!". Känner mig lite påkommen men trampar förbi med ett leende och går in till familjen och middagen som väntar.

DAGEN EFTER, samma härliga fartvind nerför backen, frisk luft och sommarsol utmed kanalen... kan det bli bättre? Cyklar på kvällen hemåt igen, efter en halvrolig dag på jobbet, med kvällssolen gnistrande i mitt ansikte. Upptäcker dem på långt håll. Johan med lillasyster Anna bredvid sig. "Kjelle, har du glömt cykelhjälmén idag också?" Ett barns oskyldiga fråga och jag känner skamkänslan komma. "Ja, kan ni tänka er". Sedan händer någonting inom mig, något liksom brister, det känns konstigt i magen och

sen den inre rösten: "Kjell, du är inte en person som ljugar för barn". Noterar att min mun öppnas av sig själv och jag hör den, med tydlig röst säga "men imorgon kommer jag att komma ihåg den!". Jag tittar på deras uttryckslösa ansikten och ser deras starka tvivel på att jag ska lyckas, men känner dock själv, att den här gången är det på riktigt.

Med en harkling från intervjuaren kommer jag tillbaka till nuet och tittar på nytt in i hennes ögon och säger spontant "jag förstår inte frågan!"

Skam för mig är att inte följa mina värderingar när jag har ett val. Men vilket val hade jag att inte få sjukdomen Alzheimer? ●

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



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