

Demensförbundet

# demens forum

4  
2023

## *Hålla samman*

*– tv-serie om en familjs utveckling  
i skuggan av Alzheimer*

Litterär vård i vården får minnena att blomma SIDAN 6

Nya möjligheten att upptäcka tidig Alzheimer SIDAN 12

# demens forum

4  
2023

## INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET .....	3
KJELLS SPALT .....	4
HUR FIRAR MAN JUL NÄR MINNET SVIKTAR? .....	5
LITTERÄR VÅRD I VÅRDEN .....	6
HÅLLA SAMMAN – TV-SERIE OM EN FAMILJS UTVECKLING I SKUGGAN AV ALZHEIMER .....	8
KREATIVA TRÄFFEN .....	10
NY STUDIE KAN ÖKA MÖJLIGHETEN ATT UPPTÄCKA TIDIG ALZHEIMER .....	12
STIPENDIUM TILL LÄKARE, FYSIOTERAPEUTER OCH ARBETSTERAPEUTER. ....	13
ALZHEIMER EUROPES KONFERENS .....	14
VÅRA FÖRENINGAR .....	16
DALS EDS DEMENSFÖRENING .....	24
NY KOMMUNIKATÖR PÅ DEMENSFÖRBUNDET .....	26
KORSORD .....	27



Litterär vård i vården är en idé där man förmedlar författare till demenssjuka på äldreboenden.



SVT kallar serien dramakomedi. Här finns både den svåra och tragiska delen av familjens utveckling när pappa Kenneth får en Alzheimerdiagnos.



Liselotte Björk, förbundsordförande och Linda Lundberg, förbundssekreterare på plats i Helsingfors.

**ANSVARIG UTGIVARE:** Liselotte Björk, ordförande

**REDAKTÖR:** Catharina Holmgren Hall

**UPPLAGA:** 14.000 ex.

**GRAFISK FORMGIVNING OCH TRYCK:**

Bergström & Sund

Bywind

November 2023

ISSN 1100-9055

**ANNONSER:** Skickas till Demensförbundets redaktör,  
info@demensforbundet.se

**DU SOM VILL SKRIVA I DEMENSFORUM:**

Skicka ditt manus till Demensförbundet helst som bifogad fil med e-post. Skicka gärna med foton eller illustrationer till din artikel. Vi förbehåller oss rätten att redigera insända artiklar. Citera gärna men ange alltid källan! Adress, se sista sidan.

**MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR:** 29/1 2024

**NÄSTA DEMENSFORUM UTKOMMER:** Vecka 9, 2024

# Börjar vi kunna tala öppet om demenssjukdomar?

I oktober deltog jag i konferensen Alzheimer Europe i Helsingfors. En tydlig trend är närvaron och engagemanget från de personer som allting kretsar kring, nämligen de demenssjuka själva. Jag hoppas att det här kan vara början på något nytt som förändrar vår syn på vad det innebär att leva med kognitiv svikt.

Jag önskar att fler får möjlighet att lyssna på människor som Petri, en man som aldrig tidigare hållit föreläsningar, men som nu efter sin diagnos gör just det inför mer än tusen personer. Han och flera andra deltagare med en diagnos talade om vikten av att inte bara prata om svårigheter utan också möjligheter: Någon berättade: ”Jag har börjat lära mig spela fiol, det hade jag aldrig gjort om jag inte fått Alzheimers sjukdom. När jag var frisk hade jag inte tid, det har jag nu”. Ett annat budskap: ”Vi vill ha hjälp och stöd att LEVA nu för att må så bra som möjligt, inte uteslutas från socialt liv direkt efter diagnostillfället.”

Jag vet att vi har mycket att vinna på att lyssna och ta till oss av dessa berättelser. Jag själv är mycket tacksam för kontakten jag haft och har med personer som själva delar med sig av sin erfarenhet. Visst har den teoretiska kunskapen varit viktig, men det är genom möten med personer som lever med sjukdomen och deras anhöriga som mycket av den verkliga kunskapen kan inhämtas. Mina många resor och samtal med människor i lokalföreningar runtom i landet är en fantastisk källa till kunskap, glädje och inspiration!

Under hösten har förbundet också varit inbjudna till en hearing från Socialstyrelsen vid uppdatering om demensstrategin. Vi presenterade en lång lista med förslag för att förbättra människors livskvalitet och hälsa, bland annat: Koordinator som kan ge vägledning och stöd genom hela sjukdomsförloppet. Lotsar för anhöriga, samordning av läkarbesök, provtagning, röntgen, kurator. Hitta former för hur anhörigas kompetens och erfarenhet tas tillvara och hur samverkan ska ske.

En viktig poäng som jag hoppas att våra politiker tar till sig är att bra demensvård kostar pengar och att det måste finnas både medel och lagar för att idéerna ska bli verklighet i alla Sveriges kommuner. Annars blir den nya demensstrategin inte mycket mer än bara ännu en skrivbordsprodukt.

Det är december och vi går mot en högtid som för många är förknippat med starka traditioner, väcker minnen, förväntningar, sorg, glädje. För andra är det en högtid som inte alls uppmärksammas Precis som i allt så är det olika och just olika kan vara bra om vi bara tillåter oss och andra att vara den vi är!

Jag vill önska dig en god juletid och ett bra nytt år!



Liselotte Björk,  
ordförande i  
Demensförbundet.



En viktig poäng som jag hoppas att våra politiker tar till sig är att bra demensvård kostar pengar och att det måste finnas både medel och lagar för att idéerna ska bli verklighet i alla Sveriges kommuner.”





## Jultalet till "NATIONEN"

(som förändrade, ja kanske inte världen men en hel del i mitt liv)

Jag står på Stora scenen, strax innan jul, det är sent, utomhus och lite svalt. Sorlet från medarbetarna är av ett slag som jag aldrig någonsin tidigare har hört. Det är liksom spänt, förväntansfullt och energiskt. Jag blickar ut över publikhavet och trots att jag anstränger mig kan jag inte se de sista raderna utan de försvinner in i mörkret. Jag kliver fram till mikrofonen, justerar den lite som jag såg Bruce Springsteen göra -88 på Stockholms Stadion. Hör hur sorlet och upphetsningen från publiken ökar och jag ler. Ett inre lugn sprider sig i min kropp, en trygghet om att det jag kommer att säga kommer att tilltala dem alla, nja kanske inte alla, men de allra flesta. Jag tittar rakt ut i folkhavet, ner på första raden och ser deras nyfikenhet...

"Kära hjärnceller!

Jag vill så här inför julen, precis som förra julen tacka för det år som varit och få oss att gemensamt och med kärlek till livet och till oss själva, blicka framåt mot nästa år, 2024.

Jag vänder mig nu till er, ni som arbetar med min kropp, ni som sköter mina armar, ben, mage, rygg och allt annat jag använder när jag simmar, springer, äter, dricker, älskar och allt vad jag gör. Jag vänder mig också till er som sköter om att bryta ned all müsli, fil, smörgåsar, öl, mat och kakor som jag stoppar i mig. Sist men inte minst vänder jag mig till er tålmodiga hjärnceller som ser till att jag tänker så många fantastiska tankar som både är realistiska, fantasi-fulla, roliga, kreativa, galna och som ibland även gör mig lite rädd och ger mig ångest."

Lite mer allvarlig säger jag: "Vi kommer att möta en framtid som kanske inte är så som vår dåtid har varit. Vi kommer att se nya hinder dyka upp, "fiender" som vill oss illa. Vi måste därför stå enade, stå starka och tro på oss själva. Tro på att vi kan hitta sätt, nya sätt som tillsammans med de gamla gör att vi kommer att stå emot de hot som jag hör rykten om kommer att komma. Ni måste arbeta tillsammans, dela kunskaper, vara kreativa, och vara öppna för varandras idéer."

Jag gör en kort paus och hör, från de främre raderna, ett mumlande och hummande, de tittar på varandra, det känns som att de vill höra mer. De tystnar och blickarna vänds mot mig.

Med en allvarlig min säger jag "På senare tid har ni kanske märkt att vi har fått en del nya medarbetare, ja med konstiga namn: Don Epecil, Ator Vastatin och Eli Quis". Ett irriterat mumlande hörs från publiken, det är en grupp längre bak. De börjar vifta med armarna, hoppa upp och ner och försöker ta sig framåt i folksamlingen men hålls tillbaka av de

övriga. Jag känner igen dem och säger, "Ja jag förstår att ni i magen är upprörda över de nya medarbetarna. De har ett annorlunda sätt att arbeta som gör att ni får det lite tyngre, men tro mig, det finns andra grupper här i rummet som därmed har fått det lite lättare och kommer att stötta er i ert arbete".

"Jag vill idag också passa på att påminna er om att nu, inför julen, så kommer vi tillsammans att få hantera en hel del speciell mat, ni vet, korv, skinka, sill, pepparkakor, glögg." Jag hör en fråga från främre raden..."Nej, ni kommer inte att behöva hantera någon snaps!"

"Det kommer antagligen också att behöva grävas i de gamla arkiven efter melodier och låttexter till Lucia-sången, Hej tomtegubbar, den om grodorna med flera. Det är då viktigt att komma ihåg följande: Det här är inte en One hjärncellshow, det här är något vi gör tillsammans. Därför vill jag nu att vi alla sjunger tillsammans, vår kampsång som vi snott från Lustans Lakejer. Ja, jag vet den är gammal men kul att vi har några minnen kvar. Nu tar vi varandra i händerna och sjunger, NEJ, det är inte "We shall overcome" den som Friggebo tog upp i Rinkeby -92! Nej, jag börjar så kommer ni att komma på vilken jag menar". Med full röst sjunger jag strofen..."Vårt motto lyder en för alla för en"

Det går ett sus genom publiken, leendena spricker upp, de vänder sig mot varandra, kramas och jag får verkligen en känsla av att det här kommer att fungera...Plötsligt sjunger vi alla och jag hör det eka högre och högre "en för alla för en". Himlen ljusnar och jag ser hur oerhört många som faktiskt har kommit till mötet, och alla sjunger! Till och med jourpersonalen har dykt upp totalt över 100 miljarder hjärnceller som sjunger så det knakar. Jag ler och känner att det här kommer att bli en bra jul och ett gott nytt år. ■

### OM FÖRFATTAREN

**Namn:** Kjell Ehn.

**Ålder:** Föddes 1960.

**Bor:** Nyköping.

**Familj:** Frun Eva och två vuxna barn.

**Aktuell:** Bland annat som krönikör här i Demensforum.

# Hur firar man jul när minnet och förmågan sviktat?

*Frågorna kring julen blir många när man lever med en demenssjukdom. Hur hanterar man situationen som sjuk eller anhörig och vad kan man göra för att få uppleva den ro och glädje som många av oss förknippar med julen? Vi frågade Carola Nilsson, specialistundersköterska och handledare på vård- och omsorgsboendet Forsalid.*

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PRIVAT

Carola Nilsson började jobba med vård och omsorg inom Kristianstad kommun redan för 33 år sedan. Det ger erfarenheter och perspektiv på människans behov av gemenskap. För många blir ensamheten som värst under julen.

– Jag har mött människor genom åren med mycket sorg och oro. För de som lever med en demenssjukdom kan julen ofta innebära en tuff utmaning, även om du har en familj och många vänner omkring dig. Man måste vara beredd att tänka om på många sätt när man inte kan umgås på samma villkor som man gjorde förr, säger Carola Nilsson.

Hon berättar att många anhöriga hon träffar känner skuld över att de inte kan ta hem sina närstående under julen. Även sjuka kan ofta känna tveksamhet att delta i julfirandet. Det kräver mycket kraft och energi att sitta vid ett julbord med mycket folk och många är helt enkelt rädda att göra bort sig.

## Vilka är de vanligaste misstagen man kan göra som anhörig?

– Jag tror det är viktigt att undvika situationer som innebär för höga krav för den som är sjuk. Istället för en middag kanske det kan räcka med en kaffe och kaka. Det viktigaste är inte tiden man umgås eller var man träffas utan att man får träffas och uppleva en värdefull stund tillsammans.

## Hur gör ni på boendet för att skapa en bra julstämning?

– Vi bakar, sjunger och slår in paket som alla andra. En populär grej vi kör med är att göra skånsk senap. Men allt handlar om att lyssna och anpassa aktiviteterna efter var och ens intresse och förmåga. Julen är en högtid som ofta framkallar minnen från barndomen även hos svårt sjuka, men alla dessa minnen är kanske inte alltid positiva. Då är det viktigt att man är där och möter dem i detta.

## Vilka är dina bästa tips till oss anhöriga?

– Prata med oss! Berätta så mycket som möjligt om din närståendes liv och bakgrund och vad hen tycker om att göra. Ju mer vi vet, desto lättare blir det för oss att göra ett bra jobb. Har du planer för julen, så prata gärna med oss i god tid så att vi kan förbereda på bästa sätt. Tillsammans skapar vi de bästa förutsättningarna för en god jul.



## Carolas skånska julsenap

Att göra julsenap har blivit en tradition här på Forsalid. Vi använder en särskild senapskula som de boende får rulla i en skål för att krossa senapsfröna (det är så vi gör i Skåne), men det går också bra att använda en mortel.

### Ingredienser:

2 påse gult senapsfrö  
1 påse brunt senapsfrö  
4 msk vatten  
1 dl grädde  
3 msk socker  
1 krm ättika

Häll påsen med gult senapsfrö, plus halva påsen med de bruna i en skål. Sätt skålen mellan knäna och låt kulan rulla tills senapsfröna är finmalda. Tillsätt ca 4 msk vatten, socker, ättika och resten av fröerna. Rulla vidare med kanonkulan tills fröerna är grovkrossade smaka av med mer socker och ättika. Fyll den färdiga senapen i en ren burk och förvara i kylan upp till två veckor.

A close-up, warm-toned photograph of a person with long blonde hair reading an open book. The person is wearing a light-colored, textured sweater and blue jeans. The background is softly blurred, showing a window with light streaming in, creating a cozy and intimate atmosphere. The text is overlaid on the lower half of the image.

# *Litterär vård i vården får minnena att blomma*

Kan litteratur främja hälsa för personer med kognitiv sjukdom?  
Det är en fråga som söker sitt svar i projektet *Litterär vård i vården*, som drivs  
av Författarcentrum Öst med stöd från Kulturrådet och Svenska Akademien.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ADOBESTOCK



*Litterär vård i vården* startade våren 2023, och har fortsatt under hösten. Författarcentrum Östs kärnverksamhet är att förmedla författarbesök till bland annat bibliotek, skolor, föreningar, organisationer och företag. Men mer sällan kommer förfrågningar från äldreomsorgen.

– Idén till satsningen *Litterär vård i vården* kom upp 2022, berättar Författarcentrum Östs verksamhetschef Elnaz Baghlanian. Kulturutbudet hade skruvats ner rejält under pandemin, och det var dags att hitta nya vägar, som till exempel författarbesök på äldreboenden.

Erfarenhet och forskning visar att högläsning inom äldreomsorgen ger en rad positiva effekter som höjd livskvalitet.

– Uppläsning av en bok kan väcka minnen att samtala om hos en person med kognitiv diagnos, säger Elnaz. Man dras med i berättelsen och förflyttas till nya världar som skapar lugn och trygghet. Kultur kan helt enkelt bli ett komplement till medicinering.

Elnaz berättar att de författare man anlitar har en bred repertoar, så att intresserade äldreboenden har kunnat välja teman som de tror passar för respektive målgrupp.

### **Vilka resultat och erfarenheter av författarbesöken har ni fått så här långt?**

– Det här initiativet har tagits emot väl på de äldreboenden som fått författarbesök. Deltagarna lever upp och en del som vanligtvis är tysta har börjat öppna upp och är med i samtalet. Jag kan referera till författaren Karin Alfredsson som skriver så här i en kommentar:

”För det mesta brukar det finnas någon boende som hänger med på allt, och som jag kan bolla med. Men vid flera tillfällen har äldre som sett alldeles avstängda ut vaknat till när jag kastat ut en fråga.”

En annan författare med lång erfarenhet av uppträdanden i äldreboenden är Solveig Bergqvist Larsson, som tar med rekvisita och gör uppläsandet till en show.

– Det är egentligen två olika framträdanden, säger Solveig. Nostalgishowerna bygger på berättelser om min barndom och innehåller musik där min dotter är med och sjunger och spelar. Det är något som vi gjort i många år. När det gäller projektet *Litterär vård i vården* så är det mer uppläsning av mina romaner. Men även här har jag en del rekvisita med, som till exempel min gamla examensklänning, eller en basker som föreställer en flugsvamp. Det är alltid någon herre i publiken som vill ha den där flugsvampen på huvudet.

### **Hur är det att besöka äldreboenden i projektet *Litterär vård i vården* där många har en kognitiv diagnos, vilka reaktioner får du?**

– Det här är det mest meningsfulla jag någonsin gjort, säger Solveig. När jag läser mina berättelser så märker jag att det händer något hos deltagarna, även om de är svårt demenssjuka. De är med och lever sig in i det jag läser, minnen väcks till liv och det blir många kommentarer. Man kan aldrig i förväg veta vad som händer, då gäller det att improvisera och vara i nuet. Många är intresserade av kläder och minns vad de förr hade på sig. Då går jag runt så de får känna till exempel på klänningstyg eller annat i min rekvisita. ■



Elnaz Baghlanian är verksamhetschef på Författarcentrum Öst som förmedlar författarbesök. *Litterär vård i vården* är en idé där man förmedlar författare till demenssjuka på äldreboenden. Foto: Malcolm Fallenius.



Solveig Bergqvist Larsson är en av de författare som gör besök på äldreboenden inom projektet *Litterär vård i vården*. Foto: Sara Lassbo.

### **FAKTA**

*Litterär vård i vården* riktar sig till äldreboenden där personer med demens ingår. Projektet riktar sig även till boenden där man har ett annat modersmål än svenska.

Författarcentrum Öst omfattar Stockholm, Uppsala, Sörmland, Östergötland, Gotland, Örebro, Västmanland och Dalarna.

**Boenden som är intresserade kan delta i projektet. Platser finns kvar under hösten och våren 2024.**



# *Hålla samman*

*– tv-serie om en familjs utveckling  
i skuggan av Alzheimer*

*Att spegla de kognitiva sjukdomarna på olika sätt har blivit vanligare de senaste åren. I takt med den utvecklingen ökar kunskapen om vad det verkligen handlar om, och konsekvenserna för enskilda och hela samhället. Här ska det handla om SVT:s nya dramaserie *Hålla samman*, som sätter fingret på hur en pappas Alzheimers sjukdom påverkar hans döttrar, och resten av familjen.*

TEXT: ANDERS POST | FOTO: JANNE DANIELSSON/SVT





SVT kallar serien dramakomedi. Här finns både den svåra och tragiska delen av familjens utveckling när pappa Kenneth får en Alzheimer diagnos. Men här finns även mycket humor och relationsmättade sidospår från huvudtemat. Serien spelades in förra sommaren i Ystad, och går i åtta halvtimmes avsnitt med start 30 oktober.

När det här skrivs har serien börjat rulla med några avsnitt. I slutet av oktober fick jag träffa seriens regissör, Maria Blom och manusförfattaren Erik Ahrnbom i exklusiva inhyrda pressrumslokaler på Strandvägen i Stockholm. Dessutom träffade jag skådespelarna Lennart Jähkel som spelar pappa Kenneth, och Michaela Thorsén, samt Ulrika Nilsson som spelar dottrarna Lina respektive Petra.

#### Har du någon erfarenhet av demenssjukdom? Frågan går till Maria Blom.

– Nej inte nära. Men jag känner människor i min omgivning där anhöriga drabbats av kognitiv sjukdom. Jag har hört fantastiska historier, som både är tragiska och ibland dråpliga.

#### Hur kände du för den här utmaningen?

– Ämnet känns väldigt angeläget. En del anhöriga och demenssjuka kanske inte alls känner igen sig, men för andra kan det stämma in väl. Varje människa är unik, även i sin sjukdom.

Däri ligger även utmaningen tycker jag. Det gällde att försöka gestalta Kenneth och hans sätt att leva sitt liv efter diagnosen. Berättelsen inkluderar en hel familj, deras reaktioner och relationer. Vad händer när en förälder blir sjuk, vilka roller tar vi?

Maria Blom menar att när en allvarlig händelse inträffar där allting sätts på sin spets, så kan en oväntad rollfördelning ta plats.

– Kanske är det den man minst anar som tar ansvar och får saker och ting gjorda. Det oväntade är superintressant.

Erik Ahrnbom är huvudförfattare till serien. Han berättar om manusarbetet.

– Vi är flera olika manusförfattare som jobbar med idéer, testar olika versioner, skriver dialog och repliker. Allt testas, övas och improviseras. Men när vi börjar filma, då är det manus som gäller.

#### Hur fick ni idén till serien?

– Vi ville berätta om en familj och två systrars relation till varandra och till en äldre far. Här sökte vi något som satte relationen i skarpt läge, och kom fram till att pappan skulle ha en demenssjukdom. Då lossnade hela berättelsen och vi kunde gå vidare.

– Jag har en känsla av att man numera vågar gå ut mer öppet med demenssjukdom än tidigare, säger Maria Blom. Jag hoppas att vi med den här serien kunnat bidra till den utvecklingen.

**Själv har jag i Demensforum genom åren intervjuat både anhöriga och personer med kognitiv sjukdom. Efter att ha sett alla avsnitt av serien via SVT:s presstjänst kan jag konstatera att Lennart Jähkels gestaltning av en person med Alzheimer är mycket trovärdig. Hur har han lyckats?**

– Jag har inte någon i min närhet som har Alzheimer, men mycket ligger i manuset. Följer man det så finns Kenneth där med sin sjukdom. Det handlar ju om hans förnekelse, hans sorg och hur han kämpar för att försöka uppträda normalt.

Michaela Thorsén som spelar Lina har demenssjukdom i släkten.

– Min mormor gick bort i Alzheimer, så jag har kunnat följa sjukdomens förlopp. Den erfarenheten och möte med Demensförbundet har varit till stor nytta i min roll.

– Systrarna förlorar ju sin pappa fast han faktiskt finns kvar, säger Ulrika Nilsson, som spelar Petra, och är den syster som tar ansvar för allt och alla och inte försöker släta över pappans sjukdom.

– Demenssjukdomen gör att vi systrar visar vilka vi är och hur vi därmed agerar. Något som förmodligen inte skulle inträffat lika tydligt om livet bara rullat på som vanligt. Nu ställs allting på sin spets, känslor och relationer blottläggs och alla i familjen påverkas på ett eller annat sätt.

*”Trovärdigt”, tycker Demensförbundets rådgivare Lotta Olofsson*

Manusteamet för serien Hålla samman kontaktade Demensförbundet för att få information om Alzheimer.

– Jag pratade med manusförfattarna på telefon flera gånger och träffade skådespelarna digitalt, berättar Lotta Olofsson, som agerade rådgivare. Lotta arbetar för Demensförbundet och har lett samtalsgrupper med personer som nyligen fått en demensdiagnos.

– Viktigt var att man gav en trovärdig och icke kränkande bild av den som har Alzheimer.

#### Har de lyckats tycker du?

– Ja det tycker jag absolut, efter att ha sett några avsnitt. Här finns både allvar, humor och trovärdighet. ■



*Cathrine Kolping är danspedagog och en av projektledarna. Här leder hon studiecirkeln Rörelse.*

# *Kreativa träffen förlöser fantasi, kreativitet och ger välbefinnande*

*I augusti avslutades Kreativa Träffen – ett treårigt projekt riktat till personer med en demensdiagnos. Det var Vuxenskolan i Värmland med bidrag från Allmänna arvsfonden som drev projektet.*

TEXT: ANDERS POST | FOTO: PETTER SÖNNFORS

I projektet provade man en ny metod i studiecirkelform, där personer med demensdiagnos fick göra sina röster hörda med hjälp av kreativa verktyg inom Bild, Rörelse och Musik.

Här var det deltagarnas berättelser som stod i centrum – något som bidrog till välbefinnande och ökad livskvalitet. Cirkelarna har genomförts på vårdboenden i slutna grupper, och med demenssjuka tillsammans med anhöriga. Geografiskt har verksamheten bedrivits i Karlstad, Molkom och Kil. 250 personer med kognitiv diagnos har deltagit.

Cathrine Kolping är danspedagog och en av flera projektledare för Kreativa Träffen. Hon berättar att när man skulle starta för tre år sedan så kom pandemin emellan och satte stopp för besök på vårdboenden.

– Vi hade gjort långa förberedelser, men dagen innan vi

skulle ut på ett boende så stängdes dörrarna. Vi löste det digitalt genom att medverka via tv-skärmar. Jag fanns med på en storbildskärm, medan deltagarna satt vända med ryggen mot mig, Framför dem satt personal på boendet som såg mig på skärmen och härmade mina rörelser, samtidigt som de fick muntlig guidning av mig via messenger. På så vis funkade det. Även bildcirkeln kunde genomföras med digitala hjälpmedel.

Så småningom öppnades de olika boendena och man kunde bedriva verksamheten som den var tänkt från början med rörelse, prova att måla, eller komma in i musikens värld.

– Vi har använt oss av något som kallas Validationsmetoden, berättar Cathrine och ger ett exempel:

– Det var en person som stod och ryckte i ett skåp och var väldigt arg för att hon inte kom in i sin sommarstuga.

Vi frågade hur hennes stuga såg ut och gav henne möjlighet att berätta. Ilskan släppte och det blev istället ett resonemang kring minnen.

Så här beskrivs metoden på Google: *Det är en personcentrerad metod som hjälper till att minska stress och ökar livskvalitet och glädje hos desorienterade personer. Validation kan användas av anhöriga och vårdpersonal. När du "går i den andres skor" och "ser genom deras ögon", kliver du in i den desorienterade personens värld och förstår innebörden av deras ibland bisarra beteende. Genom verbala- och icke verbala kommunikationstekniker hjälper vårdaren personen att uttrycka det personen vill ha sagt.*

#### Vad fyller de kreativa träffarna för behov?

– Behovet av att få uttrycka sig, att vara i centrum och känna gemenskap, säger Cathrine. Ett rum av fantasi och kreativitet kan göra att vi når berättelser och känslor som sedan länge legat dolda. Det kan vara förlösande för deltagaren att få utrymme att uttrycka sig genom en pensel, en rörelse eller en ton.

Cathrine menar att alla som varit verksamma i projektet, inklusive vårdpersonal, har kunnat konstatera att kreativ verksamhet är en viktig pusselbit i det goda måendet för personer som drabbats av kognitiv sjukdom.

– Det är väldigt roligt att vara med och leda cirklarna, säger Cathrine. Allt kan hända. Någon kanske tycker att färgerna ser så läckra ut att de vill äta dem. Andra vet inte alls vad de ska använda penseln till. Då får man ta ett steg i taget och till slut kanske det finns ett litet "konstverk"

där som väcker minnen. Huvudsaken är att vi gör något tillsammans.

Cathrine berättar att det är jätteviktigt vilket rum man är i, att det är en lugn miljö. En annan sak som jag lärt mig: Säg inte "kommer du ihåg", för det gör man inte. Vi är hela tiden i nuet.

Cathrine tar några exempel på sådant som hänt i rörelsecirkeln, som till en början kallades Dans.

– Ordet dans kunde missuppfattas, visade det sig. En dam kom senare än de andra till cirkelträffen. Hon hade fin frisyra, blå ögonskugga och bästa festblåsan. Hon ställde sig mitt på golvet med rullatorn och sa på värmländska: "Men var är karlarna? vi skulle ju dansa".

– Det fanns många exempel, en del humoristiska, andra rörande, som en anhörig kvinna berättade för mig: "När min man är med i studiecirkeln så får han den där blicken som han en gång hade när vi träffades".

Det treåriga projektet är nu avslutat, men kulturpedagogerna och cirkelledarna finns där med sina kunskaper och erfarenheter.

– Det har varit mycket lyckat, och många av oss vill fortsätta, säger Cathrine.

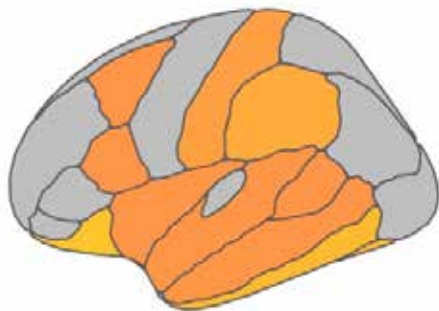
Och Kreativa Träffen lever nu vidare i Vuxenskolans regi, där man ständigt söker nya intresserade cirkelledare.

– Man behöver inte vara utbildad kulturpedagog för att leda studiecirkelarna, säger Cathrine. Det kan vara någon som har anknytning till ämnet, och deltar i den digitala cirkelledarutbildningen. Hör av dig till ditt lokala SV-kontor så hjälper de dig. ■





## Patienter med Alzheimers sjukdom



## Individer som tillhör familjer med hög risk av Alzheimers sjukdom



Hjärndelar med ökning av astrocyter som kan visa sig i blodet.

# Ny studie kan öka möjligheten att upptäcka tidig Alzheimer

*En ny studie från Karolinska Institutet visar att aktiveringen av hjärnans immunförsvarsceller, så kallade astrocyter, kan kopplas till förändringar som senare kan spåras i sjukdomsförloppet vid Alzheimers sjukdom.*

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | BILD: KONSTANTINOS CHIOTIS

– Vår forskning har avslöjat att astrocyter, de immunförsvarsceller som finns i hjärnan, aktiveras långt före utvecklingen av minnesbesvär vid Alzheimers sjukdom, ofta mer än ett årtionde i förväg, berättar Konstantinos Chiotis, forskare vid institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle, Karolinska Institutet.

Genom att använda moderna hjärnabildningstekniker som PET har man lyckats spåra denna tidiga aktivering av astrocyter redan innan personen uppvisar tecken till minnesbesvär.

– Dessutom visar våra senaste tekniska framsteg att en ökad astrocytaktivering kan även uppmätas i blodprover från samma individer senare när minnesbesvär föreligger. Även om ökad astrocyt aktiveringen i blodet kan spåras betydligt senare än den faktiskt inträffar i hjärnan tyder vår forskning på ett nytt och intressant samband.

Möjligheten att spåra aktiveringen av immunförsvarscellerna i hjärnan via blodprov är av stor betydelse eftersom det öppnar upp nya möjligheter för tidig upptäckt av sjukdomen.

– Genom att öka vår förståelse för vad dessa blodmarkö-

rer avspeglar när det gäller förändringar i hjärnan och hur vi bäst kan använda dessa verktyg i minnesutredningar, kan vi avsevärt förbättra vår förmåga att tidigt och exakt upptäcka sjukdomen. Detta kommer också att hjälpa oss att utvärdera nya behandlingsmetoder.

Studien inkluderade deltagande av patienter med lindrig kognitiv svikt och Alzheimers sjukdom, liksom individer som tillhör familjer med en 50% risk att utveckla en ärftlig form av Alzheimers sjukdom. Alla deltagare genomgick omfattande undersökningar med hjälp av avancerade hjärnabildningstekniker för att kartlägga förekomsten av astrocytaktivering i hjärnan och blodprovtagningar.

– Genom att jämföra cellaktiveringen som avbildades i hjärnan med blodprovresultaten för specifika proteiner, såsom GFAP, kunde vi utvärdera om det fanns någon koppling mellan förändringar i hjärnan och nivåerna av den blodbaserade markören för cellaktivering. Genom att även analysera resultaten från de upprepade undersökningarna av samma individer fick vi insikt i den tidiga aktiveringen av astrocyterna, berättar Konstantinos Chiotis. ■



# Stipendium till läkare, fysioterapeuter och arbetsterapeuter.

*Demensfonden styrelse har beslutat att bevilja stöd till läkare, fysioterapeuter och arbetsterapeuter för utbildning inom Silvia Master Academy – en masterutbildning med syfte att öka kompetensen och främja samarbetet inom vården.*

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ADOBESTOCK

Silva Master Academy startade 2012 i samarbete mellan Stiftelsen Silviahemmet och Karolinska Institutet. Deltagarna är läkare, fysioterapeuter och arbetsterapeuter inom vården.

– Det viktigt att känna igen sjukdomarna tidigt, att ha kunskap om hur de utvecklas och hur man kan hantera de olika komplikationer som kan uppstå under sjukdomsresan, säger Lars-Olof Wahlund, professor och examinator vid Silvia Master Academy.

Utbildningen bygger på samarbete och erfarenhetsutbyte med kollegor både i Sverige och andra länder. Studierna bedrivs på distans via webben på halvfart under fyra terminer, vilket möjliggör för deltagarna att kombinera arbete och studier.

Demensförbundets insamlingsstiftelse Demensfonden är med och finansierar utbildningen för stipendiaterna.

– Vi vet hur viktigt det är att hela teamet har rätt kunskap, hur viktiga olika yrkeskompetenser är för att personen ska få rätt och bra stöd från diagnos och under hela sjukdomsförloppet. Därför har vi valt att ge stöd till de olika yrkeskategorierna. Vårt beslut att genom Demensfonden ge stöd till de här stipendiaterna är ett led i hur vi vill bidra till förbättrad vård och omsorg, säger Liselotte Björk, ordförande i Demensförbundet.

De som beviljats Demensfondens stipendiat till denna utbildning är fem läkare och tre fysioterapeuter. Tillsammans representerar de Åsengården och Sjöstadgården Stockholm, Västerviks kommun, Region Skåne (Ystad Lasarett), Region Jönköping (Länssjukhus Ryhov),

Region Gävleborg (Hudiksvalls sjukhus), Sollentuna sjukhus Capio Geriatrik Stockholm och Region Sörmland (Mälarsjukhuset). ■

## Fakta om Demensfonden

Demensfonden är en ideell insamlingsstiftelse, som har till uppgift att samla in och fördela pengar till:

- Omvårdnadsforskning
- Medicinsk forskning
- Utvecklingsarbete rörande stöd till personer med demenssjukdom och deras anhöriga.

Fonden förvaltas av Demensförbundet. Stipendiaterna utses i samråd med Demensfondens medicinska råd. Demensfonden har ett 90-konto och står under tillsyn av Svensk Insamlingskontroll och Demensförbundets revisorer.

Stöd forskningen om kognitiv sjukdom.

PlusGiro 90 08 58 – 2

Bankgiro 900-8582

Eller swisha din gåva här ▶

(Skanna koden med mobilen och Swish appen.)



123 900 85 82





Demensförbundet representerades av Liselotte Björk, förbundsordförande och Linda Lundberg, förbundssekreterare.

## Demensförbundet deltog på Alzheimer Europes konferens

TEXT: LINDA LUNDBERG | FOTO: PRIVAT

Alzheimer Europe konferensen (#33AEC) i Helsingfors, den 16-18 oktober 2023, samlade över 1 100 deltagare från 48 länder. Årets tema för programmet var "Nya möjligheter inom demensvård, politik och forskning". Demensförbundet representerades av Liselotte Björk, förbundsordförande och Linda Lundberg, förbundssekreterare.

Under konferensen antogs "Helsingforsmanifestet", ett omfattande program för demensfrågor. Inför Europaparlamentsvalet enades medlemsorganisationerna om att påverka beslutsfattare på nationell och europeisk nivå.

En nyhet var EWGPWD:s plenarsession, ledd av personer som lever med demenssjukdom. Konferensen innehöll även plenarsessioner om hjärnans hälsa och riskreducering genom förebyggande insatser, den senaste forskningen om hur miljöfaktorer och luftföroreningar ökar risken för demenssjukdomar, samt intersektionalitet vid demens.

Den sista dagen diskuterades nya teknologiska möjligheter för demensvård och politiska prioriteringar för demens som en europeisk folkhälsofråga. Konferensen avslutades med att prisbelöna Touchstones BME Dementia service för deras arbete med stöd och vård till etniska minoriteter i Storbritannien. ■





## Svenska läkemedlet godkänt för behandling av Alzheimers sjukdom i Japan

I september meddelande det svenska läkemedelsbolaget Bioarctic att Lecanemab, som marknadsförs med namnet Leqembi, har godkänts i Japan som en behandling för att bromsa progressionen av mild kognitiv störning (MCI) och mild demens till följd av Alzheimers sjukdom.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: EISAI



Japan är det andra landet som godkänner Lecanemab sedan läkemedlet i somras fick fullt godkännande i USA. I EU är ansökan om godkännande under granskning hos läkemedelsmyndigheten EMA. Under tiden pågår en diskussion i bland annat Sverige om de kommande höga behandlingkostnaderna om Leqembi blir godkänt även i EU.

Under Alzheimerkongressen i USA i oktober presenterade BioArctics partner Eisai nya data kring läkemedlet.

Datan visar att behandling med injektion, som fortfarande är under utveckling, leder till 14% större reduktion av amyloida plack än den intravenösa (IV). Ytterligare analys av data från fas 3-studien Clarity AD i subgruppen med låga nivåer av proteinet tau visade att 76% av patienterna i denna grupp inte visade någon klinisk försämring och 60% visade klinisk förbättring efter 18 månaders behandling. ■

Webb:

## Lättläst om demens

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM

Lättläst om demens är namnet på en webbsida om demenssjukdom anpassad för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Besökaren får informationen presenterad via text, bilder, animation och tal. Presentationen avslutas med ett quiz som summerar innehållet. Sidorna går bra att läsa på egen hand, eller tillsammans med någon som kan hjälpa till och förklara svåra ord eller innehållet.

Lättläst om demens är tillgängligt på de nordiska språken, lule-, nord- och sydsamiska samt engelska. Webbsidan är utvecklad och finansierad av Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse i Norge, Nordens välfärdscenter – en institution under Nordiska ministerrådet – samt Sametinget. ■



Webbsida: [lettlestdemens.no/sv/](http://lettlestdemens.no/sv/)

### DEMENSFÖRENINGEN STO ANORDNADE EN HÄNDELSERIK BUSS- RESA I BOHUSLÄN

Den 16/5 anordnade Demensföreningen STO, Stenungsund, Tjörn och Orust en resa i Bohuslän med temat Bohusläns stenrike.

Under resan hade vi en mycket kunnig guide som berättade om stenhuggarepoken i Bohuslän. Vi fick information om platser där stenhuggarna har satt sina spår och historier ur deras liv. Under mitten av 1800-talet bröts sten för bl.a. slussarna i Trollhättan. År 1877 kom ett hundratal familjer från Bayern och bosatte sig på Tjurkö och Lindö, vilket räknas som inledningen på stenhuggarepoken. En annan intressant historia vi fick ta del av, var när Hitler beställde sten till sitt segermonument, som ju aldrig blev byggt.

Efter att ha passerat Nordens ark där man föder upp utrotningshotade djur, stannade vi vid Röe gård för att dricka förmiddagskaffe. Här finns ett mysigt café i gammal stil samt en gårdsbutik.

Därefter åkte vi till Smögen för en promenad på den välkända bryggan. Nästa stopp var Hunnebostrand där vi åt lunch på Bella Gästis nere i hamnen. Givetvis serverades det en utsökt fiskrätt.

Därefter fortsatte resan via Ulebergshamn och Bovallstrand till Hamburgsund och vidare till Fjällbacka där vi besökte Ingrid Bergmans minnesutställning och Arne Isaksson monument över stenhuggarepoken.

Sista stopp före hemresan var eftermiddagskaffe vid anrika Kviströms Gästgiveri i Munkedal, där det stod ett slag 1788 mellan Sverige och Norge/Danmark. I Sverige kom kriget att kallas för teaterkriget, då det var mer ett skådespel än ett riktigt krig. I Danmark och Norge kallades slaget för Tyttebärskriget eller Lingonkriget, då trupperna levde på bär och annat de

hittade. Under 2019 gjordes en totalrenovering av Gästgiveriet för att skapa en hemtrevlig atmosfär, där gammalt möter nytt. Väl värt ett besök.



*Denna artikel är en rättelse från förra numret då fel insmugit sig.*

### FULL FART I HÄSSLEHOLM UNDER HELA HÖSTEN

Demensföreningen Hässleholm har haft ett flertal olika möten under hösten, som inleddes med en heldagsutflykt under en av sensommarens vackraste dagar.

Med en fullsatt buss gick resan först till Gratia Dei i Kristianstad som är kyrkan som Fader Gunnar Rosendahl skapade på 1960-talet. Färden fortsatte till Mörrum i Blekinge där vi efter förmiddagsfika på golfklubben besökte Mörrums Kronolaxfiske och Laxens Hus. Duktiga guider berättade med stort intresse om laxfisket i Mörrumsån, både hur det gick till på historisk tid och hur fisket ser ut i modern tid. En mycket givande utställning inomhus och lika givande och spännande att vandra längs ån och på spångar över ån.

Därefter vidare till Vägga småbåtshamn vid havet utanför Karlshamn, och till en suverän restaurang där vi njöt av god lunch, givetvis med lax som huvudrätt!

Från Karlshamn sökte vi oss ut på en av Blekinges många halvöar, Listerlandet, och i Hällevik lät vi oss njuta av eftermiddagsfika. Där fanns också möjlighet att inhandla fisk såväl färsk som rökt.

Våra vanliga månadsmöten har bland annat innehållit ett möte med läkaren Monika Dabrowka-Winiarska från minneskliniken i Hässleholm som höll en informativ föreläsning om demens och kognitiva förmågor.

Författaren och dokumentärfilmaren Ylva Floreman var vår gäst i september och höll ett intressant anförande med rubriken "Jag är inte död, bara gammal" vilket även är rubriken på hennes senaste bok. Hennes anförande handlade till stor del om hennes mamma och deras gemensamma kamp för hjälp, behandling och vård för mammans sjukdom.

Under oktober presenterade ett företag hjälpmedel och hjälpmedelsteknik parallellt med musik från kulturskolan. Månadsmötena brukar locka ca 50 deltagare.

Varje månad har vi dessutom genomförts anhörigcafé och studiecirkel samt varje vecka "stickcafé".

*Jan-Erik Ekdahl*



*Ylva Floreman föreläste under rubriken "Jag är inte död, bara gammal"*

## GUBBAR OCH FRÅGESPORT I BERGSLAGEN

**Bergslagens Demensförening firade den Nationella Anhörigdagen den 6 oktober med en gemensam lunch för våra medlemmar på Bångbro Herrgård i Ljusnarsberg.**

Ordföranden Christina Pettersson hälsade deltagarna välkomna. Efter lunchen underhölls deltagarna med roliga historier ur Albert Engströms "Gubbar", tryckt 1924. I pausen före kaffet hölls en frågesport som handlade om de fyra kommunerna i Bergslagen, Hällefors, Lindsberg, Ljusnarsberg och Nora. Frågesporten vanns av Anita Hagerberg, Lindsberg.

Några nyckelpersoner fick blommor, som ett tack för uppoffrande arbete för föreningen. Samtliga var med vid återstarten av avdelningen 2015 och årsmötet 2016. Det var Gudrun Andersson, Christina Axelsson, Kicki Falk, Birgitta Larsson och Christina Pettersson som valdes in i styrelsen.

Därefter lämnades aktuell information om föreningens arbete med att stötta anhöriga i de olika kommunerna. Goda exempel på bra insatser som kommunerna gör är t.ex. en fantastisk dagvård i Hällefors, ett välfungerande demenssteam i Hällefors, och en positiv samverkan mellan olika delar av äldreomsorgen i Ljusnarsberg.

Demensvården i Sverige kostade ca 82 miljarder 2019, nästan precis lika mycket som försvarets kostnader. Den största delen av demenskostnaderna bekostas av kommunerna, ca 80 procent eller 65,6 miljarder, endast en liten del betalas av Regionernas sjukvård, ca 2 procent eller knappt 2 miljarder, resten beräknas de anhöriga ensamma få stå för. Ökningen tros inte bli lika omfattande som den för försvaret, NATO kostar, men förhoppningen är att färre äldre ska få kognitiv sjukdom p.g.a. att 1950-talisterna är färre än vi 40-talister. Det som talar mot detta är att vi blir äldre och äldre och de som drabbas behöver först avlastning i form av dagvård och växelvård och senare kanske plats på särskilt boende.



Från vänster: Birgitta Larsson, Lindsberg, Inga Carin Falk, Nora, Christina Pettersson, Guldsmedshyttan, Christina Axelsson, Bångbro, och Gudrun Andersson, Lindsberg. Fotot är taget av Kopparbergarn, en nättidning i Ljusnarsberg.



En bild på alla glada medlemmar och inbjudna som trivdes runt borden.

Mötet avslutades med kaffe och dopp. Alla hälsades välkomna till mötet i Kristinakyrkan i Lindsberg den 8 november kl. 13.00 då vi får smaka på asiatisk mat.

## VIOLEN BJÖD PÅ SURSTRÖMMING, KRIS OCH TRAUMA



**Demensföreningen Violens höstmöten i Härnösand har varit välbesökta i år. Vi började med en surströmmingskiva. Tillgången räckte så alla blev mätta och glada.**

När det var dags för Alzheimerdagen den 21/9 hade vi "öppet hus" i Anhörigcenters lokal. Pär Hägglund kom och berättade vad som var på gång i vår kommun när det gällde demensvården. Vi bjöd på snittar, chips och läsk.

Så var det dags för oktobers medlemsmöte. Då hade vi bjudit in Per Mossegård som berättade om kris och trauma. Per som har arbetat med detta i många år på Vårsta Diakoni visade med bilder och berättade hur man på ett bra sätt kan hjälpa människor i kris och med olika trauman. Lite fika passade bra efteråt.

Ann-Elis Nordin grundaren av lokalföreningen Violen på surströmmingskiva.



### VAD KAN KOMMUNEN ERBJUDA MÄNNISKOR MED DEMENS-SJUKDOM OCH DERAS ANHÖRIGA?



Anhörigkonsulent Jessica Andersson, Demensundersköterska Petra Andersson Rolf, Demenssköterska Adisa Jasarevic, Anhörigkonsulent Camilla Tornblad-Almqvist.



Jessica Andersson föreläser.

Demensföreningen Varend i Växjö har i höst anordnat ett informationsmöte med yrkesverksamma sjuksköterskor, undersköterska och anhörigkonsulenter inom demensrelaterad vård och omsorg i Växjö kommun.

Att få träffa, lyssna till och bli lyssnad på var givande för alla närvarande. Dessutom fick man en bild av vem man talar med vid exempelvis telefonkontakt.

Vikten av dessa informationsmöten kan inte underskattas. Hela tiden måste information uppdateras, nya människor får diagnoser kring kognitiv svikt och anhörigas livssituation berörs. Det är en del av livet. När livspusslets olika delar inte längre faller på plats, då kan en utsträckt hand behövas och den kan visa sig vara kunskap, kommunikation och samtal över en "kopp kaffe". Mötet avslutades med just en fikastund med goda samtal.

*Catherine Bringselius Nilsson, ordf. Df Varend*



Ordförande Catherine Bringselius Nilsson med deltagarna Carola Karlsson och Gunilla Nilsson.

### KALMAR DEMENSFÖRENING TRÄFFADE MÅNGA INTRESSERADE I GIRAFFENS KÖPCENTRUM

Vi var väldigt aktiva under Alzheimerdagen och ställde upp i Giraffens köpcenter där vi träffade intresserade och demenssjuka som tyckte det var skönt att vi var så många som var engagerade.

Lite överraskande att även många unga människor visade stort intresse.

Vi informerade också om föreläsningen på Glasverandan, Kalmarsalen den 12 oktober. Då talade läkaren Erik Stormrud om sin forskning och hur de kom på det här med ett blodprov för att diagnostisera Alzheimersjukdom. Fredrik Lilja berättade om hur de jobbar i demensteam i Mörbylånga, Öland. På bilden syns vår ordförande Eva Gustafsson.



## KARLSKRONA SLOG ETT SLAG FÖR ATT HINDRA OFRIVILLIG ENSAMHET

Den 17/10 bjöd föreningen sina medlemmar på en bussresa där vi intog förmiddagsfika på Ekerödsrasten, sedan fortsatte vi mot Skurup och Johannamuseet där vi fick en guidad rundvisning på Minnenas museum, samt mycket god lunch inklusive kaffe och kaka. Sedan for vi vidare mot Gunnarshögs gård där vi inhandlade diverse saker bl.a. kryddor och rapsolja. Så fortsatte färden mot kafé Annorlunda där vi intog eftermiddagsfika. Allt detta genomförde vi för att förhindra ofrivillig ensamhet bland våra medlemmar.



## LULEÅ DEMENSFÖRENING FIRADE 30-ÅRSJUBILEUM

Ett 30-tal medlemmar firade föreningens 30-årsjubileum på restaurang Moods. Medlemmarna bjöds på god mat och dryck samt uppskattad underhållning av Mona och Niklas Thorneus. Förbundskonsulent Anette Svensson informerade om olika händelser och aktiviteter från Demensförbundet.

*Sven Reinholdt, Luleå Demensförening*



## ALZHEIMERDAGEN I SANDVIKEN FIRADES MED GOD MAT OCH SÅNG

På plangården i Sandviken uppmärksammade demensföreningen Alzheimerdagen med god mat och underhållning av trubaduren Valle. De 25 besökarna trivdes och sjöng med i sångerna.





### NORDMALINGS DEMENSFÖRENING DELTOG PÅ HÄLSODAG MED DIGERT PROGRAM

Nordmalings Demensförening var inbjuden att delta på en hälsodag anordnad av PRO föreningarna i Nordmaling.

Styrelsen för Nordmalings Demensförening presenterade sin verksamhet genom ordförande Cecilia Berggren. Övriga i styrelsen delade ut broschyrer och berättade om vårt arbete. Många av besökarna kom till vårt bord, vilket ledde till många bra och goda samtal.

Aktörerna på plats var PRO Rundvik, PRO Nordmaling, Ambulansen, Svenska Kyrkan, ABF, Biblioteket, Bjurholm-Nordmalingskretsen av Röda Korset, ICA, COOP, Apoteket och Nordmalings kommun.

Ett digert föreläsningssprogram presenterades.

- Dagen inleddes med föreläsning av Apoteket Hjärtat bland annat om utbytet av föreskrivna läkemedel, att det är samma verksamma substans i den utbytta medicinen.
- Krisberedskap av Röda Korset – ett axplock av vad vi medborgare bör ha som hjälpmedel i händelse av kris.
- Stroke sjukdom & behandling – Föredrag av Stroke-enheten NUS.
- Prova på Sittdans & Seniordans – ABF:s presentation.
- Hemsjukvård och hjälpmedel – presenterades av personal från Hälsocentralen/Kommunen.
- Kultur och Fritid – Jan Näs från Kommunen berättade vad som finns att tillgå.
- Programmet avslutades med att Generationskören "rockade loss" med härliga rocklåtar.

En mycket givande dag med bra och varierande information.

### LEENDEN OCH TÅRAR NÄR OSKARSHAMNS FÖRENING FYLLEDE 30 ÅR

Oskarshamns lokalförening firade 30 årsjubileum på en av sensommararens soliga dagar. Vi träffades på Villa Shalom i småbåtshamnen med underbar utsikt över vattnet. Föreningen bjöd sina medlemmar på tre-rätters middag. Mätta och nöjda fick vi sedan en historisk berättelse från styrelsen om deras arbete och aktiviteter under åren. Många leenden, några tårar och massa applåder. Efter det informerade Laila Eriksson, förbundsconsulent, om vad som är på gång i Demensförbundet. Festen avslutades med tårta och kaffe, sång och musik.

Styrelsen tackar för en trevlig träff och jobbar vidare med den här tanken: "Vi har så roligt och det känns meningsfullt".



Från vänster: Sekr. Monica Jansson, ordf. Margareta Johansson, ledamot Annika Holgersson och kassör Ewa Axelsson. Frånvarande ledamot Carina Oscarsson.

### VÄSTERBERGSLAGENS DEMENSFÖRENING DELTOG I KONTAKT- SKAPANDE SENIORMÄSSA

Det blev en hel del fina möten när Smedjebacken i september ordnade seniormässa. Vi pratade med många och delade ut material. Kommunalrådet Fredrik Rönning höll invigningstal och Pro-kören sjöng. Dessutom blev det ett pass Tabata (sittgympa). Barbro Jansson vår kassör och jag stod för vår förening Västerbergslagens Demensförening.

På Alzheimerdagen delade föreningen ut 17 tårtor till demensavdelningar i Ludvika och Smedjebackens kommuner. Under oktober har vi samarbetat med Anhörigstöd i Smedjebacken i deras lokal Gränden. Anhörigdagen 6 oktober var det öppet hus.

Ingrid Broman





## RESA TILL FINLAND OCH NORGE MED MÅNGA INTRESSANTA INSLAG

Pajala demensförening har som tradition att varje år anordna en aktivitet/resa under internationella Alzheimerdagen/veckan.

Årets resa gick till Kautokeino i Norge, och startade i Pajala, via gränsälven Torneälv norrut mot Muodoslompolo.

Efter fikapaus i Muodoslompolo fortsatte resan över gränsen till Enontekiö i Finland. I Enontekiö besöktes kyrkan som efter kriget byggdes upp igen och blev klar 1952. Kyrkan ritades av arkitekten Veikko Larkas. Kyrkbesöket avslutades med en vacker konsert. Därefter gjordes studiebesök på äldreboendet "Luppo koti" där vi fick information om verksamheten. Vidare fortsatte resan mot Kautokeino i Norge där vi besökte Juhls Silvergallery som i år firar 60 år och är Frank och Regine Juhls unika livsverk. Där fick vi en intressant guidning. Sedan startade återresan mot Pajala, och vi gjorde uppehåll på restaurang och souvenirbutik i Sonkamuotka i Finland.

Tack alla för en trevlig och intressant resa!



## I SKELLEFTEÅ VILLE MÅNGA LYSSNA PÅ HUR DET ÄR ATT HA EN ALZHEIMERDIAGNOS

Alzheimerdagen 21 september uppmärksammades på Seniororget i Skellefteå med att Mats Klockljung berättade om sin upplevelse av att leva med Alzheimer. Hustrun Pia berättade när hon började upptäcka förändringar hos Mats och att det totalt tog nio månader från första besöket tills diagnos ställdes. Många var intresserade och hörsalen var i stort sett fullsatt. På bilden syns Mats och Pia.



## YSTAD HADE SPÄCKAT PROGRAM MED FINGERSTUDIE OCH KINESISK MEDICIN

Ystad Demensförening uppmärksammade Alzheimerdagen 21 september med ett möte för allmänheten på Senioreernas hus Göken i Ystad.

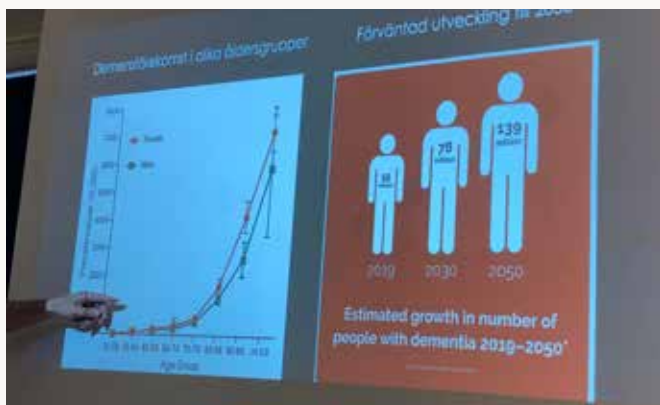
Med i planering och genomförande var representanter för kommunernas demensverksamhet/Silviateam i Simrishamn, Sjöbo, Skurup och Ystad. (Under förberedelsearbetet valde tyvärr Tomelilla kommun att dra in sin Silvia-systertjänst).

Mötet samlade ungefär 50 deltagare och inleddes med att föreningens ordförande Anders Sandström hälsade alla välkomna.

Efter det följde flera intressanta föreläsningar;

- Krister Håkansson, senior rådgivare vid Stiftelsen Äldrecentrum och forskare vid Karolinska Institutet talade om FINGER-studien. Han talade även om försöken att översätta resultaten från främst FINGER-studien till en modell för livsstilsförändringar, som kan tillämpas på hela den äldre befolkningen. Arbetsnamnet på detta projekt är Stockholm – Internationell huvudstad för hjärnhälsa i den äldre befolkningen
- Silviasjuksköterska Hanna Åkerlund-Larsson från Skurup presenterade en film om Alzheimerguiden.
- Professor Wanchun Guo, akupunktör med masters-examen och lång klinisk erfarenhet med traditionell kinesisk medicin talade om grunderna till den kinesiska medicinen, och om akupunkturbehandling vid kognitiv sjukdom.
- Silviasyster Karin Nilsson från Helsingborg pratade om sitt arbete och om bemötande av kognitivt sjuka, ett arbete som bland annat lett till att hon fått Ribbingiska Minnesfondens Äldrepris för 2023.

Mötet avslutades med att Anders Sandström tackade alla föreläsare och mötesdeltagare. Han redogjorde för föreningens fortsatta arbete under hösten som bland annat innefattar möten med Ystad kommun angående den granskning av Ystads äldreboenden som IVO gjort, och möten med Tomelilla kommun angående den indragna Silvasystertjänsten där. Fler offentliga möten kommer också att genomföras.





## FULLSATT I KOMMUNHUSET NÄR HÖRBY DEMENSFÖRENING BJÖD PÅ INTRESSANT FÖRELÄSNING

Vi uppmärksammade Alzheimerdagen den 21/9 på Hörby kommuns Vardagsrum. Dagen till ära anordnade vi två olika visningar av filmen "Vart tog morfar vägen" av Sophie Wikman som besöktes av ett femtiotal intresserade.

Fredagen den 13/10 föreläste läkaren Henrik Widegren inför ett fullsatt kommunhus i Hörby. 155 personer kom för att lyssna till föreläsningen "Skratt - inget man skojar bort." och vi hade alla ett leende på läpparna när vi gick hem!

Arrangemanget anordnades för att fira den Nationella Anhörigdagen och var ett samarbete mellan Hörby Demensförening, Anhörigföreningen i Hörby och Hörby kommun.



## ALZHEIMERDAGEN UPPMÄRKSAMMADES MED UNDERHÅLLNING OCH FÖREDRAG I STRÖMSUND OCH ÖSTERSUND

I samband med Alzheimerdagen i september fick demensföreningarna i Strömsund och Östersund ta del av Jannika Häggströms musikunderhållning och berättelser från möten med människor på demensboenden. I samarbete med Östersund och Krokoms kommun underhöll Jannika på boenden och mötesplatser, samt höll en föreläsning för allmänheten.

Mycket uppskattat av alla besökare.





# En aktiv förening!

*Dals Eds Demensförening bildades 2019 främst i syfte att påverka kommunal verksamhet som berör demenssjuka vårdtagare och deras anhöriga! Aktiviteter för medlemmar och allmänheten samt dialog/kommunikation med politiker och tjänstemän är en stor del i föreningens verksamhet.*

TEXT: ULF ZAKARIASSON | FOTO: PRIVAT

Aktiviteter för medlemmar och allmänheten samt dialog/kommunikation med politiker och tjänstemän är en stor del i föreningens verksamhet.

Föreningens ordförande Stefan Ljungberg säger att styrelsen är flitiga att skicka in skrivelser till nämnd och förvaltning parallellt med att delta i flera olika organisatoriska möten tillsammans med både kommun och andra organisationer med samma intressefrågor inom vård och omsorg. Att driva frågor gemensamt med andra organisationer ger styrka i att skapa förändring och förbättringar inom vård och omsorg.

Vi tar upp både stora organisatoriska frågor, men även detaljfrågor nära verksamheten. De ärenden som nu pågår är att få kommunens särskilda boenden installerade med reservverk som back-up vid strömavbrott. Ett elavbrott

för den demenssjuke kan leda till stor oro och förvirring och det är något som skall undvikas. Även frågor som berör vårdrutiner är viktiga för föreningen och vi försöker alltid vara först på pucken, menar Stefan.

## Aktiviteter

Vid alla föreningens event bjuds allmänheten kostnadsfritt in och i de flesta fall bjuds besökare på kaffe och fika. Målsättningen i föreningen är att varje år anordna minst en kvalitativ föredragsdag fördelat på dagtid och kvällstid med olika inriktningar, de mest givande föredragen är när föredraget dagtid riktar sig mot politiker och vårdpersonal samt kvällsföredraget vänder sig till demenssjuka och deras anhöriga och vänner menar man i Dals Eds Demensförening.

Vid vårt senaste föredrag som hölls av Liselotte Björk lyckades vi få finansieringen genom vår kommun, att finansiera aktiviteter i föreningen har varit lite "snårigt", men vi har haft lite tur, samtidigt förhandlat om priser och sponsring i viss utsträckning säger Stefan, som passar på att tipsa om Postkodstiftelsens permanenta bidragsform Granskapsinitiativet, där man finansierar lokala projekt som bidrar till gemenskap, välbefinnande och hälsa. Projektbidraget på 20 000 - 50 000 kronor är relevant för bl.a socialt inriktade föreningar, byaföreningar, senior- och ungdomsorganisationer.





Dals Eds Demensförening kommer skapa ett eget fondanpassat projekt som sträcker sig över två år och söka ut bidragsfonden. När föreningen söker bidrag ur fonden Grannskapsinitiativet är det viktigt att projektet beskrivs i detalj med tillhörande budget och även ange om föreningen har annan delfinansiering klar, det brukar uppskattas av bidragsgivaren, och ge större chans att få bidrag, säger Stefan.

Cafékvällar för demenssjuka och anhöriga är en relativ ny aktivitet föreningen anordnar. Under våren år 2023 arrangerade föreningen några cafékvällar för både medlemmar och allmänhet i syfte att få en inblick i vilka frågor som var viktiga för demenssjuka och deras anhöriga. Dessa cafékvällar blev välbesökta och mycket uppskattade. Dals Eds Demensförening beslutade då att i framtiden kontinuerligt anordna cafékvällar där man tar upp olika teman som exempelvis bemötande, vårdtagaren i fokus, bistånd, kyrkligt stöd, särskilt boende, anhörigstöd, hemsjukvård m.m. Målsättningen är att anordna minst fyra cafékvällar vår och även på hösten. Denna höst har föreningen till dags dato anordnat två cafékvällar, den första med temat anhörigstöd och den senaste med föredrag av kommunens socialnämndsordförande, som berättade om kommunens mål gällande "vårdtagaren i fokus".

Vid föreningens senaste styrelsemötet beslutades det att man sommaren 2024 har intentionen att arrangera minst en danskväll för ortens demenssjuka med deras anhöriga och vänner samt våra medlemmar.

### Kompetens i styrelse

Bred kompetens inom styrelsen anser föreningen vara av största vikt. Styrelsen i Dals Eds Demensförening består av demenssköterska, undersköterskor (instruktör för stjärnmärkning) fd. politiker och fd. socialförvaltningschef, närstående anhöriga samt regionpolitiker i VG sjukvårdsnämnd. Med en styrelse som har bred kompetens, gör att styrelsearbete och yttre kommunikation blir betydligt effektivare. Att sätta samman en styrelse med bred kompetens är en utmaning för föreningars valberedningar, men är mycket viktig tycker man i Dals-Eds Demensförening. Utöver bred kompetens inom styrelsen är det positivt om man kan knyta till sig personer utanför styrelsearbetet, gärna personer med kompetens inom ekonomi, organisation, sociala medier, marknadsföring m.m.

Det är lättare att hitta personer till förtroendeuppdrag om personen i fråga är bekväm i de arbetsuppgifter som tilldelas "En kan inte göra allt, men alla kan göra något!", det är ett motto som leder till goda resultat, säger föreningens ordförande Stefan Ljungberg.

Marknadsföringen av föreningens aktiviteter förs via sociala medier, affischering och annonsering i lokaltidning samt hemsida [www.demensed.se](http://www.demensed.se). Föreningen är mycket aktiv på facebook och är mycket välbesökt. Vi publicerar regelbundet dagsaktuella artiklar, intervjuer, poddar m.m. säger styrelsesekreterare Beatrice Magnusson som ansvarar för föreningens närvaro via sociala medier. ■





## Ny kommunikatör med stort engagemang för mänskliga rättigheter

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ROSIE ALM

Catharina Holmgren Hall är sedan den 18 september Demensförbundets nya kommunikatör.

– Jag ser verkligen fram mot att lära känna er alla, säger Catharina.

### Kan du berätta lite om din bakgrund.

– Jag har flera års erfarenhet som kommunikatör och projektledare inom civilsamhället. Ett par veckor innan min start här i förbundet avslutade jag en anställning hos organisationen Hela Människan. Där var jag en del av rikskansliet och ledde bland annat projektet Tusen Röster, ett demokratiprojekt i podcast format. Jag jobbade även med att se över organisationens allmänna externa kommunikation.



### Du verkar vara en person med stort engagemang?

– Ja, jag har varit engagerad i mänskliga rättighetsfrågor sedan tonåren. Och nu ser jag fram mot att även få bli en del av vårt gemensamma arbete för ett demensvänligare samhälle där alla kan känna sig inkluderade.

### Hur ser ditt arbete som kommunikatör ut på Demensförbundet?

– Min roll här inkluderar både vår interna och externa kommunikation. Jag kommer bland annat att arbeta mycket med vår hemsida, våra sociala medier och interna samt externa utskick. Jag kommer även att bistå mina härliga kollegor i kampanjarbete, framtagning av nytt material och vid event. ■



				KÖRA ÖVER	▼	BÖR MAN POOLEN	NISCH FÖR SLAF	SIST I BREV	PRODU-CERAS	▼	HAR VÄL KNÄCKT	KOLIK	GER FACIT
				→							↘		
				LÖMSK								YTLIG SKADA	
				BÄR NUNNA				JÄTTE-LIKA					
				PIRR I MAGEN				VAR GYLLENE MED GESSLE INNEHAV					
				TÄL ATT TITTAS PÅ							↓		SKIFTAT FÄRG
STRÅLADE STJÄRNA	▼	INTE VASSASTE KNIVEN I LÄPAN	HON TAR DET KALLT	BALT	▼	ÄR RADIO-PRATÄRE I	GÅ FÖRBI	BÖJD VÄRA					
ESTRAPDEN								INTOQ					
						ANMÄRKS PÅ						SAMLAR DE BÄSTA	VACKER
						MUTANT							
	→								SKÄRET LÄGET		FINNS KANSKE I RABATT		
	↙										KLIPPER TIL		
								FÄGEL-BADET					
								BINDER SÄMMAN					
						FÄR ÅSKÅDÄRE LEJONGÄP		DEN KAN BÄRA ELLER BRISTA				OBE-STÄMT SVAR	
					VILL ADVOKAT OSKYLDIG								
					PRÄTA I NÄTT-MÖSSAN			KOMMER MED DUNDER OCH BRAK				FINARE ÄN DU	KORS-ORDS-KUNGEN 2023
					FÄGELN								
									FIXA KÄFFE				

# Korsord 4-2023

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

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

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

Lösningen på korsordet ska vara oss tillhanda senast den 29/1 2024.

**Demensförbundet  
Lundagatan 42 A,  
117 27 Stockholm**

De tre första öppnade rätta lösningarna vid dragningen vinner 2 Sverigelotter vardera.



*Grattis*

säger vi till vinnarna av korsord nr 3-2023.

**Lisa Jonasson, Älvdalen  
Lars Lindhoff, Ystad  
Ragne Uhrberg, Henån**

**2 Sverigelotter var**

Vinner ni en storvinst meddela oss gärna det.

### Lösningen på korsordet 3-2023

	→	E	P	F	V
		K	L	R	A
		K	R	E	R
		A	R	A	S
		I	F	D	A
		S	T	A	B
		T	N	A	T
		K	A	L	O
		Ä	R	K	A
		M	A	T	F
		S	T	J	Ä
		V	I	S	Ä
		E	N	I	G
		R	A	R	S
		B	L	A	N



**Bli Demensvän!** Att bli Demensvän är en enkel sak som gör stor skillnad. Det enda du behöver göra är att lära dig några enkla saker om demens och vara villig att hjälpa till om du ser att någon i din omgivning behöver hjälp. Läs mer på [demensvan.se](http://demensvan.se)

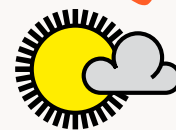
**90 KORTO SVENSK INSAMLINGS KONTROLL**

Stöd forskningen om kognitiv sjukdom.

Swisha din gåva här ▶

Gå in via Swish-appen och skanna koden.

123 900 85 82

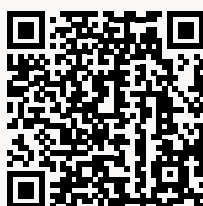


**Demensfonden**  
– DEMENSFÖRBUNDETS INSAMLINGSSTIFTELSE

## Bli medlem

Demensförbundet har närmare 9 000 medlemmar, spridda över hela Sverige i cirka 110 lokala demensföreningar.

Läs mer om vad ett medlemskap innebär:



## Rådgivning

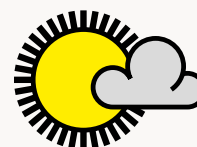
Telefonrådgivning: **010-175 50 56**

Rådgivning mail: [radgivning@demensforbundet.se](mailto:radgivning@demensforbundet.se)

Vi finns tillgängliga följande dagar och tider:  
**måndag-fredag 10-20, lördag 10-12.**

### Demensförbundet

Lundagatan 42 A 5 tr, 117 27 Stockholm  
Tel 08-658 99 20  
E-post: [info@demensforbundet.se](mailto:info@demensforbundet.se)  
Hemsida: [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se)  
Facebook: [facebook.com/demensforbundet](https://facebook.com/demensforbundet)  
Pg 25 92 53-3  
Bg 5502-8849



**Demensförbundet**

## DEMENSFÖRBUNDETS LITTERATUR

Vår litteratur hjälper dig att förstå och stötta i den för många svåra situation som en demenssjukdom innebär. Vi har även bra material för dig som arbetar inom demensvården och som vill veta mer.

Hela vårt utbud hittar du i vår webbutik [www.demensforbundet.se](http://www.demensforbundet.se). Det går också bra att ringa oss för mer information om vår litteratur, telefon **08-658 99 20**.