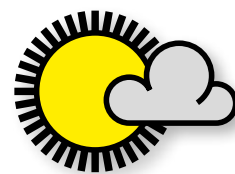


demens forum



DEMENSFÖRBUNDET – SVERIGES
STÖRSTA ORGANISATION FÖR
DEMENSSJUKA OCH DERAS ANHÖRIGA,
BILDAT 1984 OCH MEDLEM
I ALZHEIMER EUROPE.

1
2022

Riksdagsledamoten Barbro Westerholm:
**"Utan anhörigvårdarna skulle
samhällets kostnader skena."**

SIDAN 6

Nytt vårdboende för yngre med demens SIDAN 4

Stoppa ovaccinerad hemtjänstpersonal! SIDAN 9

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET	3
NYTT VÅRDBOENDE FÖR YNGRE MED DEMENS ...	4
"UTAN ANHÖRIGVÅRDARNA SKULLE SAMHÄLLET KOSTNADER SKENA."	6
"STOPPA OVACCINERAD HEMTJÄNSTPERSONAL!" ...	9
MÖTE MED SOCIALDEPARTEMENTET	9
NORRKÖPINGSMODELLEN	10
PERSONER MED DEMENS KAN LÄRA SIG DIGITAL TEKNIK	12
HOPPFULL KAMPANJ FRÅN DEMENSFONDEN	14
SUPERHJÄLTAR I RISKZONEN	16
NY BOK OM DEMENS	17
VÅRA FÖRENINGAR	18
KORSORD	23



Riksdagsledamoten Barbro Westerholm menar att det saknas enormt mycket stöd från samhällets sida.



Många personer som lever med demens är aktiva, kanske jobbar de och lever ett rikt socialt liv – hur är samhället anpassat för dem?



Forskningen har tagit flera viktiga steg när det gäller kunskapen om demensjukdomar och det finns många skäl att känna optimism inför framtiden. Det är budskapet i årets kampanj från Demensfonden.

ANSVARIG UTGIVARE: Carina Lindegren, tillförordnad ordförande

REDAKTÖR: Carina Rejmus Cohen

Demensforum är en 24-sidig medlemstidning som utkommer 4 gånger/år.

UPPLAGA: 14.000 ex.

GRAFISK FORMGIVNING OCH TRYCK:

Bergström & Sund

DanagårdLitho, Ödeshög

Februari 2022

ISSN 1100-9055

ANNONSER: Skickas till Demensförbundets redaktör, rd@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.

NÄSTA DEMENSFORUM UTKOMMER: Vecka 19, 2022

MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 17/4, 2022

Vi ska synas, höras och göra skillnad!

Jag heter Carina Lindegren och är ny tillförordnad ordförande i Demensförbundet fram till kongressen i maj. Det är en stor ära att få förtroende att leda en organisation med en så viktig roll i samhället. Tillsammans med våra föreningar gör vi stor skillnad för alla människor som lever med demens.

Min företrädare Pär Rahmström har gjort ett imponerande jobb under sina år som ordförande i förbundet. Under hans tid har Demensförbundet utvecklats till en stark och tydlig röst i debatten som för de demenssjukas och de anhörigas talan. Det kommer vi att fortsätta med – envist och oförtrutet – ända tills alla människor i det här landet får den vård, omsorg och stöd de behöver!

Just nu är läget väldigt tufft inom vården. Många av våra medlemmar har drabbats hårt av pandemin och det sätt som man inom vissa regioner och kommuner har valt att hantera den. Familjer har slitits isär och människor som lever tillsammans har fått älska varandra på avstånd. Men om man får tro experterna så har vi den värsta krisen bakom oss, och då finns det goda skäl att vara optimist.

Vården har seglat upp som av de största frågorna inför höstens val, och många politiker och journalister är intresserade av att lyssna på vad vi har att säga. Den chansen får vi inte missa! Vägen till förändring går genom att vi kommer ut och lyssnar på

människor, skapar kontakter, debatterar och nästlar oss in i maktens korridorer där de viktiga besluten fattas.

Vi kan redan se att det börjar hända saker. Granskningen av äldreomsorgen och de många fel och brister som uppmärksammats, inte minst när det gäller omvårdnaden av våra demenssjuka, har fått regeringen att tillsätta en utredning om en ny äldreomsorgslag. Det är en omfattande och gedigen utredning som kommer att lämnas i ett färdigt lagförslag till riksdagen i juni i år.

Jag har själv suttit med i utredningen som representant för Demensförbundet och min uppfattning är att förslaget kommer att innebära stora förbättringar, såväl för de sjuka och anhöriga som för personal som arbetar inom äldreomsorgen. Samtidigt innebär förslaget helt nya förutsättningar för kommuner och regioner att utföra sin uppgift.

Här på kansliet i Stockholm råder febril aktivitet, även om många fortfarande jobbar hemma. I april ska Demensfondens forskningsanslag delas ut och innan dess skall alla ansökningar behandlas och förarbetas. Dessutom har vi fullt fokus på alla förberedelser inför kongressen i maj. Det blir ett fysisk livs levande event på Slussen Hilton Hotel i Stockholm. Jag hoppas att vi får se så många av er där som möjligt.

Nu kör vi!



Carina Lindegren,
tillförordnad ordförande i
Demensförbundet

Nytt vårdboende för yngre med demens och Huntingtons sjukdom öppnar i Skene

Många yngre med demensdiagnos som behöver ett vårdboende hamnar ofta på något äldreboende tillsammans med 90-åringar. Här kan det vara svårt att få någon stimulans, vilket leder till passivitet och sämre livskvalitet. Men det finns undantag. Ett sådant är Sorbus vårdboende i Skene.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ADOBE STOCK

I mars öppnar Sorbus vårdboende i Skene där yngre demenssjuka och personer med Huntingtons sjukdom ska få plats.

– Behovet av den här typen av vårdplatser är stort, säger verksamhetschefen och psykiatrisjuksköterskan Carina Hvalstedt. Men tyvärr är det alltför få kommuner som satsar på de här grupperna. Och det handlar förstås om ekonomi när det gäller mindre kommuner.

Carina Hvalstedt driver Sorbus tillsammans med sin sambo Björn Svedhage. Förutom yngre demenssjuka får personer med Huntingtons sjukdom en plats här.

Huntingtons sjukdom utvecklas i 30–50-årsåldern. Sjukdomen är obotlig och ärftlig. Nervcellerna i hjärnan bryts ner och har drag av alzheimer,



Carina Hvalstedt, verksamhetschef Sorbus vårdboende.

Parkinsons sjukdom, ALS och schizofreni.

– Ärftligheten är 50 procent, säger Carina Hvalstedt, som arbetat med personer som har Huntingtons sjukdom i femton år. Det går att testa sig om man har en förälder med sjukdomen. Men alla testar sig inte, man står inför ett svårt val.

Det finns alltså flera likheter mellan Huntingtons sjukdom och demens, som alzheimer och frontallobsdemens. Därför passar ett specialboende som Sorbus för yngre med de här sjukdomarna där de kan få stimulans och ett omhändertagande av personal med specialkunskap.

Carina Hvalstedt berättar att hon sedan 2009 har arbetat för att förverkliga drömmen om att kunna driva ett specialboende i egen regi i Västra Götaland, där det inte finns något boende av den här typen.

– Ja det har varit en lång resa där jag och min sambo har uppvaktat kommuner, banker, privata finansiärer osv.

Vi hittade till slut en tomt i Skene där det varit en handelsträdgård och som ligger väldigt naturskönt.

Sorbus är byggt för tolv boende där alla har sina egna möblerade lägenheter på ca 33 kvadrat med ett litet kök och badrum. Korridorer och gemensamhetsutrymmen är anpassade så personer med kognitiv svikt ska kunna orientera sig.

– Vi kommer att erbjuda en hel del aktiviteter och ”grön rehab” där vi odlar tillsammans, säger Carina Hvalstedt. Jag hoppas vi kan få tag på någon vårdhund som kommer då och då, som man vet är en väldigt bra och uppskattad aktivitet.

– Personalstyrkan på Sorbus, cirka 25 personer, kommer att få kontinuerlig utbildning.

– Jag ser det som väldigt viktigt, att personalen har kunskap om de boendes diagnoser och konsekvenserna av dessa, säger Carina Hvalstedt. ■



Riksdagsledamoten Barbro Westerholm:

”Utan anhörigvårdarna skulle samhällets kostnader för den vård och omsorg som krävs skena i höjden.”

TEXT: ANDERS POST | FOTO: MAGNUS FRÖDERBERG

Riksdagsledamoten Barbro Westerholm har gjort sig känd för sitt engagemang mot åldersdiskriminering. I det sammanhanget kommer demensfrågorna in naturligt, även om sjukdomen också drabbar yngre personer – och inte minst de anhöriga. Hur det är att vara nära anhörig till en person med demens har nu Barbro Westerholm själv fått erfara, och hon menar att det saknas enormt mycket stöd från samhällets sida.







Barbro Westerholm använder hellre ordet årsrika när hon talar om den åldrande befolkningen.

– Det speglar mer vad det handlar om, säger hon. Man är rik på år och har därmed erfarenhet och kunskaper som borde tas till vara. Men tyvärr ser det inte så ut i vårt samhälle. Åldersdiskriminering förekommer överallt.

Och kanske kan man säga att även människor med demens och deras anhöriga utsätts för en typ av diskriminering. Mer om det längre fram i min intervju med Barbro Westerholm som görs på telefon enligt rådande försiktighetsföreskrifter.

Barbro Westerholm skulle själv kunna vara en symbol för uttrycket årsrik. Det var i slutet på 50-talet som hon tog sin läkarexamen. Sedan har hon byggt sin årsrikedom som medicinalråd vid Socialstyrelsen, och även som dess generaldirektör. Hon har varit adjungerad professor vid Karolinska Institutet och engagerad inom WHO (Världshälsoorganisationen), samt ledamot av riksdagen för Folkpartiet 1988–1999, och sedan 2006 för Liberalerna där hon även är arbetande ersättare i Socialutskottet.

Äldrefrågorna är något som Barbro Westerholm brinner för. Inte så konstigt kanske, med sina 88 år är hon riksdagens äldsta ledamot.

– Äldrefrågorna har alltid legat mig varmt om hjärtat även när jag var yngre, säger hon. Och nu har jag börjat få nya personliga insikter när det gäller årsrika med demenssjukdom. Min man utreds nämligen för vaskulär demens, något som numera sätter sin prägel på vår vardag och min roll som anhörig.

Barbro Westerholm efterlyser planering efter att demensdiagnosen är ställd.

– Ja, att ställa diagnos är ju viktigt och där sätts stora resurser in. Men sedan är det tomt. Den demenssjuke som just fått sin diagnos står där med sin anhörige och vet inte vad man ska göra. Biståndshandläggaren, som kopplas in, ser till att det utgår viss hjälp med det praktiska. Så är det för min man och mig. Ett par gånger i veckan kommer det några från hemtjänsten. Och visst, de är snälla och gör sitt bästa. Men någon plan för hur man ska arbeta vidare finns inte. Inte förrän situationen blir så eländig att det måste bli någon form av avlastning, till exempel dagverksamhet eller annat boende. Och dagverksamhet är det ju inte tal om under den här långa pandemi-tiden. Man är helt enkelt lämnad åt sitt eget öde och hur man ska lösa olika problem.

Barbro Westerholm menar att det här är ett problem inte bara för anhöriga till demenssjuka.

– Ta till exempel för tidigt födda barn. Det läggs ner väldigt mycket kraft och resurser, och när man väl klarat barnet ja då är det helt och hållet upp till föräldrarna att se till att utvecklingen fungerar med alla de problem som kan uppstå.



Anhörigvården är två till tre gånger större än hemtjänsten till årsrika personer. Här spelar anhörigföreningar som Demensförbundet en viktig roll där man kan få råd och stöd, liksom anhörigkonsulenter som finns i varierande grad ute i regionerna."

Du skriver i Hjärnfondens kommande strategibok: "För samhället är det positivt att människor ställer upp som anhörigvårdare, eftersom de står för en så stor del av omsorgen för människor med sjukdomar. Utan dem skulle samhällets kostnader för den vård och omsorg som krävs skena i höjden." Är det så allvarligt?

– Ja, anhörigvårdarna är många. Enligt Socialstyrelsen kan det vara en femtedel av den vuxna befolkningen, motsvarande 1,3 miljoner människor. Anhörigvården är två till tre gånger större än hemtjänsten till årsrika personer. Här spelar anhörigföreningar som Demensförbundet en viktig roll där man kan få råd och stöd, liksom anhörigkonsulenter som finns i varierande grad ute i regionerna. Det finns alltså vissa resurser, men vad som saknas är handlingsplaner efter det att diagnosen är ställd.

Har du några förslag på sådant som kan underlätta för anhöriga?

– Ja, ett exempel är fast *omsorgskontakt i hemtjänsten*, ett förslag som behandlas i Riksdagen och som ska tillgodose den enskildes och anhörigas behov av trygghet, kontinuitet, individanpassad omsorg och samordning.

Mycket handlar om utbildning av alla yrkesgrupper som arbetar inom demensområdet?

– Ja absolut, att ha kunskap om demenssjukdomarna så att man kan anpassa vård och omsorg på rätt sätt, och det gäller hela vårdkedjan. Silviasystrarnas utbildning tycker jag är ett bra exempel. Sedan behöver lagstiftningen skärpas på många punkter för att stärka anhörigas situation och tydliggöra deras rätt till avlastning och egen tid. Rätt till utbildad anhörigkonsulent är en lagstiftningsfråga för alla de anhöriga som behöver stöd i de olika situationer som kan uppstå i rollen som anhörigvårdare, säger Barbro Westerholm. ■

Demensförbundet i media under Coronapandemin: Stoppa ovaccinerad hemtjänstpersonal!

Demensförbundets tillförordnade ordförande Carina Lindegren kräver att man stoppar all ovaccinerad personal inom hemtjänst och äldreomsorg från att ha kontakt med de äldre och sjuka. ”Det är inte rimligt att riskera livet och hälsan hos de svagaste för att personalen inte vill ta sin spruta”, skriver hon i ett pressmeddelande som fått stor uppmärksamhet i media.



TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: MARIA JOHANSSON/PITEÅ-TIDNINGEN

Carina Lindegren är ny tillförordnad ordförande i Demensförbundet. I december skapade hon stora rubriker när hon röt till om att ovaccinerad personal tillåts ha kontakt med omsorgstagarna.

– Det är ju inte klokt som det ser ut på de flesta håll i landet. Vill man inte vaccinera sig så ska man inte jobba med äldre och sjuka. Då finns det andra arbetsuppgifter man kan hålla på med som inte är vårdnära, som administrativt arbete eller att städa, diska och tvätta.

Reaktionerna blev många och nu tycks en förändring vara på gång på flera håll i landet. Göteborg och Kalmar är två svenska kommuner där man tidigare varit på väg att införa krav på vaccinationsintyg för nyanställda inom hemtjänsten och äldreomsorgen. Carina Lindegren menar att det borde gälla all personal.

– I Göteborg hänvisar de ansvariga att krav på intyg från de redan anställda skulle strida mot grundlagens skydd mot den kroppsliga integriteten. Det finns goda skäl att ifrågasätta den tolkningen när det gäller vården och omsorgen, och vad jag erfar har frågan inte prövats rättsligt.

Carina Lindegren pekar på att det samtidigt finns kommuner, exempelvis Arjeplog, Hylte och Uppsala samt Region Stockholm, där man förflyttar eller omplacerar personal som inte vill vaccinera sig. Hon är glad att fler kommuner och regioner nu väljer samma väg och låter patientsäkerheten väga tyngst.

– Hemtjänsten och äldreomsorgen är till för de äldre och sjuka, inte tvärtom. Det är ett rimligt krav att de som har i uppgift att hjälpa och vårda människor har vidtagit alla åtgärder för att förhindra spridning av smitta, säger Carina Lindegren. ■

Demensförbundet möter Socialdepartementet

På självaste Luciadagen den 13 december besökte Demensförbundet två tjänstemän på Socialdepartementet. Tyvärr kunde inte socialminister Lena Hallengren delta, men det skulle visa sig att mötet ändå blev mycket givande och intressant. Vi träffade departementssekreterare Jan Rehnberg samt ämnesrådet Carina Cronsioe.

I första hand var syftet med mötet att diskutera yngre demenssjukas situation, till exempel LSS-lagstiftningen, som förbundet anser är både otydligt och ojämlikt. Dessutom tog vi upp frågan att tidigt stöd efter diagnos saknas. Ofta kan det gå flera år från diagnos till exempelvis dagverksamhet. Detta gör att både yngre demenssjuka och deras anhöriga, där det inte sällan finns barn och ungdomar i familjen, lämnas helt åt sitt öde.

En annan viktig fråga som vi tog upp är den ojämlika vård som råder över landet. Detta gäller speciellt för yngre demenssjuka. Viktiga frågor som rätten till ledsagning, dagverksamhet, boende och stöd enligt LSS, anhörigstöd samt

den ekonomiska situationen för familjen måste vara hållbar och lika oberoende på var i landet man bor.

Till sist hann vi även berätta om Demensvän och syftet att ge allmänheten en förståelse för demens och framför allt om vikten av att informera om rätt bemötande. Både Jan och Carina var mycket överraskade att höra att i Sverige har vi närmare 10.000 demensvänner och i världen närmare 20 miljoner.

Efter mötet kunde vi konstatera att det förmodligen gav mer att träffa tjänstemän, snarare än ministern. De gav oss gott om tid, var mycket intresserade och ställde initierade frågor. De finns också kvar när en politiker kan bytas. Det är ju till exempel val i höst och vem vet vem som då sitter på socialministerns stol...

Vi kommer definitivt följa upp mötet för att fortsätta vårt lobbyarbete.

Arbetsterapeut Lotta Olofsson och
förbundssekreterare Anni Reimers



Norrköpingsmodellen: ”Låt personer med demens synas och höras i samhället!”

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PETER HOLGERSSON

Många personer som lever med demens är aktiva, kanske jobbar de och lever ett rikt socialt liv – hur är samhället anpassat för dem? Det är grundfrågan för Norrköplingsmodellen – ett forskningsprojekt med syfte att identifiera hur ett inkluderande demensvänligt samhälle kan utvecklas.

Sverige brukar beskrivas som ett föregångsland inom många sociala områden, men när det gäller möjligheten att delta i det dagliga livet i samhället ligger vi långt efter, om man får tro forskargruppen bakom Norrköplingsmodellen.

– I Sverige är vi ofta dåliga på att intressera oss för erfarenheter från personer som lever med demens, jämfört med många andra länder. Vi talar om dem, men förvånansvärt sällan med dem i det offentliga samtalet. Därmed missar vi chansen att skapa ett inkluderande samhälle och en bättre fungerande vardag för personer med demenssjukdom, säger Agneta Kullberg, universitetslektor vid Linköpings Universitet.

Tillsammans med sina forskarkollegor Elzana Odzakovic,

universitetslektor Jönköping University, Ingrid Hellström professor Marie Cederschiölds högskola och Ann-Charlotte Nedlund, universitetslektor Linköpings universitet har hon nu tagit initiativ till den uppmärksammade Norrköplingsmodellen – ett tvåårigt projekt som belyser hur det lokala samhället kan främja hälsa och välbefinnande för personer med demenssjukdom.

– Inom forskningen tenderar vi ofta att prioritera medicinskt inriktade projekt för att förstå orsaker och mekanismer som leder till demenssjukdom. Men kunskapen om att leva med demens och hur vardagslivet i samhället gestaltar sig är begränsad, säger Agneta Kullberg. Hon påpekar att de allra flesta människor med demens-



Från vänster: Elzana Odzakovic, Ann-Charlotte Nedlund, Agneta Kullberg, Ingrid Hellström, Therese Bielsten.

sjukdom bor hemma. Många lever länge med demens och fortsätter att vara aktiva samhällsmedborgare, menar Agneta Kullberg.

– Man får inte heller glömma bort att hälften av de personer som lever med demens är ensamboende och ofta saknar någon att vända sig till när de behöver hjälp i vardagen, säger Elzana Odzakovic.

Norrköpingsmodellen syftar till att identifiera hur ett inkluderande demensvänligt samhälle kan utvecklas. Det kan handla om att skapa informella sociala mötesplatser eller om hur man planerar nya stadsdelar, hur kollektivtrafiken görs tillgänglig för alla eller hur man utformar en livsmedelsbutik med hög tillgänglighet. Men framför allt handlar det om att öka kunskapen om det här – och förändra synen på personer med demenssjukdom.

Elzana Odzakovic menar att man måste nå ut brett i samhället.

– Under arbetet med Norrköpingsmodellen har vi bjudit in personer med egen erfarenhet av att leva med demens och närstående samt organisationer och verksamheter som på olika sätt kommer i kontakt med personer med demens, exempelvis hemtjänst, dagverksamhet, primärvården, anhörigcenter och apotek. Men vi har också haft kontakter med ansvariga inom kollektivtrafik, färdtjänst, fastighetsbolag, bibliotek, butiker och representanter inom föreningslivet och kommunpolitiker.

Alla bjöds in till två öppna dialogmöten med följande teman: "Hur är det att leva med demenssjukdom i det egna hemmet?" och "Hur kan vi tillsammans skapa ett demensvänligt Norrköping?"

– Totalt hade vi över 80 deltagare som alla bidrog till viktiga erfarenheter för att skapa ett mer inkluderande och demensvänligt samhälle, berättar Elzana Odzakovic.

En tydlig slutsats från diskussionerna är att det finns ett stort behov av stöd och kontaktytor för människor med demenssjukdom.

– Många som får sin diagnos möts av stereotypa föreställningar och erbjuds inte det stöd som behövs för att kunna må bra med ett fungerande vardagsliv trots sin diagnos, berättar Agneta Kullberg.

– Nyckeln till förändring är att identifiera hur behoven faktiskt ser ut för dem som lever med demens, framförallt i det lokala samhället. Här hoppas vi att kunna inspirera fler forskningsprojekt på andra håll i landet, säger Elzana Odzakovic. ■

NORRKÖPINGSMODELLEN

Projektet har identifierat fyra prioriterade områden för att skapa ett inkluderande demensvänligt samhälle:

- **Sociala mötesplatser**
Träffpunkter är oerhört viktiga. Behov av nya mötesplatser, kanske ett allaktivitetshus? Bänkar är en viktig mötesplats i grannskapet, där skapas möten.
- **Resor**
Allmänna kommunikationer behöver bli mer tillgängliga och ha samma enkla system för betalning. Behov av en trygg resa med få byten.
- **Kunskap och bemötande**
Öka kunskapen om demens i hela samhället, även inom hälso- och sjukvården, genom riktad utbildning. Prata med, inte om, personer med demens. Använd alltid respektfullt språk och bemötande, även i media.
- **Service**
Ett önskemål om ökad tillgänglighet till service, i form av exempelvis en lugn kassa i livsmedelsaffärer och kunna betala med kontanter, ha möjlighet att prata med bankpersonal, få personlig service och information på apotek.

Projektet pågick mellan åren 2017–2019 och finansierades av Norrköpings fond för forskning och utveckling som stödjer forsknings- och utvecklingsprojekt som på olika sätt bidrar till Norrköpings utveckling.

Ny forskning:

Personer med demens kan lära sig digital teknik



TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PRIVAT

Nya studier visar att äldre personer med en demenssjukdom kan lära sig ny teknik, trots att de aldrig tidigare har hållit på med det. "Min forskning visar att man inte behöver vara rädd för att testa nya saker. Surfplattan kan exempelvis vara ett bra hjälpmedel för att ha videosamtal med anhöriga och vänner, säger Elias Ingebrand, doktorand vid Linköpings universitet.

Elias Ingebrand forskar om hur personer som lever med en demensdiagnos tillsammans med andra personer kan lära sig att hantera modern teknologi, exempelvis surfplattor, och nyttja denna som social aktivitet eller kommunikationsstöd.

Han anser att det finns en utbredd bild av att det är näst intill omöjligt för äldre personer med demens att lära sig nya saker. Hans egen forskning pekar dock i en annan riktning.

– Jag har gett surfplattor till äldre personer med en demenssjukdom som inte tidigare har haft en surfplatta. Och sedan har jag följt personen i 4-6 veckor och filmat dem när de använder plattan tillsammans med andra, säger Elias Ingebrand.

Vilka reaktioner har du fått från de boende och personalen?

– I princip genomgående positiv respons. Det upplevdes som en spännande, värdefull, engagerande och rolig aktivitet.

Han berättar att användandet av surfplattorna blev ett samarbete mellan personal och boende som öppnade upp för samtalsämnen även utanför den aktuella appen, där-och-då, där de boende spontant berättade om tidigare erfarenheter och minnen från sina liv.

– Vi såg också att de boende, trots avsaknad av tidigare teknikvana, tog många egna initiativ i aktiviteten.

Elias Ingebrand ser en stor potential i den nya tekniken, men poängterar att allt beror på hur den används.

– Sett till innehållet är möjligheterna för just surfplattor nästintill obegränsade och endast fantasin sätter gränser. Surfplattor kan användas till allt från att spela spel, lyssna på musik, hålla kontakten med nära och kära, ta del av nyheter, kolla på film, användas som planeringsverktyg och så vidare.

Precis som för kognitivt friska personer skiljer sig preferenserna åt mellan olika boende varför det är viktigt att använda tekniken och eventuella appar på ett för individen anpassat och givande vis, menar Elias Ingebrand.

Han tycker det är viktigt att lyfta fram att tillgängligheten till digital teknik är en delaktighetsfråga och att även personer på särskilda boenden bör få möjligheter att ta del av den liksom personer i övriga delar av samhället.

Hur kan äldreboenden dra nytta av den nya tekniken för att förbättra den psykiska och fysiska hälsan bland demenssjuka?

– Det finns exempelvis forskningsresultat som tyder på att digitala kommunikationsstöd har kunnat minska och mildra förekomsten av BPSD (Beteendemässiga och psykiska symtom vid demenssjukdom) samt öka den generella livskvaliteten.

Inte minst under pandemin har digital teknik skapat nya möjligheter till kontakter med omvärlden där många äldreboenden har använt sig av videosamtal med goda resultat.

– Vid implementeringen av ny digital teknik är det också viktigt att erbjuda stöd till såväl boende som personal, säger Elias Ingebrand.

De aktuella studierna bedrivs vid CEDER – Centrum för demensforskning vid Linköpings universitet – som inriktar sig på hur personer som lever med demensdiagnos upplever och hanterar sin vardag. Fokus i forskningen ligger på de utmaningar och möjligheter som en demensdiagnos för med sig. ■

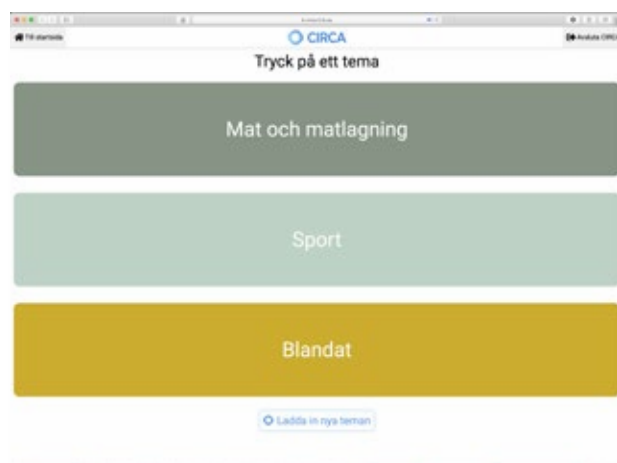


Vi såg också att de boende, trots avsaknad av tidigare teknikvana, tog många egna initiativ i aktiviteten."



Elias Ingebrand,
doktorand vid
Linköpings universitet

Nya digitala hjälpmedel



CIRCA är en webbaserad app framtagen för att öka livskvaliteten för äldre personer med olika typer av kognitiva nedsättningar. Verktöget innehåller en stor mängd samtalsstimulerande material, både bilder och musik, och kan vara en hjälp både för att hitta samtalsämnen och för att hålla kvar samtalets "röda tråd".

Hjälpmedlet är i dagsläget tillgängligt för användning på flera äldreboenden runt om i Sverige, och har i studier visats kunna ge bättre livskvalitet åt äldre personer med kognitiv nedsättning, som till exempel demenssjukdom.

Appen innehåller bilder och musik från olika tidsepoker sorterade i ett antal teman. Den är lätt att använda på till exempel en surfplatta. Bild- och ljudmaterialet att slumpas fram och användaren får välja mellan tre olika kategorier att utforska tillsammans.

– Tanken är att materialet ska stimulera till samtal och ge en trevlig stunds samvaro, säger Elias Ingebrand, doktorand vid Linköpings universitet och CEDER som medverkat i utvecklingen av den svenska varianten av verktöget. ■



Hoppfull kampanj från Demensfonden

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM

Forskningen har tagit flera viktiga steg när det gäller kunskapen om demenssjukdomar och det finns många skäl att känna optimism inför framtiden. Det är budskapet i årets kampanj från Demensfonden.

De senaste åren har det skett en positiv utveckling när det gäller forskningen kring demenssjukdomar. Många människor är engagerade för att göra vardagen lättare för alla människor som lever med demens.

– Dessa berättelser är värda att lyfta fram. Det är viktigt att människor förstår att saker kan förändras och att ett bidrag till Demensfonden faktisk gör skillnad, menar Anni Reimers, förbundssekreterare på Demensförbundet.

Demensfonden har nyligen fått en ny och bredare inriktning med fokus på såväl forskning som information, opinionsbildning samt personligt stöd och hjälp till sjuka och drabbade.

Ett första steg i kommunikationsarbetet är den nya Facebooksidan som har som syfte att samla alla som engagerar sig i forskning och utveckling av framtidens demensvård och läkemedel. Under våren kommer Demensfonden även att utveckla webbsidan med nytt innehåll och genomföra marknadsföringsaktiviteter i framförallt sociala medier för att öka antalet givare, gåvor och gåvornas storlek. Det övergripande temat är hopp, med utmanande rubriker som: "Har vi ett vaccin mot demenssjukdomar om fem år?", "Kan Sverige bli världsbäst på demensvård?", "Hur klarar man vardagen om man lever med demens?" och "Vem för de demenssjukas talan i samhället?"

Forskning om Lewy body demens ger värdefulla svar

Demensfonden har under senaste åren särskilt stöttat projekt om ovanliga demenssjukdomar. En av stipendiaterna är Elisabet Londos, professor vid klinisk minnesforskning vid Lunds universitet, som forskar om hjärtfunktionen vid Lewy body demens.

Hur kan man enkelt beskriva Lewy body demens?

- De senaste kriterierna för LBD innefattar:

 1. En kognitiv symptombild där minnessvårigheter inte är framträdande men långsamhet i tanken och svårigheter att bedöma avstånd är mer typiska.
 2. Kärnkriterierna är parkinsonism (stelhet och långsamhet), uttalad trötthet/episodisk konfusion, synhallucinationer och störd drömsömn (utagerande drömmar). Andra viktiga symptom som kan finnas är överkänslighet mot läkemedel som används mot hallucinationer och att blodtrycket sjunker kraftigt i stående.

Vadför är det viktigt att öka kunskapen om LBD?

– Eftersom de läkemedel som finns idag kan ha en särskilt god effekt på just denna patientgrupp och vi vet att Lewy body patienter är gravt underdiagnostiserade, så är det viktigt att så många som möjligt känner till att sjukdomen finns så att de kan få prova behandling.

Vad går just din forskning ut på?

– Jag har under snart 25 år intresserat mig för att beskriva patienterna ur klinisk synvinkel med syfte att hitta möjliga behandlingsingångar för dagens drabbade. Bland annat har jag intresserat mig för blodtrycket eftersom det utifrån vad jag såg kliniskt, ofta sjunker i stående hos denna patientgrupp men om det kan normaliseras blir patienten generellt betydligt bättre, även i LBD symptomen! I mitt senaste projekt undersöker vi hjärtfunktionen hos LBD patienter eftersom vi numera vet att även delar av nervsystemet utanför hjärnan är påverkade. Vi vill ta reda på hur många som har en nervpåverkan i hjärtnerverna med långsam puls som följd, och som uppfyller kriterier för pacemaker-behandling. Skulle vi hitta sådana patienter, finns det kanske en möjlig behandlingsingång här.



Elisabet Londos, professor vid klinisk minnesforskning, Lunds universitet.

Vilka resultat har du kunnat se hittills?

– I en placebokontrollerad studie av läkemedlet Memantin visade detta klar effekt hos Lewy body patienterna när det gällde det globala tillståndet, livskvaliteten, sömnstörningen och kognitionen. I studien av det ortostatiska blodtrycket visade det sig att det i hälften av fallen inte gav sig tillkänna som yrsel eller andra symptom som vi vanligen kopplar till lågt blodtryck vid uppresning! Detta lärde mig att vi alltid måste mäta blodtrycket i liggande och stående oavsett symptom vid LBD. I vårt pågående projekt om hjärtat och LBD sjukdom, har vi hos två patienter som uppfyllde kriterier för att få pacemaker i kvalitativa intervjuer sett lovande effekter på livskvaliteten.

Vad innebär stödet från Demensfonden för den fortsatta forskningen kring LBD och andra demenssjukdomar?

– Det gör stor skillnad eftersom studierna som vi gör utgår från vad vi ser hos våra patienter och därför är små. Det är ju först när behandlingsidéer kunnat bekräftas av flera som det är möjligt att designa större studier och därmed söka stora forskningsmedel.

Vad är din sammanfattning av de anhörigas situation?

– Samhället måste stödja de anhöriga på ett helt annat sätt än vad man gör idag. Det är en grupp som nästan är bortglömd i demensvården, fast de tar på sig ett enormt ansvar som i många fall går ut över deras hälsa. Ett individanpassat stöd inte bara till den som är sjuk utan även till anhöriga skulle välkomnas. ■

FAKTA OM NYA DEMENSFONDEN

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

- Medicinsk forskning
- Omvårdnadsforskning
- Kunskapsspridning och påverkansarbete
- Personligt stöd och hjälp till sjuka och anhöriga, till exempel, telefonrådgivning, juridisk rådgivning samt träffar och stöd där man bor

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.

Sätt in ett bidrag:

PG 90 08 58 – 2

BG 900-8582

SWISH



Australisk studie:

Superhjältar i riskzonen för demenssjukdom



Den ansedda tidskriften British Medical Journal publicerar emellanåt innehåll av mer lättsam karaktär. I julnumret återfinns en artikel där australiska forskare har tittat närmare på superhjältars utsikter för ett hälsosamt åldrande.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ADOBE STOCK

Forskarna konstaterar att superhjältarna regelbundet ägnar sig åt fysisk aktivitet och träning, vilket har en koppling till hälsosamt åldrande. Särskilt positivt ser forskarna på att superhjältarna ägnar sig åt en hel del intervallträning.

Överlag ingår superhjältarna också i ett starkt socialt sammanhang, vilket kopplats till minskad risk för demens, påpekar de. Vid åtskilliga tillfällen visar superhjältarna även en optimistisk syn på livet och hög psykologisk återhämtningsförmåga, vilket även det har kopplats till hälsosamt åldrande enligt forskarna. En gynnsam faktor är dessutom att superhjältarna – med undantag av Tor och Iron Man – inte dricker kraftigt eller röker.

Men forskarna har också identifierat riskfaktorer. Att superhjältarna regelbundet utsätts för högt buller, luftföroreningar och multipla huvudskador ökar bland annat risken för demens och livsomvälvande funktionshinder. De drar bland annat slutsatsen att Hulkens hjärtproblem – fysikern Bruce Banner förvandlas till Hulken när hjärtat

slår mer än 200 slag per minut, något som händer ofta – höga BMI-värde och konstanta ilska gör att han är i riskzonen för till exempel stroke, demens och förtida död.

När det gäller Spindelmannen konstaterar forskarna att det faktum att han är föräldralös medför ökad risk för missbruk och ätstörningar. Hans nära relation med faster May och tillgång till positiva manliga förebilder i skaran av superhjältar, skulle dock kunna ha en skyddande effekt.

Eftersom Spindelmannens brottsbekämpning mestadels sker nattetid får han antagligen inte de åtta till tio timmars sömn som rekommenderas för ungdomar i hans ålder, enligt forskarna. "Dålig sömn i ungdomen kan leda till fetma, högre nivåer av smärta och onormal trötthet och fler oavsiktliga skador", skriver de.

Forskarna betonar också att eventuella långtidseffekter av att teleporteras till en kvantsfär i årtal – vilket hänt flera superhjältar – inte kunnat bekräftas i djurmodeller eller kliniska studier och att det därför inte är något som de har övervägt. ■

Ny bok om demens – när ens partner är vilse i verkligheten

Köp boken Vilse i verkligheten av Elisabet Kallin genom Demensförbundet, pris: 200 kronor.



TEXT: ANDERS POST

Det finns numera en större öppenhet när det gäller demens. Sjukdomen göms inte längre undan i termer som åderförkalkning eller senilitet. Att 125 000 personer i Sverige drabbas av olika typer av demens varje år går inte att gömma undan. Varje personlig erfarenhet som kommuniceras av anhöriga till en demenssjuk väger tungt och hjälper till att sprida information om vad denna svåra sjukdom handlar om.

Vilse i verkligheten heter en nyutkommen bok som berättar om en anhörigs erfarenhet av vaskulär demens. Författaren, som heter Elisabet Kallin, berättar om hur det var att leva med sin man Frank som fick sin diagnos när han var 67 år. Det börjar med att han betar sig lite konstigt, som till exempel att han sitter och syr på ett par byxor efter jobbet flera dagar i rad, i stället för att ta i tu med middagen som han alltid brukar göra. Men trots allt går livet vidare och så farligt är det ändå inte med konstigheterna. Men sedan spårar tillvaron ur alltmer.

Elisabet Kallin berättar i boken hur Frank var innan demenssjukdomen. Här framträder en man som var omtyckt, hade lätt för att få vänner och kunde prata med vem som helst. Han var kemist, och drev ett företag som tillverkade och sålde forskningssubstanser över hela världen. Företaget hade flera anställda, och Frank ansågs vara en mycket bra chef och företagsledare. Men det var på företaget som Franks konstigheter började få konsekvenser. Offerter och mejl till kunder blev felstavade och märkligt formulerade. Företagandet blev svårt att klara och problemen kulminerade när en okänd person hackade företaget och började skicka ut falska fakturor.

– Frank förstod ingenting, berättar Elisabet Kallin när jag ringer upp henne. Jag fick ta över och försöka reda upp det hela, och numera är det jag som driver företaget.

När började du skriva boken?

– Det var 2014 som jag gjorde de först anteckningarna, och det är dessa

anteckningar månad för månad fram till Franks död i mars 2018, som boken bygger på. I början skrev jag ner konstiga saker om händelse för att komma ihåg dem och försöka förstå om det var jag som var konstig eller om det var han. Jag har försökt få med så mycket som möjligt av allt det som hände under sjukdomen och hur familjen levde under den här tiden.

Så småningom fick ni avlastning?

– Ja först dagverksamhet, sedan korttidsboende och slutligen permanent boende där Frank avled vid 73 års ålder.

Vad är din intention med boken?

– Jag vill öka förståelsen för vad demenssjukdom är. Det finns så mycket okunskap i samhället. Till och med inom vården. Jag vill våga tala om den svåra tiden, även om det känns väldigt obekvämt. Jag har många gånger fått frågan om vilken sjukdom min man dog av, och sedan följdfrågan "kan man dö av det?". Dessutom vill jag gärna dela med mig av misstag som jag gjort som anhörig, till exempel att försöka arrangera så mycket aktiviteter och upplevelser som möjligt. Ta det lugnt istället. Det kan ofta räcka bara med en glass på stan. ■



TILL MINNE AV GILBERT FERNSTRÖM

Tack för ditt engagemang i Hofors Demensförening under många år. Du var en drivande person i föreningen. Du höll studiecirkel och var ute och pratade om sjukdomen. Hofors Demensförening blev en levande förening med många medlemmar.

Tack för allt. Vi kommer att sakna dig.
Död 1/1-22

ROBERTSFORS DEMENSFÖRENING BJÖD IN MEDLEMMARNA TILL JULFEST

Denna gång firades även föreningens 20 års jubileum. Tre av de personerna som var med vid starten av föreningen ser ni på bild.

Medlemmarna bjöds på god jultallrik och kaffe med efterrätt och juldodis. Fin underhållning fick vi av lokala förmågan Nicklas Tarvainen, "Stäppens son".

Styrelsen visade även upp ett kollage med föreningens historia.



LANDGÅNGAR OCH BLOMSTERPRAKT I KRISTIANSTAD



Demensföreningen Kristianstad hade julfest den 6 december. Vi var 20-talet personer som deltog. Vaccinerade och friska, höll avstånd och spritade händerna. Vi började med glöggmingel och mycket prat. Åt mycket goda jullandgångar. Därefter fick vi höra på ett mycket trevligt föredrag om julens blommor, ursprung och lite råd om skötsel. Många fina bilder visades och vi fick även en försmak av värlökarnas prakt. Det var Inka Johansson som berättade. Alltid lika trevlig att höra på. Bilden visar två av de blommor som Inka pratade om, Amaryllis och julstjärna.

Lite julsånger och några gamla slagdängor, hade vi till kaffet. Jimmy spelade och sjöng, och vi var många som stämde in. Lite lottförsäljning hann vi även med.

Innan vi bröt upp, informerade Gunnel Andersson, medlem, anhängigvårdare och snart styrelseledamot, om ett samarbete mellan Kristianstads kommun, Omsorgsförvaltningen och de olika föreningarna, som riktar sig till anhöriga och personer med olika sjukdomar. Tanken är att starta ett anhörigcafé en dag i veckan, med början i vår: april och maj. Gunnel pratade även om Omsorgsförvaltningens arbete med ANHÖRIG I CENTRUM.

Information om detta ges till alla nya och tidigare kunder. Finns som digitalt anhörigstöd dygnet runt. Man kan även få stöd via telefon, besök eller hembesök.

När vi skildes åt för kvällen, önskade vi varandra GOD JUL och önskade att vi snart får träffas igen.

Eva Dehlin

Demensföreningen Kristianstad

FESTLIG HATTPARAD I HÄSSLEHOLM

Demensföreningen Hässleholm har firat den traditionella hattparaden med ett sextiotal deltagare festligt utstyrd i mängder av olika hattar, färgrika och fantasiformade.

Snittar med dryck inledde festen samtidigt som eminenta SveNics orkester började spela, en orkester med tjusig musik med 50 – 60-tals stuk. Det var rytmer som lockade upp dansanta par på dansgolvet. Festdeltagarna serverades en lättare måltid och som avslutning kaffe och kaka. Ordföranden Lisen Ekdahl presenterade närmast kommande program.

Föreningen avslutade året med en julfest. Borden i festsalen var vackert dukade och härligt prydda med juldekorationer. Drygt 40 personer hade mött upp för att delta i festen som inleddes med servering av glögg och pepparkakor. Två unga damer från Kulturskolan underhöll med vacker musik. Efter underhållningen serverades skinksmörgåsar, ris à la Malta samt kaffe och kakor och därefter delade tomten ut julklappar till alla deltagare.

Som avslutning önskade ordföranden Lisen Ekdahl alla en riktigt God Jul och ett Gott Nytt År, samt lämnade en preliminär information om vad som väntar 2022.

Text och foto Jan-Erik Ekdahl



KLASSISKT JULBORD MED SÅNG BLÅS OCH STRÅKAR NÄR SKELLEFTEÅ BJÖD TILL JULFEST



När mörkret lagt sig och julen stod för dörren erbjöd Skellefteå Demensförening sina medlemmar och anhöriga ett stort, vällagat och traditionellt julbord på Nya Arken.

Skellefteå Demensförenings ordförande Tage Ljungholm hälsade ett 40-tal gäster välkomna för att njuta av ett julbord med alla klassiska rätter och han informerade om att föreningen, tillsammans med ett 20-tal andra föreningar, under december flyttar sina kansli- och möteslokaler från Storgatan 50 till Skeppargatan 16. (Korsningen Kanalgränd – Skeppargatan i före detta Tekniska kontorets lokaler).

Föreningen har också fått en donation av Audrey och Lars Norbergs stiftelse för stipendieutdelning till årets Demensundersköterska och årets vård- och Omsorgsavdelningar.

Vi hade gäster som förgyllde aftonen med underhållning. Det var elever från Kulturskolan under ledning av Ingrid Arvidsson som underhöll med både sång, blås och stråkar.

Sedan var det dags för lotteridragning fina vinster signerade Britta Grén.

Ordförande avslutade julfesten med uppmaningen att alla ska akta sig för COVID 19, DELTA och OMIKRON.

STORT INTRESSE FÖR YNGVE GUSTAFSSONS FÖREDRAG I HUDIKSVALL

Hudiksvallsortens Demensförening inbjöd tillsammans med PRO Hudiksvallsbor och elever från gymnasiet vårdprogram till två föreläsningar den 18 november av geriatrisk professor Yngve Gustafsson.

Det var stort intresse för båda föreläsningarna. Yngve Gustafsson framförde oro över det ökande antalet personer som får demens, och att allt fler yngre också drabbas. Han tog upp bakomliggande orsaker som påverkar hjärnan, bl a urinvägsinfektioner, utmattning och alkohol.

Yngve Gustafsson belyste också hur omänsklig vården av äldre varit under pandemin. Mer utbildning i geriatrisk, fler läkare och vårdpersonal krävs för att höja statusen att vårda äldre. Vi har stora och svåra utmaningar att ta tag i snarast då antalet med vårdbehov kommer att fördubblas inom de närmaste 20 åren.

Birgitta Lönnberg, ordförande Demensföreningen i Hudiksvall

Maj-Britt Norlander, ordförande PRO Hudiksvall



HUDIKSVALLSORTENS DEMENSFÖRENING HADE JULFEST MED SÅNG OCH MUSIK

Hudiksvallsortens Demensförening har haft sin årliga julfest. Ett 50-tal medlemmar välkomnades med glögg och pepparkakor under gitarrmusik och sång av musiker Olle Hillström. Det var luciatåg med nya och gamla julsånger. Efter luciatåget serverades julgröt och skinksmörgås. Därefter blev det kaffe och en god kaka. Så vidtog lotteridragning och vinnarna fick själva välja sin vinst från ett fullt vinstbord. Styrelsen avslutade med att önska alla God Jul och Gott Nytt År.

Birgitta Lönnberg ordförande i Demensföreningen Hudiksvall



MUSIKALISK FÖRELÄSNING OM GLÄDJE OCH KÄRLEK SOM ARBETSREDSKAP I DEMENSVÅRDEN

Demensföreningen i Gällivare, i samverkan med Socialförvaltningen i Gällivare kommun, bjöd i november in anhöriga och personal till en musikalisk föreläsning av och med Jannika Häggström.

Jannika Häggström är undersköterska, musiker, skribent och levnadskonstnär. Hon har skrivit boken "Som får ditt hjärta att sjunga". En bok om det vackra, det sköna, det sanna och det roliga på en demensavdelning nära dig. En bok som riktar sig till alla som jobbar i vården, närstående eller på annat sätt kommer i kontakt med någon med demenssjukdom. Till beslutsfattare som vill veta om den verklighet som besluten gäller. Till alla som dagligen läser om vårdskandaler och skräckexempel, men som alltför sällan får höra talas om de 99 procent av vårdens verklighet som handlar om glädje, medmänsklighet, kreativitet, humor och ja, kärlek helt enkelt.

Jannika gav oss en djupt personlig, varm och hoppingivande vardagsskildring från sina erfarenheter av arbetet på en demensavdelning. Varvat med sång och musik bjöd hon på en upplevelse som var väl värd att lyssna på. Jannikas budskap och glädje berörde.

Kommunens vårdpersonal hade beretts möjlighet att delta på två föreläsningar och Jannika varvade mellan dessa med att åka runt på äldreboendena och spela, sjunga och sprida glädje. Något som också har varit mycket uppskattat.

Demensföreningen är mycket glada för att vi kunde få till detta evenemang och att Gällivare kommun ville vara med. Planeringen har pågått sedan slutet av 2019, men en pandemi kom i vägen. Nu blev den äntligen av och vi tackar alla som bidragit till att den kunde genomföras.

Demensföreningen/Eva Nyström



Jannika Häggström



Christina Olsson och Lars 36:an Svensson, välkänd profil i Hörby.
Foto: Jonas Karlsson, Skånska Dagbladet

THE FATHER SAMLADE BIOBESÖKARE TILL GRATISFÖRESTÄLLNING I HÖRBY

I januari bjöd Hörby demensförening på filmvisning på biografen Metropol. På repertoaren stod filmen The Father med Anthony Hopkins i huvudrollen. Filmen gör ett försök att inifrån spegla hur en demenssjuk person upplever tillvaron.

Christina Olsson som är ordförande i Hörbyföreningen och tillförordnad vice ordförande i Demensförbundet, berättar att man fått privata sponsorpengar för att kunna bjuda på entrén.

– Vi tyckte att den här filmen kan öka förståelsen för vad demenssjukdom innebär. Platserna på biografen var begränsade till femtio på grund av rådande pandemi. Men de fylldes snabbt av en förväntansfull publik. Demensföreningen i Hörby startade 2014 och har ofta välbesökta föreläsningar och andra aktiviteter.

– Men under pandemin har verksamheten gått på lågvarv, säger Christina Olsson. Så det här med filmen tyckte vi var en bra idé.

Inbjudan till filmen har gått ut till medlemmar i demensföreningen och anhörigföreningen, liksom till brukare och personal inom hemtjänsten och kommunens äldreboenden.

– De som inte fick plats den här gången får en ny chans att se filmen vid en extraföreställning längre fram, säger Christina Olsson, som var mycket nöjd med arrangemanget.

STORSJÖBYGDENS DEMENSFÖRENING NJÖT AV JULFRUKOST OCH TRIVSAM SAMVARO

En trivsam samvaro med god mat och julgodis blev det dagarna före jul när medlemmar och styrelsen för Storsjöbygdens demensförening träffades för att äta julfrukost på ett av stadens hotell.





De banar vägen för framtidens demensvård

Samvaro med djur, rörelse ute i natur och hemlagad mat är receptet till ett framgångsrikt koncept utvecklat av Silviasyster Helene Skedebäck och sedan 2018 även Silviasyster Karin Wallin. Sedan 2016 har dagverksamheten Sjöbrisen i Stockholm tagit emot gäster med kognitiv svikt- och resultaten har visat sig mycket goda.

B ara ett stenkast från den natur-sköna Mälaren ligger dagverksamheten Sjöbrisen. Hit kommer gäster varje dag som är över 65 år med kognitiv svikt. Verksamheten drivs av Silviasystrar med hjälp av djurvårdare, beteendevetare, socionom.

– Vi ville skapa en plats där människor med kognitiv svikt ska erbjudas den bästa möjliga samvaron. Vi tror starkt på att djur, natur och rörelse är bland de viktigaste bidragande komponenterna till ett bättre mående, säger Helene och Karin.

Under årets alla dagar promenerar de tillsammans utefter Mälaren och Vinterviken. Aktiviteter som boule, trädgårdsatzy, poesiläsning och sång, grillning och kubb är även naturliga inslag bland den dagliga verksamheten.

– Vi besöker ofta en 4H gård och Aspuddsparken under våra promenader där vi njuter av lugnet under fikastunden.

Vi får även möjligheten att ta del av djurens liv på gården genom kalvning och matning. Förutom att beskåda djuren får vi även ta del av barnens glädje genom spring och lek, säger Karin och Helene.

Samvaro med husdjur

Inne hos Sjöbrisen blir gästerna varje dag bemötta av den utbildade terapihunden Piccolina, som med sin viftande svans höjer glädjen hos alla. Inne i djurrummet bor även de två marsvinen som gästerna kan umgås med i en mjuk närvaro.

– Alla dessa stunder med djuren bidrar till en ökning av oxytocin ("lugn- och ro-hormon"). Vi ser att gästerna har en mer avslappnad kroppshållning och mindre inslag av oro när de är hos oss, säger Helene.

En ytterligare faktor som bidrar till gästernas välmående är den varierade och näringsrika kosten som varje dag tillagas från grunden.

I köket får gästerna känna smak och doft

av hemlagad mat och nybakt bröd, och de olika måltiderna formas efter färg, form, konsistens, smak och doft.

– Alla dessa element är viktiga aspekter för en positiv upplevelse av måltiden. Vi ser även att detta har bidragit till att våra gäster har god och ökad aptit vid våra måltider, säger Karin.

Bättre resultat på minnestest

Bland Sjöbrisens gäster fick två av dem ett bättre resultat på sitt minnestest i år än de fått tidigare. Ett resultat som verksamhetscheferna är mycket glada över men även nyfikna på.

– Vårt koncept är samtida med dagens forskning som visar på att rörelse är en viktig faktor för ett bättre mående. Därför önskar vi att en eller flera forskare ville undersöka faktorerna till detta resultat bland våra gäster, säger Helene.

Vill få fler att göra skillnad

Nu vill dagverksamheten Sjöbrisen att fler ska med på deras resa och efterlyser därför andra med intresse för djur- och naturkoncept som vill utveckla sina verksamheter, eller Silviasystrar som vill starta liknande dagverksamhet, och sprida koncept vidare i landet.

– Vi kan fungera som stöd och mentorer till andra som vill utveckla detta arbetssätt och koncept. Det här är framtiden inom demensvård. Vi som arbetar här känner att vi gör någonting bra, någonting värdefullt. Om någon av våra familjemedlemmar skulle bli sjuka i framtiden är det till ett sånt här ställe vi vill att de hamnar på, säger Helene och Karin.

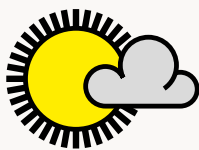
Om du är intresserad av konceptet kan du mejla till info@sjobrisen.nu

VILL DU BLI MEDLEM?

Kontakta den lokala demensföreningen på din ort eller ring Demensförbundet. Vi har nästan 10 400 medlemmar, i cirka 110 demensföreningar, spridda över hela Sverige.

Som medlem får du:

- Demensforum (Demensförbundets tidning) 4 nr/år. Finns även som taltidning för synskadade.
- Anhörigboken – med information och praktiska råd. Finns även som talbok för synskadade.
- Råd, stöd och hjälp. Utbyta erfarenheter med anhöriga till demenssjuka som är eller har varit i samma situation.
- Möjligheter att i gemenskap med andra påverka och förbättra demenssjukas och anhörigas situation.



Demensförbundet

Demensförbundet

Lundagatan 42 A 5 tr

117 27 Stockholm

Tel 08-658 99 20

Fax 08-658 60 68

E-post: rdr@demensforbundet.se

Hemsida: www.demensforbundet.se

Pg 25 92 53-3

Bg 5502-8849



10 steg för ett demensvänligt Sverige

Sverige skulle kunna vara ett utmärkt land för alla som lever med demens. Hundratusentals människor skulle kunna få ett bättre och värdigare liv samtidigt som allt mer pressade kommuner och vårdpersonal kan avlastas. Coronapandemin har blottlagt stora brister inom äldreomsorgen. Samtidigt finns det gott om goda exempel att lära av. Läs vårt 10-punktsprogram om hur vi får ett bättre fungerade och mer demensvänligt Sverige på www.demensforbundet.se



Demensförbundet

Demensförbundet har rikstäckande telefonrådgivning för medlemmar:



0485-375 75

Stöd Demensfonden!
Sätt in ett bidrag på:

PlusGiro 90 08 58 – 2

Bankgiro 900-8582

Webbformulär:



Skanna koden med din mobil

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 demenssjukvården och som vill veta mer.

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