



## Höstbulletin 2021 från Demensföreningen Lerum

### Café Förgätmigej

Höstens första café hölls i Tingshuset 13 september, då vi fortfarande hade restriktioner från FHM. Bortåt 40 personer hade samlats för att lyssna på professor Henrik Zetterberg, som forskar på demensorsakade sjukdomar. Här nedan görs en liten sammanfattning av Henriks föreläsning:

Det finns ett hundratal olika demenssjukdomar. En viktig anledning till utredning av en person med demenssymtom är att utesluta andra orsaker, som inte sällan är behandlingsbara. Demenssymtom kan orsakas av bl.a. depression, sjukdomar i bisköldkörtlar och normaltryckshydrocefalus.

Demenssjukdom kan inte förebyggas, sade Henrik. Man ska leva det liv man gillar att leva. De viktigaste riskfaktorerna för demens är gener och ålder. Det är bra att hålla kroppen i någorlunda form, att ha koll på sitt blodtryck. Allt som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan. Missbruk av alkohol och narkotika är förstås skadligt. Henrik lägger inte vikt vid att vår kost är en riskfaktor för demens. Hjärnan är ett prioriterat organ vid näringsupptag, och hämtar upp den näring den behöver.

I den fortsatta föreläsningen fick vi insyn i mekanismerna vid Alzheimers, hur sjukdomen börjar och hur den sprider sig i hjärnan. Henrik växlade från detta mikroplan till att berätta hur en vardagskommunikation med hans far, som har kognitiv svikt, kan te sig.

Det händer mycket inom Alzheimerforskningen. I nuläget ska vi inte screena befolkningen för att hitta Alzheimers sjukdom, sade Henrik. Det är dags att börja screena om det kommer fram läkemedel som kan stoppa sjukdomsprocesserna när de just dykt upp i hjärnan. Den kliniska effekten av de nya Alzheimerläkemedlen är ännu omtvistad, och inget av dessa läkemedel är ännu godkänt av europeiska läkemedelsmyndigheten.

Henrik uppmanar politiker att planera för god omvårdnad, för personer med demenssjukdom kommer att finnas länge. För Alzheimers sjukdom finns inget quick fix.

Henrik avslutade sin engagerande föreläsning med information om de fyra symtomlindrande läkemedel som idag finns vid Alzheimers sjukdom. Effekten av dessa läkemedel är kognitionsförstärkande, men diffus. De effekter Henrik lyfter är att man kan få tillbaka en dygnsrytm som försämrats av sjukdom, att man kan bli lite "piggare". På en publik fråga när läkemedlet ska sättas ut rekommenderade Henrik att läkemedlet inte ska sättas ut om man inte har biverkningar.

Till oktobercafét var vårhunden Uno inbjuden tillsammans med sin matte, men de fick sjukdomsförhinder. Jessica ordnade raskt ersättning, så i stället kom samojedhunden Vina med sin husse Felix. Vina kommunicerade fint med cafégästerna och gjorde på husses uppmaning och med god belöning några tricks. I det okonstlade och uppriktiga möte som husdjur ofta ger oss människor är mycket av godo, i synnerhet för person som genom demenssjukdom sviktat i kommunikation.



På novembercaféet ska vi sjunga! Du har fått inbjudan i särskilt utskick.

## Samtal kring demens för anhöriga

är, som Café Förgätmigej, ett samarbete mellan anhörigstödet och demensföreningen. Jessica och Evabritt har sedan i våras månatliga träffar, dit du som anhörig är välkommen. Ett omdöme vi ofta hör från deltagarna är att det ger mycket att höra andra, och att själv få berätta om vardagsliv tillsammans med en nära anhörig med demenssjukdom. En planerad träff återstår, 22 november kl 10. Anmäl ditt deltagande till [jessica.gustavsson@lerum.se](mailto:jessica.gustavsson@lerum.se)

## Facebook

Nu kan du följa föreningen på Facebook! Vi vill förstås ha informations spridning om vår förening, så gå gärna in och gilla och dela! På Facebook hittar du info om kommande promenad i....

## Promenadgruppen

som träffas varje tisdag kl. 10.30 för promenad på olika ställen i kommunen. Kolla på Facebook eller messa/ring Evabritt 070-651 08 28 om du vill veta mera, men anmälan behövs ej. Ta med nåt att äta/dricka. Foto är från vandring i Gorås med fika vid Aspen.

## Samtalsgrupp för personer som nyligen fått en demensdiagnos

har startat! Pia-Marie och Evabritt, cirkelledarna är nöjda, eftersom vi länge haft ambitionen att hitta personer till samtal i liten grupp om livet efter diagnos. Vi lutar oss på ett färdigt koncept från Demensförbundet, som har prövats och fallit väl ut på andra orter. Kontakta oss om du själv är intresserad, eller har kännedom om person som är intresserad.

## Alzheimerdagen 21 september

Tack till ICA Kvantum, Kaffedoppet och Rallarrosen, som sponsrade oss med tilltugg och bordsdekoration!

I styrelsen fanns kanske förväntningar på att det skulle komma fler intresserade till Tingshuset, samtidigt som vi hoppas att de besökare som kom fick något ut av besöket. Till nästa års Alzheimerdag planerar vi att involvera någon mer aktör. Alzheimer och övriga demenssjukdomar är ju inte något som bara angår demensföreningen, eller hur?

## Vi önskar dig en fortsatt fin höst, och avslutar med två blänkare:

- Ta del av Henrik Frenkels blogg, [www.henrikfrenkel.com](http://www.henrikfrenkel.com) Henrik skriver om egen kognitiv svikt, har samtal med unga personer med demenssjukdom, har samtal med anhöriga likaväl som han redovisar samtal med forskare och nationellt ansvarig för den svenska demensstrategin. Henrik är just så medial som demenssjukdomarna så väl behöver. Vi planerar för en föreläsning av Henrik i Lerum i februari!
- Styrelsen planerar för gruppbesök på Konstmuséet i Göteborg. Besöket ska kunna anpassas för personer med kognitiv svikt. Anmäl ditt intresse redan nu.

Kontakta någon i styrelsen om du har kännedom om ett möte eller annat sammanhang som du tror skulle behöva besök av oss för info om föreningen!

