

TILL DIG
som är medlem
i Demens-
förbundet

Leva med demens

#1
2026

FORSKNING
Körsång
minskar risken
för demens-
sjukdom

Tema:
Diagnos
mitt i
livet

AKTUELLT
Demens-
vården
underkänd
i ny rapport

Vänner för livet

Jessica Söderford fick en demens-
diagnos vid 54. **Caroline Sjöstrands**
man Freddy har samma sjukdom.
En vänskap har vuxit fram
mellan dem.

TILLSAMMANS FÖR DELAKTIGHET OCH GEMENSKAP

Värde 69 kr

En kväll som känns i hjärtat med sångerskorna från Friends

NINA & KIM



13/2 FALUN, KULTURHUSET TIO14
26/2 KARLSTAD, SCALATEATERN
18/4 ESKILSTUNA TEATER
25/4 GÄVLE, CENTRALTEATERN
16/5 VÄXJÖ TEATER

För mer information om konserterna och biljettlänkar:

www.demensforbundet.se

Ett nytt år fyllt av möjligheter – ett valår!

I det här numret har vi fokus på yngre personer med demenssjukdom. För unga familjer är utmaningarna av en annan karaktär än för äldre. Ofta finns barn i olika åldrar i familjen, barn som behöver både stöd och förståelse för hemsituationen. Hur mycket insikt och förståelse finns det i förskola och skola när en förälder inte längre kan ta sitt föräldraansvar som tidigare?

FÖR OSS ALLA ÄR DET otroligt viktigt att få känna hopp och framtidstro. Den som lever med demenssjukdom har förstås också behov av det, för att orka möta vardagliga utmaningar. Utmaningar som samhället ofta är med och orsakar i form av oförståelse och okunskap.

Kommuner erbjuder stöd till anhöriga på olika sätt – men var finns stödet till den som är sjuk? Var finns stödet till barnen?

Utan tidigt stöd kommer ofta psykisk ohälsa som inte sällan ger kroppsliga uttryck. Det ökar vårdbehovet och den ekonomiska belastningen på samhället.

För yngre anhöriga som vårdar hemma är dessutom avlastning viktigt för att kunna kombinera hemsituation med arbete.

En yngre person med demenssjukdom som blir sjukskriven måste kunna lita på att man får det stöd man behöver för att känna hopp och framtidstro.

Det finns många drabbade, inte minst inom Demensförbundet, som kan vägleda beslutsfattarna i vad som skulle ge minskad vårdbelastning.

UNDER 2026 VILL Demensförbundet se att beslutsfattare ger familjer med demenssjukdom möjlighet att känna tillit, hopp, framtidstro

OCH få både utredning och behandling tidigt i sjukdomen oavsett var man bor i landet.

Under 2026 räknar vi med att nya läkemedel godkänns och erbjuds så att forskningen fortsätter framåt.

För personer med Alzheimers sjukdom kan en bromsande behandling

innebära att få bibehålla minne, språk och självständighet längre – tid som är ovärderlig för både sjuk och anhörig – tid som är ovärderlig för familjen.

Kram ●

»För oss alla är det otroligt viktigt att få känna hopp och framtidstro.«



Plus

Tänk om 2026 är året då vi ser att all samlad kunskap och insikt tas tillvara och personer och familjer med demenssjukdom blir lyssnade på.

Minus

Vad händer med allas lika värde och rätt till vård? Är det etiskt försvarbart att ge vissa grupper chans till extra tid och inte andra? Är det för att denna sjukdom mest drabbar äldre?



CHEF-
REDAKTÖRENS
LÄSTIPS

Ulrika Harmsen var bara 44 år när hon fick Alzheimers sjukdom. Mitt i yrkeslivet, med tre barn hemma. Läs hennes berättelse och flera artiklar om hur det är att få en demensdiagnos mitt i livet.

22



07 **Aktuellt**

Grönt på tallriken extra viktigt för vissa patientgrupper.

09 **Forskning**

Musik som hjälp för att vårda och stötta.

11 **Expertsvar**

Hur orkar jag som anhörig?

12 **Personligt**

Vänskapen mellan Jessica, Freddy och Caroline växte fram i en svår stund.

18 **Tema: Diagnos mitt i livet**

Hur är det att få en demensdiagnos när man är under 65 år?

26 **Lev väl**

Boktips för tröst och svar.

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: "Du blir aldrig färdig, och det är som det skall."

Leva med demens

Ansvarig utgivare

Lena Kock
lena.kock@demensforbundet.se

Chefredaktör

Barbro Janson Lundkvist [A4]
barbro@levameddemens.se

Art Director

Ulrika Sandh [A4]

Medarbetare i detta nummer

Karin Herou

Omslagsfoto

Gustav Gräll

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

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: GETTY IMAGES

◆ NY RAPPORT

Stora brister i demensvården

I en ny rapport från Socialstyrelsen får demensvården kritik för att inte följa de nationella riktlinjerna. Vården är ojämlig, och det tar för lång tid att få en diagnos.

Det är en mörk bild av demensvården som målas upp i den rapport som kom från Socialstyrelsen i december. Bara 45 procent av patienterna i primärvården får en diagnos inom vårdgarantins 90 dagar. I specialistvården är resultaten ännu sämre: 30 procent. Många människor med misstänkt demens får vänta länge på vård, samtidigt som man vet att medicinsk behandling bör sättas in så snart som möjligt.

Dessutom pekar Socialstyrelsen på en rad andra problem: Det är lång

väntan på plats i särskilt boende, läkemedelsbehandlingen varierar kraftigt mellan regioner och mellan socioekonomiska grupper, och där har skillnaderna ökat under det senaste decenniet.

Utvecklingen av särskilda demensteam står stilla eller går till och med bakåt.

LENA KOCK SOM ÄR ordförande för Demensförbundet känner tyvärr igen bilden.

– Jag tror att många av bristerna bottnar i samhällets syn på demens-

sjukdomarna. Det är en utbredd känsla hos många som drabbas av demenssjukdom att man inte blir tagen på allvar. Det är som om samhället har en föråldrad syn att detta bara är något som drabbar äldre och ”de ska ju ändå dö snart”.

Rapporten berättar om brister i samverkan mellan regioner och kommuner. Även detta är något som Lena Kock känner igen, alltför väl.

– Regionen ska utreda, ge diagnos och medicinsk behandling. När du väl är utredd är det ofta kommunen som ska ta över. Många patienter är ännu för friska för att få en insats från kommunen, då hamnar den sjuke och de anhöriga i ett vakuum.

Särskilda demensteam är super-viktiga – just för att öka samordningen mellan region och kommun, säger Lena Kock.

– Här samlas alla yrkesgrupper runt den sjuke för att ge rätt stöd. Ofta är det demenssjuksköterska, arbetsterapeut, läkare, dietist, fysioterapeut och biståndshandläggare.

ÄNNU ETT PROBLEM som rapporten pekar på är att personalen saknar tillräcklig utbildning.

– Det känns som att man tror att vem som helst ska klara det här arbetet, men det krävs både utbildning och fingertoppskänsla. Det måste bli högre status att jobba med demenssjuka! Bättre arbetsvillkor, och högre löner, säger Lena Kock. ●



FOTO: GETTY IMAGES

◆ PSYKISK HÄLSA

Äldre som sjunger i kör får mindre ångest

Sjung ut! Nu visar ny forskning att körsång minskar risken för depression och ångest hos äldre.

I flera år har forskning visat att körsång är bra för hälsan, men nu betonar ny forskning att detta även gäller äldre. En studie från Singapore visar att äldre som deltog i veckovisa körsångspass under två års tid hade minskad risk att utveckla depression och ångest.

Studien är publicerad i *Journal of Psychiatric Research*.

Forskargruppen, ledd av Ted K.S. Ng, rekryterade 200 personer över 60 år som var kognitivt friska. Deltagarna delades slumpmässigt in i två grupper: körsång eller hälsoinformation. Körsångsgruppen fick undervisning i grundläggande sångteknik, andning och harmonisång, medan hälsoinformationsgruppen fick föreläsningar om bland annat livsstil, kost, psykisk hälsa och fallprevention. Båda grupperna hade veckovisa träffar under två år och resultaten mättes med etablerade skattningsskalor för depression och ångest.

Forskarnas slutsats var att både körsång och strukturerad hälsoinformation kan öka livskvaliteten på äldre dar. ◆

● PODD

Lyssning som berör och ger kunskap

Experter och personliga erfarenheter. Här kommer fyra supertips på berättelser i ljudform om demenssjukdomar.

I dokumentären *Du som brukade vara min mamma* följer journalisten Karin Hållsten sin egen mammas insjuknande i Alzheimers sjukdom. Det är den vanligaste demenssjukdomen och utgör mellan 60 och 70 procent av alla fall.

I dokumentären ser Karin Hållsten mammas misslyckanden i köket, hur balansen försämras och märker av de tappade orden. Hon märker hur

skämten plötsligt faller platt och hur mammans lokalsinne tryter.

Under tio år spelar Karin Hållsten in sin mamma och både hör och ser hur hon förändras. Hennes mamma går från frisk sjuttioåring till alzheimer-sjuk åttioåring.

– Det var svårt för mamma och mig att prata om det, det blev snabbt känsligt och laddat, säger Karin Hållsten i ett pressmeddelande.

Dokumentären räds inte svärtan, men är också full av kärlek.

Starkt och fint om familjeband, relationer och demenssjukdom. Finns på sverigesradio.se. ◆



3 andra lyssningstips om demens

1

Angvik och Björk Demensdialogen

Podden som vill göra livet bättre för dig med demenssjukdom och dina anhöriga. Här diskuteras hur vi kan skapa ett demensvänligt samhälle. Finns där poddar finns.

2

Sommar i P1 med Mikael Wiehe

I somras berättade artisten Mikael Wiehe att han fått Alzheimers sjukdom och hur det påverkar honom. Det är ett starkt sommarprat, där vi också lär känna artisten Wiehe på djupet. Finns på sverigesradio.se

3

Rådet från NT-Rådet
Rådet är en

podcast om nya, läkemedel. I ett av avsnitten diskuteras de nya läkemedlen mot Alzheimers och experter resonerar ur olika perspektiv. Finns där poddar finns.

FOTO: GETTY IMAGES

Ny bok: Själv-medicinera din hjärna

HJÄRNHÄLSA? GÄRNA!

Här är boken som på ett vetenskapligt vis utforskar hur vi kan må bättre. I boken beskrivs hjärnan som "ett komplext maskineri som styr allt från fokus, humör, energi och sömn." Gabriella Svanberg är legitimerad psykolog och specialist i neuropsykologi och berättar hur du kan klä dig i färg för att väcka dopaminet, ta en rytmisk promenad för att lugna nervsystemet eller laga kalkon för att höja hormonet serotonin.



Färgglad mat är bra. Ät regnbågen varje dag.

FOTO: GETTY IMAGES



● KOST

Hälsosam mat extra viktigt för vissa grupper

Ät mer grönt! Nu visar ny forskning att hälsosam växtbaserad kost kan minska risken för demens hos äldre med hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes eller stroke.

Kardiometabola sjukdomar, som hjärt-kärlsjukdom, stroke och typ 2-diabetes, är kända riskfaktorer för demens.

Nu visar en stor studie från Karolinska Institutet att kosten spelar större roll än man tidigare trott när det gäller dessa patienter. Studien följde drygt 71 000 deltagare i 15 år, alla 55 år eller äldre och utan demens vid studiens start. Resultatet visade att de med kardiometabol sjukdom har nästan dubbelt så hög risk att utveckla demens.

Men vad ska man då lägga på tallriken för att minska risken?

– Vi såg att en diet som baserades på fullkorn, nötter, grönsaker, frukt, te och kaffe gav signifikant lägre risk att utveckla demens. Det handlar inte bara om att äta mer växtbaserad mat, utan om att välja hela, minimalt processade växtbaserade

de livsmedel, säger Michelle Dunk vid institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle vid Karolinska Institutet.

Varför minskar dessa livsmedel risken?

– Grönsaker är rika på kostfiber, till skillnad från animaliska och kraftigt bearbetade växtbaserade livsmedel. En fiberrik kost är förknippad med hälsa och lägre demensrisk. Hela växtbaserade livsmedel är också rika på antioxidanter och antiinflammatoriska näringsämnen som är viktiga för hjärnhälsa.

Men forskarna fann också att tre andra hälsosamma beteenden minskade risken.

– Hög fysisk aktivitet, ingen rökhistorik och att undvika kraftig alkoholkonsumtion minskade risken för demens. Dessa livsstilsbeteenden verkade vara mer fördelaktiga för personer som åt en mindre hälsosam kost.

Raska promenader, jogging eller träning 6 timmar i veckan rekommenderades.

– Pulsen ska upp ett par gånger i veckan, avslutar Michelle Dunk. ●

60

PROCENT saknar kunskap om alkoholens koppling till demens. Samtidigt uppger hela 34 procent att de skulle minska sitt alkoholintag om de var medvetna om den ökade risken. Det visar en undersökning från Systembolaget. ●

”Det är sorgligt att inte ha sin livskamrat kvar. Att inte kunna minnas tillsammans. Att inte få vara mor-mor och morfar ihop åt vårt lilla barnbarn.”

Stjärnkusken Stig H Johanssons fru Karin Johansson berättar i DN om makens demenssjukdom.



Michelle Dunk.

FOTO: GETTY IMAGES



Professor Lars Nyberg får Bengt Winblad-priset av Svenska Läkarsällskapet.



◆ DIAGNOSTISERING

Digitalt test kan stötta primärvården

Nu har forskare vid Lunds universitet utvecklat ett digitalt kognitivt test för diagnostisering av Alzheimers sjukdom. Testet är tänkt att användas i primärvården.

– De allra flesta som upplever att deras minne sviktar kommer först att söka vård på sin värdecentral. Vårt nya digitala test ger en första objektiv bild av vilka patienter som har kognitiv påverkan som tyder på Alzheimers sjukdom. Dessa patienter bör sedan göra det blodprov som mäter nivån av fosforylerat tau och som med hög träffsäkerhet kan påvisa alzheimerpatologi i hjärnan, säger Pontus Tideman, psykolog vid Minneskliniken, Skånes universitetssjukhus.

Än så länge är dessa blodprov bara tillgängliga på vissa specialistkliniker på sjukhus. På sikt kommer de finnas tillgängliga även i primärvården, men tanken är inte att blodprovstesta alla patienter som söker för kognitiva besvär.

Forskarna menar att det digitala verktyget kan komma att göra stor nytta eftersom det idag är en stor utmaning att diagnostisera Alzheimers sjukdom under ett patientmöte på 15–20 minuter. ●



FOTO: INGEMAR HULTQUIST



FOTO: MATTIAS PETTERSSON

◆ UTMÄRKELSE

Stor satsning på att upptäcka tidiga tecken

Nu prisas professor Lars Nyberg för sina insatser inom alzheimerforskning. Hans forskning har lett till en ökad förståelse av hur man kan upptäcka tidiga tecken på Alzheimers sjukdom.

Lars Nyberg, professor i neurovetenskap vid Umeå universitet, är internationellt känd i forskarkretsar. Nu får han Bengt Winblad-priset av Svenska Läkarsällskapet.

– Stort tack för denna fina utmärkelse, jag känner mig mycket hedrad! Bengt Winblad har varit en förebild för mig under hela min karriär. Forskningsanslaget är mycket uppskattat. Att få en så betydande summa utöver befintlig budget skapar stora möjligheter. Jag överväger hur medlen kan användas på bästa sätt, och en idé är att de skulle kunna bidra till att arrangera ett större internationellt möte i Umeå 2026, säger Lars Nyberg, professor i neurovetenskap, Umeå Universitet i ett pressmeddelande.

En av Lars Nybergs mest betydande insatser är Betulaprojektet, en longitudinell studie av åldrande, minne och hälsa. I en tidigare intervju med SVT har han sagt:

– Det vi kan säga är att ett aktivt liv efter 60 gör stor skillnad för att hindra åldrandet av minnet. ●

● KOMMUNIKATION

Så kan musiken ge vård och stöd

Toner som vårdar. Töres Theorell, professor emeritus, har forskat om musikens roll för demenssjuka.

Töres Theorell berättar om ett klassiskt exempel som började diskuteras i läkarkretsar för 20–30 år sedan.

– En svensk sjuksköterska vårdade patienter med svår demens, som varken pratade eller reagerade på hennes omvårdnad. Men så märkte hon att de reagerade om hon började sjunga sånger de hört som barn. När hon till exempel sjöng ”Mors lilla Olle” vaknade de till och kunde plötsligt både texten och melodin. Patienter som tidigare varit motsträviga ville plötsligt samarbeta. Det finns också ett annat känt norskt exempel.

– Där upptäckte läkare att patienter med demens och även strokepatienter kunde prata – via sång. Om de fick sjunga: ”Jag är hungrig” så gick det fram.

Varför är det så här?

– I en demenssjuk hjärna är det en mängd förbindelser som är avbrutna, men det finns ändå fungerade nervceller. Problemet är att förbindelserna inte når fram via vanligt tal. Musiken aktiverar förbindelserna och når andra områden.

Upplever du att kunskapen används i vården idag?

– Vården uppmärksammar arbets sättet allt mer. I början fanns det vissa tveksamheter. Vissa ville inte sjunga. Men du behöver inte vara operasångare. Det räcker med att kunna tralla en kär melodi. ●



Så kan du använda musik

- Välj musik den sjuke hörde som barn.
- Hör med anhöriga så det blir rätt.
- Inspelade sånger går lika bra.



»Förbättrar tidig upptäckt av Alzheimers«

Visste du att ögats näthinna kan berätta om en kommande demensdiagnos? Nu undersöker forskaren Ana Luiza Dallora Moraes hur vi på ett tidigt stadium kan upptäcka Alzheimers sjukdom.

Vad handlar din forskning om?

– Alzheimers sjukdom utvecklas i många år innan vi märker symtom, men de diagnostiska verktyg som kan upptäcka dessa tidiga biologiska förändringar är väldigt dyra. Min forskning fokuserar på att förbättra tidig upptäckt av Alzheimers sjukdom med hjälp av metoder som fungerar för storskalig screening. Jag och mina kollegor gör bildanalys av näthinnan, automatiserade kognitiva tester och analys av blodbiomarkörer.

Vilket resultat hoppas du uppnå?

– Vi hoppas att vi genom att kombinera dessa icke-invasiva åtgärder kan generera bevis som stöder framtida screeningprogram inom primärvården. Tidigare och mer exakt upptäckt kan göra det möjligt för människor att få tillgång till stöd, övervakning och behandling i ett tidigare skede. Det är särskilt viktigt nu när nya farmakologiska behandlingar verkar vara mest effektiva när de påbörjas i sjukdomens mycket tidiga faser.

Vad har stödet från Demensfonden betytt?

– Det har varit oerhört viktigt för mitt arbete. Det har gjort det möjligt för mig att fortsätta utveckla denna forskningslinje efter att jag avslutat min doktorsexamen och att bidra till ett område som är personligt betydelsefullt för mig. Min egen familj har erfarenhet av kognitiv funktionsnedsättning. 🌟

**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

»Min egen familj har erfarenhet av kognitiv funktionsnedsättning.«

FRÅGA

»Hur ska jag orka?«



Jag är nära anhörig till en person med demenssjukdom. Jag känner att jag ständigt går på högvarv och aldrig kan slappna av. Hur ska jag göra för att hålla hela vägen och själv kunna må bra?



Hej och stort tack för ditt brev. Jag tror att många som lever nära någon som har en demenssjukdom kan känna igen sig i din beskrivning. Känslan av att inte kunna koppla av och varva ner och att leva sitt liv i ständig beredskap. Därtill kommer ofta en oro över hur man ska orka, hur man ska få tid och möjlighet att göra saker som stärker en och får en att må så bra som möjligt. Många känner också ett stort ansvar för sin närståendes välbefinnande och hela existens. Och ansvaret tynger och skapar stress.

Att hitta stunder där du ger dig chans till att varva ner är naturligtvis viktigt för att du själv ska orka. Vi människor har ju ett kamp-eller-flykt-system som går igång när vi känner oss hotade av något eller när vi lever under långvarig stress. Att aldrig kunna varva ner är ett tecken på att detta system jobbar på högvarv. Då producerar kroppen bland annat adrenalin och stresshormonet kortisol.

Vad vi ibland glömmar är att vi också har ett "lugn-och-ro-system", med lugnande hormoner, som oxytocin och endorfin. Lugn-och-ro-systemet behöver vi ofta medvetet aktivera när vi lever under stark stress. Vi kan göra det genom att ägna oss åt aktiviteter som vi tycker om och finner behagliga. Många tycker att långsam och skön rörelse, promenader eller yoga, känns lugnande.

ATT LEVA NÄRA NÅGON MED stora behov av stöd och hjälp innebär ofta att man ständigt blir avbruten i det man gör och i sina tankar. Som anhörig vill de flesta finnas till hands när

**STÄLL
DIN FRÅGA**
Få ett expertsvar.
Mejla frågan till:
karin.bajlo@
demensforbundet.se



FOTO: GETTY IMAGES

EXPERTEN



→ Bella
Stensnäs
PSYKOLOG



Se Bella
Stensnäs
webbina-
rum om det
utmanande
anhörig-
skapet.

ens närstående behöver stöd. Men detta leder också till att din hjärna inte får göra det som är så skönt för vår hjärna – att påbörja en aktivitet

»Lugn-och-ro-systemet behöver vi ofta medvetet aktivera när vi lever under stark stress.«

och därefter också få möjlighet att avsluta den. Ett råd är därför att ibland försöka ge dig själv tid att göra klart saker, även livets små sys-

lor, såsom att plocka in i diskmaskinen eller vika tvätt. Att få göra klart hela uppgiften i din egen takt är stillande för en trött hjärna. Att delta i en anhöriggrupp och träffa andra med liknande berättelser kan också vara ett värdefullt sätt att minska oro. Jag hoppas verkligen att du kan ge dig själv möjlighet till att ta hand om dig själv, parallellt med allt annat du gör i att stötta din anhöriga. Lycka till! ●

→ Bella Stensnäs är leg. psykolog och arbetar på Stressmottagningen i Stockholm.



De fann varandra genom sjukdomen

En är sjuk i Alzheimers och en är helt frisk. Nu har de funnit varandra och tänker inte släppa taget. »Vår vänskap betyder allt«, säger Jessica Söderfjord, 56.



Hunden Molly är en riktig teraphund som får alla att må bra.

J

Jessica Söderfjord hade varit utmattad och stressad och livet gick inte ihop. Det var kaos på jobbet och plötsligt mindes hon inte hur man skilde varmt från kallt på vattenkranen. Hon skickades på ADHD-utredning och läkaren beskrev henne som ett solklart fall.

Men läkaren tyckte att det var något mer som inte stämde.

Hon fick en remiss till minnesmottagningen och gick därifrån övertygad om att hon gjort bra ifrån sig på minnestesterna.

– Jag var 54 år gammal när jag fick min alzheimerdiagnos.

Tio mil bort, i Nyköping, satt Caroline Sjöstrand. När maken Freddy Sjöstrand började tappa ord förstod hon att allt inte stod rätt till. 54 år gammal fick han diagnosen Alzheimers sjukdom och den ovanliga varianten logopedisk PPA, som sätter sig på talet.

Caroline lärde sig allt om sjukdomen och startade en insamling i Freddys namn.

– Vi ville samla in pengar till forskningen men det var också ett sätt att berätta för grannar och bekanta om sjukdomen. Eftersom det har satt sig på talet för honom var Freddy rädd att andra skulle tro att han var onykter.

Hon skrollade igenom de andra insamlingarna och fastnade vid en bild på en blond kvinna, runt 50. Hon hade glada ögon och såg härlig ut. Utan att tänka skickade Caroline en symbolisk hundralapp för att stötta kvinnans insamling.

»Vi som har lite mindre tid får se till att ha jäkligt roligt när vi har chansen.«

– Jag ville visa att jag såg henne.

Jessica blev berörd av Freddys öde och tog kontakt.

– Och där startade vår vänskap.

NU SITTER DE VID SAMMA BORD, hemma hos paret Sjöstrand i Nyköping. Freddy brygger kaffe ur en brummande espressomaskin och Caroline tänder ljusen på bordet. Valpen Molly hälsar glatt på Jessica och det känns precis som det ska runt ett matbord. Stämningen är varm och hjärtlig med många skratt.

– Vi har samma tank när det gäller att ta vara på livet. Vi som har lite mindre tid får se till att ha jäkligt roligt när vi har chansen, säger Jessica.

Och roligt har de tillsammans. De går på spa, tar hundpromenader och äter gott. De stöttar varandra i vått och torrt.

– Mellan oss finns inga filter. Vi kan fråga varandra om vad som helst, vi kan gråta och skratta tillsammans.

Det klickade, som det heter, och vänskapen betyder allt.

– Vi har en vänskap som är lite annorlunda och behöver ha transparens. Jag döljer inget. När jag känner mig sämre kan jag berätta för Caroline och jag vet att hon ser mig.



Jessica Söderfjord och Caroline Sjöstrand tar ofta promenader ihop och pratar om allt mellan himmel och jord.

»Jessica kan ge mig råd hur jag ska hantera Freddys försämring och hon om någon vet ju hur man känner.«

→ - Vi hjälper varandra så gott det går. Jessica kan ge mig råd hur jag ska hantera Freddys försämring och hon om någon vet ju hur man känner. Det är guld värt. Vi blir varandras psykologer på något vis.

Jessica minns första gången hon kramade om Freddy.

- Det var som om han var min bror. Vi bär på samma skit. Det blev så himla starkt.

OCH ALLA TRE RUNT BORDET tar sikte på ljuset. Freddy har gett sig tusan på att genomföra en svensk klassiker och han hindras inte av sin sjukdom. Vid målgången på Vätternrundan väntade Jessica och hennes sambo Daniel med tårar i ögonen.

- Jag kände en sådan värme i hjärtat - och samtidigt gick hjärtat sönder. Det var ett väldigt starkt ögonblick, säger Caroline.

- Freddy är så jäkla modig som vågar cykla Vätternrundan fast han aldrig gjort det innan, säger Jessica.

- Nej, då, säger Freddy. Det var kul!

- Du gjorde det för oss, för att lyfta vår sjukdom, säger Jessica och fortsätter:

- Vi hjälper och ger varandra energi. När jag ser att Freddy vågar kasta sig ut så vågar jag också mer.



CAROLINE → & FREDDY SJÖSTRAND

Ålder: 53 & 55.

Familj: Barn på varsitt håll, gemensamma hunden Molly.

Bor: Nyköping.

Gör: Caroline jobbar som redovisningskonsult och Freddy har bland annat jobbat som takläggare.

Han har Vasaloppet kvar och tänker därefter tatuera in Svenska klassiker-loggan på armen, som en symbol för att man faktiskt kan klara det mesta.

Men Freddy ger sig inte där och har redan siktet inställt på Kebnekaise i höst. Han är gammal takläggare och inte ett dugg rädd för höjder.

- Det ska bli roligt. Jag är taggad!

- Och jag följer inte med, men lovar att skåla i bubbel när du är på toppen, skrattar Jessica.

BÅDE JESSICA OCH CAROLINE är aktiva i communityt Demenshjältar där de försöker hjälpa andra.



← **JESSICA
SÖDERFJORD**

Ålder: 56.

Bor: Linköping.

Familj: Sambon
Daniel, tre barn
och tre barnbarn.

Hunden Rufus.

Gör: Har jobbat som
vårdadministratör.

– Vi vill lyfta det som är bra. Vi tycker det är viktigt att sprida vår energi och det smittar av sig till nya medlemmar.

Men de jobbar också mer konkret.

– Vi har arbetat fram en bättre framtidsfullmakt och ser att det finns behov av att informera Försäkringskassan om vår sjukdom. Vi vill vara en länk mellan vården och anhöriga och vill att det ska komma något gott ur det här, säger Jessica.

Hon har träffat äldre- och socialförsäkringsminister Anna Tenje, två gånger, och är mån om att påverka i den utsträckning hon kan. För både Jessica och Caroline är eniga om att mycket behö-

När Jessica, Freddy och Caroline träffas behöver allt inte vara perfekt. De kan ses i mysdress, bara de får träffas.

ver göras för patientgruppen yngre med demens.

– Vi behöver annan vård och stöttning, för samhället är inte byggt för oss.

– Och det gäller även oss anhöriga. Det är så många anhöriga som blir sjukskrivna av stress för att det inte finns några alternativ, säger Caroline.

– Många av oss unga med demenssjukdom har hemmaboende barn och partnern har ett heltidsjobb. Samhället måste hjälpa de anhöriga, men Försäkringskassan jagar oss som om vi vore kriminella, fyller Jessica i.

DET SKYMMER UTE OCH FOTOGRAF Gustav vill att vi tar bilder innan mörkret sänker sig. Vi går ner till vattnet. Under december månad har mörkret varit kompakt och meteorologerna har räknat ut att det varit den mörkaste december sedan 1934.

Men när vi står där vid stranden spricker molnen upp och en strimma sol kikar fram. Det känns symboliskt, för mitt i det mörkaste väljer både Freddy, Caroline och Jessica att se ljuspunkterna.

– Livet tar inte slut bara för att man får en demensdiagnos, men det tar en ny vändning, säger Caroline och avfyrrar ett leende rakt in i kameran. ●



Ung med demens

Runt 10 000 av dem som har någon demenssjukdom är under 65 år. De möter andra utmaningar än äldre patienter.
– Det saknas ofta ordnade verksamheter för yngre med kognitiv sjukdom i tidigt skede. De blir därför ofta ensamma hemma om dagarna, säger Janina Stenlund, sjuksköterska på Kognitiva mottagningen i Stockholm.

Till den "Kognitiva mottagningen" i Huddinge i Stockholm kommer unga patienter som misstänker demenssjukdom. Här utreds personer under 65 år och yrkesverksamma upp till 70 år.

Innan de stiger in i de ljusa lokalerna har de fått besöka vårdecentralen, gjort ett kortare minnestest, tagit blodprov och röntgat huvudet. Och här inne får de veta om misstankarna stämmer.

– Det blir ofta ett tungt besked. Ibland blir både patienten och anhöriga chockade och hamnar i en krissituation. Många har förstått att det är något som inte stämmer, men inte trots att minnesproblemen skulle bero på en kognitiv sjukdom, säger Pia Stenström, sjuksköterska.

De flesta som söker hjälp har tänkt att minnesproblemen ändå berott på stress och hög belastning på arbetet eller privat, berättar hennes kollega Janina Stenlund, som också är sjuksköterska.

– Vi försöker ge patienter och anhöriga stöd i samband med diagnosbeskedet och tiden efter det. En del kan behöva snabbare uppföljning, som ett telefonsamtal inom ett par dagar. Vi sjuksköterskor träffar patienten och anhörig efter några veckor. Vi samtalar då om diagnosbeskedet, hur tiden efteråt har varit och hur det är att leva med en kognitiv sjukdom, säger Janina Stenlund.

DET ÄR LÄTT ATT MISSA demenssjukdomar hos yngre, och symtomen kan förväxlas med stress eller psykisk ohälsa.

– I många fall har patienterna sökt vård tidigare på grund av stress, utmattning, ➔



Malin Walander, Janina Stenlund och Pia Stenström på Kognitiva mottagningen i Stockholm.

»I många fall har patienterna sökt vård tidigare på grund av stress, utmattning, depression eller liknande.«



→ depression eller liknande och blivit sjukskrivna från arbetet. Många har trots sjukskrivning haft svårt att återgå till arbetet och upplever att arbetet inte fungerar som det ska. I en del fall har familjemedlemmar eller arbetsgivare uppmanat patienten att söka vård för minnesutredning. De kanske har märkt att personen inte fungerar på samma sätt som tidigare eller har blivit annorlunda i sitt sätt att vara, personen kanske har svårare att hitta ord, frågar samma sak flera gånger eller har ändrat sitt beteende, säger Malin Walander, sjuksköterska.

– De flesta av patienterna som kommer till oss har ganska milda kognitiva symtom men som ändå påverkar dem i vardagen. Vi ser ibland att patienter som bor ensamma söker vård senare, när symtomen blivit större, säger Janina Stenlund.

Är du anhörig till yngre person med demenssjukdom?

Sedan juli 2009 har kommunerna lagstadgad skyldighet att erbjuda anhöriga stöd. Det är även deras skyldighet att upplysa om detta. Lagen innebär att anhörigas perspektiv ska tas i beaktning och att de anhörigas behov ska uppmärksammas. Kontakta kommunen där du bor för mer information.

Vilka utmaningar möter man som ung med demens?

– Att mitt i livet drabbas av en kognitiv sjukdom innebär en stor förändring, både för patienten men också för familjen, säger Malin Walander.

MAN KANSKE INTE KAN arbeta och försörja sig på samma sätt som tidigare – att inte ingå i det sociala sammanhang som en arbetsplats innebär är en stor sak för många. Rollerna i familjen förändras och minderåriga barn kan inte längre få samma stöd av den som drabbats.

– Många behöver ju anpassa sig till en ny tillvaro där man får stöd av andra. Man måste också hantera känslor av oro, rädsla och ångest och acceptera sjukdomen, säger Pia Stenström.

Andra utmaningar kan vara att hantera ärenden hos myndigheter, som Försäkringskassan. Eller att få rätt typ av stödinsatser från kommunen.

– Det finns en stor okunskap bland både myndigheter, kommuner och i samhället när det gäller unga med kognitiv sjukdom. De blir många gånger missförstådda och får inte den hjälp eller det stöd som de behöver i rätt tid. Det saknas ofta ordnade verksamheter för yngre med kognitiv sjukdom i tidigt skede. Patienterna blir därför tyvärr ofta ensamma hemma om dagarna. Kommunerna har anhörigstöd som stöttar den anhöriga under sjukdomen men många kommuner saknar demenssjuksköterska som kan stötta och hjälpa patienten. Det är synd, säger Janina Stenlund. ●

● NY FORSKNING

Yngre med demenssjukdom får inte alltid rätt stöd

Yngre med demenssjukdom får inte alltid hjälp från samhället, visar ny forskning från Högskolan i Jönköping.

Doktoranden Fanny Kårelind forskar om samhällets stöd vid demensdiagnoser och har träffat många par som drabbats av demenssjukdom före 65 års ålder. De beskriver hur samhällets stöd brister, exempelvis när det handlar om att skapa meningsfulla aktiviteter i vardagen.

Man vill ju inte bara få erbjudande om en aktivitet, vilken som helst, utan det måste kännas meningsfullt och roligt. Ofta blir de unga med demensdiagnos hänvisade till aktiviteter som är anpassade för äldre personer.

– Många yngre har en hög fysisk aktivitetsnivå och idrottar flera gånger i veckan, vanligtvis. Då blir det inte så relevant att gå på sittgymna för äldre.

När yngre personer med demens inte får stöd behöver ofta partnern eller anhöriga hjälpa till hemma. Det får ofta ekonomiska konsekvenser då man är mitt i yrkeslivet, säger Fanny Kårelind.

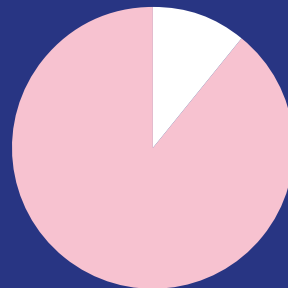
– Många vill hjälpa sina partners med demenssjukdom, och tvingas då sluta arbeta. Det tvingar ofta in familjen i en ekonomisk utsatt situation.

Paren beskriver en tuff tillvaro där de själva aktivt måste navigera i vilket stöd de kan få. Det kräver mycket engagemang och arbete.

– Det finns brister i samordningen mellan minnesmottagningarna och kommunens stöd. Ofta hamnar man mellan stolarna, berättar Fanny Kårelind. ●



»Många yngre har en hög fysisk aktivitetsnivå. Då blir det inte så relevant att gå på sittgymna för äldre.«



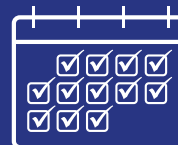
6–16 procent av dem som får demensdiagnos är yngre än 65 år. Det är i dag runt 10 000 personer.



Demenssjukdomen hos yngre är oftare ärftlig, visar forskning.



Vanliga tecken när det gäller yngre med kognitiv sjukdom kan vara: personlighetsförändring, minnesförsämring, afasi.



Det kan ta upp till ett år längre att få diagnos för yngre personer med demensproblematik.



Genomsnittstiden på särskilt boende (4–5 år) skiljer sig inte åt mellan de yngre och äldre patienterna.

KÄLLA: 1177, DEMENSFÖRBUNDET, FORSKARE CARINA WATTMO



Sjukdomsbeskedet kom som en blixtnöje från klar himmel för Ulrika Harmsen.

»Jag vill ge barnen ljusa minnen«

Ulrika Harmsen var bara 44 år när hon fick Alzheimers sjukdom. Nu tar hon en dag i taget.
– När jag fyllde 50 blev det världens fest.

Ulrika Harmsen var strax över 40, hade man och tre barn och arbetade som speciallärare när hon en dag ramlade olyckligt på jobbet. Hon hade egentligen planeringstid, men såg att det var stökigt på skolgården och ryckte ut för att hjälpa till.

– Jag drog igång en lek, men råkade snubbla och slog huvudet mot en hård kant.

Hon blödde från pannan, hade ont, men kunde trots allt ta bilen hem själv. Men huvudvärken ville inte ge med sig. Hon blev sjukskriven för hjärntrötthet och hemma inreddes ett rum där det var tyst och mörkt.

– Läkarna var förbryllade och fattade inte vad som var fel, säger Ulrika. De gjorde utredning efter utredning.

Saker som hon tidigare tagit för självklart, som att åka och handla eller hämta på förskolan, var plötsligt oöverstigligen och hon kände inte igen sig själv.

Den 15 april 2020 kom beskedet hon aldrig hade väntat sig att få höra: Du har drabbats av Alzheimers sjukdom.

– Jag var i chock. Jag trodde att demenssjukdom bara drabbade äldre människor.

För Ulrika, som var mitt i livet, kom sjukdomsbeskedet som en blixtn från klar himmel – och runt omkring henne blev det mörkt. I boken

Mamma, kommer du glömma oss nu berättar hon hur det är att vara ung och leva med en demensdiagnos.

– Bokens titel kommer från när min man och jag berättade om min sjukdom för barnen. Första frågan från äldsta dottern var: "Mamma, kommer du att glömma oss nu?".

NU STÅR ULRIKA HARMSEN hemma i villan i Göteborg. Stekpannan fräser när hon knäcker i ett ägg. Yngsta dottern har hunnit fylla 12 och är hungrig på lunch. Ulrika gör pyttipanna, pratar på och skrattar högt om vartannat.

– Galghumor är mitt vapen mot sjukdomen. När jag glömmet om jag ätit lunch eller frågar ungarna samma sak för tredje gången är det bara att skratta, säger hon – och skrattar.

I mörka stunder sätter hon på en speciell spellista och låter musiken dåna. Hon har döpt den till "Life sucks".

– Där samlar jag låtar som är bra att gråta till. Ibland behöver man ösa ur sig känslorna.

Ulrikas sjukdom utvecklas långsamt och det är hon tacksam över. Hon behandlas med symptomlindrande medicin som fungerar bra. Två dagar i veckan går hon på daglig verksamhet och träffar andra yngre med demens. De gör utflykter, tar promenader och fikar tillsammans.

– Mina gamla vänner jobbar ju på dagarna. →



»Jag lever på att skapa minnen och försöker leva så mycket i nuet som det bara går.«

– Det gör att jag känner mig trygg i allt jag gör. Jag behöver inte fundera på om jag har ätit lunch, utan kollar bara i kalendern.

ULRIKA HAR, FÖRUTOM Alzheimers sjukdom, även andra sjukdomar. Hon diagnosticerades med diabetes typ 1 som fyraåring, lider av benskörhet och efter fallolyckan fick hon posttraumatisk kronisk huvudvärk.

– Det låter kanske mörkt men jag tänker tvärtom. Eftersom jag alltid varit sjuk och är van vid vården är det lätt för mig att prata om sjukdomar. Det är inget konstigt och det gör att ingen annan verkar tycka att det är särskilt konstigt heller.

Runt henne anpassar sig folk utan problem.

– Jag brukar vandra med mitt tjejjgäng och efteråt säger de: gå hem och vila så fixar vi middag. Sen får jag komma till dukat bord och njuta! Och på fest är folk medvetna om att jag behöver ett lugnt rum där jag kan gå undan.

För fest blir det. När Ulrika fyllde 50 började folk plötsligt drälla in hemma i villan.

– Min man ordnade en överraskningsfest och det var så härligt. Jag lever på att skapa minnen och försöker leva så mycket i nuet som det bara går. För vem vet vad som händer imorgon? ●

→ Det känns bra att träffa andra i min ålder med demens för vi delar samma erfarenheter.

Hon tar ett exempel.

– Folk tar en ofta inte på allvar. Om jag är i en affär och berättar att jag har Alzheimers sjukdom och behöver hjälp så kan jag bli utskrattad. Det händer att jag får övertyga personalen om att det är sant.

På senaste tiden har Ulrikas motorik blivit lite sämre, men hennes största problem är att demensdiagnosen gör henne hjärntrött. Därför vilar hon två dagar i veckan. Men annars är schemat fullt av daglig verksamhet, att sjunga i kör och att vara mamma.

– Min viktigaste roll är att vara mamma. Jag vill ge barnen många ljusa minnen, säger hon.

Hemma i villan står en memokalender uppställd. Den påminner om datum och tid men också om dagens schema.

ULRIKA HARMSEN

Ålder: 50.

Bor: Göteborg

Familj: Man och tre döttrar.

◆ FORSKAREN

»Tar längre tid för yngre att diagnostiseras«

De väntar längre på vård vilket gör att de ofta blivit sämre i sin sjukdom när de får medicin. Carina Wattmo, forskare inom kognitiv sjukdomsforskning vid Lunds universitet, har studerat patientgruppen unga med demens.

Som forskare har Carina Wattmo ägnat sitt yrkesverksamma liv åt Alzheimers sjukdom. Hon har jämfört patientgrupper och bland annat sett att män svarar bättre på kolinesterashämmare än kvinnor. Men hon har också riktat in sig på patientgruppen unga med demens.

– Man brukar säga att sjukdomsdebut före 65 års ålder räknas som ung när det gäller demenssjukdomar. Det är ingen medicinsk eller biologisk gräns, utan den baseras på den gamla pensionsåldern.

Hur många drabbas?

– Mellan 6 och 16 procent av de som har fått demensdiagnos är yngre än 65 år, enligt olika studier.

Carina Wattmo har tillsammans med ett forskarteam följt 1017 personer som behandlats med bromsmediciner, kolinesterashämmare för mild eller måttlig Alzheimers sjukdom.

Av dessa hade 14 procent sjukdomsdebut före 65 års ålder vilket kallas tidig debut, och de övriga 86 procenten var 65 år eller äldre vid debuten av symtom på Alzheimers sjukdom.

Studien undersökte hur sjukdomen utvecklas över tid när det gäller förmåga att klara sitt vardagsliv och hur länge personerna sedan vårdas på särskilt boende.

Vilka utmaningar möter patientgruppen?



Carina Wattmo.

– I mina studier har jag sett att det tar längre tid för yngre personer att diagnostiseras. Det kan ta drygt ett år längre att få diagnos, än för dem som är äldre.

Vad innebär det för patienten?

– En senare diagnos kan ge en onödig fördröjning i sjukvårdssystemet och att behandling sätts in senare. Risken är då att läkemedlen inte blir lika effektiva. När de gäller dem som får sjukdomsbesked redan i fyrtioårsåldern finns ofta en stark ärftlig faktor. En ärftlig faktor kan också ge ett aggressivare förlopp, varför det är viktigt att unga med demensdiagnos får vård i tid.

Många unga som får demens är ju mitt i livet, med barn och jobb. Hur påverkar det?

– Jag har sett i mina studier att många yngre som får demensdiagnos har högre utbildning och lever med en partner. Denna patientgrupp har ofta en reservkapacitet i hjärnan som gör att sjukdomsförloppet fördröjs. Hjärnan kompenserar helt enkelt för sjukdomen och det kan också göra att de inte söker vård, eller inte diagnostiseras med rätt sjukdom. De klarar sig längre, och är därmed i ett allvarligare skede innan sjukdomen upptäcks.

De flesta som diagnostiseras är ju äldre. Hur påverkar det den yngre patienten?

– Vården på särskilda boenden kan skilja sig åt och till exempel inte vara anpassad för yngre patienter. Men på många platser i landet finns yngre-grupper med specialutbildade team för just dessa patienter.

– Men just att man befinner sig i ett existerande socialt sammanhang och har ett förhållandevis aktivt liv kan i vissa fall sakta ner sjukdomsförloppet. ◆



Boktips för tröst och svar

Livsstilsåtgärder inom fem områden kan förebygga eller fördröja kognitiv svikt. Den här gången fokuserar vi på hjärnstimulans i form av läsning.



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

Deckarförfattaren Pernilla Ericson är aktuell med den gastkramande fjärde boken om polis Lilly Hed; *Dränkta spår*. Men ibland kan det mest skrämmande vara ett läkarbesked. När en älskad anhörig fick en demensdiagnos hittade hon svar i litteraturen.

»Det är ett besked som kastar om hela livet. När en nära anhörig till mig fick sin demensdiagnos så såg jag plötsligt demens överallt. Jag läste boken *Himmelska fridens torg* av Lai Wen. Boken skildrar händelserna som ledde fram till massakern 1989, men lika hårt greps jag av skildringen av hur huvudkaraktärens älskade mormor förändras av demenssjukdomen och bit för bit tappar sin stora, karismatiska personlighet.

Att vara den som står bredvid är inte lätt. Ju längre tid som går, desto fler frågor dyker upp. Vad gör man när en älskad anhörig förnekar allvaret och vägrar ta emot hjälp? Hur får jag personen att känna sig trygg, när så många bitar av vardagen försvinner, alltifrån lokalsinnet, till koden som öppnar mobilen – till det som hände igår morse?



Pernilla Ericson

→ **Ålder:** 47 år

→ **Gör:** Journalist och författare. Deckardebuterade 2016.

→ **Bor:** Stockholm.

→ **Dränkta spår är den fjärde boken i serien om polisen Lilly Hed.**



FOTO: STEFAN TELL

Litteraturen kan faktiskt erbjuda både tröst och svar. Här är några böcker som gett mig viktiga insikter. Men en av insikterna behövde jag inte läsa mig till: tillvaron sedan diagnosen är svårare, mer komplicerad. Men kärleken försvinner inte. Den är lika stark, även om mycket annat vacklar.»



När hjärnan sviker: Om livet med demens Av Hedvig Söderlund

När jag försökte lära mig mer om allt det som ryms under paraplyet demens ville jag göra det genom en empatisk röst. Hedvig Söderlund är professor i psykologi, men har också erfarenhet som anhörig. Här får jag bland annat svar om vad som faktiskt händer i hjärnan, och om de olika formerna av demens. Pedagogiskt förklarar.

När samtalen upphör – En bok om demens Av Anders Post

Det är lätt att känna sig väldigt ensam som anhörig till en person drabbad av demenssjukdom. Jag slukade den här boken, som fokuserar på mötet med de anhöriga, om hur livet

förändrades när symtomen började dyka upp, och hur vardagen ser ut idag. Alla kan drabbas. Det påminner bokens första möte om, intervjun med drottning Silvia, vars mamma fick demens.

Innan jag glömmet

Av Nina Gunke och Helene Arkhem
En av de vanligaste formerna av demens är Alzheimers sjukdom. Skådespelaren Nina Gunke har valt att vara öppen om hur livet förändrats – från de första minnesluckorna som kom vid 52 års ålder. Hennes mod att berätta har nog hjälpt många. En gripande och stark skildring med både ljus och mörker, om tiden före och tiden efter. Och om att våga ställa sig frågan: vem är jag när jag inte längre minns? ●

Engagera flera – på olika sätt!

Många av oss har varit med länge i föreningslivet. Vi har erfarenhet och en känsla för hur saker "brukar fungera". Det är ovärderligt. Men ibland kan just det bli ett hinder om det gör oss mindre öppna för förändring.

Ofta pratar vi om medlemsvärning, men lika viktigt är hur vi tar emot dem som väljer att gå med. Många nya medlemmar gör det inte av en slump.

Engagemang ser olika ut i olika skeden av livet, även det är en styrka. Vissa perioder kan man ta på sig större uppdrag, andra gånger bidrar man i det lilla. Ett förbund som rymmer den bredden håller över tid och det är ett sådant förbund vi är och som vi fortsätter att utveckla tillsammans. När vi provar nya former för engagemang skapar vi fler ingångar för människor att känna sig hemma hos oss.

Engagemang smittar och när fler får möjlighet att bidra, vinner vi alla. ●



Linda Lundberg
Generalsekreterare

25 år efter genombrottet återförenades Nina & Kim som mellanakt på Mello-finalen. Det har därefter blivit fler konserter. Musiken är viktig för de båda vännerna.



FOTO: GLENN ANDERSSON

● EVENEMANG

Konserter som gör gott

Under våren arrangerar Demensförbundet en konsertturné med sångerskorna Nina & Kim från popgruppen Friends. Syftet är att uppmärksamma demenssjukdomar.

Bakgrunden är att Kim Kärnfalk själv diagnosticerades med Alzheimers sjukdom för två år sedan, när hon bara var 48 år. Kim har kommit att bli en viktig röst för andra, som liksom hon, drabbats av Alzheimers sjukdom.

I dokumentärserien *Kim – jag lever* som har berört många, lyfter hon fram hur stor betydelse musiken har i hennes liv.

Vid konserterna låter Kim dagsformen styra hennes insats under kvällen och är tryggt uppbackad av sin vapendragare Nina.

– Det kommer att bli kvällar med hits, nostalgi och anekdoter från oss. Nina och jag har så mycket att berätta. Det är så kul

att stå på scen och om vi samtidigt sprider medvetenhet och kunskap om demenssjukdomar, så har vi inte bara roligt utan gör lite nytta också, säger Kim Kärnfalk. ●



Här spelas vårens konserter

13 FEBRUARI Kulturhuset tio14 i Falun

26 FEBRUARI Scalateatern i Karlstad

18 APRIL Eskilstuna Teater

25 APRIL Centralteatern i Gävle

16 MAJ Växjö Teater

Värva & Vinn!

• Nu kan du som är medlem i Demensförbundet värva en ny medlem och få chansen att vinna två biljetter till någon av de tre senare konserterna med Nina & Kim. Vi arrangerar en tävling per konsertort. Tag chansen att uppleva denna oförglömliga kväll tillsammans med oss. Vi delar ut fem biljetter per konsert, så du har goda chanser att vinna! Läs mer här: demensforbundet.se/varva-och-vinn



Demensförbundet syns och hörs i vår

• Demensförbundet är på plats i Kungsträdgården den 5 maj då *Seniordagen i Kungsträdgården* arrangeras. Det är en dag som samlar seniorer från Stockholmsregionen. Vi finns även på plats på *Svenska Demensdagarna* 26–27 maj som i år äger rum på Karlstad CCC. Konferensen erbjuder varje år en möjlighet att mötas för fortbildning och inspiration inom området kognitiv svikt och demens.



FOTO: MICHAEL BERGMAN

Stödmedlemskap

• Nu kan du bli stödmedlem i Demensförbundet och stötta vårt arbete för alla som berörs av demenssjukdom. Som stödmedlem får du Leva med demens hem i brevlådan samt alla andra medlemsförmåner. Avgiften för stödmedlemskap är 250 kronor per år. Läs mer här: demensforbundet.se/vart-uppdrag/bli-medlem



Leo Askeland har nytt jobb på Demensfonden.

Möt Demensfondens nya insamlingsansvariga Leo Askeland

• Berätta kort om dig?

– Jag tycker om att vara aktiv både privat och professionellt. Skidåkning, fiske och brädspel med familj och vänner ger mig energi, liksom att ständigt lära mig nytt – något som lett till studier i Sverige och Tyskland.

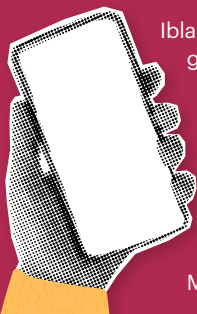
Vad jobbade du med innan?

– De senaste sju åren arbetade jag på Psoriasisförbundet med insamling och medlemsstrategi.

Varför sökte du jobbet på Demensfonden?

– När jag fick chansen att arbeta för Demensfonden kändes det självklart. Demenssjukdomar har funnits närvarande i mitt liv från barndomen och upp i vuxen ålder, och mitt första heltidsjobb var inom hemtjänstens demensteam. Nu ser jag fram emot att bidra till forskning och insamling och hjälpa människor att hitta sitt sätt att engagera sig på. Jag vet att det finns mycket engagemang och det vill jag vara en del av. •

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



»Hör ni om en lokal-förening nära er som gör något kul, så bjud över dem för att få tips!«

Ordförande Eila Mattsson (nedersta raden längst till höger) ihop med vännerna i Pajalas lokalförening.

Förra året besökte föreningen Kiruna för att titta på flytten av staden.



FOTO: LK/AB

◆ FÖRENING I FOKUS

”Ta vara på varandras kunskap”

I Pajalas lokalförening satsar man på gemensamma resor och social samvaro. Här har Eila Mattsson varit ordförande i 20 år.

I Pajala kommun finns en stabil lokalförening med ungefär 135 medlemmar. Här träffas man varje månad på Dagcentret för att ha styrelsemöte.

– Det brukar vara trevligt. Det är ett vanligt styrelsemöte där vi bland annat bestämmer om vi ska ta in föreläsare och vilka medlemsresor vi ska göra, säger Eila Mattsson.

De har haft många olika föreläsare på plats och senast kom Birgitta Fernström från Kirunas lokala demensförening och berättade om hur man får god hjärnhälsa genom Fingermodellen.

Varje år brukar föreningen också göra en medlemsresa. De har varit till Narvik i Norge och har tillsammans åkt till fjällen där de sovit över på hotell.

– Förra året var vi till Kiruna för att titta på flytten av staden. Vi hade en fin guide som är bördig från Pajala. Han berättade allt för oss när vi körde runt med bussen i staden, säger Eila Mattsson.

PÅ SINA MEDLEMSRESOR passar de också på att äta lunch och fika tillsammans.

– Den sociala samvaron är viktig!

**ENGAGERA
DIG**

Föreningen
välkomnar
nya
medlemmar!

Ni är ju en stabil förening och både du och kassören har suttit länge på era poster. Vilka tips har du till andra föreningar?

– Ta vara på varandras kunskap. Hör ni om en lokalförening nära er som gör något kul, så bjud över dem för att få tips. Det är toppen om man kan hjälpa varandra lite grann! Vi tog till exempel kontakt med lokalföreningen i Kalix och fick till ett möte. Det var trevligt, säger Eila Mattsson. ●

■ Vill du komma i kontakt med lokalföreningen i Pajala? Mejla eila.m.mattsson@gmail.com



Demensförbundet där du bor

Varberg: Sjunger tillsammans

• Demensföreningen i Varberg arrangerar "Sånger i gemenskap" i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan och Varbergs kommun. Vi sjunger tillsammans och dricker en kopp kaffe. Kören leds av Maria Grönberg och Lena Kristensson som båda har lång erfarenhet och kunskap kring demenssjukdom. Vi träffas följande datum: 5/2, 19/2, 19/3, 2/4, 20/4, 14/5, 28/5 & 11/6.

Mer info och anmälan:
catherine.ungberg@sv.se eller
ring 0340-59 91 61.

Evenemanget är
kostnadsfritt.

Tid: Torsdagar klockan
18.00–19.00, start 5/2

Plats: Ljuspunkten,
Träslövsvägen 2 i
Varberg

Nyköping: Samtal över en kopp kaffe

• Nyköping-Oxelösunds demensförening bjuder in till samtal vid kaffebordet.

Även enskilt samtal kan erbjudas.
Vi ses på måndagar: 26/1, 9/2, 9/3, 30/3,
20/4 och 11/5.

Tid: Måndagar
klockan 14.00–16.00

Plats: Repslagaregatan
43A i Nyköping
/ Alliansen 43



FOTO: GETTY IMAGES

Uddevalla: Föreläsning om juridik

• Demensföreningen i Uddevalla bjuder in till en föreläsning den 18 mars om familjejuridik. Anna-Karin Holst informerar om arvskifte, bodelning, testamente, samboavtal, äktenskapsförord, framtidsfullmakt med mera. Passa på och kom och ställ frågor.

Anmälan till aktivitetcenterryttaren@uddevalla.se
eller telefon: 0522-69 51 03

Tid: 18 mars klockan 13.00–15.00

Plats: Ryttarens café och aktivitetscentrum,
Södra Drottninggatan 16 i Uddevalla



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

		RALLY	▼	GÖR VÄL POSITIV-HALARE	RADIO OCH TV	▼	ODÖR	INSATS-STYRKA	▼	BRUKAS PÅ BIBLIOTEKEN	FULL FART	
		▶					▶			▶		
		SÖKA MED LJUS OCH LYKTA						FLICK-NAMN				
								LUTA ÅT ETT HÄLL				
		KILLEN FRÅN HÅPARANDA										SÄTTA TÄNDERNA I
LEKPLATS										▶		
SVEKFULL PERSON						IDEALISKT FÖRHÄLLANDE						
GÅTT SOM YRA HÖNS	▶	▼	GÅR MED TID	HUVUDSAK POLYGON	FRÅGAPE FINT	▼	ÄR DEN MED MINST KLÄDER	BALT SÖMN-DRUCKNA		CEREMONI SKOGÄRNAS KONUNG		
▶			GLIDA UTFÖR		INSINUERA				DRA IHOP SIG			
					BUSKE				LEDARE			
TREVLIG LÖSNING!	▶	▶	BENA UPP ARBETS-MARKNADS-UT-BILDNING				KONKUR-RERAR MAN MOT BAKPLATS				KORS-ORDS-KUNGEN 2026	
SUNDE SKATT						FÖR-TRYCKT I RETUR				POLERADE		
▶				VARDAGS-MAT	DAMPA							
VÄJA UN DAN					STRIPS-VAQN							
					KAN MAN TILLTALAS							
▶		▶										
RYSSJA	SKRIVA EN RÄKNING											

Korsord 1-2026

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Vinn två Sverigelotter!

Vi behöver krysslösningen senast den 31 mars 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

Leena Rosensten, Hällefors
Leif Elgåhs, Göteborg
Margaretha Wikström, Gällivare

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



LÖSNING PÅ KORSORD 4-2025

UTAN TILSTÄVN		↓	VILAR INTE I FRID	TÄR AV EN BIT	K	HAR GÅR I ÖRNÄM	HÄR BE SON KOPPE DET FÖR	VIL SMÄLTPÅ FIP	↓	KLUSTER											
SÄMLAR DE RÄSTA		O	S	P	Y	N	T	G	L	A	M	O	R	Ö	S						
S		V	A	R	A	S	E	N	R	I	S	E	T	R	Å						
SPILL DET FL ENKTER KAN PÅ VÄR P		A	L	E	R	T	E	N	A	N	K	N	Y	T	E	R					
K		R	I	S	A	N	H	A	N	G	A	G	A	T	A						
PROBLEM MED STOKT P		G	O	T	T	E	R	E	R	A	V	D	E	L	A	D					
LÄMNA MED SÄKERHET		P	A	N	T	S	Ä	T	T	E	R	E	T	A	G	E					

LÖSNING SUDOKU

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

LÖSNING:
LÄTT

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

LÖSNING:
SVÅR

Sudoku

Så här löser du sudoku:

Fyll i de tomma fälten så att alla siffror från 1-9 finns med i varje vägrät 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

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

SVÅR

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

Du blir aldrig färdig

Regnet öser ner och jag går snabbt över torget med sikte på en stor byggnad som förhoppningsvis kan ge mig lite skydd. Springer uppför de många trapporna, öppnar den tjocka, tunga dörren och kliver in. Medan mina kalla fötter och våta skor ger sina avtryck på stengolvet reflekterar jag över hur byggnaden, som utifrån upplevdes så stor och pampig, väl härinne, innanför dörrarna, ger ett mer trångt och gemytligt intryck.

En upptäckarlust infinner sig och får mig att glömma regnet utanför och nyfiket börjar jag, lite planlöst, vandra runt i byggnaden. Det pågår olika verksamheter och överallt noterar jag ett behagligt rogivande lugn, en känsla av trivsel och ombonad. Ser en skylt som säger "Tranströmerbiblioteket" och jag får en chock! För någon timme sedan hade jag fått rekommendationen att besöka just det här biblioteket och det av en person som jag träffat inför en intervju kring min "nya" alzheimerdiagnos och nu hade jag, helt omedvetet, hamnat här på grund av regnet.

JAG SLÅR MIG NED i en skön fätölj och med mig har jag en bok skriven av författaren med samma namn som biblioteket. Börjar bläddra lite förstrött och plötsligt fångas jag av ett par rader...sorlet runt omkring mig tystnar och

»Jag låter tårarna rinna nerför kinderna samtidigt som jag känner att all spänning i kroppen släpper.«

orden, mot det vita bokpappret, får hela mitt känslsystem att börja agera och jag blir varm, stilla och så kommer tårarna. Jag låter tårarna rinna nerför kinderna samtidigt som jag känner att all spänning som jag har haft i kroppen den senaste tiden släpper.

Jag läser:

*"...Skäms inte för att du är människa, var stolt!
Inne i dig öppnar sig valv bakom valv oändligt.
Du blir aldrig färdig, och det är som det skall..."*

RADERNA ÄR UR DIKTEN *Romanska båg* av Tomas Tranströmer och i mitt tycke fångar den så bra det som gör oss till människor. Tänker på mitt tidigare jag, på jobbet, frun, barnen, träningen, mina värderingar, pengarna, vännerna... Plötsligt har jag nu fått en knuff av livet, dörren till gårdagens valv med förmågor

och kunskaper har stängts och ett nytt valv har nu öppnat sig. Inser att jag måste lära mig att leva i detta nya valv med sina begränsningar men även med sina möjligheter och att det troligen inte är det sista valvet utan jag kommer ständigt att behöva tänka och lära mig nytt och "det är som det skall".

Med tårarna fortfarande rinnande tänker jag att bara

för att vi har en demensdiagnos så är vi inte hjälplösa, tankebefriade och bara en belastning. Vi är, om inte annat, en annan bild av att vara människa. ●

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 SOUVENAID PÅ NUTRICIA.SE ELLER
KONTAKTA NUTRICIA PÅ TEL 08-24 15 30

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



Smaker:
cappuccino,
jordgubb
och vanilj



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)

