

Demensförbundet

demens forum 4

2024



Demenscenter i Linköping

Årets Demensteam 2024 SIDAN 14

Lena Kilander sprider kunskap om demens SIDAN 6

Nya riskfaktorer för demens identifierade SIDAN 18

demens forum

4
2024



INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET	3
KJELLS SPALT	4
SPRIDER KUNSKAP OM DEMENS	6
"DET FINNS INGET RÄTT ELLER FEL"	9
FÖRBUNDSSIDORNA	10
DEMENSCENTER I LINKÖPING BLIR ÅRETS DEMENSTEAM 2024	14
DEMENSFONDEN	16
NY NATIONELL DEMENSSTRATEGI:.....	17
FORSKNING & FRAMSTEG	18
VÅRA FÖRENINGAR	20
JULTIPS	24
ROGIVANDE REKREATIONSHELG PÅ PIPERSKA	26
KORSORD	27



Senior professor Lena Kilander specialiserade sig tidigt på minnessjukdomar och har följt utvecklingen sedan 1980-talet. Nu debuterar hon som skönlitterär författare.



Demenscenter i Linköping får Demensfondens nya stipendium Årets Demens-team på 50 000 kronor. Stipendiet överlämnades vid Internationella Alzheimerdagen den 21 september 2024.



Den sista helgen i augusti begav sig elva par från Västsvenska demensföreningar och två volontärer från Demensförbundet till Piperska i Lundsbrunn för en helgvistelse i vacker miljö med syfte att få lite andrum i vardagen.

ANSVARIG UTGIVARE: Liselotte Björk, ordförande

REDAKTÖR: Karin Bajlo

UPPLAGA: 12.000 ex.

GRAFISK FORMGIVNING OCH TRYCK:

Bergström & Sund

Bywind

December 2024

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! Mottagna bidrag publiceras i mån av utrymme. Adress, se sista sidan.

MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 29/1 2025

NÄSTA DEMENSFORUM UTKOMMER: Vecka 9, 2025



Lagarbete är nyckeln till ett demensvänligt samhälle

Så här i slutet av året är det ofta en tid då man summerar året som gått och också en tid att blicka framåt. Jag ser många skäl att vara optimist inför framtiden om vi tar vara på det viktigaste vi har tillsammans – vår samlade kunskap och engagemang.

Under den tid jag haft förtroendet som förbundsordförande har jag haft förmånen att besöka inte mindre än 58 lokala föreningar och fått ta del av de aktiviteter som sker, ofta i kombination med att jag hållit en föreläsning för medlemmar och allmänhet.

Det är olika förutsättningar och därmed också olika utmaningar runt om i landet förstås. Att mötas av det arbete som görs och det engagemang som finns hos alla ideellt arbetande personer i föreningarna är imponerande.

Jag tänker ofta på hur viktigt ett fungerande lagarbete är. Ett bra lagarbete är viktigt för att komma framåt, ett team med olika kompetenser och erfarenheter. I mitt nuvarande uppdrag har jag förmånen att ingå och möta flera olika team. Det största teamet är förbundet, alla lokalföreningars styrelser och medlemmar, vi är tillsammans ett team med enorm erfarenhet och kompetens. Det team vi har på kansliet har gjort det möjligt att kunna ge stöd till våra medlemmar och också till det lokala föreningslivet. Ett annat team är förbundsstyrelsen, samma sak där olika kompetenser och erfarenheter som bidrar med en bra utveckling och träder in i olika forum där Demensförbundets efterfrågas eller där vi själva trycker på för att komma in och påverka.

Jag ser också andra team som finns utanför vår organisation: Socialstyrelsen, patientråd, ministrar i regeringen, Alzheimer

Europe mm. Organisationer som likt oss på olika sätt arbetar för att förbättra.

I maj är det dags för kongress då det ska väljas förbundsordförande och styrelse. Jag ser hur viktigt arbete vi har att göra, mycket har hänt men hela tiden en värld och verklighet i förändring så det gäller att vara på tå.

Uppdraget som förbundsordförande är inte bara just ett uppdrag, det är engagemang, idogt arbete, ihärdighet, många kontakter och forum att verka i. Demensförbundets roll är viktig för att ta oss in i framtiden för ett demensvänligt samhälle.

När jag nu har fått frågan om att stå till förfogande till omval har jag funderat mycket noga. Det är viktigt att hålla det man lovar, ta ansvar fullt ut, tre år går fort men är också lång tid. Det har gjort att jag fattat beslutet att inte stå till förfogande för omval.

Men än tackar jag inte för mig, det är många dagar kvar där vi tillsammans med kansli och styrelse fortsätter ta viktiga steg framåt.

Nu stundar helger, med förväntan, saknad, kanske oro. Jultomten har inte möjlighet att ge alla det viktigaste paketet, ett friskt liv med hälsa och glädje. Oavsett det hoppas jag många ska få möjlighet till återhämtning och hopp om en så bra framtid som möjligt.

Mina varmaste hälsningar till er alla!



Liselotte Björk,
ordförande i
Demensförbundet.



Jag ser många skäl att vara optimist inför framtiden om vi tar vara på det viktigaste vi har tillsammans – vår samlade kunskap och engagemang."



Besök på ett café med namnet...

Fiskmåsarerna flyger tätt över mitt huvud när jag kommer ut från det mysiga caféet nere vid hamnen i gamla Oxelösund. Den kalla vinden kyler lite när jag sätter mig ner i en berså med utsikt över en uttjänt midsommarstång och några tomma bord. Plötsligt får en kraftig vindpust fallet till flaggstången att slå med hårda slag mot själva stängen och ett skarpt, snärtigt lite metalliskt ljud hörs som får både mig och måsarerna att haka till. Tar en stor tugga av min gyllenbruna kanelbulle och tänker tillbaka på min cykeltur från Nyköping. Lite svalt och ruggigt väder men behagligt ändå på något vis och hela sträckan hade jag haft sällskap, i mitt inre, av en manlig sångares hessa röst. Han sjöng en strof om en förvirrad kvinna och den snurrade runt i mitt huvud, om och om igen. Den gick ungefär så här... ”och jag frågar henne då, vilken dag det är idag och hon svarar jag vet inte, jag vet inte vilken dag det är idag...så jag frågar vilken månad, vilken månad det är nu och hon svarar ”jag vet inte, jag vet inte vilken månad det är nu”...så jag frågar vilken årstid vilken årstid vi har nu och hon svarar ”det är sommar, det är sommar det är sommar vi har nu...” Jag minns inte vem sångaren är och inte heller varför jag fick den i huvudet men det är något med de där raderna som passar in i mitt liv just nu. Det där med att inte riktigt veta vilken dag det är idag eller vad jag åt till lunch hos dottern igår, men också andra saker som börjar bli lite otydligare, som kvinnan häromdagen som jag satt och pratade med i en halvtimme på tåget in mot Stockholm. Jag tar en ny sipp på kaffet, sluter ögonen och tänker tillbaka. Kvinnan och jag, vi hade för en evighet sedan varit arbetskamrater och nu satt hon på andra sidan gången, i pendeltåget på väg mot Stockholm, pratades om någon ruskig sjukdom som hon hade haft de senaste åren, men som hon nu äntligen blivit bättre ifrån. Medan hon pratar tittar hon intensivt på mig och jag känner verkligen hur hon vill ha min fulla uppmärksamhet. Jag lyssnar, fångas av hennes bekymmer men kan ändå inte riktigt koncentrera mig på hennes berättelse. Inte för att den inte är gripande eller fascinerande utan mer för att jag inte kan komma på vad hon heter. Hon har så otroligt bra koll på vad jag heter och jag försöker förtvivlat, utan att tappa fokuset på henne och hennes berättelse, hitta hennes namn. Mina enträgna försök att minnas hennes namn gör att jag ärligt talat inte lyssnar fullt ut på hennes gripande berättelse. Det konstiga är att om det hade varit en helt okänd person som hade öppnat sig och berättat samma historia hade jag varit mer deltagande. Märkligt, men jag inser nu, så här i efterhand, att jag har ett invariant beteende att så fort jag träffar en person jag känner igen, så vill jag att hans namn ska dyka upp i mitt huvud. När det, som i det här fallet inte gör det, så blir det lite av en blockering och jag stressar mig själv, skäms lite grann för att jag inte hittar namnet och

skäms dessutom för att jag, på grund av mitt letande efter hennes namn, inte är helt deltagande i hennes berörande och skrämmande berättelse. Plötsligt avbryts jag i mina tankar av något stort och vitt dunsar ner framför mig på mitt bord, det rafsar till och min halvätta kanelbulle flyger bort i klorna på en hungrig mås. Åneej! Sansar mig dock snabbt och tänker att den hade ju ändå hunnit bli rätt torr. Mina tankar snurrar vidare, tänker att namn egentligen inte är så viktiga. I det här mötet var förstas det viktigaste för henne, att jag visade mitt intresse och att hon fick känna sig sedd och bekräftad. Strofen som hade snurrat i mitt huvud hela cykelvägen från Nyköping hit till denna fantastiska plats vid Oxelösunds gamla hamn faller nu på plats då den passar så bra in i min vardag nu efter tre år i Alzheimerland. Det här som man ibland förknippar med sjukdomen, att inte komma ihåg namn eller vad man nyss har ätit är ju egentligen rätt ointressant. Det viktigaste för min före detta arbetskamrat, där hon sitter djupt tagen av sin upplevelse med sin närmast dödliga sjukdom, är ju inte att jag vet hennes namn, det vet hon ju själv! Det viktigaste för henne är ju att jag, där och då, är närvarande i stunden, bekräftar henne och hennes oro och att jag bryr mig. Insikten och lärdomen från samtalet ger plötsligt mening till sången som hade snurrat i mitt huvud på vägen hit och ett lugn sprider sig i min kropp. Leende vandrar jag tillbaka till det charmiga caféet för en ny kopp kaffe och ja, en ny bulle. ■



OM FÖRFATTAREN

Namn: Kjell Ehn.

Ålder: Föddes 1960.

Bor: Nyköping.

Familj: Frun Eva och två vuxna barn.

Aktuell: Nyligen invald i Alzheimer Europas "European Working Group of People with Dementia". Fick 2021 en Alzheimers diagnos.



Låt fler minnas sina nära och kära

Skänk en gåva som gör skillnad i jul

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

Demenssjukdomarna ökar mer än någon annan sjukdom i världen och när våra barn blir gamla kommer minst en halv miljon människor i Sverige vara drabbade.

I dag lever cirka 130 000 personer i Sverige med en demenssjukdom och varje år insjuknar cirka 20 000-25 000 personer. De senaste åren har det skett en mycket intressant utveckling inom demens-

forskningen, men mycket forskning kvarstår dock innan det går att bota demenssjukdomar.

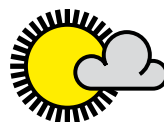
Demensfonden behöver dig och ditt stöd så att vi kan fortsätta vårt viktiga uppdrag att stötta demensforskningen och göra skillnad för personer som lever med demenssjukdom.

Stöd forskningen om demenssjukdomarna.

Swisha din gåva här ▶
(Scanna koden med mobilen och Swish appen)



123 900 85 82



Demensfonden
DEMENSFÖRBUNDETS FORSKNINGSFOND



Lena Kilander, senior professor vid Uppsala universitet och överläkare på Akademiska Sjukhuset, brinner för att sprida information om minnessjukdomar. Foto: Fanny Olménus.

Sprider kunskap om demens

Senior professor Lena Kilander specialiserade sig tidigt på minnessjukdomar och har följt utvecklingen sedan 1980-talet. Nu debuterar hon som skönlitterär författare.

TEXT: ANNA CARLEHED | FOTO: PRIVAT

Idén till Hjältarna på Mistelön – om Alzheimer och de andra kom sommaren 2022. Första tanken var att skriva romanen efter pensionen. Men Lena började direkt för att det var ett så spännande projekt.

Till yrket är hon överläkare vid Minnes- och geriatrikmottagningen på Akademiska Sjukhuset samt senior professor i geriatrik vid Uppsala Universitet.

– Jag har alltid stått på tre ben – som läkare, universitetslärare och forskare. De flesta kollegor tycker att forskningen är det roligaste. Men jag har alltid gillat alla delar, för jag kan inte säga samma sak om och om igen till studenterna och det jag får med mig från patientmöten levandegör beskrivningarna av sjukdomarna, säger Lena.

Hon har tidigare varit med och skrivit en populärvetenskaplig bok. Via den skönlitterära formen hoppas hon nu på att nå en ny publik.

– Jag har också skrivit många vetenskapliga publikationer på engelska. Men det här är lättare och roligare.

Hennes roman har tre karaktärer i blickfånget: Mikaela, Fredrik och Leif. Genom deras ögon får läsaren insikt om vad det kan innebära att leva med en minnessjukdom.

– Jag har lärt mig så otroligt mycket av mina patienter och dess anhöriga. Jag vill ge en nyanserad bild av vad det innebär att ha en minnessjukdom. Det är ganska vanligt att många är som karaktären Mikaela som hela tiden säger ”jag märker inget och jag mår bra”. Det ville jag få fram även om det förstås kan vara annorlunda för patienter och anhöriga som mår jättedåligt av demens.

Det har varit viktigt för Lena att läsaren ska få en bred bild av personerna för att skapa förståelse för att en människa är ”mer än sin diagnos”. Mikaela är klipsk och humoristisk och har precis fått diagnosen Alzheimers sjukdom. Fredrik har frontallobsdemens och är vänlig och självupptagen – helt utan sjukdomsinsikt. Medan nyförälskade Leif med begynnande Lewykroppssjukdom är konfunderad över diverse symtom som blir allt fler: mardrömmar, synvillor och rörelsesvårigheter. Att de två sistnämnda karaktärerna har just frontallobsdemens och Lewykroppssjukdom beror på att Lena vill sprida kunskap om dessa två diagnoser som inte är så allmänt kända.

Den vanligaste frågan på Minnes- och geriatrikmottagningen är om patienten har Alzheimers sjukdom, berättar Lena. Men det kan också vara vaskulär demens, frontallobsdemens, Lewykroppssjukdom eller någon ovanligare kognitiv sjukdom. Minnesbesvär kan även orsakas av stress eller depression.

Sjukdomsinsikt och symtom varierar stort.

– Anhöriga är ibland ännu mer plågade än patienten. En del med Alzheimers sjukdom har en långsamt försämrande sjukdom med lätta symtom till en början. De kan uppleva att de har ett bra liv, säger Lena.

Medan andra upplever att de har det riktigt tufft, till exempel med Lewykroppssjukdom, där man ofta är medveten om sina symtom. Hon berättar att mardrömmar som gör att man rör sig i sömnen kan förekomma flera år innan andra tecken på Lewykroppssjukdom dyker upp. Senare tillkommer hallucinationer och ångest. Det är svårt att göra praktiska saker, eftersom diagnosen också inbegriper Parkinsons sjukdom.

Frontallobsdemens har andra utmaningar. Många av

symtomen är gemensamma med tvångssyndrom och autism. Hjärnans ledarskap drabbas, förklarar Lena.

– Personer med frontallobsdemens har gett mig större insikter i hur hjärnan fungerar och vilka förbryllande beteenden som nedsatt funktion i frontalloberna kan ge. Bland annat betar man sig impulsstyrt och snöar in på vissa områden. En del blir extremt ekonomiskt lagda och fixerade av siffror och priser, liksom Fredrik blir i boken. Andra fastnar i ritualer.

När Lena utreder gör hon det helst i samråd med patienten. Något hon lärt sig genom åren är lyhördhet – vad vill patienten veta? Det är ingen självklarhet att han eller hon faktiskt vill veta att den potentiellt kan få Alzheimers sjukdom i framtiden.

– Om man gör ryggvätskeprov kan man hitta ett förändrat amyloid beta men det dröjer kanske tio till tolv år innan sjukdomen bryter ut och en del kanske aldrig får sjukdomen, menar Lena.

På 1980-talet när Lena studerade till läkare var minnessjukdomar ett ovanligt ämne som få hade kunskap om i Sverige.

– Det var ett lyckokast att jag valde att forska om minnet eftersom det ganska snart blev ett väldigt spännande forskningsområde. År 1990 fick jag åka på den andra internationella kongressen i Toronto om Alzheimers sjukdom. Det var en fantastisk upplevelse att få en känsla för hur dynamiskt område det här är.

Sedan dess har det hänt mycket. Ett lyft var 1994 när USAs president Ronald Reagan gick ut med att han hade Alzheimers sjukdom. Efter det blev det mer tillåtet och mindre skamligt att prata om minnessjukdomar. Sakta men säkert har medvetenheten om sjukdomarna ökat, berättar Lena. »



Med blick för vetenskap och mänskliga möten skriver Lena Kilander skönlitteratur som berör och ger kunskap.

»

Den stora revolutionen skedde under 1990-talet. Redan 1993 kom amyloidkaskadhypotesen som innebär att allting startar med inlagringar av amyloid beta, som är ett felaktigt veckat protein. Den ger en signal till tau-proteinet som förändras och skadar nervceller. Det tar dock många år innan man får symtom.

År 1995 kom den första Alzheimersmedicinen och 1997 kom läkemedlet Donepezil som fortfarande används. I slutet på 1990-talet kunde man börja mäta amyloid beta och tau-protein i ryggvätskan och därmed ställa diagnosen Alzheimers sjukdom i ett tidigare skede.

– Något av det största som hänt de senaste åren är att man kan mäta fosfo-tau-protein i blodet. Det ger samma information som att mäta amyloid beta i ryggvätskan.

Det mest intressanta inom Lenas forskningsområde just nu tycker hon är behandlingarna.

– Det pågår hela tiden prov av olika läkemedel och prov av kombinationer av läkemedel. Bland annat en bromsmedicin som går in i sjukdomsmekanismen och stoppar upp den. Det har prövats många antikroppar de senaste tio åren och vi har varit med i många prövningar av dem. Professor Lars Lannfelt har tagit fram en som heter Lecanemab. Det har varit enorma förväntningar på EU att godkänna den.

Eventuellt kommer medicinen ut på den svenska marknaden inom en snar framtid. Lecanemab är redan godkänd i USA, Kina och Japan och är den första som har visat en effekt både på amyloid-inlagringen och på kliniska tester av minnet.

– Men effekten är liten, och det finns biverkningar. Den måste tas i dropp varannan vecka så det är ingen enkel behandling, tillägger Lena.

Avslutningsvis berättar hon om sin nya roman, som utspelar sig året innan Hjältarna på Mistelön.

– Den skildrar ännu fler subtila symtom och fokus är framförallt på Fredrik med frontallobsdemens och hur hans älskade fru Helene hanterar hans förändrade personlighet.

Persongalleriet är inspirerat av patienter och anhöriga som hon mött genom åren – precis som i Hjältarna på Mistelön. På frågan om varför hon döpte första boken till just det svarar hon:

– Dels är det en bra titel i retrostil som ger associationer till förr i världen. Den anspelar bland annat på böcker som karaktären Mikaela tycker om. Men inte minst anspelar titeln på att de här människorna är riktiga hjältar i vardagen, både de som lever med de här sjukdomarna och deras anhöriga. ■

Vinn en bok!

Demensförbundet lottar ut 5 exemplar av Lena Kilanders roman *Hjältarna på Mistelön* – om Alzheimer och de andra. För att delta skicka ett mejl till karin.bajlo@demensforbundet.se med ditt namn och adress samt en kort motivering till varför du ska vinna boken. Du kan också skicka detsamma i ett brev/vykort till Demensförbundet, Lundagatan 42A, 117 27 Stockholm. Märk mejlet/brevet med "Hjältarna".



Romanen *Hjältarna på Mistelön* – om Alzheimer och de andra utspelar sig på en idyllisk skärgårdsö.

”Det finns inget rätt eller fel”



TEXT: ANNA CARLEHED | FOTO: ADOBESTOCK

Demensförbundets ordförande Liselotte Björk har lång erfarenhet av demensvård. Hon har fått många frågor om julfirande genom åren. Här svarar hon på några av de vanligaste funderingarna.

– Ta hänsyn till både behoven för dig som lever med demenssjukdom och för dig som är anhörig, råder Liselotte.

”Jag lever med Alzheimers sjukdom. Ser fram emot julafton, men orkar inte vara med så länge som mina anhöriga önskar. Vad ska jag göra?”

– Det är ofta stora förväntningar på julen. Vid högtider blir det också tydligt hur saker och ting har förändrats från tidigare år. Känn efter vad du mår bra av och vad du mår illa av. Kanske orkar du träffa alla – men inte på en och samma gång. Eller så orkar du bara vara med en liten stund. Prata med familj och vänner och var öppen med vad du vill.

”Hur hanterar jag julen som anhörig till en person med demenssjukdom?”

– Om ni inte kommer att fira julafton ihop kan det kännas skönt för dig att veta hur julfirandet blir på boendet. Om du vill kan du fråga personalen om du kan vara med en stund vid julbordet. Om det är angeläget att ta hem din närstående – låt inte rädslan hindra dig bara för att du inte vet hur det kommer att gå. Fundera över vilka som ska ses, när ni ska ses och hur länge – kanske din närstående inte orkar med både jullunch och julbord? Anpassa besöket hemma

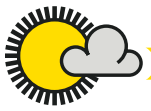
utifrån vad din närstående klarar av. Inkludera personen i sysslor eller låt den sitta med i köket även om den inte längre kan hjälpa till. Planera att åka tillbaka till boendet innan ni båda blivit jättetrötta. Stanna en stund på boendet så att personen får möjlighet att landa i lugn och ro tillsammans med dig.

”Vad kan jag göra för skapa en känsla av jul när min närstående saknar verklighetsförankring?”

– Tänk på dofterna – skala en apelsin, ta in granris, bjud på glögg och pepparkakor. Det kan väcka positiva minnen och ger något härligt att prata om. Spela musik som din närstående brukar lyssna på. Fundera över vad som varit viktigt för personen tidigare: dofter, smaker, fina kläder, paket eller bilder från förr. Om ni firar tillsammans – ta bilder på det. Det blir något att samlas kring och prata om i efterhand om personen glömt bort julafton.

”Hur kan jag som arbetar på ett demensboende underlätta för anhöriga?”

– Ställ frågor till anhöriga för att hjälpa dem att tänka på sig själva också. Hur vill du ha det? Vad mår du bäst av? Vad är viktigt för dig? Vad orkar du med? En anhörig som vill fira jul ensam behöver få höra hur ni firar på boendet för att känna sig trygg. En anhörig som vill fira med sin närstående hemma kan behöva hjälp att planera för lämpliga tider att hämta och lämna personen. Planera gärna i gemensam fika med personen och dess anhörige när personen kommer tillbaka för att övergången ska bli smidigare. ■



Demensförbundet växer

Vi kan med glädje meddela att vi har fått tillökning av en ny förening: Demensföreningen i Skaraborg! Föreningen omfattar alla 15 kommuner som ingår i länet: Essunga, Falköping, Grästorp, Gullspång, Götene, Hjo, Karlsborg, Lidköping, Mariestad, Skara, Skövde, Tibro, Tidaholm, Töreboda och Vara. Varmt välkomna till oss! Tillsammans för delaktighet och gemenskap!



Regionala nätverksträffar

Nätverksträffarna samlar deltagare från demensföreningarna för erfarenhetsutbyte, nätverkande, föreningsutveckling och inspiration. Nätverken ses ett par gånger per år och nu i höst har det varit träffar i Kalmar, Sollentuna, Örnsköldsvik och Luleå. Höstens träffar har bland annat bjudit på information om fingerstudien-livsstilsfaktorer, att förebygga kognitiv svikt, föreningsutveckling och nätverkande.



Stöd och gemenskap för de yngre

Yngrenätverken är till för dig som medlem i Demensförbundet, under 67 år och partner till en person med en demenssjukdom. Nätverket erbjuder stöd, råd och gemenskap och bjuder in till träffar några gånger om året för att möta andra anhöriga som befinner sig i en liknande situation. Vi träffas ett par gånger om året och nu i höst var temat hållbar anhörig, egen hälsa, erfarenhetsutbyte och samtal. Träffar har hållits i Göteborg, Västerås och Umeå.

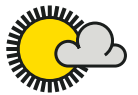


Alzheimer Europas årliga konferens

Den 34:e Alzheimer Europe konferensen (#34AEC) med temat "New horizons – Innovating for dementia" ägde rum den 8–10 oktober, 2024 i Genève. Alzheimer Europas årligen återkommande konferens är ett forum för dialog och erfarenhetsutbyte mellan demensforskare, vårdpersonal, beslutsfattare och patient- och anhörigorganisationer. Årets konferens hade 963 deltagare, från 42 länder, som deltog på konferensen. Konferensen bestod av storföreläsningar, samt ett stort antal kortare föreläsningar som pågick parallellt under

dagarna, sammanlagt 400 presentationer. Utöver det visades en omfattande posterutställning med den senaste forskningen inom demensområdet, där många yngre demensforskare i år hade bjudits in för att presentera sina projekt. Demensförbundet fanns representerat på plats med två delegater, förbundsordförande Liselotte Björk, samt förbundssekreterare Linda Lundberg. Kjell Ehn deltog som medlem i European working group for people with dementia, som representant från Sverige. Eva Enh deltog som anhörig.





Snart dags för Demensförbundets kongress

Demensförbundets kongress går av stapeln den 10–11 maj 2025 i Stockholm. Kongressen är förbundets högsta beslutande organ och samlar ombud, förtroendevalda, kanslipersonal och inbjudna gäster en gång vart tredje år. På kongressen har du och din förening er chans att påverka förbundets framtid.

Kongressens uppgift

Kongressens uppgift är beskriven i stadgarna och innebär bland annat att:

- Besluta om inriktning av verksamhet och ekonomi
- Besluta om medlemsavgift
- Välja förbundsstyrelse, förbundsordförande, revisorer och valberedning
- Granska verksamheten den gångna mandatperioden

Enligt stadgan ska ordinarie kongress ska hållas vart tredje år senast 31 maj. Varje lokalförening har rätt till ett ombud. Har en förening mer än 100 medlemmar den 31 december året innan, har den rätt till två ombud på kongressen. Valda ombud har förslags- och rösträtt. Enskilda medlemmar är välkomna att delta som observatörer under helgen, i mån av plats. På kongressen deltar även förbundsstyrelsen, förtroendevalda revisorer, valberedningen samt kansliets tjänstemän och inbjudna gäster.

Under perioden inför och under kongressen hittar du information på förbundets webbplats om de frågor som ska behandlas, samt övrig information om kongressen. Som medlem kan du skriva motioner till kongressen i frågor som bland annat gäller mål, långsiktig inriktning, samt politiska ställningstaganden för verksamheten. Enskild medlems motion ska behandlas av lokalföreningen innan den lämnas till förbundet. Direktansluten medlem sänder sin motion direkt till förbundet. Kongressen ska behandla motioner med förslag till beslut, propositioner med förslag till beslut från förbundsstyrelsen, fastställa verksamhetsinriktning för förbundets påverkansarbete.

I samband med din lokalförenings årsmöte (som enligt stadgar ska hållas senast före mars månads utgång) kan du vara med i valet av kongressombud. Ombuden har till uppgift att genom sina beslut representera dig som medlem och ta ansvar för att Demensförbundet utvecklas och styrs på ett ansvarsfullt sätt.

Information från Valberedningen

Valberedningen hälsar att de har börjat sitt arbete inför kongressen och har träffat förbundsstyrelsen gemensamt samt alla enskilda ledamöter.

De ledamöter som står till förfogande för omval inför kommande mandatperiod är:

Johan Karlman, Boden

Lena Kock, Tystberga

Noomi Hertzberg-Öberg, Falkenberg

Peter Almroth, Norrköping

Viktiga datum!

1 november

Nomineringsperioden öppnar.

27 januari

Kallelse och ombudsfordelning skickas ut till föreningarna tillsammans med med övrig information inför kongressen.

9 mars

Sista datum för inlämnande av nomineringar till valberedningen från lokalföreningarna och enskilda medlemmar. Detta med anledning av att förbundet behöver inhämta registerutdrag, samt göra UC på samtliga nominerade kandidater. Då Demensförbundets styrelse är förvaltare för Stiftelsen Demensfonden, som innehar 90-konto under Svensk Insamlingskontroll, krävs det att samtliga nominerade kandidater på kongressen även är godkända enligt Svensk Insamlingskontrolls regelverk vid valet.

9 mars

Sista datum för inlämnande av motioner till förbundskansliet från lokalföreningar och enskilda medlemmar.

1 april

Sista datum för anmälan av ombud till kongressen, inkl. önskemål om logi och måltider.

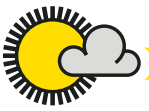
10–11 maj

Demensförbundets kongress i Stockholm.

Uppdrag som ska väljas på kongressen är:

- Ledamöter till förbundsstyrelsen, ordförande, ledamöter och ersättare (5–9 ledamöter, 0–3 suppleanter). Styrelsen konstituerar sig själv.
- Två förtroendevalda revisorer, två revisorssuppleanter.
- Fem ledamöter till valberedningen, varav en sammankallande. Förslag lämnas på kongressen.

Behöver du mer information om vad de olika förtroendeuppdragen innebär är du välkommen att kontakta valberedningen. Stig-Ove Andersson, sammankallande: stigoveandersson@me.com



Stockholms Demensdag

Den 20 september anordnades årets upplaga av Stockholms Demensdag där personal inom äldreomsorgen och allmänheten samlades för att lyssna på intressanta föreläsningar och mingla. I pausen kunde de besöka Demensförbundet som fanns på plats. Det blev många bra möten och vi fick möjlighet att berätta om oss och vår verksamhet.

Seniorfestivalen

Demensförbundet ställde ut på Seniorfestivalen som hölls 1-3 oktober på Stockholmsmässan i Älvsjö. Det var full fart i vår monter med mycket intresse och nyfikenhet kring våra frågor. I montererna fanns våra förbundskonsulenter och kanslipersonal förstärkta med en representant från förbundsstyrelsen. Ett lyckat event där vi på Demensförbundet fick synas och snacka demens.



Webbinarier om allt som rör livet med demenssjukdom

Som en del i vårt uppdrag att öka kunskapen om demenssjukdom och ett led i vårt arbete för att förbättra förhållandena för personer med demenssjukdom och deras anhöriga producerar Demensförbundet löpande webinarier i aktuella ämnen med intressanta gäster. Under åren har en mängd webinarier spelats in om allt från kommunikation vid demenssjukdom, minnesutredning hemifrån och läkemedel mot Alzheimers och du kan se dem alla på Demensförbundets egen YouTube-kanal.

I höst har du kunnat se och delta i webinarier om tidiga tecken i Alzheimers sjukdom, bra mat för hjärnan, samtal om döden, en presentation av Årets Dementsteam och deras arbetssätt och **den 4 december sänder vi ett webinarium om det utmanande anhörigskapet.**

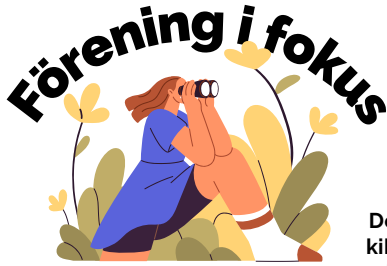
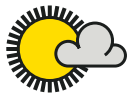
Alla webinarier spelas in och läggs upp på vår YouTube, så att du även kan se dem i efterhand.



Tips!

Du hittar enklast till vår YouTube-kanal via en länk med den här symbolen längst upp till höger på startsidan på vår hemsida.





Hudiksvallsortens demensförening

Den här gången riktar vi kikaren mot Gävleborgs län och närmare bestämt Hudiksvall.

Hudiksvallsortens demensförening bildades 1995 har 110 medlemmar. Det är en aktiv förening som arrangerar en mängd aktiviteter bland annat medlemmöten med underhållning och förtäring, föreläsningar, promenader och bedriver påverkansarbete.

Bingoträff

Varje tisdag är det Bingoträff för alla medlemmar. Då bjuds det på social samvaro med fika, prat och lite bingospel. Träffarna avslutas med julbord i december.

Ett axplock av årets händelser i föreningen:



– Den 15 februari genomfördes två föreläsningar, en dagtid och en kvällstid, med Sibylle Meyer Standar, överläkare och geriatriker på Minnesmottagningen i Region Gävleborg, med temat "Minns Du", en föreläsning om kognitiv sjukdom/demenssjukdom. Båda föreläsningarna drog mycket folk.



– I slutet av maj gick Alzheimerloppet runt Lillfjärden, en central sjö inne i Hudiksvall. Det var 16 personer som gick den cirka halvtimmes långa promenaden som avslutades med mat på restaurangen Brödernas i Hudiksvall.



Hudiksvallsortens demensförening
– EN DEL AV DEMENSFÖRBUNDET

Föreningen har samarbete med Anhörigstöd i Hudiksvalls kommun och Funktionsrätt Hudiksvall-Nordanstig för att åstadkomma så bra vård som möjligt för de drabbade och deras anhöriga. Den 10 oktober deltog föreningen på Funktionsrätt Hudiksvall-Nordanstigs "Öppet Hus". Demensföreningen fanns på plats med material och information. Ordförande Birgitta Lönnberg och vice ordförande Christine Styrman höll en halvtimmes föreläsning inför intresserade åhörare.

Driver på för Demensteam

Föreningen driver föreningen också frågan för att få ett Demensteam i Hudiksvall samt demenssjuksköterskor på (helst) varje boende.

Utöver dessa aktiviteter är föreningen ständigt delaktiga i kommunens Funktionsrättsråd och tar upp aktuella synpunkter och åtgärder.



– Den 7 juni fanns föreningen på plats med information på gågatan i Hudiksvall då kommunen hade anordnat "Föreningens dag". Ett mycket uppskattat initiativ med många besökare. Från vänster vice ordförande Christine Styrman och sekreterare Karin Wassberg

– På Internationella Alzheimerdagen den 21 september anordnades en promenad i soligt och vackert väder runt Lillfjärden som avslutades med att deltagarna bjöds på fika på Dackås konditori mitt i centrala Hudiksvall.

– Onsdagen den 4 december arrangeras den årliga adventsfesten med förtäring och underhållning för alla våra medlemmar.

Demenscenter i Linköping blir Årets Demensteam 2024



*Demenscenter i Linköping får Demensfondens nya stipendium
Årets Demensteam på 50 000 kronor. Stipendiet överlämnades vid
Internationella Alzheimerdagen den 21 september 2024.*

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PRIVAT



Demensfondens nyinstiftade stipendium syftar till att uppmärksamma ett multiprofessionellt demenssteam/ kognitivt team och bidra till att sprida goda exempel i Sverige. Årets vinnare Demenscenter i Linköping prisas av juryn för sitt arbete att utveckla stödet för sjuka och anhöriga genom samverkan.

– Vi är så glada över stipendiet, säger Lena Rhedin på Vård- och omsorgsförvaltningen i Linköping. Att få Demensförbundets stipendium betyder mycket både för Linköpings kommuns äldreomsorg och Demenscenter som verksamhet.

Arbetet att utveckla nya arbetssätt för att förbättra vård och omsorg för personer med kognitiv sjukdom och deras anhöriga har pågått i flera år.

– Bland annat har vi utvecklat en sömlös vårdövergång mellan kommunen och Region Östergötland samt skapat multiprofessionella team på Demenscenter som arbetar evidensbaserat. Genom rätt förutsättningar från kommunens politiker samt vård och omsorgsförvaltningens ledning har detta varit möjligt att utveckla, berättar Lena Rhedin.

Totalt fick Demensfonden in 36 ansökningar för 2024. Ansökningarna bedöms av ledamöter i förbundsstyrelsen med erfarenhet och kompetens som demenssjuksköterskor och tidigare MAS.

– Det var inte lätt att välja en av så många värdefulla initiativ och bra arbetssätt. Trots så olika förutsättningar som finns runt om i landet har teamen lyckats hitta arbetssätt som ger bra stöd till personer med demenssjukdom och deras anhöriga. Det ger hopp för framtiden, säger Demensförbundets ordförande Liselotte Björk. ■



Årets Demenssteam 2024 Demenscenter i Linköping

Demensfondens motivering:

"För att deras multiprofessionella teamarbete med samverkan i kommun och region har visat att det finns möjligheter för arbetssätt som ger bra stöd till personer med demenssjukdom och deras anhöriga genom sjukdomsförloppet."

Demensfondens stipendiat Laia Montoliu-Gaya:

"Ökad möjlighet att diagnostisera Alzheimers sjukdom hos personer med Downs syndrom"

Laia Montoliu-Gaya är forskare vid Institutionen för neurovetenskap och fysiologi på Göteborgs Universitet och en av de som beviljats medel från Demensfonden under 2024.

I sin forskning hoppas hon identifiera biomarkörer som förbättrar vår förmåga att diagnostisera Alzheimers sjukdom hos personer med Downs syndrom.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PRIVAT



kognitiva förmåga innan symtomen uppstod. Vårt mål är att hitta tillförlitliga biologiska markörer i ryggmärgsvätska eller blod som kan hjälpa till att diagnostisera Alzheimers hos denna grupp.

Vad hoppas du att din forskning ska leda till?

– Jag hoppas att min forskning leder till två saker framför allt. För det första, att identifiera markörer som förbättrar vår förmåga att diagnostisera Alzheimers sjukdom hos individer med Downs syndrom. För det andra, att förstå hur proteinnivåer förändras när sjukdomen fortskrider, vilket hjälper oss att bättre förstå den underliggande patologin. Detta kan leda till upptäckten av nya biomarkörer som förbättrar patientvården, särskilt i ljuset av de nyligen godkända behandlingarna för Alzheimers sjukdom.

Vilka resultat har du kunnat se hittills?

– I en första publikation visade vi på användbarheten av en blodmarkör, kallad GFAP, för att diagnostisera Alzheimers sjukdom hos personer med Downs syndrom. Markören visade hög diagnostisk noggrannhet och prognostiskt värde, vilket antyder att den har stor potential att användas inom patientvård och kliniska prövningar.

Vad innebär stödet från Demensfonden för ditt forskningsarbete?

– Stödet från Demensfonden har varit ovärderligt för min forskning. Det gjorde det möjligt för oss att undersöka kritiska biomarkörer, såsom GFAP, som har visat stor potential för att förbättra diagnosen och vården av individer med Downs syndrom som riskerar att utveckla Alzheimers sjukdom. Med stödet från Demensfonden har vi kunnat påskynda vårt arbete och göra betydande framsteg i att förstå och ta itu med de specifika utmaningar som denna sårbara grupp står inför. ■

Hur skulle du kortfattat beskriva din forskning för en person utanför forskarvärlden utan särskilda förkunskaper i ämnet?

– Personer med Downs syndrom har en mycket hög risk – över 95 procent – att utveckla Alzheimers sjukdom när de når 60-årsåldern, och det är den främsta dödsorsaken i denna grupp. Att diagnostisera Alzheimers hos personer med Downs syndrom är svårt eftersom förändringar i tänkande och minne kan vara svåra att upptäcka på grund av olika nivåer av intellektuell funktionsnedsättning. Dessutom finns det ofta ingen dokumentation över deras

Ny nationell demensstrategi: *Förebyggande insatser och stöd till anhöriga*

Socialstyrelsen har lämnat över underlag för en utvecklad, nationell demensstrategi till regeringen. Särskilt stöd ska ges till anhöriga som är barn, skriver regeringen på sin hemsida.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PRIVAT

Demensförbundet är en av de aktörer som medverkar i utvecklingen av underlaget av den nya nationella demensstrategin. Under arbetet med underlaget från Socialstyrelsen har Demensförbundet särskilt påtalat behovet av stöd under hela sjukdomsförloppet, både för personen som själv har demensdiagnos och de anhöriga. Detta är något som regeringen tagit fasta på.

Vi välkomnar att man i underlaget lyfter behovet av förebyggande insatser både före och efter diagnos gällande rehabilitering. Insatserna ska vara inriktade på kognitiva, psykologiska, fysiska och sociala aspekter. Kunskap och kompetens i alla led behöver förbättras vilket också framgår i underlaget, säger Liselotte Björk, ordförande i Demensförbundet.

Sven Reinholdt, ordförande i Luleå demensförening, skrev i somras en uppmärksammat debattartikel i NSD där han pekade på beräkningar som visar att anhörigas insatser sparar hisnande 194 miljarder till samhället.

I dag vårdar och stödjer ca 1,3 miljoner anhöriga en närstående i Sverige. Det vanligaste är att personer i medelåldern ger vård till sina föräldrar, som åldrats och fått en

demenssjukdom. De anhörigas insatser innebär att samhället sparar hisnande 194 miljarder kronor per år enligt Nationellt Kompetenscentrum för anhöriga (NKA).

Sven Reinholdt skriver: ”Enligt undersökningar lägger mer än var sjätte person i Sverige över 30 timmar per vecka på att vårda en närstående. 80 procent är kvinnor och 10 procent känner att de måste gå ner i arbetstid för att hinna med. Till följd av detta vittnar de om negativa hälsoeffekter i form av ökad press, sömnbrist, oro över den egna ekonomin som påverkas till följd av minskad inkomst, avbrott på karriärstegen men också sämre pension.”

På regeringens hemsida står nu att man avser att genomföra en anhörigsatsning som ska stödja anhöriga till långvarigt sjuka, bland annat genom en kontaktperson. Särskilt stöd ska ges till anhöriga som är barn.

Demensförbundet välkomnar beskedet från regeringen och kommer nu att fortsätta att medverka i utvecklingen av den nya nationella demensstrategin för att integrera anhörigperspektivet i hälso- och sjukvården samt socialtjänsten. ■



– Nu förväntar vi oss att den nya demensstrategin ska utmytna i konkreta riktlinjer som förbättrar situationen för personer med demenssjukdom och deras anhöriga, säger Liselotte Björk.



Sven Reinholdt, ordförande i Luleå demensförening, skrev i somras en uppmärksammat debattartikel i NSD där han pekade på beräkningar som visar att anhörigas insatser sparar hisnande 194 miljarder till samhället.



Nya riskfaktorer för demens identifierade

Forskare har hittat två nya riskfaktorer för demens. Tillsammans med tolv andra riskfaktorer står de för närmare hälften av alla demensfall i världen, enligt ny forskning. Samtliga går antingen att påverka eller förebygga.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ADOBESTOCK

Demenssjukdomar, där Alzheimers sjukdom är den vanligaste, beskrivs ofta som en av våra största hälsoutmaningar i framtiden med ungefär tio miljoner nya fall världen över varje år.

Hög ålder och gener är de vanligaste orsakerna. Men det finns även riskfaktorer som går att påverka. Forskare har tidigare pekat ut tolv faktorer som ökar risken för att drabbas, exempelvis dålig hörsel, diabetes, rökning och ensamhet. Gemensamt för dem är att de alla går att påverka, antingen på egen hand eller genom samhällsinsatser.

Nu har 26 demensexperter från hela världen uppdaterat listan med ytterligare två riskfaktorer – synförlust, till exempel som en följd av grå starr eller diabetes, och ett högt ”dåligt” LDL-kolesterol i medelåldern. Den uppdaterade listan presenteras i The Lancet.

Forskarna försökte också uppskatta hur stor andel av demensfallen som skulle kunna förhindras om var och en av de 14 riskfaktorerna togs bort.

Att eliminera alla faktorer skulle förhindra uppskattningsvis 45 procent av demensfallen, enligt forskarteamet.

Att förhindra hörselnedsättning och högt LDL-kolesterol hade den enskilt största effekten. De skulle minska demensfallen med sju procent vardera. Fetma och hög alkoholkonsumtion hade minst inverkan. Det minskade demensfallen med en procent vardera.

Forskarna understryker att även om riskfaktorerna är förknippade med demens betyder det inte att de orsakar tillståndet.

Den nya risklistan bygger på en genomgång av befintliga studier och omfattar cirka sju miljoner människor. ■

14 riskfaktorer för demens

Förutom hög ålder och genetik finns det ytterligare 14 riskfaktorer för demenssjukdom. Forskning visar att drygt 40 procent av alla demenssjukdomar kan vara kopplade till livsstilsfaktorer som går att påverka.

- Hörselnedsättning
- Depression
- Rökning
- Högt blodtryck
- Hög alkoholkonsumtion
- Fetma
- Luftföroreningar
- Traumatisk hjärnskada
- Diabetes
- Social isolering
- Fysisk inaktivitet
- Låg utbildningsnivå
- Synförlust
- Högt LDL-kolesterol i medelåldern

Källa: The Lancet

Vänlig toalett gör det lätt att hitta rätt

I Helsingborg har ”den vänliga toaletten” öppnat för allmänheten. Forskare och andra experter har utvecklat den tillsammans med personer med kognitiv sjukdom.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: HELSINGBORGS STAD

Tanken är att besöket på den vänliga toaletten ska vara lite trevligare och vänligare än på en annan vanlig offentlig toalett. Små förändringar i miljön ska göra det lättare för de som lider av kognitiv sjukdom och deras anhöriga att klara vardagsaktiviteter, som toalettbesök, på egen hand.

Några av anpassningarna är att den röda färgen signalerar det man behöver såsom dörr, handtag, toalettpappershållare, tvål och handdukstork. Toalettstolen är vit och har en rygg, precis som hemtoaletten. Väggarna är vackert smyckade och musik spelas lite tyst i bakgrunden.

Lisa Ekstam, forskare vid CASE, Lunds universitet, är en av deltagarna i den arbetsgrupp som varit engagerade i att utforma toaletten som ligger i Husensjö Park, intill Minnenas och kunskapens trädgård.

– Toaletten är väl synlig och därmed lätt att hitta. Orienteringen är viktig, liksom alla funktioner inne i toaletten. Där har stadens två vårdinnovatörer testat bland annat observationer och kreativa workshops tillsammans med målgruppen, vilka designer och funktioner som gör det enklast att använda



toaletten, säger Lisa Ekstam, och fortsätter:

– Man ska känna sig säker, lyckas låsa om sig, kunna spola, få igång vattnet, använda tvål- och torkfunktioner och låsa upp dörren.

Toasatsningen är en följd av projektet Demensvänligt Helsingborg som forskarna jobbat med inom ramen för Den utforskande staden. Finansieringen har skett med medel från Vinnova. ■

Nytt hopp för alzheimerspatienter – bromsmedicin godkänd i EU

Efter ett tidigare avslag har EU läkemedelsmyndighet (EMA) nu godkänt bromsmedicinen lecanemab för behandling av vissa alzheimerspatienter. Beslutet innebär en efterlängtat vändning för patienter och forskare.

Medicinen, som utvecklats av det svenska företaget Bioarctic, kan enligt prognoser bli tillgänglig i början av 2026.

EMAs tidigare avslag grundades på risker som svullnad och blödningar i hjärnan, men myndigheten anser nu att nyttan överväger för utvalda patientgrupper.

Ett beslut från EU-kommissionen förväntas inom två månader och därefter ska TLV (Tandvårds- och läkemedelsförmånsverket) och regionerna ta ställning till behandling av patienter i Sverige. ■

VÅRA FÖRENINGAR

I år fyller Bodens Demensförening 10 år. Det firades med Öppet hus för medlemmar och allmänheten i Studieförbundet Vuxenskolans lokaler lördagen den 21 september. Vi valde denna dag för att även uppmärksamma Internationella Alzheimerdagen. Den har funnits i många år och är en manifesteringsdag då information och kunskap om demenssjukdomar sprids runt om i Sverige och världen.

Ordförande Anna-Carin Asp hälsade oss välkomna och gav information om föreningen och annat. Maria Hussami från Studieförbundet Vuxenskolan presenterade sig. Eftermiddagen innehöll samtal, information, tipspromenad, dryck och tilltugg. Vi tog även del av ett webinarium från Demensförbundet Officiell på Youtube under rubriken Att nå samförstånd när vi inte har samma verklighet. Den är mycket sevärd och ger kunskap och råd.

Därefter var det dags för oss medlemmar att avnjuta en god jubileumsmiddag, med kaffe och kaka efteråt, på en av stadens restauranger.

Vi tackar er alla som besökte Öppet hus, Maria från SV och er som deltog på middagen.

Styrelsen i Bodens Demensförening genom Agnetha Bergström. Vid tangentbordet/Agnetha Bergström.



Västbergslagens demensförening medverkade i september på årets Seniormässa i Smedjebacken. Det blev mötesplats med många utställare och många besökare. Mässan inleddes som vanligt av kommunalrådet Fredrik Rönning, sen bjöds det på sänger av PRO-kören, många goda samtal, utbyte av tankar, råd, tips och idéer.





Foto: Anna Axberg

Demensföreningen i Eskilstuna firade sitt 30-årsjubileum med ett väffelkalas i slutet av maj. Vi satt under äppelträden i Rademacher-området och festade på väfflor med sylt, grädde och kaffe. Ett 10-tal medlemmar hade mött upp, däribland vår första ordförande Gun-Britt Sjöberg.

Under dessa 30 år har föreningens verksamhet skiftat. Den första tiden bedrev vi både samtalscirklar, julbord med Lucia-tåg och utflykter. Efter det att kommunens Anhörigcentrum bildats, slutade våra samtalscirklar. I takt med att styrelsemedlemmarna blev äldre, upphörde även våra fester. En tid bestod verksamheten i att distribuera tidningen Demensforum.

På senare tid har vi haft flera intressanta och uppskattade föreläsare. Trots det har vi inte fått fler medlemmar, men skam den som ger sig! Vi kämpar på och försöker hitta nya grepp, bl a samarbetet med Anhörigcentrum. Man behöver ju inte ha ett 10-årsstake, det räcker med ett år i taget.

Margareta Jansson

GÄVLE DEMENSFÖRENING PÅ FULLMÄKTIGEMÖTET

En viktig uppgift Gävle demensförening har är att bevaka frågor som berör personer med demenssjukdom och anhöriga. Den 23 september var vår ordförande Agneta Brinne i talarstolen på kommunfullmäktiges sammanträde.



SKELLEFTEÅ DEMENSFÖRENING FYLLER 35 ÅR!

Den 31 oktober firades att föreningen funnits 35 år. Då fylldes lokalen av skratt och prat och föreningen bjöd de närvarande medlemmarna på tårter och kaffe.



En varm och fin sensommardag uppmärksammade Storsjöbygdens demensförening att föreningen fyller 35 år.

Vi åkte ångaren Thomee på Storsjön och stannade till på Verkö slott för lunchbuffé.

Hälsningar Anette Svensson,
ordförande i Storsjöbygdens demensförening.

MUSIKKALAS I HÖRBY

För att uppmärksamma Anhörigveckan bjöd Hörby Demensförening tillsammans med Anhörigföreningen och Hörby Kommun in till musikkalas med skådelspelaren och sångaren Tommy Juth den 3 oktober. Han bjöd på sånger, revynummer och monologer från många år i nöjesbranschen. Det blev väldigt uppskattat av en stor publik bestående av såväl våra respektive medlemmar som allmänheten i Kommunhuset i Hörby. Att ta in glädjen, musiken o skratten i vardagen är viktigt för oss alla.

Musikkalas med skådelspelaren och sångaren Tommy Juth.



FINGERFOOD

Svårt att använda bestick? Universitetslektor Sarah Forsberg, forskare på Högskolan i Kristianstad, gästade Perstorps Demensförening och berättade om sin forskning på Fingerfood. Svårigheter att äta kan få en negativ påverkan på värdighet och välbefinnande med risker som viktminskning och undernäring. Genom att servera nyttig mat som kan ätas med händerna ger man värdefulla möjligheter för denna målgrupp.

Vid sjukdomar, som försämrar finmotoriken så att man inte kan använda kniv och gaffel, kan så kallat fingermat (finger food) vara ett alternativ. Då behålls självständighet och värdighet och beroendet av andra minskar.

Intressanta föredraget anordnades i samarbete mellan föreningen och Perstorps Bibliotek. Att informera ingår i en forskares uppdrag så det är kostnadsfritt att anlita Sarah Forsberg som föreläsare.

*Paula Thornberg,
sekreterare i Demensföreningen i Perstorp.*



Fyra från styrelsen – med fingerfood: Viveka Vöcks Sandberg, Anita Harrysson, ordförande Annette Thoresson, sekreterare Paula Thornberg. Foto: Arne Thornberg.



Smakprov. Foto: Arne Thornberg.



Forskare Sarah Forsberg. Foto: Lars Strandberg.

DEMENSFÖRENINGEN HÄSSLEHOLMS AKTIVITETER SENSOMMAR OCH HÖST 2024

En av årets stora begivenheter var som vanligt föreningens utflykt som i år gick till Österlen i fullsatt buss. Här följer Lissie Vannerbergs referat om utflykten:

"Hässleholm var starten på denna soliga utflykt. Vi körde österut med 50 personer med lite käppar och rollatorer mot vårt första mål som var Rökeriet i Åhus. Där vi fick förmiddagskaffe med en läcker fralla i ett av de imponerande stora och soliga uterummen. Vingården fanns strax intill.

Genom de omväxlande dalarna med de berömda Brösarps backar (kända för att vara totalt täckta av gullvivor på våren) och idylliska byar och trädgårdar och naturligtvis äppelträd passerade vi bl a Kivik och Vik och andra små pärlor.

Efter Rörum fortsatte vi till Gunilla Manns stora och livliga ateljé och utställningshall. Denna produktiva konstnär var själv på plats. Hon har som kännetecken ett myller av folk, byggnader och saker och ting, som talar om de olika faserna i våra liv – om lycka, högtid och vardag.

Efter denna speciella upplevelse följde vi Österlens kust

och kom till Simrishamn. På det anrika Hotell Svea åt vi en lunch med fisk och härlig utsikt över hav och båtar. Sedan irrade vi in oss på de småvägar som finns tusentals av i sydöstra Skåne. Det var en härlig återkomst för många av oss som haft dessa bygder som utflyktsmål i yngre dagar.

Vi kom efter många svängar och genom fagra ängar till Fritiof Nilsson Piratens hembygd. Vår duktige guide i bussen hade berättat en del om denne originelle författare. På Piratenmuséet i Vollsjö fick vi en guidning på den mest genuina skånska man kan tänka sig. Till och med en tvättäkt skåning fick anstränga sig extra.

Fortfarande med det vackra och behagligt svala sommarvädet gick färden vidare inåt genom Skånes lantliga idyller till en verkligen modern och elegant golf- och konferensanläggning nära Ringsjön, som heter Elisefarm SPA. Mycket vackra omgivningar och naturligtvis lockande för de golfintresserade. Vi fick kaffe och en läcker och hälsosam morotskaka där.

Därmed hade den här fina omväxlande dagen avslutats, och vi ser fram emot kommande år. Vi hoppas att våra duktiga arrangörer orkar med fortsättning i flera år till."

Under hösten har föreningen även haft besök av professor Elisabet Londos som är överläkare och forskare på minneskliniken vid Skånes universitetssjukhus samt prefekt vid institutionen klinisk vetenskap i Malmö. Elisabet Londos föreläste om demensbegrepp och behandlingar och vad vi faktiskt kan göra.

Hörselskadades förening höll också en intressant information om varför vi behöver hörapparater.

Jan-Erik Ekdahl



Fritiof Nilsson "Piraten" samt Lisen Ekdahl utanför muséet.

SENIORMÄSSA I UDDEVALLA

Demensföreningen var självklart på plats. Det var en välbesökt mässa med ett brett utbud av aktiviteter och information. Många passerade vår monter och ställde frågor. Vi lämnade ut vår broschyr, Demensforum och informationsmaterial. En rolig dag och fint tillfälle för marknadsföring.

Från vänster:
Yvonne Berntsson, Elisabet Nilsson,
Kerstin Dygd Martinsson,
Lotta Eldborn och Britt Johansson.



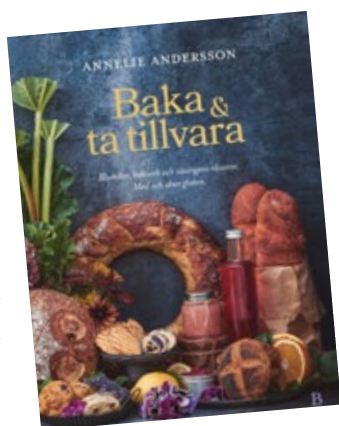


UNNA DIG EN GOD BOK I JUL

Jul- och nyårshelgerna närmar sig och vad ger bättre avkoppling än att krypa upp i soffan under en filt med en god bok och en rykande kopp av någon god varm dryck. Vi tipsar om en roman, en bearbetningsbok för läsning av barn och vuxen tillsammans och en inspirerande och vacker bok om bakning. Missa inte heller intervjun med Lena Kilander om hennes roman **Hjältarna på Mistelön** på sid 6.



Prästen och förskolepedagogen Lotta Fång har skrivit en berättelse om en ung familj där mamman drabbas av en demenssjukdom. Hela familjen påverkas och hamnar i kaos. Fjärilsmamman är en bearbetningsbok för läsning barn och vuxen tillsammans, träffsäkert illustrerad av Mia Rindetoft som också är beteendevetare. Förlag: Lava.



Baka & ta tillvara

av Annelie Andersson

Förlag: Bladh by Bladh

” Med **Baka & ta tillvara** vill jag inspirera till att baka med det som är i säsong. Jag lyfter fram ett antal råvaror som passar bra att baka med; frukt, bär, grönsaker och kryddor. Att tänka i säsong är både roligt och utmanande. Det finns något fint i att allt har sin tid och att få längta efter en råvara. Att vi tar tillvara snarare än tar för givet. Flera recept kan med små justeringar användas året om. Följ med på bakresan med säsongens råvaror och låt mig inspirera dig till att se råvarorna som något värdefullt som förgyller bakningen och får smaklökarna att spritta till av glädje.”

Annelie Andersson

Tranorna flyger söderut

av Lisa Ridzén



Vinnare av Årets bok 2024!

En varm debutroman om en åldrad mans kamp för att behålla makten över sitt eget liv.

Hemma hos Bo bryts den stilla tillvaron sällan av något annat än besöken från hemtjänsten. Men han har ju sin älskade jämthund Sixten, så helt ensam är han inte. I tomrummet efter frun som flyttat in på demensboende i Östersund börjar funderingar och tvivel riva i Bo. Tiden blir alltmer knapp för att hinna lösa det som ibland känns omöjligt – relationen till sonen.

Trevande försöker far och son att nå fram till varandra. Men samtidigt är sonen övertygad om att Sixten måste flytta. Hotet om att förlora sin hund rör upp ett virrvarr av känslor som får Bo att minnas tillbaka på sitt liv, sitt faderskap och sitt sätt att visa kärlek.

I mars kommer Lisa Ridzéns nästa roman att ges ut, så håll utkik. Forum Förlag.



En julklapp som gör skillnad



Demensförbundets unika jubileumssmycke i silver är inspirerat av vetenskapen bakom minnet som representerar molekylen acetylcolin, en vital signalsubstans med stor betydelse för vårt minne.

Smycket är designat av silverkonstnären och docenten i molekylärbioologi Karin Valegård. Smyckena säljs till förmån för Demensfonden för forskning inom demensområdet.

Ett unikt smycke som gör skillnad. I kollektionen finns ett halsband och en kavajnäål. Pris från 1 275 kronor. Beställ smycket i vår webbutik:

demensforbundet.se/butik





Ingen vinter utan mjuk pepparkaka



Här samsas verkligen allt det goda med julen. Det sägs att doftminnet är det som är starkast hos oss och pepparkakskryddorna kanel, kardemumma, ingefära och nejlika framkallar verkligen barndomsminnen hos mig. Egentligen borde vi baka mjuk pepparkaka året om, så gott som det är för alla sinnen.

Några rader om receptet. Jag har alltid rårörda lingon i min mjuka pepparkaka. Sylt går lika bra, men det blir lite sötare. Önskar du kakan mindre söt kan du ta 1 dl frysta lingon istället. Pepparkakan görs utan ägg och kan enkelt göras helt vegansk med växtbaserat margarin. Om du inte vill baka med växtbaserad matgrädde kan du använda komjolk, alternativt hälften komjolk och hälften vispgrädde.

*Med hopp om bakglädje,
Annelie*



Annelie Andersson är fotograf, receptkreatör och kokboksförfattare som inspirerar med sin värld av blomster och bakverk. Ännu fler recept finns på hemsidan blomsterochbakverk.allas.se



Mjuk pepparkaka med dinkel & lingon

Form 1,5 liter Ugn 175°
180 g (3 dl) siktat dinkel eller vetemjöl
125 g (1,5 dl) socker
1 msk kanel
1,5 tsk hel kardemumma, nystött
1 tsk malen ingefära
1 tsk malda nejlikor
1 tsk bikarbonat
100 g smör, smält
200 g (2 dl) växtbaserad matgrädde
70 g (0,5 dl) äkta lönnsirap, eller vanlig ljus sirap
60 g (0,5 dl) rårörda lingon

Glasyr och dekoration:

60 g (1 dl) florsocker
0,5–1 msk vatten
frysta lingon

Gör så här:

1. Värm ugnen till 175°.
2. Smöra och bröa en sockerkaksform som rymmer 1,5 liter.
3. Smält smöret på svag värme, dra åt sidan.
4. Blanda alla torra ingredienser i en bunke.
5. Tillsätt smält smör, grädde, lönnsirap och lingon. Rör om med en slev eller slickepott tills allt blandats väl. Se till att få med mjölet i botten också.
6. Häll smeten i formen och ställ in i nedre delen av ugnen.
7. Grädda kakan i 40–45 minuter, känn med provsticka att den är genomgräddad.
8. Låt stå kvar i formen ca 10 minuter och vänd sedan upp kakan på bakplåtspappersklädd skärbräda. Den är så saftig och därmed lite skör till en början så ställ den på något stabilt (inte ett galler).
9. Om du vill dekorera kakan kan du röra ihop en glasyr på florsocker och vatten och lägga på några lingon. Enkelt och vackert!

Rogivande rekreationshelg på Piperska

Den sista helgen i augusti begav sig elva par från Västsvenska demensföreningar och två volontärer från Demensförbundet till Piperska i Lundsbrunn för en helgvistelse i vacker miljö med syfte att få lite andrum i vardagen.



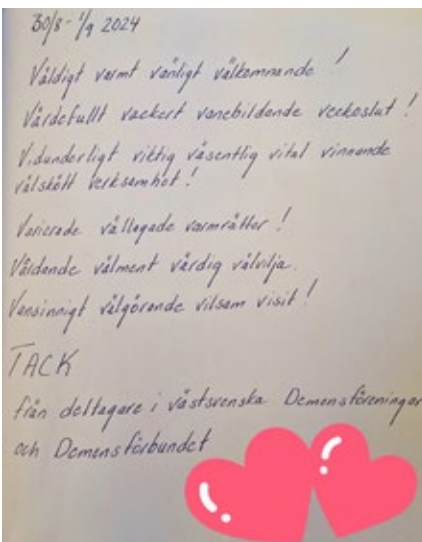
"Sagolika dagar!"

Sol, värme, fantastisk natur, trevliga människor, omtanke, avslappning, musik och dans, underhållning, hemlagad mat och vänligt, glatt bemötande. Kort sagt det överträffade alla förväntningar. Vi är så tacksamma att ha fått ta del av detta."

En av deltagarna

Samtliga gavs ett varmt välkomnande redan på parkeringsplatsen. Gästerna var vid hemresan uppfyllda av sina upplevelser av vacker miljö, god mat, livemusik som inbjöd till dans, lite historia om Piperska, organiserade avslappningsstunder och proffsig, varm och vänlig personal.

En av deltagarna berättade på föreningspromenaden några dagar senare att han under helgen varit nära himmelriket. ■



Piperska Lundsbrunn

I över 200 år har människor fått komma till Piperska för rekreation och omsorg. Anläggningen drivs av flera stiftelser, vars avkastning går till verksamheten samt underhåll av byggnaderna.

Piperska är ett gammalt lasarett som idag används för rekreation för olika grupper. Det kan till exempel vara grupper för anhörigvårdare där den anhörige och ibland även den sjuke ges möjlighet till gemenskap och avlastning under en eller flera dagar.

Nästa nummer av Demensforum kommer ut i slutet av februari 2025.



Demensförbundets rådgivning

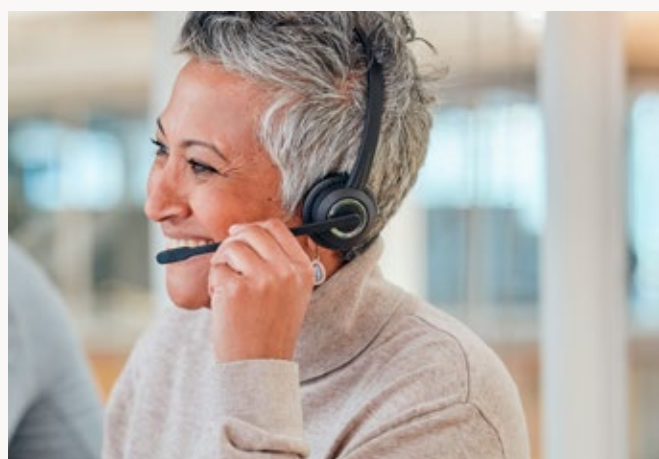
Ibland kan man behöva någon som lyssnar och ger stöd. Ring till oss om du har frågor och funderingar om demens, vård och behandling och anhörigstöd. Vi lyssnar och finns till för dig.

Ring vår telefonrådgivning eller kontakta oss via e-post. Vår rådgivning bemannas av erfarna personer. Vi har tystnadsplikt.

Telefonrådgivning: **010-175 50 56**

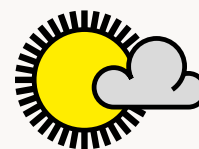
Rådgivning mail: radgivning@demensforbundet.se

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: rdr@demensforbundet.se
Hemsida: www.demensforbundet.se
Facebook: facebook.com/demensforbundet
Pg 25 92 53-3
Bg 5502-8849



Demensförbundet