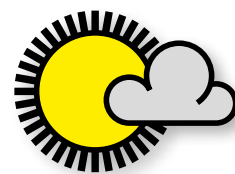


demens forum



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

4
2022

Nytt svenskt läkemedel mot alzheimer väcker hopp

SIDAN 12

Demens eller lindrig kognitiv störning – vad gäller? SIDAN 4

"Jag vill fortfarande vända äldrevården" SIDAN 8

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET	3
DEMENS ELLER LINDRIG KOGNITIV STÖRNING – VAD ÄR DET SOM GÄLLER?	4
"PÅ VARJE BRA DEMENSBOENDE FINNS EN NÄRVARANDE OCH ENGAGERAD CHEF"	6
"JAG VILL FORTFARANDE VÄLTA ÄLDREVÅRDEN" ..	8
CAFÉ FÖRGÄTMIGEJ TURNERAR RUNT I BYARNA I PAJALA	10
NYTT SVENSKT LÄKEMEDEL MOT ALZHEIMER VÄCKER HOPP	12
EN PERSONLIG PÅRM FÖR KOGNITIVT SJUKA	14
KOMMUNIKATION ABC – NY WEBBUTBILDNING ..	15
VÅRA FÖRENINGAR	16
NÄR SAMTALEN UPPHÖR – EN BOK OM DEMENS...	22
KORSORD	23



I förra numret av Demensforum intervjuade vi Ingela Ryhede, som fått en alzheimersdiagnos. Nu har diagnosen ändrats till lindrig kognitiv störning.



Efter 30 år som journalist valde Anna Kågström att bli undersköterska inom äldreomsorgen.



En ny svenskutvecklad antikropp tycks bromsa sjukdomsförloppet för alzheimer.

ANSVARIG UTGIVARE: Liselotte Björk, 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

November 2022

ISSN 1100-9055

ANNONSER: Skickas till Demensförbundets redaktör, rdr@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 9, 2023

MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 5/2, 2023

Valet är över – dags att ta nya tag!

Vården och omsorgen blev inte den stora fråga i valrörelsen många av oss hade hoppats på, trots alla de allvarliga brister som uppmärksammats under pandemin. Det kan tyckas märkligt då frågan i högsta grad handlar om pengar. Socialstyrelsen har beräknat att de totala samhällskostnaderna beräknas till närmare 62,9 miljarder kronor, bara för demenssjukdomar.

Vi är övertygade om att de pengarna i många fall kan användas bättre än idag. Inom Demensförbundet har vi länge drivit frågan om bättre bemanning och mer utbildad personal. Bättre arbetsvillkor och löner är nödvändigt för att fler ska välja yrket och stanna kvar inom vården.

I det här numret berättar Anna Kågström, tidigare journalist som sadlade om för att bli undersköterska, om sina erfarenheter från äldreomsorgen. Det är en stark berättelse som jag tror att vi alla kan lära oss mycket av. Vården är full av människor som brinner för att hjälpa de sjuka, men de saknar i många fall rätt förutsättningar.

Därför blir jag också glad när jag läser artikeln om den ideella föreningen Gott Ledarskap inom Demensvården, som du också hittar i det här numret. De har tagit till sin

uppgift att uppmärksamma de boenden där verksamheten fungerar bra, för de finns faktiskt också. Gemensamt för dessa boenden är att de har en chef som är närvarande och engagerad och som ger varje medarbetare rätt förutsättningar och möjlighet utvecklas.

Jag tror även att det är viktigt att vi blir bättre på att lyfta in även de demenssjukas perspektiv, såväl inom vården som i Demensförbundets verksamhet. I oktober deltog jag tillsammans med min styrelsekollega Noomi Hertzberg-Öberg i en konferens i Bukarest arrangerad av Alzheimer Europe. Här har de demenssjuka en egen arbetsgrupp vars erfarenheter ligger till grund för arbetet inom hela organisationen.

Fler engagerade medlemmar är också en förutsättning för att vi ska utveckla förbundets verksamhet och sätta demensfrågan på den politiska dagordningen. Därför har jag en utmaning till dig som läser det här: Värva en ny medlem! Fråga dina vänner, dina grannar, kollegor och släktingar. Berätta vad vi gör och hur viktig vår verksamhet är för att ge fler sjuka och anhöriga möjlighet att kunna leva ett bra och fungerande liv. Ju fler vi blir, desto mer kan vi påverka. Antar du den utmaningen?



Liselotte Björk,
ordförande i
Demensförbundet

Demensförbundet medverkade vid Alzheimer Europe Conference i Bukarest



17–19 oktober deltog Demensförbundets ordförande Liselotte Björk samt styrelseledamot Noomi Hertzberg-Öberg vid Alzheimer Europe Conference i Bukarest.

Alzheimer Europe är en europeisk organisation vars uppdrag är att förändra uppfattningar, policy och praxis, för att förbättra livet för människor som fått en demenssjukdom och deras anhöriga.

Organisationen Alzheimer Europe består av 35 medlemmar från 32 olika länder där Demensförbundet är medlem sedan 1991.



Demens eller lindrig kognitiv störning – *vad är det som gäller?*

TEXT: ANDERS POST | FOTO: ROSIE ALM

I förra numret av Demensforum intervjuade vi konstnären Ingela Ryhede, som 2019 fått en alzheimerdiagnos. Det var på Huddinge sjukhus. När hennes läkare flyttade till Karolinska universitetssjukhuset för cirka ett och ett halvt år sedan "följde Ingela med" och så småningom ändrades diagnosen till lindrig kognitiv störning.

Du har alltså två diagnoser kan man säga? För du har ju fortfarande alzheimer?

– Nja, om det är en eller två diagnoser det tror jag inte, utan mer en diagnos som har förändrats till något bättre, i alla fall just nu, säger Ingela när vi pratar vid på telefon nu i oktober.

Hur mår du idag?

– Jag mår bra och sedan jag fick min alzheimerdiagnos 2019 så har jag ju faktiskt än så länge blivit lite bättre, i alla fall inte sämre, säger Ingela, som är mycket aktiv, både som konstnär, i styrelser och när det gäller offentliga framträdanden.

– Jag har alltid haft svårt för namn, alltsedan jag var ung, och det har jag fortfarande. Det som tillkommit är att jag noga får anteckna tidpunkter för till exempel möten, så att jag inte glömmer bort. Men annars... ja så fungerar allt utmärkt. Att jag mår mycket bättre nu kan inte bero på sådant som ändrad medicinering, för det är precis samma som tidigare, och samma mängd.

Men om du eventuellt har två diagnoser, hur hänger det ihop?

– Som jag förstår det så hade jag en alzheimerdiagnos med lindrig grad av demens, men som med tiden nu har reviderats till en lindrig kognitiv störning. Hur det hänger ihop vet jag inte och har inte fått någon jättebra förklaring till ändringen.

Med Ingelas godkännande ringde jag upp överläkare och Silvialäkare Anette Wiklund på Handens sjukhus minnesmottagning, som svarar så här:

– Först måste jag betona att jag inte kan kommentera just Ingelas fall eftersom jag inte är insatt i hennes journaler. Men rent allmänt kan jag svara på de frågor som uppstått.

– Det är inte helt lätt att ställa en diagnos och konstatera att vederbörande har en kognitiv sjukdom. Det är inget enskilt test som kan ge svar, utan det är pusselbitar som tillsammans ger en sannolik diagnos, säger Anette Wiklund.

– Det finns även kriterier som måste uppfyllas för att man ska anses vara på demensnivå, till exempel symptom

i minst sex månader, och ha en betydande funktionsnedsättning i vardagen jämfört med tidigare. Men det behöver inte vara demenssjukdom, utan kognitiv svikt, som orsakats av sådant som depression eller sköldkörtelrubbing för att nämna ett par saker.

Anette Wiklund menar att patienten ibland missförstår informationen man får av sin doktor och hör bara alzheimer. Men det är kanske inte hela sanningen.

– Alla tester kan vara gjorda inklusive ryggmärgsprov, men patienten uppfyller inte kriterier för demens på de kognitiva testerna, utan presterar på nivån kognitiv lindrig störning. Men om ryggmärgsprovet visar markörer för alzheimers sjukdom i botten, till skillnad om patienten på de kognitiva testerna presterar på demensnivå, så har man Alzheimer demens.

Det är alltså inte två diagnoser?

– Nej det är det inte. Alzheimer är bekräftat genom ryggmärgsvätskan, medan de kognitiva testerna tyder på lindrig kognitiv störning. Patienten har alltså alzheimer i botten men inte på demensnivå. Därför måste man vara försiktig när demensdiagnosen ställs, så att den efteråt inte måste revideras. Då är det bättre att avvakta och följa upp patienten över tid och se hur allt utvecklas, och då kan en säkrare diagnos ges. Att först få en demensdiagnos som sedan måste tas tillbaka innebär ju att patienten hamnar i en svår livssituation, säger Anette Wiklund.

Kan lindrig kognitiv störning med alzheimer i botten fortsätta på den nivån?

– Den kognitiva svikten vid Alzheimers sjukdom (om rätt diagnos är ställd) fortskrider alltid över tid och går så småningom över från att vara en lindrig kognitiv störning till att vara en demenssjukdom. Detta kan ta flera år, säger Anette Wiklund. Om man då även har positiva markörer i ryggmärgsvätskan så är det en Alzheimer demens.

– Men om man inte har dessa markörer så kan det handla om en annan gen till den kognitiva sjukdomen (demenssjukdomen), exempelvis vaskulär demens, Lewy Body demens eller frontotemporal demens. ■

Marianne Melkersson, ordförande i Gott Ledarskap i Demensvården:

”På varje bra demensboende finns en närvarande och engagerad chef”



Demensvården i Sverige verkar under tuffa ekonomiska villkor och det råder stor brist på utbildad personal. Samtidigt finns det demensboenden som fungerar förvånansvärt bra, menar Marianne Melkersson, ordförande i Gott Ledarskap i Demensvården, som vill lyfta fram de goda exemplen för att inspirera och sprida kunskap i hela landet.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: PRIVAT

Gott Ledarskap i Demensvården är en ideell förening som bildades 2012 av personer med erfarenhet av ledarskap inom vården. Flera har också någon nära person med demenssjukdom.

– Vi har sett verksamheten på landets demensboenden både från insidan och utsidan. En insikt vi bär med oss är betydelsen av närvarande och engagerade chefer. Vi har därför tagit på oss rollen att uppmärksamma det goda ledarskapet inom demensvården och vad det innebär såväl för personalen som för de boende, berättar Marianne Melkersson, ordförande i föreningen.

Föreningen delar bland annat ut stipendier till första linjens chefer inom demensvården, det vill säga de som har ansvar för den personal som har den dagliga kontakten med de boende.

– Deras roll är otroligt viktig för kvaliteten inom vården. De arbetar alla under mycket tuffa förutsättningar, men det finns många som skapar fantastiska resultat i sina verksamheter. Det handlar om att tänka kreativt, men framförallt om att vara närvarande och engagerad för att motivera personalen och bidra till kunskapsutveckling.

Hon nämner exempel där sjukskrivningarna minskat dramatiskt från 15-20 procent till mindre än 4 procent. Medarbetare som trivs gör också ett bättre jobb för de som verksamheten är till för – de demenssjuka som är i stort behov av god personcentrerad vård och omsorg, menar Marianne Melkersson.

– Att vårda en person med demenssjukdom kräver särskild kunskap och utbildning. Det krävs en god portion lyhördhet för att förstå en person som inte kan uttrycka sig själv. Sånt kräver i sin tur chefer som ger stöd och skapar rätt förutsättningar i arbetet.

Marianne Melkersson tycker att demensvården har ett oförtjänt dåligt rykte. Det är viktigt att media uppmärksammar brister, men många ungdomar och studenter som tar jobb inom vården blir också positivt överraskade över den stora meningsfullhet de upplever i arbetet.

– Det är ju ett fantastiskt jobb att ta hand om personer med olika behov av hjälp! Att se en människa lysa upp med ett plötsligt leende, och orka delta i en

aktivitet där man har roligt tillsammans, det ger en otrolig energi för alla inblandade.

Under de år man delat ut stipendier har man kommit i kontakt med många duktiga och engagerade ledare i hela landet. För att samla och sprida kunskapen har man bildat ett nätverk för stipendiater och finalister. I oktober samlades man i Stockholm för att möta chefen för nya Kompetenscentrum för Äldreomsorg på Socialstyrelsen Eva Lindqvist och Äldresamordnaren Michaela Prochazka.

– Det var mycket uppskattat! En sak som är tydlig är att det finns många olika sätt att möta de utmaningar som det innebär att vara enhetschef inom demensvården, och tillsammans har vi mycket att lära av varandra. ■



"Syftet med vår förening är att sprida de bästa exemplen från demensvården över hela landet", berättar Marianne Melkersson.

Nominera årets stipendiat 2023

Har du tips på någon som gör ett fantastiskt arbete som ledare för ett demensboende? Välkommen att nominera din kandidat till årets stipendiat 2023 som får 50 000 kr till egen utveckling. Läs mer på hemsidan www.gottledarskap.nu.



Från "jobbig" anhörig till undersköterska: **"Jag vill fortfarande välta äldrevården"**



Anna Kågström med sin pappa Olle Kågström, 2017.

Efter 30 år som journalist valde Anna Kågström att bli undersköterska inom äldreomsorgen. Här berättar hon varför, om allt nytt och spännande – och om den eviga vreden.

Det är ett typiskt ögonblick på jobbet. Vi sitter vid matbordet på äldreboendet. De boende har precis avrundat måltiden. Mannen T mitt emot mig är långt in i sin demenssjukdom. Tidigare i livet har han jobbat som projektledare, lett andra och hittat på kreativa lösningar. Nu lägger han fyra servetter i ett noggrant mönster på bordet. Sedan välter han det fulla saftglaset över alltihopa.

Tillsammans ser vi hur saften snabbt väter igenom de tunna servetterna och rinner över bordskanten, ner på golvet. T är mycket nöjd. Han pratar och berättar på sitt eget, numera obegripliga språk.

Sedan, när han har rest sig för att genomföra något nytt projekt, ska jag torka upp.

Detta är mitt nya jobb: Beträktare. Följare. En lyhörd lyssnare.

Jag har precis sett något intressant – jag undrar vad? Och vad ville T berätta?

Efter drygt 30 år som journalist har jag sadlat om till undersköterska inom äldreomsorgen. Många omkring mig är förvånade. Den vanligaste kommentaren från gamla kollegor i mediebranschen är: *Vad modig du är!* Säkert menar en del av dem att det är just modigt att byta bransch vid 56 års ålder. Kanske handlar detta "mod" också om att jag, enligt den samhälleliga normen, väljer att klassresa neråt – till lägre lön, sämre arbetstider, mindre makt över mitt arbete och rent allmänt blir sedd som någon med lägre status.

Mina nya kollegor inom vården är mer krassa i sina frågor: *Men varför vill du slita ut kroppen till en skitlön, när du kan välja något annat?! Är du HELT dum i huvudet?*



Nyförlovade: Föräldrarna Olle och Dagmar Kågström, 1953.

Sanningen är att jag ungefär var tredje arbetsdag frågar mig själv samma sak. Och att jag varje gång – och trots allt – kommer fram till att jag inte ångrar mig.

Ändå började allt i sorg. Inom loppet av några år insjuknade båda mina föräldrar i demenssjukdom. Pappa i vaskulär demens, mamma i Alzheimers. Under de totalt 15 år som jag och mina tre bröder var "anhöriga" passerade vi alla de stadier som ni som läser den här tidningen vet allt om: sorg, förtvivlan, leda, skuld, hopplöshet...

Men också det som faktiskt, på riktigt, blev en gåva.

Den sköra kontakten på slutet, med både mamma och pappa, som hade sin alldeles egna kvalitet och lever kvar som en mjuk klang inombords. Den totala närvaron tillsammans med en älskad människa som man när som helst kan förlora kontakten med. Ödmjukheten inför att kontakten bryts, och hoppet att – om så bara för en minut – lyckas återupprätta den. Detta att ägna så mycket kraft och tid åt att mötas. Att befinna sig i en korseld av starka känslor och försöka hårbärgera dem.

Jag var en så kallat jobbig anhörig. Sorg och förtvivlan gör en "jobbig". Inte minst när man stängas mot ett system som blir omänskligt när det inte fungerar – som den uppenbara bristen på pengar och personal, okunskap, ett kompakt ointresse från makthavare för den äldre befolkningen... Med kraft från min sorg ville jag vända världen. Jag ställde krav och bråkade till högsta ort.

När pappa dog, åtta år efter mamma, gjorde jag och bröderna en segergest när vi för sista gången lämnade det slitna äldreboendet. Tänk – att aldrig mer behöva gå in där i sorgen, ledan, lukten och känslan av uppgivenhet. Att pappa äntligen fick vila. Att vi skulle få gå ut i livet igen!

Så satt jag där, framför datorn på kontoret i det vanliga livet, och insåg att åren i demensvärlden givit mig något värdefullt. Jag ville inte längre bara lyssna till och skriva om människor. Jag ville ha till yrke att förändra, och hjälpa, på riktigt.

Ur ett journalistiskt perspektiv är åldrande och äldreomsorg en ödesfråga. Vi svenskar blir allt äldre. Demenssjuk-

dom är en av våra vanligaste folksjukdomar. Så hur ska och vill vi ha det? Hur kan vi minska lidandet för alla drabbade (och deras anhöriga)? Var och hur ska alla bo? Vilka ska sköta en förbättrad omsorg? Vad tycker vi att det får kosta? Och hur kan samhället anpassas till sådana vanligt förekommande funktionshinder som man får av kognitiv sjukdom?

Efter ett år på KomVux var jag färdig undersköterska, och hade turen att genast få fast jobb på det äldreboende där jag gjort praktik, och trivts så bra.

Fyra år in i yrket håller jag fortfarande på att undersöka det. Jag har så mycket att lära, och ser med beundran på kollegor som bär sin tysta kunskap i kroppen. Min kollega Marta har arbetat i över 20 år. Ingen kan vända och tvätta en sängliggande boende som hon; så värdigt, vänligt och effektivt. Kollegan Eva har lika många år av tunga lyft och värk i kroppen, men en konstant och obändig energi. Hur gör hon? Kollegan Vafa har ett sätt att ställa sig nära en demensdrabbad på väg att explodera i förtvivlad aggression och bara sända ut lugn med kroppen.

Jag jobbar som ett slags journalist, fast utan penna i handen, och blir persondetektiv. Nyfiken, orädd och van att lyssna försöker jag ta reda på vilka människorna är bakom sina diagnoser.

Jag utforskar detta märkliga att fördjupa relationen med en person som inte minns vad vi pratade om igår. Jag övar på att minst lika ofta bygga relation bortom orden – med kroppsspråk, tonfall och ögonkontakt. Jag tittar på och försöker lära av kollegor.

Befriad från anhörigsorg letar jag inte främst efter igenkänningsglädje: "Där är du, där är min pappa!" Istället kan jag lyssna mer öppet och bekräfta: "Jaså, detta är alltså också du, just nu. Du är bra!"

För att lära mig mer börjar jag läsa på halvtid på Sophia högskola i Stockholm. Jag ska bli så kallad Silviasyster, eller "undersköterska specialiserad inom demensvård". Så mycket händer inom demensforskningen just nu. Nya och revolutionerande läkemedel är på gång. Hela synen på kognitiv sjukdom håller på att förändras. Det är faktiskt väldigt fantastiskt, och vi inom äldreomsorgen måste såklart hänga med och uppdatera oss.

Den andra halvtiden cyklar jag som vanligt till den anorektiska äldreomsorgen. Där vi kollegor dagligen trollar med knäna, bara för att få höra att det – tyvärr – väntar ännu en tuff besparing vid årsskiftet. Samtidigt lever de demensdrabbade yngre och äldre där som vanligt, med fortskridande diagnos och ökande behov. Liksom de anhöriga där jämte, och som med all rätta kan undra: Varför har ni inte gjort det jag redan bett om tre gånger?

Jag cyklar hem. Det är en dag i förtvivlan och vrede.

Min mamma, som dog i Alzheimers 2012, var en obotlig optimist. Hon var också en humanist, som på olika vis och under hela sitt liv arbetade för alla människors lika och okränkbara värde. Jag försöker att ärva det. Jag har ärvt det.

Och tänker nästa dag i gryningen när jag trampar till jobbet: Vi kanske bara måste jobba mer alla tillsammans – omvårdare, anhöriga, chefer – för att skapa förändring?

Det kan gå. ■



Café Förgätmigej i Muodoslompola.

TEXT: ANDERS POST | FOTO: PRIVAT

Pajala demensförening ändrade strategi – med Café Förgätmigej turnerar man runt i byarna

En av landets mer aktiva demensföreningar finns i Pajala, en kommun med drygt 6 000 invånare fördelade på tätorten och många mindre byar. Här har demensföreningen startat något man kallar för Café förgätmigej.

Drivande i föreningen, som startade 2005 och har cirka 130 medlemmar, är ordföranden Eila Mattsson. Bakom sig har hon även en mycket aktiv styrelse. Hon berättar om Café Förgätmigej-satsningen.

– Tidigare hade vi höstfest med information och förtäring i Pajala, och i de större tätorterna. Men efter pandemin så gör vi på ett annat sätt, nämligen åker runt till byarna och har informationsträffar. Här bjuder vi bland annat in kommunens socialtjänst och anhörigstödare som informerar och svarar på frågor. Även Vuxenskolan brukar vara med vid träffarna. I morgon har vi Café Förgätmigej i byn Kardis som ligger fyra mil från Pajala. Där hyr vi in oss i byagården (detta skrivs i slutet av oktober så mötet i Kardis har alltså redan varit).

Eila Mattsson berättar att de i maj besökte byn Muodoslompola, som

ligger 11 mil från Pajalas tätort.

– Här bjöd vi också in till Café Förgätmigej med information och förtäring. Till detta möte kom även kommunens socialchef.

Brukar det vara bra anslutning till café-träffarna?

– Ja det kommer många. Till Muodoslompola hyrde vi en buss, så vi var ett gäng från tätorten också.

Vilken är nästa by som står på tur för ett besök?

– Det är inget planerat än, men jag tror det blir Korpilombolo.

Ni åker på turné kan man säga.

– Ja det blir det, säger Elia Mattsson. Ungefär fem gånger om året besöker vi olika byar och arrangerar Café Förgätmigej.

Är öppenheten att tala om demenssjukdom större nu än tidi-

gare i jämförelse med när föreningen i Pajala startade 2005?

– Ja det är en helt annan öppenhet nu. Vi hade en studiecirkel med anhöriga innan pandemin och där var det väldigt öppna diskussioner, och man delade med sig av sina erfarenheter.

Hur ser du på kommunens demensvård?

– Jag har själv haft bra insyn i kommunens äldrevård genom mitt jobb inom hemtjänsten. Äldrevården i Pajala kommun är bra tycker jag, men visst finns det förbättringar som kan göras.

Eila Mattsson vill gärna tillägga det goda samarbetet man har med Vuxenskolan i Pajala. Demensföreningen har varit med och sponsrat en lådcykel som medlemmar i Röda Korset använder för att köra runt med äldre som sitter framtill på en sits.

– Väldigt uppskattad sommaraktivitet, säger Eila Mattsson. ■

Demenscenter i Linköping bjöd in till "Ett demensvänligt samhälle"



Medverkande på föreläsning om "Ett demensvänligt samhälle" var Demensförbundets ordförande Liselotte Björk, konstnären Ingela Ryhede och professor Lars-Christer Hydén.

Linköpings kommun har samlat sina resurser inom demensområdet i Demenscenter. Här finns resurser för utredning och uppföljning av demenssjukdom, samt stöd för den som fått en diagnos, och för anhöriga.

25 oktober arrangerade Demenscenter i Linköping en föreläsning med temat Ett demensvänligt samhälle. Här talade professor Lars-Christer Hydén, som är forskare på

avdelningen för åldrande och social förändring på Linköpings universitet. Han presenterade sin senaste forskning "Leva med kognitiv sjukdom".

Vidare medverkade Liselotte Björk som är förbundsordförande för Demensförbundet, och konstnären Ingela Ryhede i ett samtal om Ingelas erfarenhet av att leva med Alzheimers sjukdom.

Norrländska demensdagen tog upp herpesvirus och hur det är att vara ung anhörig

Det är nu fjärde året i rad som Norrländska demensdagen arrangerades. Den 6 oktober var det dags i år, och man samlades i Aula Nordica på Umeå universitet.

Konferensen riktade sig till vårdanställda som på olika sätt har kontakt med personer med demenssjukdom, men även politiker och andra som ville uppdatera sina kunskaper på området var välkomna.

Några punkter i programmet:

- Herpesvirus och Alzheimers sjukdom – Hugo Lövheim, specialistläkare Geratriskt Centrum NUS.
- Att vara ung anhörig till person med demenssjukdom, samt läger för unga – Ann-Marie Westerlund, demenssjuksköterska och Sofia Krispinsson, ung anhörig.
- Cirklar för personer med demenssjukdom – Lotta Olofsson, arbetsterapeut och Anette Svensson, förbundsconsulent, Demensförbundet.
- Tvång på demensboenden – i ett rättsligt tomrum – Alva Jofred, jurist.
- Årets Norrländska demensdag samlade många deltagare och var mycket uppskattat.

I förra numret av Demensforum presenterade vi Demensföreningen i Emmaboda. Vill du läsa om Emmabodaföreningen kan du göra det på

Demensförbundets webbplats:
demensforbundet.se/emmaboda



Stig-Ove Andersson och Göthe Johansson i Emmabodas demensförening. Foto: Peter Lejon.



Nytt svenskt läkemedel mot alzheimer väcker hopp

Ett pressmeddelande skapade i början av oktober världsrubriker. En ny svenskutvecklad antikropp tycks bromsa sjukdomsförloppet för alzheimer. Demensförbundets ordförande Liselotte Björk ser positivt på nyheten och menar att det kan vara ett viktigt steg som kan leda till att fler personer kan leva ett friskare liv längre.

TEXT: MARTIN KÄLLSTRÖM | FOTO: ADOBESTOCK

Ännu finns inget botemedel för någon demenssjukdom. Hittills har omkring 200 läkemedelssubstanser testats i studier, men inget av dem har visat någon avgörande effekt. De läkemedel som används i dag lindrar bara symtomen genom att stärka olika signalsystem som har skadats i hjärnan.

Men nyligen kom en efterlängtd nyhet: Den svenskutvecklade antikroppen *lecanemab* har testats i en fas 3-studie, och resultatet visar att den bromsar försämringen.

– Det betyder enligt modelleringar att läkemedlet kan komma att förskjuta övergången från mild demens till nästa

stadium med kanske tre år. Det är så klart fantastiskt roligt att vi har lyckats så här långt, säger Lars Lannfelt, professor i geriatrik vid Uppsala universitet och en av delägarna i företaget som utvecklat antikroppensmedicinen, i en kommentar till DN.

Hittills har resultaten från studien bara presenterats i ett pressmeddelande. Studien är ännu inte publicerad i någon medicinsk tidskrift, och har inte granskats av andra forskare.

1 800 patienter fick under 18 månader antingen placebo



Det kan vara ett viktigt steg som kan leda till att fler personer kan leva ett friskare liv längre"



Liselotte Björk, ordförande Demensförbundet

– ett verkningslöst preparat – eller *lecanemab*. Hos den grupp som fick antikroppen minskade den kognitiva försämringen med 27 procent.

En viktig fråga är biverkningar, till exempel svullnad i hjärnan som har varit vanligt hos andra experimentella läkemedel. Andelen patienter med hjärnsvullnad i den nya studien låg på 12 procent, vilket är i linje med förväntningarna, skriver företaget i pressmeddelandet.

Redan om två år kan svenska patienter kunna få världens första läkemedel mot alzheimer, om det blir godkänt i Europa. Många bedömare är positiva, men en del påpekar också att det inte är lösningen på Alzheimers sjukdom.

Demensförbundets ordförande Liselotte Björk tycker man att resultaten av fas 3-studien är intressant och lovande.

– Vi välkomnar förstås varje steg forskningen tar som kan leda till att fler personer kan leva ett friskare liv längre. Redan i höst räknar forskare i Göteborg med att sjukvården ska kunna göra tester i blodprov för att se om det finns tecken på tidig alzheimer. Får en person en sån tidig diagnos och bromsläkemedel tillsammans med stöd för livsstilsfaktorer som kan fördröja sjukdomens utveckling har vi kommit ett steg i rätt riktning, säger Liselotte Björk.

Resultatet från fas 3-studien av *lecanemab* kommer att presenteras på en stor konferens i San Fransisco i slutet av november. ■

Professor Henrik Zetterberg: Sjukvården måste satsa på att upptäcka patienterna tidigare i sjukdomen!

Henrik Zetterberg är en av de forskare som ligger bakom metoden att mäta biomarkörer i blodprov för att avslöja tidig alzheimer. Förhoppningen är att blodtesterna snart ska kunna användas inom sjukvården för personer med symptom som kan väcka misstanke om Alzheimers sjukdom.

– Detta skulle kunna underlätta diagnostiken i kombination med minnesutredning och konventionella prover med biomarkörer i ryggvätska eller PET-kamera. Den dag det finns godkända läkemedel kan blodtesterna också bli ett viktigt instrument för att snabbt välja rätt läkemedel och rätt dos för varje patient.

Men han befärar också att sjukvården kan bli en bromskloss. I en intervju i podden *Alzheimer Life* säger han att tidig diagnos ger fler patienter chansen att få pröva bromsmediciner i sin behandling.

– Politikerna måste vakna upp. Efterfrågan på bromsmediciner kommer att göra att landets minnesmottagningar behöver byggas ut. Eftersom bromsmedicinen ger störst effekt på patienter i tidiga stadier så gäller det att upptäcka sjukdomen tidigare än idag. ■



Henrik Zetterberg, professor i neurokemi.

Nu finns pärmen som borde ha kommit för länge sen



TEXT: ANDERS POST | FOTO: PRIVAT

När Wilhelmina Hoffman fick en cancerdiagnos så blev stödet från vården professionellt och engagerat från dag ett. Det kan jämföras med det stöd som ges när diagnosen ställs vid demenssjukdom. Eller rättare sagt, det går inte att jämföra.

Wilhelmina Hoffman är läkare och chef för Svenskt Demenscentrum och för Silviahemmet. Hon berättar att hon efter sin cancerdiagnos omedelbart blev omhändertagen och direkt fick tid hos specialistläkare. Hon fick en sjuksköterska som kunde kontaktas när som helst, dessutom en pärm där all information om sjukdomen fanns med, liksom råd om kost, fysisk aktivitet, samliv och en mängd svar på frågor som kan underlätta för patienten.

– Då en tid skulle bokas kom ett sms, ett brev och samtal via telefon. Inte en tid gick att missa.

– Jag tänkte att om patienter med demensdiagnos bara kunde få hälften så mycket omsorg och information, så skulle väldigt mycket vara vunnet, säger Wilhelmina Hoffman.

– Det är en enorm skillnad att få en cancerdiagnos i jämförelse med att få reda på att man har en kognitiv sjukdom. Den som fått cancer har idag stora möjligheter att klara sin sjukdom och överleva, men den som till exempel fått en alzheimersdiagnos har en dödlig sjukdom som är obotbar.

Wilhelmina Hoffman, som har arbetat som läkare inom demensvården, berättar att hon skäms när hon får höra hur torftig en uppföljning efter diagnos kan vara.

– Ja och då handlar det som sagt om en dödlig sjukdom där behovet av omhändertagande borde vara väldigt stort och genomtänkt. På vissa ställen i landet får man inte mer än en återbesöks tid på vårdcentralen efter diagnosen.

Nu har Wilhelmina Hoffman och Svenskt Demenscentrum tagit initiativ till en personlig pärm för kognitivt sjuka likt den man får som cancerpatient.

– Vi bjöd in personer runt om i landet, med någon anknytning till demenssjukdom, för att höra vad man tyckte att pärmen skulle innehålla. Och nu har vi kommit så långt att ett antal exemplar av pärmen kan skickas ut till utvalda kommuner i landet för distribution till vårdcentraler. Där kan läkarna dela ut pärmar till sina patienter.

Vad innehåller pärmen?

– Den är konkret utformad med ett antal färggranna flikar där man kan slå upp sådant som känns väsentligt för en person med en demenssjukdom och deras anhöriga att få veta. Till exempel råd och tips, hänvisning till hemsidor där man kan få mer information, kost, körkort, fullmakter, sjukskrivningar, vart vänder man sig inom sjukvården, vilka rättigheter har jag när det gäller samhällets insatser. En flik i pärmen heter Min vårdplan där man tillsammans med sin läkare och biståndshandläggare kan sätta in vad som händer och kommer att hända framåt. Längst bak finns plastfickor för egna papper och anteckningar.

Wilhelmina Hoffman menar att pärmen, som för övrigt heter *Min pärm*, ska vara levande och där saker över tid kan bytas ut och nytt material tillkomma.

Hur kan till exempel Demensförbundets läsare få tag på pärmen?

– Den finns i digital form på Svenskt Demenscentrums hemsida, där man kan ladda ner materialet och göra sin egen pärm, säger Wilhelmina Hoffman. Det går även att beställa en färdigpackad pärm från oss. För mer information kontakta Svenskt Demenscentrum 08-690 58 00. ■

Kommunikation ABC – en ny webbutbildning



En ny webbutbildning har tagits fram i samarbete mellan Svenskt Demenscentrum och Centrum för demensforskning vid Linköpings universitet, i samverkan med Demensförbundet och med medel från Allmänna Arvsfonden.

Kommunikation ABC är en webbutbildning om personcentrerad kommunikation vid demenssjukdom. Utbildningen handlar om hur det är att leva med demenssjukdom och hur du kan stötta personen att få vara den hon/han vill vara, under hela sjukdomsförloppet.

Kommunikation ABC vänder sig till anhöriga, vård- och omsorgspersonal och andra som möter personer med demenssjukdom.

Kommunikation ABC är tillgänglig på Svenskt Demenscentrums utbildningsportal från och med september 2022. Där hittar du även Demens ABC och flera andra avgiftsfria webbutbildningar om demenssjukdom. Läs mer på: demenscentrum.se/utbildning/webbutbildningar ■

GYMPA OCH BARNKÖR NÄR ÖLANDSFÖRENINGEN FIRADE ALZHEIMERDAGEN

Ölands demensförening uppmärksammade Alzheimerdagen på Borgholms idrottsplats dit alla var välkomna. Föreningen poängterar vikten av att komma ut i friska luften och röra på sig. Framförallt våra "gamla" på äldreboenden. Volontärerna i Borgholm hämtade många i rullstol från Ekbacka.

Röra på sig ja. Det blev uppvärmningsgymnastik med Katarina från Södra Ölands Demensteam, löpning och vandring i fem minuter på löparbanan. Därefter bjöds alla på fika och eller dricka, bullar

och kakor. Allt i strålande fint väder. Åke Johansson förgyllde stunden med fin dragspelsmusik.

Förskolebarnen deltog också i löpningen runt idrottsplatsen och belönades med medaljer. Barnen sjöng sedan för oss "gamlingar". En fantastisk trevlig samvaro med härlig blandning över generationerna. Fler och mer träffar vill vi ha.

ICA i Klinta och Snäckan i Löttorp sponsrade dagen. Stort tack till er!



DEMENSFÖRENINGEN BLÅKLOCKAN I MALUNG HADE LYCKAD DAG PÅ GATUFESTIVAL

Lördagen den 27 augusti bjöd Malung-Sälens kommun in alla invånare till gatufestival. Vi deltog genom att ha ett bord med information från vår förening och Demensförbundet. Här fanns möjlighet att söka medlemskap och återkomma till oss med frågor. Vi hade också en lottring som var mycket populär med dragning direkt. Då vi fick stå tillsammans med samtliga politiska partier i kommunen passade vi även på att prata lite med dem och gav dem lite information. Det var en lyckad dag i Grönlandsparken där det brukar vara full fart v 29 med

olika dansband som spelar gratis mitt på dagen och sedan på kvällen på Orrskogen för alla dansanta människor som kommer till Malung.

Demensföreningen Blålockan hade 25-års jubileum den 7 sep då vi hade bjudit in kommunalrådet Hans Unander, arbetsterapeut Lena Hedlund, socialchefen Marie Olsson, anhängstödare Karin Birgersdotter-Pauni och förbundsconsulent Laila Eriksson. Vi bjöd på underhållning och smörgåstårter.

*Ingrid Lennartsson, ordförande/gm
Margaretha Lars-Jos, sekreterare*

STORSJÖBYGDENS DEMENSFÖRENING SPRED INFORMATION OCH SÅLDE LOTTER PÅ ALZHEIMERDAGEN



Storsjöbygdens demensförening, Östersund fanns med när Krokoms kommun uppmärksammade Internationella Alzheimerdagen 21/9.

Demensföreningen informerade om medlemsaktiviteter, delade ut broschyrer och Demensforum för att sprida information och kunskap.

För andra året i rad såldes lotter till förmån för Demensfonden. Vinsterna var skänkta av medlemmar och föreningen.

Storsjöbygdens demensförening tycker det är viktigt att stötta Demensfonden och forskning kring Alzheimers sjukdom.

MÖTE MED DEMENSFÖRBUNDETS ORDFÖRANDE OCH BESÖK FRÅN JAPAN

Ordföranden i föreningen Varend i Växjö Catherine Bringselius Nilsson hälsade i höstas Demensförbundets ordförande Liselotte Björk välkommen till föreningsmöte. Ett möte som även inkluderade de kringliggande demensföreningarna Älmhult, Ljungby och Emmaboda.

Mötet inleddes med social samvaro kring pizza och kaffe. Liselotte Björk höll ett inspirerande föredrag utifrån frågor som alltid har hög aktualitet vid demenssjukdom: påverkan på kognitiva funktioner, bemötande i olika situationer, samt möjlighet att underlätta livet genom anpassning i hemmet och i andra miljöer. Föredraget ackompanjerades av Liselottes livfulla framställning av olika scenarier. Det blev ett mycket uppskattat möte. Förbundsordföranden avtackades med varma applåder och en blomma i sprakande höstfärger.

I höst har Bringselius Nilsson också presenterat lokalföreningens arbete för en delegation från Japan. Intresset från japanernas sida är stort för svensk demensvård. Träff med kommunföreträdare och besök på demensboende stod också på deras program.

*Catherine Bringselius Nilsson,
Demensföreningen Växjö.*



MEDLEMSMÖTE DÄR LIVET PASSERADE REVY

Demensföreningen Hässleholm har haft två medlemsmöten under hösten med vardera cirka 50 deltagare.

Till det första mötet var förre chefsredaktören och journalisten Billy Bengtsson inbjuden att tala över ämnet "Tidningens mest lästa sida".

Billy Bengtsson var under hela livet trogen sitt värv som tidningsmakare och var förutom journalist även chefredaktör för den lokala tidningen Norra Skåne. Tidningens mest lästa sidor är familjesidorna där livet utspelar sig från födsel till förlovning, bröllop, födelsedagar och slutligen begravning. Han berättade

hur det var förr och jämförde med hur vi lever i dag. Billys berättelse rymde mycket nostalgi och igenkännanden.

Det andra medlemsmötets innehåll var huvudsakligen en musikfrågesport. Två musikaliska damer, Susanne och Ingela, underhöll med musik och sång och svarade för musik-quiz med melodier som väckte igenkännanden från flydda tider. Tävlingsmomentet som blandades med allsång väckte slumrande gamla känslor till liv hos deltagarna.

Båda mötena avslutades med att ordförande Lisen Ekdahl informerade om kommande aktiviteter.

Jan-Erik Ekdahl

FÖRENINGEN I KARLSKRONA UPPMÄRKSAMMADE ALZHEIMERDAGEN MED INFORMATION PÅ LASARETTET



Under Alzheimerdagen var vi på Karlskrona lasarett för att informera besökarna om vår Demensförening. På bilden syns föreningens ordförande Claes-Ove Andersson, sekreterare Agneta Meeuwisse samt Christina Petersson. En lyckad dag med många besökare.

FULLT HUS NÄR BORLÄNGE DEMENSFÖRENING FIRADE 30-ÅRSJUBILEUM

Det blev fullt hus i Folkets hus Kvarnsveden söndagen den 25 september när Borlänge Demensförening arrangerade föreläsningen "Demenssjukdomar och bemötande" i samband med föreningens 30-årsjubileum.

Liselotte Björk, förbundsordförande i Demensförbundet, höll en mycket inspirerande föreläsning om demenssjukdomar, deras olikheter, om bemötande och vad vi kan göra för att underlätta för personer med demenssjukdomar. Bland publiken fanns både anhöriga medlemmar och personal från demensboenden och dagverksamheter samt mycket glädjande, nämligen flera politiker.

Efter föreläsning och fika var det dags för jubileumsfirandet. Sekreteraren Viola Krenn höll en kort resumé om föreningen, som grundades 2001. Ann-Christine Hedberg var ordförande fram till 2007 då Lotta Eriksson tog över. 2011 tog nuvarande ordförande Lena över.

Under jubileet uppvaktade omsorgsnämndens ordförande Anita Nordström föreningen med en glasskulptur av Jussi Björling i profil. Anita Nordström tackade för det viktiga arbete som föreningen gör för de demenssjuka och deras anhöriga. Liselotte Björk gratulerade från förbundet, som redan tidigare i sedvanlig ordning överlämnat en jubileumsgåva.

Insänt av Viola Krenn, Borlänge Demensförening.

25-ÅRSJUBILEUM FÖR DEMENSFÖRENINGEN I PERSTORP

4 september firade Demensföreningen fyllda 25 år. Ett 30-tal medlemmar, hedersgäster och underhållare välkomnades av ordförande Annette Thoresson. Efter god grillbuffé bjöds trevlig sångunderhållning á capella av fin musikgrupp. Till kaffet med tårter informerade enhetschef Anders Eklund om *Åldrevården i Perstorp* och föreningsordförande Lisen Ekdahl från Hässleholm talade till föreningen och speciellt till avgångne ordförande Alf Bohman. Ordförande Annette Thoresson hyllade Alf Bohman, som föreningens utsedde hedersordförande på livstid, och överlämnade vackert hedersdiplom. Platsen för firandet var nyligen invigda och populära träffpunkten *Ybbes Hörna*.

Under firandet av Nationaldagen 2022 fick populära Alf Bohman kommunens Eldsjälspris. Ur motiveringarna: "Alf Bohman var 2001-2021 (under 21 år!) uppskattad ordförande för Demensföreningen i Perstorp (med stabilt medlemsantal runt 70 genom åren...)".

*Arne Thornberg
Demensföreningen i Perstorp*



Alf Bohman fick kommunens Eldsjälspris.

DEMENSFÖRENINGEN HAR MOTTAGIT ETT STIPENDIUM FRÅN VARBERGS SPARBANK

Varbergs demensförening har tilldelats ett stipendium på 5 000 kr från Sparbankshjärtat.

Det är de anställda på banken som genom Sparbanks-hjärtat får chansen att skänka ett bidrag till valfri ideell förening i bankens verksamhetsområde. Varbergs demensförening var en av 73 föreningar som vid en trevlig kväll på Varbergs arena fick ta emot ett gåvobevis och vackra blommor.



Ewa Bergvall och Barbro Hilmersson från Demensföreningen.

ÄLMHULTS HÖSTMÖTE I HAGANÄSPARKEN

Älmhults Demensförening har haft upptaktsmöte inför hösten. Mötet var förlagt till Haganäsparken i Älmhult.

Ordförande Eva Gutierrez Skoglund välkomnade medlemmarna och man började med att gå en tipsrunda i det vackra området. Tävlingen vanns av Inger Fick tätt följd av Inger Giselsson och Anna-Greta Jakobsen. Sedan samlades man runt borden och diskuterade livligt olika förslag för höstens aktiviteter. Därefter vidtog korvgrillning och avslutningsvis fika.



SANDVIKEN FIRADE 25 ÅR MED GOD MAT OCH ALLSÅNG MED TRUBADUR

Äntligen kunde Sandvikens demensförening fira sitt 15-årsjubileum.

På Kanalgården i Sandviken bjöds medlemmarna på god mat i form av exotisk planka, kaffe och efterrätt. Trubaduren Valle underhöll och allsång med önskelåtar bidrog till skratt och minnen och en trivsamt kväll tillsammans.

STARKA BERÄTTELSE OM ATT DRABBAS AV ALZHEIMER MITT I LIVET

Hörby Demensförening har under hösten haft två uppskattade föreläsningar. Den första september var det Aja Bergstrand från Orust som gav en bild hur det kan vara att drabbas av alzheimer mitt i livet, när tillvaron vänds upp och ner. Nu kämpar hon för att anhöriga ska bli sedda och få ett bättre stöd i samhället. Ett sextiototal kom för att lyssna, bland annat anhöriga, de som jobbar i kommunen och politiker.

Den andra föreläsningen hölls på Anhörigdagen den sjätte oktober och var ett samarbete mellan Hörby Demensförening och Anhörigföreningen i Hörby. Lisa Syrén kom till Kommunhuset i Hörby och gav de cirka sjuttio åhörarna en bild av att vara anhörig, och bjöd dessutom på trevliga radiominnen. Lisa Syrén blev den första ambassadören för Anhörigas Riksförbund 2021.

Chris Olsson
Hörby Demensförening



GLÖMSKA ELLER DEMENS – INTRESSANT FÖREDRAG OM ALZHEIMER I SKELLEFTEÅ

Måndagen den 19 september uppmärksammade Skellefteå demensförening Alzheimers sjukdom. Detta genom en föreläsning på Brogårdens paviljong av doktor Märta Skoglund.

Alois Alzheimer föddes 14 juni 1864 och dog den 19 november 1915. Han var från Tyskland och utbildad neuropatolog och psykiater. I november 1906 var han den förste att beskriva patologiska hjärförändringar bland annat Alzheimers sjukdom, (wikipedia).

"Demens eller vanlig glömska"? Så inledde doktor Märta Skoglund sitt timslånga mycket intressanta och lärorika föredrag. Efteråt var det dags för kaffe och Brittias goda fikabröd samt åhörarnas frågor.

Tage Ljungholm



Skellefteå demensförenings ordförande Tage Ljungholm och föredragshållaren doktor Märta Skoglund. Foto: Inga-Maria Malm.

Rättelse

I förra numret stod Tage Ljungholm felaktigt som avsändare till Demensföreningen Hässleholms artikel "Stipendier till vardags-hjältar". Tage är ordförande i Skellefteå demensförening.

AKTIVITETER UNDER HÖSTEN I LULEÅ DEMENSFÖRENING

Internationella Alzheimerdagen – 21 september

I samverkan med anhörigkonsulenter och demensteam hos Luleå kommun hade vi öppet hus med fika på både Funktionsrätt Luleå och Meborgarkontoret i Råneå. Dagen blev mycket lyckad med många besök från både gamla och nya medlemmar. De nya medlemmarna uppskattade de givande samtalen med anhörigkonsulent, demensteam och representanterna från demensföreningen.

Musikalisk föreläsning av Jannika Häggström

Den 27 september hade Jannika Häggström, undersköterska, musiker och författare, för andra året i rad en trevlig musikalisk föreläsning för ett 30-tal medlemmar. Medlemmarna bjöds på kaffe och smörgås.

Stiftelsen Silviahemmets stora anhörigföreläsning

Den 10 oktober hade Stiftelsen Silviahemmet en heldags anhörigföreläsning i Luleå. Stiftelsen Silviahemmet är en ideell stiftelse med uppgift att sprida kunskap om kognitiv sjukdom (demens) genom olika utbildningsinsatser. Wilhelmina Hoffman, demensläkare, Silviahemmets verksamhetschef och rektor, Madelene Bruce Danielsson, leg. Fysioterapeut, Silviasystrar samt Maria Trannemyr, koordinator medverkade. Ca 250 intresserade åhörare fick bra information samt tips och råd. Demensföreningen hade många besök under fikapauserna.

Skådespelerska Charlotte Lindmark

Den 11 oktober föreläste och underhöll skådespelerska Charlotte Lindmark ett 30-tal medlemmar. Charlottes uppskattade föreläsning gav många skratt och vi som lyssnade fick dagsbehovet av behövliga endorfiner. Medlemmarna bjöds på fika.

BOKTIPS!

UPPTÄCK LÄTTLÄSTA BÖCKER!

Vinnare av
Lättlästpriset
2022

En jul tillsammans

Det är december och Maj och Lennart njuter av sitt första gemensamma julstök. Men Maj kan inte sluta tänka på det där Lennart sa på första advent. Om att de kanske skulle ta och gifta sig. Nog är de för gamla för det? Boken är en fristående uppföljare till *Sköna Maj* som har lovordats som högläsningsbok och som vann Lättlästpriset i år.



Sommaren på Österlen

Jan är beredd på tristess när han en sommar på 60-talet följer med sina föräldrar till huset de hyrt. Men så möter han Ivar och får istället en sommar fylld av hyss, skrapår och äventyr. Är ryktena om de som



bor i trakten verkligen sanna? Pojkarna ska ta reda på sanningen på egen hand. *Sommaren på Österlen* är Mikael Bergstrands första bok på lättläst.

Fest med förhinder

Rolf och Ingrid drömmer om en trädgårdsfest till Ingrid's födelsedag. Men hur ska det bli fint när grannen vägrar städa sitt skrot-upplag till trädgård? Och hur ska de hinna nu när Ingrid inte längre är hemmafru. Kommer det alls bli en fest? *Fest med förhinder* är varm feelgood från 60-talets svenska landsbygd.



Odla grönsaker inne

Du behöver varken ha trädgård eller balkong för att kunna odla. Det räcker fint med en solig fönsterbräda. *Odla grönsaker inne* berättar väldigt tydligt i text och bild hur du kan odla till exempel tomat och basilika inomhus.



Nominerad
Årets Trädgårds-
bok 2022

Stockholms
Gartnersällskap

LL-FÖRLAGET

Lätt att läsa. Lätt att förstå.

Finns att köpa i nätbokhandeln och på ll-forlaget.se



NÄR SAMTALEN UPPHÖR – EN BOK OM DEMENS

Nu släpps Anders Posts bok där anhöriga till personer med kognitiv sjukdom intervjuas. Dessa har tidigare publicerats i Demensforum. Bland de intervjuade finns även forskare och läkare inom området, liksom drottning Silvia som berättar om sin mors alzheimer.

När samtalen upphör – en bok om demens finns nu i bokhandeln, till exempel Akademibokhandeln, och går förstås även att beställa från Votum förlags hemsida votumforlag.se. Foton: Rosie Alm.

Ur baksidestexten:

Många som bara hört talas om demenssjukdomar har ofta ingen aning om hur hårt de kan drabba, och i värsta fall slå sönder en hel familj. Men ibland även förena anhöriga i kampen för ett värdigt liv.

ANNONS ▼

Farmor inspirerade till nytt redskap för avslappning, trygghet och återhämtning.

Viktor Ströms 96-åriga farmor väckte idén om en mjuk träningsvikt som inte var farlig att tappa på tån. Lösningen blev ett multiverktyg för välbefinnande – en kudde av elastiskt silikon, fylld med täljstensmjöl från det övergivna stenbrottet i Jämtland. Idag vinner den patenterade produkten Ergostone uppskattning bland både gamla och unga, såväl som träningsredskap som för sina många hälsofrämjande egenskaper.



Värmekudde, kylpack, avslappningsvikt, kompressionsdyna, och träningsredskap – Ergostone är allt detta i en och samma produkt.

Två kilo väger kudden i handen. Ergostone består av finmalen täljstenssand inkapslad i ett lent och flexibelt silikonhölje som formas efter kroppen i både varmt och kallt tillstånd. Likt en känsla av fysisk beröring kan vikten och omfamningen av en Ergostone hjälpa en stressad person att slappna av. Den kan enkelt och snabbt värmas upp i mikro- eller vanlig ugn eller kylas ner i frys eller kylskåp, sedan håller den en jämn temperatur som den släpper ifrån sig långsamt.

– Som avslappningsvikt kan Ergostone fungera som komplement till ångestdämpande och sömntabletter. Samtidigt är värme och kyla den mest naturliga smärtlindring som finns, säger Viktor Ström, grundare & VD på Ergostone.

Ergostone kan användas tillfälligt för att ge omedelbar smärtlindring eller avslappning, vid till exempel värk, stress och oro. Den kan också användas för att över längre tid förebygga och behandla symtom innan de utvecklas till allvarliga kroniska hälsoproblem, så som muskel- och ledbesvär.

Inom vård och omsorg är Ergostone ett kostnadseffektivt alternativ till terapidjur för demenssjuka. Och den är perfekt som sängvärmare. Kudden kan enkelt rengöras med tvål och vatten eller desinficeras med handsprit. Täljstenen behåller sina termiska egenskaper över tid, till skillnad från exempelvis vetevärmekuddar.

Medlemsförmån: 20% rabatt!

Ergostone kan köpas av medlemmar i Demensförbundet med 20% rabatt. Använd rabattkoden MedlemDF vid utcheckning i kassan eller fota QR-koden här till vänster med din smartphone och följ länken. Erbjudandet gäller till och med 28 februari 2023. Läs mer om Ergostone på ergostone.com

Värva dina vänner!



Få människor känner till hur viktiga våra föreningar är för att demenssjuka och anhöriga ska kunna leva ett bra och fungerande liv. Hur vi påverkar och driver på för att utveckla stödet, vården och omsorgen i hela landet.

Du kan enkelt ändra på den saken genom att berätta för dina vänner och bekanta vad ni gör i föreningen. Då får du också ett bra tillfälle att hälsa dem välkomna som medlemmar – ett enkelt sätt att stötta föreningens verksamhet som inte kräver något mer av en än att man betalar in medlemsavgiften.

Just nu har Demensförbundet cirka 9 000 medlemmar, visst borde vi kunna vara många fler? Tänk vilken skillnad vi då skulle kunna göra tillsammans!

Medlemsavgiften varierar mellan 100-250 kronor per år. Ett flertal föreningar erbjuder familjemedlemskap för personer inom samma hushåll. Ansökan om medlemskap görs på Demensförbundets webbplats demensforbundet.se

Lycka till med värvandet!

**Demensförbundet har rikstäckande
telefonrådgivning för dig som är anhörig
eller om du själv har en demenssjukdom**



0485-375 75

Demensförbundet

Lundagatan 42 A 5 tr, 117 27 Stockholm

Tel 08-658 99 20

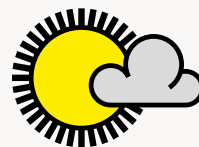
E-post: rdr@demensforbundet.se

Hemsida: www.demensforbundet.se

Facebook: facebook.com/demensforbundet

Pg 25 92 53-3

Bg 5502-8849



Demensförbundet

DEMENSFÖRBUNDETS LITTERATUR

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

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