demens forum

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

3 2023

Trässe-skorna

– en bok om att kämpa för sin partners rättigheter SIDAN 6



Lyckat familjeläger i Kungsbacka SIDAN 4

Hörselnedsättning kan öka risken för kognitiv svikt SIDAN 12

demens forum 3 2023

INNEHÅLL

ORDFÖRANDEN HAR ORDET 3

LYCKAT FAMILJELÄGER I KUNGSBACKA 4

TRÄSSE-SKORNA 6

"MER FORSKNING BEHÖVS FÖR JÄMLIK VÅRD" 8

DEMENSFONDENS STIPENDIAT ANDREAS GIANNISIS 11

HÖRSELNEDSÄTTNING KAN ÖKA RISKEN FÖR KOGNITIV SVIKT 12

SOCIALDEPARTEMENTET UPPDATERAR DEMENSSTRATEGI 14

NY UTREDNING OM STATLIGT HUVUDMANNASKAP 15

VÅRA FÖRENINGAR 16

NY DEMENSFÖRENING I ÅMÅL 20

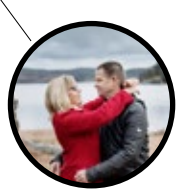
LINDA LUNDBERG, NY FÖRBUNDSSEKRETERARE .. 21

KJELLS SPALT 22

KORSORD 23



I juli höll Alzheimerfonden och Demensförbundet gemensamt ett familjeläger i Kungsbacka med över 50 deltagare.



Trässe-skorna – en bok om att kämpa för sin partners rättigheter.



”Obehandlad hörselnedsättning” är den största riskfaktorn när det gäller utveckling av demenssjukdomar.

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
Bywind
Augusti 2023
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 48, 2023
MANUSSTOPP FÖR NÄSTA NUMMER ÄR: 6/11, 2023



Kommunikation ABC
om personcentrerade möten vid demenssjukdom

Ny avgiftsfri webbutbildning från Svenskt Demenscentrum och Centrum för demensforskning, Linköpings universitet, i samarbete med Demensförbundet.

demenscentrum.se/webbutbildningar

Sverige kan bättre!

Skräckhistorierna är många från Demens-Sverige: Personal kränker äldre person i en utsatt situation – får bara en varning av sin arbetsgivare. Boende har sår som tagits prover på, ingen har tittat på provsvaret som visar infektion. Anhörig får ta initiativ till besök på akutsjukvård. Personal kan inte språket, patientsäkerheten hotas, missförstånd och osäkerhet hos boende och anhöriga. Personal gråter för att de inte kan hantera arbetssituationen och inte ha stöd och ledning. En utbildad, van undersköterska som jobbar på en våning med nio boende ska ta hand om boende, handleda kollegor, vara tolk, möta anhörigas oro, dokumentera. Anhörig som behöver boende för sin partner och besökt olika boende berättar att många sitter framför TV och sover vid besöken. ”Jag kan inte placera min partner där, han kommer gå under direkt, och jag med…”

Jag skulle kunna berätta många fler sorgliga exempel jag hör från mina resor när jag reser runt i Sverige. Men den viktiga frågan här är förstås vad vi gör åt problemen. Vad är orsaken till att alla människor inte får den vård och omsorg de behöver? Satsas det för lite offentliga medel, eller kan vi bli bättre på att ta vara på de resurser vi har? Hur ser det egentligen ut i landets kommuner, varför är situationen så olika? Vad kan vi som en patient- och anhörigorganisation som vi bidra med för att förändra och förbättra? En hel del skulle jag säga, efter mina många möten med lokalföreningar runtom i landet.

Det finns ett tydligt samband mellan aktiva föreningar och en fungerande vård och omsorg på den lokala orten. Föreningar med engagerade medlemmar som syns, hörs och gör skillnad – genom att vara närvarande i såväl vardagen som i den lokala debatten och möten med politiker och tjänstemän. Då händer det saker, i det lilla och i det stora. Naturligtvis inträffar det skandaler även på boenden i sådana kommuner. Men chansen att rätta till problemen och skapa en varaktig förändring är garanterat bättre.

Nyckeln till framgång är vår organisation och våra tiotusen medlemmar. Centralt har Demensförbundet varit aktivt med att uppvakta beslutsfattare, kontakter som vi kommer fortsätta bearbeta och hålla tag i för att fortsätta vårt påverkansarbete. Den nationella demensstrategin ska utvecklas, det är mer än välkommet och där kommer Demensförbundet påtala alla de erfarenheter våra medlemmar har om vad som behöver bli bättre. Den samlade kunskap som finns inom Demensförbundet kommer ge en möjlighet att styra strategin i rätt riktning. Nu är det hög tid att ta fram en strategi värd namnet för en rättvis vård och omsorg i hela landet!

En förbisedd grupp träffade jag nu i somras när jag var en av ledarna på det läger vi anordnade tillsammans med Alzheimerfonden för hela familjer mitt i livet där en förälder drabbats av kognitiv sjukdom. I samtal jag tog del av från anhöriga hör jag igen i deras möten med handläggare: man måste vara påläst, man får inte ge sig, man kan behöva överklaga, räkna med att mötas av bristande kunskap om vad det innebär att ha en demenssjukdom.

Vi har med andra ord många saker att ta tag i. Att leva och skapa sig en fungerande vardag med en kognitiv sjukdom är en utmaning för alla. Därför vill jag gärna passa på att tipsa om våra populära webinarier som ger värdefull kunskap och tips – du kan delta via Zoom eller se seminariet i efterhand. Läs mer och håll utkik på vår hemsida!



Liselotte Björk, ordförande i Demensförbundet.

”Det finns ett tydligt samband mellan aktiva föreningar och en fungerande vård och omsorg på den lokala orten”

Lyckat familjeläger i Kungsbacka lockade ett femtiotal deltagare



TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **PRIVAT**

I juli höll Alzheimerfonden och Demensförbundet gemensamt ett familjeläger i Kungsbacka med över 50 deltagare.





Lyckat samarbete mellan Alzheimerfondens ordförande Liselotte Jansson och Demensförbundets ordförande Liselotte Björk.

Det här samarbetet har möjliggjort för hela familjer att kunna komma bort från vardagen och möta andra drabbade, dela erfarenheter, ge varandra stöd, få kunskap och information.

Så skriver Demensförbundets ordförande Liselotte Björk och Alzheimerfondens ordförande Liselotte Jansson, efter det lyckade familjelägret, och fortsätter:

Det var glädjande och viktigt att kunna erbjuda många aktiviteter för olika åldrar och behov.

Det här är det första familjelägret för Demensförbundets medlemmar i yngrenätverket, och det blev succé. Våra organisationer har haft ett bra och fruktsamt samarbete, gemensamt har vi kunnat ge förutsättningar för hela familjer, som verkligen behöver det, att ta del av den här lägerverksamheten i sommar.

Nu hoppas vi kunna arrangera fler mötesplatser för familjer i framtiden som ett gemensamt projekt.

Att de får möjlighet att komma bort från sin hemort och möta andra i en lugn och trivsam miljö, med ett program skräddarsytt för deras behov.

Läs mer utförligt om familjelägret på Demensförbundets hemsida där även ett antal deltagarintervjuer kommer att läggas upp. ■

Demensförbundets yngrenätverk finns för dig som är under 67 år och partner till en person med demenssjukdom. Nätverket erbjuder stöd, råd och gemenskap och bjuder in till träffar några gånger om året för att möta andra anhöriga som befinner sig i en liknande situation.



Trässe-skorna

– en bok om att kämpa för sin partners rättigheter

Det var 2018 som jag och fotografen Rosie Alm besökte Aja och Michael Bergstrand på Orust. Michael, eller Micke, som han kallas hade fått en alzheimerdiagnos några år tidigare. Aja och Micke ville berätta om hur livet i demenssjukdomens skugga kunde upplevas i en familj mitt i livet. Micke var då 59 år.

TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **ROSIE ALM**





”

Jag arbetar också deltid inom vården, faktiskt mest för att se hur det går till, som en fluga på väggen. Vad kan göras bättre? Hur tar vi hand om våra demenssjuka.”

Aja berättade hur Micke kunde slänga ut henne ur huset mitt i natten, han visste inte vem hon var. Ibland gav han sig iväg ut i skogen själv i nattmörkret, så Aja fick gå omkring och leta efter honom med ficklampa. Det var väldigt mycket oro hela tiden. Samtidigt skulle Aja sköta sin ullverkstad och även marinan på andra sidan viken. Hon var dessutom ofta ute och hade föreläsningar i Demensförbundets föreningar. Det var under dessa resor hon började skriva på ett manus till en bok om demens. Så ungefär var läget 2019.

Nu har Aja precis kommit ut med sin bok där hon bland anat berättar om kampen att få in Micke på ett boende när det inte längre var möjligt för honom att bo hemma.

I boken, som heter Trässe-skorna, beskriver Aja en oerhört turbulent tillvaro där det enda boende som kommunen kunde erbjuda Micke var typ ålderdomshem tillsammans med 90-åringar.

-Micke ville absolut inte bo där så det var ständiga rymningar och hämtning med polis.

Du beskriver att det var traumatiskt när han tillslut var tvungen att flytta hemifrån.

– Ja Micke var våldsam och oberäknelig, och han kunde inte bo kvar hemma. Det gick bara inte. Han hämtades av både polis och sjukvårdspersonal, hamnade via psyk och korttidsboende på det äldreboende där han överhuvudtaget inte passade in. Och det gick inte att få kommunen att köpa en plats i en annan kommun där Micke kunde få vara med jämngamla, berättar Aja.

Hur är läget nu?

– Jag har slutat strida för Mickes boende eftersom han nu är väldigt mycket sämre och kan inte stå på benen, han har nästan tappat talet, behöver blöjor och matas. Så nu passar han på boendet som han tidigare försökte rymma ifrån.

Boken som nu ligger klar har tillkommit lite då och då under ett par år. Och även om mycket är sorligt och tragiskt så finns det ljusglimtar och dråpliga situationer, liksom fina minnen.

– Det har tagit sin tid att skriva boken och jag har haft hjälp av en kompis med formgivning och illustrationer, berättar Aja.

Hur är livet för dig nu? Har du kvar marinan och ullverkstan?

– Inte marinan, det gick inte att hinna med. Men ullverkstan finns kvar, och så har jag startat en butik med hantverk i Göteborg tillsammans med tre andra kollegor. Dessutom arbetar jag deltid inom vården, faktiskt mest för att se hur det går till, som en fluga på väggen. Vad kan göras bättre? Hur tar vi hand om våra demenssjuka. Vad jag bland annat kommit fram till är att det saknas aktiviteter, så stimulans blir det inte mycket av. Allt det här kan man läsa om i min bok. ■



Tävla och vinn
Aja Bergstrands bok!

Här får du chans att vinna Aja Bergstrands bok. Vi har 2 exemplar av Trässe-skorna. För att vara med och tävla ska du svara på en fråga:

Hur stor summa delar stiftelsen Demensfonden ut 2023 till omvårdnadsforskning och forskning på demenssjukdomarna?

Mejla ditt svar **senast 30 september** till:
rdr@demensforbundet.se
Skriv sommartävling i ämnesraden.

Du kan även beställa boken från Demensförbundet. Den kostar 220 kronor. En del av intäkterna går till Demensförbundet.

Anna-Karin Edberg, Demensfondens vetenskapliga råd:

”Mer forskning behövs för att göra vården jämlik”

Det saknas inte kunskap om hur vården och omsorgen bör utformas för att alla personer med en demenssjukdom ska få den vård och omsorg de behöver. Men det saknas ofta förutsättningar att omsätta kunskapen, menar Anna-Karin Edberg, som efterlyser mer forskning om hur vården i Sverige kan bli mer jämlik.

TEXT: **MARTIN KÄLLSTRÖM** | FOTO: **ANDERS ANDERSSON**

Anna-Karin Edberg är professor i omvårdnad vid högskolan i Kristianstad. Sedan 2016 är hon ledamot i Demensfondens vetenskapliga råd som har till uppgift att granska och välja ut kandidater till fondens årliga stipendium.

– Pengar är nödvändigt för att kunna bedriva forskning. De medel vi beviljar är inga stora summor, men är ofta helt avgörande för många forskare, säger Anna Karin Edberg som berättar att man i år fick in 110 ansökningar varav ungefär hälften blev beviljade.

Under 2023 har man valt att prioritera medel till omvårdnadsforskning. Det är ett område som sällan skapar stora rubriker, men är nog så viktigt för alla som lever med en demenssjukdom, menar Anna Karin Edberg. Men även rehabiliterande insatser och tekniska lösningar för att underlätta vardagen är områden där forskning kan bidra till forskning som kan bidra till ökad livskvalitet.

– Kunskapen om hur vi möter och stödjer människor med demenssjukdomar och deras anhöriga är betydligt bättre idag jämfört med när jag började forska för 20 år sedan. Ändå får långt ifrån alla som är i behov av vård och omsorg den hjälp de behöver, säger hon.

Socialstyrelsen har tydliga riktlinjer för hur vården och omsorgen ska bedrivas, men det finns stora brister när det gäller efterlevnaden hos landets kommuner och regioner. Det visar inte minst IVO:s återkommande granskningar, som bland annat visar på brister inom särskilt boende när det gäller vård i livets slutskede, läkemedelshantering och dokumentation.

– Även om kunskapen finns är förutsättningarna att implementera kunskapen i många fall sämre idag än för 20 år sedan. Idag har vi inte samma personaltäthet, arbetsgrupperna är större och andelen utbildad personal är lägre. Sedan har du en språkproblematik som heller inte fanns då, vilket innebär många utmaningar.

Vad kan forskningen bidra till för att lösa de här problemen?

– Det är en relevant fråga. Jag skulle gärna se fler ansökningar som handlar om att implementera den kunskap vi har och om framgångsfaktorer – varför är vården bättre i vissa kommuner eller enheter än andra? Och vad kan vi lära oss av det? Forskning om äldreomsorgens ledarskap är en annan aspekt för att möta de utmaningar som vården och omsorgen står inför idag. Det är viktigt att höja statusen på vårdyrket, men idag saknas ofta förutsättningarna att skapa attraktiva arbetsplatser. Det är en organisatorisk utmaning som kräver mer forskning så att vi bättre kan ta tillvara den kunskap och de resurser vi har. ■



Anna-Karin Edberg, professor i omvårdnad.

Demensfondens stipendiat söker svar:

Kan gener i levern öka risken för alzheimer?



Andreas Giannisis är nydisputerad vid Institutionen för biokemi och biofysik vid Stockholms universitet. I hans avhandling, som delvis finansierats av Demensfonden, har han undersökt hur den kända genetiska riskfaktorn för alzheimer genom processer i levern kan påverka proteinnivåer i blodet och leda till förändringar i hjärnan.

TEXT: **MARTIN KÄLLSTRÖM** | FOTO: **ADOBE STOCK**

Berätta om din forskning!

– Tidigare studier har visat att den genetiska riskfaktorn APOE4, som finns hos ca 20% av befolkningen i Skandinavien, ökar risken för alzheimer med upp till 15 gånger beroende på etnicitet och kön. Genen ger upphov till ett protein, apolipoprotein E, som produceras separat av celler i hjärnan och av huvudsakligen lever utanför hjärnan. Levertransplantationsstudier har visat att det protein som produceras av lever inte kan ta sig in i hjärnan och de allra flesta studier har därför enbart riktat in sig på att undersöka apolipoprotein E i hjärnan. Då tidigare forskning dock visat att halterna av apolipoprotein E i blodet, vilket främst har sitt ursprung i levern, är förändrat hos bärare av APOE4 så har jag och mina kollegor i en serie studier undersökt om närvaron av APOE4 i levern faktiskt kan påverka och leda till förändringar i hjärnan.



Andreas Giannisis är nydisputerad vid Institutionen för biokemi och biofysik vid Stockholms universitet.

Varför är detta viktigt att veta mer om? Vad kan kunskapen leda till för att förbättra vården?

– APOE4 är en väldigt vanligt förekommande och trots att kopplingen till Alzheimers sjukdom varit känd i tre decennier så förstår vi fortfarande inte vad som gör APOE4-bärare mer benägna att utveckla Alzheimers och demens. Vi har sett att APOE4-bärare har lägre nivåer av apolipoprotein E i blodet och våra och andra studier har även visat att nivåerna av blodfetter kan vara påverkade av APOE4. Levern är ett ’powerorgan’ som sköter om väldigt många livsviktiga funktioner och att närmare ta reda på hur dessa eventuellt kan påverka risken för och utveckling av demenssjukdomar så som alzheimer är enormt viktigt för framtida utveckling av prevention mot sjukdomen. Om vi med hjälp av kost eller läkemedel kan reducera eller eliminera risken för alzheimer genom att påverka processer i levern, vilken är mycket mer tillgänglig för läkemedelsbehandling än mål i centrala nervsystemet (bakom blod-hjärnbarriären), så skulle det drastiskt minimera antalet individer som insjuknar i alzheimer. ■

Hörselnedsättning kan öka risken för kognitiv svikt



TEXT: **MARTIN KÄLLSTRÖM** | FOTO: **OTICON**

Häromåret konstaterade en artikel i vetenskapliga tidskriften The Lancet att ”obehandlad hörselnedsättning” är den största riskfaktorn när det gäller utveckling av demenssjukdomar. Resultatet ligger i linje med pågående studier vid Linköpings universitet. Det är därför viktigt att tidigt upptäcka hörselnedsättning och snabbt få hörselvård, till exempel med en hörselapparat. ”Ju tidigare man söker hjälp, desto större är möjligheterna att lyckas med en bra hörselrehabilitering”, säger Åsa Nilsson, legitimerad audionom.

Över 1,5 miljoner människor i Sverige har en hörselnedsättning. Men många har inte sökt hjälp hos hörselvården eller ens testat sin hörsel, vilket kan innebära en stor hälsorisk. Vanliga konsekvenser är till exempel tinnitus, utmattning, värk och olika stressymptom.

I de studier som bedrivs kring hörsel på Linköpings universitet har det framkommit att det finns samband mellan hörselnedsättning och kognitiv svikt. En hörapparat stimulerar hjärnan och bearbetning av ljud och i förlängningen kan det leda till en ansenlig minskning av antalet personer som utvecklar en demenssjukdom. Om man kan försena symptomen med cirka fem år så visar studier att det kan minska antalet fall med 57 procent.

Vad bör man då göra om man upptäcker att man börjar höra dåligt eller misstänker att man hör dåligt? Vi frågar Åsa Nilsson, legitimerad audionom på hörselkliniken Audika.

– Ju snabbare man söker hjälp, desto större är möjligheterna att lyckas med en bra hörselrehabilitering, både att vänja sig vid ljudet från hörapparaten och med hanteringen. I genomsnitt väntar personer upp till 7 år innan man söker hjälp. Då har hjärnan anpassat sig efter hörselnedsättningen och det tar längre tid att anpassa hjärnan vid att höra igen genom hörapparaten.

Tecken på hörselnedsättning kan vara att en person höjer ljudet på tv:n, radion och telefonen. Blir trött eller stressad av miljöer med mycket ljud. Drar sig undan sociala sammanhang eller slutar svara i telefon, berättar Åsa Nilsson.

– Det stöd du som anhörig kan ge är att dels påtala detta, men också underlätta för personen att hantera problemen. Avdramatisera ett besök på en hörselklinik. Att ta hand om och testa sin hörsel är viktigt och vi behöver alla hjälpas åt att minska stigmat kring hörselnedsättning och sänka trösklarna för att få hjälp.

Hur hittar man rätt apparat?

– Det är kombinationen av audionomens kompetens att anpassa och skräddarsy en lösning, patientens behov, förutsättningar och hörapparatens möjligheter som ger det bästa resultatet. Många gör misstaget att endast titta på hörapparatens funktioner. Det är viktigt att ta vara på den senaste tekniken och den forskning som ligger bakom den, för att tillgodogöra sig det förstärkta ljudet baserat på hörselnedsättningens grad. Detta för att kontinuerligt stimulera hjärnan. Här kan anhöriga spela en viktig roll i stödet att ta hand om och använda hörapparaten på rätt sätt, säger Åsa Nilsson och fortsätter:

– Teknikutvecklingen går framåt och ljudet i en hörapparat blir mer och mer som vi är vana vid. Idag kan du också koppla olika enheter till hörapparaten till exempel telefonen, teven eller datorn. Det här skapar enorma möjligheter att kunna individanpassa hörapparater utifrån behov och förutsättningar (kognitiv och teknisk förmåga) och grad av hörselnedsättning. I vissa situationer kommer de med hörapparat ha en fördel jämfört med de som inte har det. Fler kommer ges möjlighet att fullt ut kunna delta både i det digitala och analoga livet. ■



”Ju tidigare man söker hjälp, desto större är möjligheterna att lyckas med en bra hörselrehabilitering”

Åsa Nilsson, legitimerad audionom

Uppdaterad demensstrategi ska stärka stödet till demenssjuka och anhöriga

TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **KRISTIAN POHL**

"I takt med att vi lever längre förväntas antalet personer som får en demenssjukdom fördubblas till år 2050."

Så inleder Socialdepartementet ett pressmeddelande där man ger Socialstyrelsen i uppdrag att ta fram underlag till en utvecklad nationell demensstrategi för att kunna möta framtida utmaningar.

Den nuvarande strategin är från 2018, och behöver nu breddas.

För att få reda på mer om den aktuella utredningen får jag en tid för telefonintervju med socialförsäkringsminister Anja Tenje.

Vad är skillnaden mellan en utvecklad nationell demensstrategi och den nuvarande från 2018?

– För att möta de framtida utmaningarna inom demensområdet ställs ökade krav när det gäller resurser, kompetens, forskning och utveckling samt även kännedom om hur livsstil och levnadsvanor påverkar. Därför behöver strategin breddas och inte bara begränsas till vården och omsorgen av demenssjuka som den nuvarande demensstrategin fokuserar på. Dessutom råder stora skillnader mellan olika regioner när det gäller att uppnå en jämlik vård och omsorg för personer med demenssjukdomar och deras anhöriga. Kort sagt en breddning och fördjupning på alla plan.

I det här sammanhanget skulle jag vilja ta upp och göra en jämförelse mellan cancer och demens. Om vi jämför en person som just fått en cancerdiagnos med någon som fått en demensdiagnos så kan scenariot grovt uttryckas ungefär så här: Cancerpatienten får snabbt en åtgärdsplan, en särskild kontaktsjuksköterska, ofta en pärm med all information om sjukdomen osv. För personen som just fått reda på att han eller hon lider av en dödlig sjukdom i form av demens händer inte särskilt mycket, typ: "vi ses om ett år så får vi se hur det hela har utvecklats". Där står såväl patient som anhörig chockade och frågande. Hur ser ni på den här jämförelsen i samband med en breddad nationell strategi?



Anja Tenje, socialförsäkringsminister.

– Vi stärker stödet generellt till demenssjuka och anhöriga, säger Anja Tenje. Det är viktigt att vi lyckas sy ihop hälso- och sjukvården, diagnostiserande läkare och den kommunala socialtjänsten i ett tidigt skede, så att det blir en röd tråd med stöd och hjälp hela vägen. Ett led i detta är ökat anhörigstöd, som inte bara gäller en partner utan även barn och unga till personer med demenssjukdom.

– I dagarna (detta skrivs i juni) har vi även givit direktiv till en utredning som kan ge oss verktyg att stärka stödet till alla dessa anhöriga som gör en så enormt betydelsefull insats.

Att som anhörig ge vård och omsorg till en närstående kan innebära stora påfrestningar, oro, sorg och stress. Det är också ofta kvinnor som står för den omfattande anhörigomsorgen. Ett viktigt perspektiv är anhöriga som är barn och det stöd som de kan tänkas behöva. Vi vill att den här utredningen ska ge oss verktyg att stärka stödet till alla dessa anhöriga, säger Anna Tenje.

Demensförbundet är kallat till hearing av Socialstyrelsen för att ge synpunkter på områden som bör lyftas i strategin.

Vilket är ditt bästa råd till de som ringer och känner oro inför sjukdomen?

– Ta kontakt med din lokala demensförening! Där kommer du i kontakt med människor i samma situation, med liknande erfarenheter. Det är viktigt att träffa andra, umgås och se det positiva i livet. Tillsammans kan ni förändra saker och skapa bättre förutsättningar att leva med demens som sjuk eller anhörig. ■

Förstärkning av medicinsk kompetens

Ytterligare en utredning har i dagarna presenterats av Socialdepartementet. Den gäller förstärkning av medicinsk kompetens.

– En allt större del av befolkningen får förr eller senare ett stort och ofta sammansatt vårdbehov. För att alla ska få tillgång till en god, säker och nära vård krävs en stärkt medicinsk kompetens i den kommunala hälso- och sjukvården, säger Anna Tenje. I utredningens uppdrag ingår bland annat att skapa bättre förutsättningar för personal- och kompetensförsörjning. Hur kan det bli mer attraktivt för läkare och andra yrkesgrupper att arbeta inom kommunal hälso- och sjukvård? Uppdraget ska redovisas i sin helhet senast den 1 november 2024, säger Anja Tenje. ■

Demensförbundet välkomnar statligt huvudmannaskap för personlig assistans



Demensförbundet har varit remissinstans angående en statlig utredning som handlar om statligt huvudmannaskap för personlig assistans, något som ska främja likvärdighet, långsiktighet och kvalitet.

TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **SCANDINAV**

Utredningen föreslår bland annat:
Att staten genom Försäkringskassan ska ha ett samlat huvudmannaskap för beslut om och finansiering av insatsen personlig assistans.

Vidare:
Att nuvarande kvalifikation för rätt till personlig assistans enligt LSS behålls i ett statligt huvudmannaskap, och att kommunerna inte längre ska vara skyldiga att medfinansiera de första 20 timmarna per vecka av assistansersättningen. Dessutom att arbetet med god kvalitet ska kompletteras med regler för att säkerställa den enskildes självbestämmande.

Demensförbundet har bland annat svarat följande:
Det delade huvudmannaskapet innebär att två olika huvudmän kan utreda och bedöma enskilda personers behov av personlig assistans och behovens omfattning. En konsekvens blir då att Försäkringskassan och kommunerna kan göra helt olika bedömningar av en persons behov av och rätt till stöd och service. Detta skapar osäkerhet hos den enskilde och misstro mot systemet.

Demensförbundet ser positivt på förslaget om övergång till statligt huvudmannaskap för personlig assistans där Försäkringskassan ska pröva varje persons behov av stöd och service, hur personen kan få stödet på bästa sätt, och hur många timmar personen behöver stöd. I beslutet ska hänsyn tas till både kvalitet och kvantitet om personens assistansersättning. ■

DEMENSFÖRENINGEN LOMMA-BJÄRRED FIRADE 30 ÅR MED DIGERT PROGRAM

I samarbete med Lomma kommun kunde föreningen i Lomma genomföra föreläsningar under eftermiddagen den 31 maj. Deltagare från politiken, anställda, medlemmar och andra intresserade samlades i Dansrotundan i Lomma.

Här fanns även utställning med material från kommunens vårdcentraler, anhörigstöd, mötesplatser, träffpunkter och biståndshandläggare. Biblioteket i Lomma hade med sig fakta-böcker, litteratur och filmer om kognitiva sjukdomar.
Från kyrkan deltog diakon och präst.

Ordförande Monica Vikingsson hälsade välkommen och informerade om föreningens arbete med stöd till anhöriga, medlemsträffar, vår- och julfest på Habo Gård för medlemmar och vårdtagare på kommunens särskilda boenden och gäster på dagverksamheten. Vid dessa fester bjuder föreningen på lunch, musikunderhållning och lotteri. Mycket uppskattat!

Astrid Antonsson startade föreningen 1993 då hon fann att behovet av stöd till personer med kognitiv sjukdom och deras anhöriga var stort. Hon blev uppmärksammad och tackad för detta denna eftermiddag. Astrid är fortfarande medlem i föreningen, vilket visar hennes engagemang.

Vi är en liten förening med 29 medlemmar, berättade Monica Vikingsson. Behovet av stöd är fortsatt stort och vi hoppas på ett ökat medlemstal. Före pandemin var föreningen vilande då det var svårt att få ledamöter till styrelsen. Under pandemin var det inte möjligt att ha medlemsträffar. Men vi jobbade på och var trots detta aktiva.

Demensföreningen Lomma-Bjärreds styrelse är. förutom Monica Vikingsson, Ingegerd Hägg som kassör, Elisabet Klint Ottosson ledamot och Ulla Carlsson ersättare.

Programmet såg ut så här:
Demenssjuksköterskan Jeanette Brink och Silviasyster Corina Carlgren informerade om de olika demenssjukdomarna och hur de utvecklas.



Föreningens ordförande Monica Vikingsson och Astrid Antonsson.

Demensförbundets ordförande Liselotte Björk, som deltog via länk, gav tips om hur man kan underlätta kommunikationen vid kognitiv sjukdom. Bra tips som många tog till sig.

Ulrika Hjelm Clausen, chef för Förebyggande hälsofrämjande verksamhet i Lomma, informerade om de olika verksamhetsdelarna dvs Dagverksamheten, Kognitivt stödteam, Anhörigstödet, Mötesplatser, Träffpunkter, Fixaren och Seniorlotsen och den starka röda tråden som finns mellan dessa.

Dagen avslutades med Jannika Häggströms berättelser från hennes erfarenheter som undersköterska på ett demensboende växlat med sång. Flertalet deltagare sjöng med i Jannikas sånger. Hennes positiva syn på livet var smittsamt och att dela glädje även i det svåra gav så otroligt mycket.

Åhörarna ställde många intressanta frågor under eftermiddagen. Vid kaffepausen uttryckte flera hur viktigt det var att få denna information och att de lärt sig mycket.

Socialchef Ajsela Music tackade för en trevlig och lärorik eftermiddag och överlämnade en blomma med orden "Ni gör skillnad!"

Styrelsen
Demensföreningen Lomma-Bjärred

DEMENSFÖRENINGEN STO ANORDNADE EN HÄNDELSERIK BUSS-RESA I BOHUSLÄN

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

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

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

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

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

Sista stopp före hemresan var eftermiddagskaffe vid anrika Kviströms Gästgiveri i Munkedal, där det stod ett slag 1788 mellan Sverige och Norge/Danmark. I Sverige kom kriget att kallas för teaterkriget, då det var mer ett skådespel än ett riktigt krig. I Danmark och Norge kallades slaget för Tyttebärskriget eller Lingonkriget, då trupperna levde på bär och annat de hittade. Under 2019 gjordes en totalrenovering av Gästgiveriet för att skapa en hemtrevlig atmosfär, där gammalt möter nytt. Väl värt ett besök. Efter detta blev det en stund för frågor och samtal. Fler och fler blir äldre och risken att drabbas av någon form av demens ökar som följd av detta. Behovet av att få prata och höra andras upplevelser är stort, både för den som är i början av sin demensresa och för medresenärerna/ de anhöriga.

Fler träffar som denna kommer att ordnas i både Borgholm och Mörbylånga kommun.

Ann-Lorraine Axelsson och Else-Marie Falkengren



INFORMATIONSTRÄFF I MÖRBYLÅNGA MED ”EXTRA ALLT”

Tisdagen den 18 april samlades ett 40-talet personer i Källa Hembygdsgård för att delta i Ölands Demensförenings informationsträff.

Alla hälsades välkomna och kvällen inleddes med att Ove Fransson, f.d demenssjuksköterska i Mörbylånga kommun, med bilder och berättelser talade om ”Demensresan”. Om hur det kan vara för den drabbade och de anhöriga. Ove gav oss även ett recept på hur man kan få till en lyckad dag: ”personlighet, vänlighet, förståelse, tålamod, humor och tid.”

Vi får inte glömma bort att livet fortsätter även efter en diagnos. Mycket handlar om att få /kunna känna glädje i stunden även om minnet sviker och det är tungt för den anhöriga. Han berättade även vart man vänder sig för information stöd och hjälp.

Nästa punkt på programmet var med Calle Johansson på Hälsans Hus i Löttorp. Han framhöll vikten av rörelse och aktivitet och att all forskning pekar på att fysisk aktivitet är lika viktig för hjärnan som för kroppen. Det finns alltid något för alla och sitter man i rullstol, finns det träningsprogram som passar för det. Calle passade också på att berätta att för den som har hemtjänst, finns möjlighet att besöka gymmet gratis viss tid varje dag. Det är bara att komma eller höra av sig om tider så får man hjälp att komma i gång.

Sedan var det Cristoffer Escos tur att underhålla oss med sång och gitarrspel, vilket var mycket uppskattat. Under tiden bjöds det på smörgåsar, kaffe och kaka av föreningen.

Som avslutning på programmet läste ”källafäntan” Ann-Lorraine sin fars, Karl Johanssons monolog ” Katta” från 1947, och det var nog en och annan som hört den förut på någon aftonunderhållning i Källa.



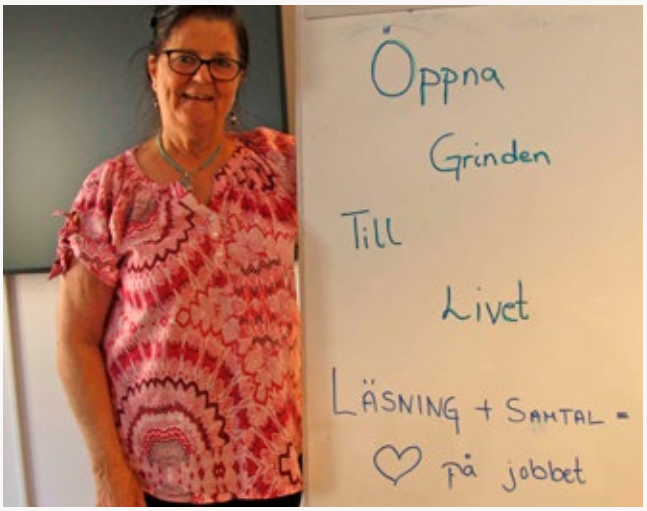
Efter detta blev det en stund för frågor och samtal. Fler och fler blir äldre och risken att drabbas av någon form av demens ökar som följd av detta. Behovet av att få prata och höra andras upplevelser är stort, både för den som är i början av sin demensresa och för medresenärerna/ de anhöriga.

Fler träffar som denna kommer att ordnas i både Borgholm och Mörbylånga kommun.

Ann-Lorraine Axelsson och Else-Marie Falkengren



Foton: Eva Sördal



INSPIRATIONSDAG FÖR KULTUROMBUD OCH FRIVILLIGA HÖGLÄSARE I HÄRRYDA.

Redan 1993 utbildades läsombud inom Vård och Omsorg här i Härryda kommun. Detta har bidragit till många trevliga och aktiverande stunder på boendena. Nu vill man engagera fler högläsare, både personal och frivilliga, för högläsningsstunder, även utanför boendena.

Den 8 maj inbjöds därför till en inspirationsträff för intresserade blivande högläsare. Inbjudan kom från Förebyggande hälsa, Biblioteket, Demensföreningen, FUB och Studieförbundet Vuxenskolan.

Marie Schelander, har stor erfarenhet av att läsa för äldre, framför allt för personer med en demenssjukdom. Hon är undersköterska och läsinspiratör inom äldreomsorgen sedan tidigt 2000-tal. Hon berättade mycket inlevelsefullt om roande händelser under sina lässtunder och gav många inspirerande tips till åhörarna.

Britt Nedestam, lärare och författare, har stort intresse och erfarenhet av högläsning. Hon introducerade LättLästa böcker inom omsorgen för många år sedan och utbildade då personal i konsten att läsa för personer med grav funktionsnedsättning. Hon förmedlade inspiration och många tips bl.a. om hur böcker kan upplevas med alla sinnen.

Dagen avslutades med en workshop ”Hur skapar vi den bästa lässtunden”. Biblioteket stod till tjänst med tips om Lättlästa böcker och hade också dukat upp ett bokbord.

Boktips:
Biblioteken har en Lättlästhylla och bibliotekarien finns alltid till hands med förslag.

Myndigheten för Tillgängliga Medel har på sin hemsida har också många förslag på lämpliga boktitlar.

Demensföreningen Mölndal-Härryda
Birgitta Garnemark och Eva Sördal

MUSIK OCH FEST, ENSAMHET OCH POLISBESÖK, NÄR HÄSSLEHOLM BJUDER TILL MEDLEMSMÖTEN



Demensföreningen Hässleholm har haft fyra olika medlemsmöten under våren och försommaren. Till den första träffen i april var en musikalisk duo inbjuden, Naumann & Knutsson, som underhöll med sång och musik, glada och svängiga låtar. Välkänd musik från framför allt 60- och 70-talet varvat med småprat, spel- och livsglädje och mycket uppskattat.

Vid nästa möte var diakon Lars Malmgren inbjuden för att samtala om ofrivillig ensamhet, ett alltid lika aktuellt ämne för alla medmänniskor och kanske framför allt för sjuka och äldre. Lars Malmgren samtalade om vardagliga enkla saker man kan göra för att avhjälpa och motverka ofrivillig ensamhet.

Vid vår sammankomst i juni medverkade polis Maria Roos Brostedt som representant för den lokala polisen. Maria informerade om brottsligheten lokalt, hur den ser ut och påverkar oss. Vad kan vi själva göra för att skydda oss och framför allt skydda oss från de alltmer omfattande bedrägerier som drabbar samhällets äldre, oskyddade och svaga.

Så avslutade vi vår- och sommarprogrammet med en sommarfest i början av juli. Föreningen bjöd på smörgåstårta, jordgubbar med mer, samt underhållning med vacker sång och musik framförd av den eminenta artisten Ronja Sjöstrand. Vid samtliga träffar har cirka 50 personer deltagit.

Varje månad har parallellt genomförts anhörigcafé med 20 deltagare vid varje tillfälle samt "stickcafé" varje vecka. Stickcaféet har bland annat tillverkat barnkläder och ibland dockor som på bilden. Tillverkade alster skänks oftast till någon hjälporganisation.

Text och foto Jan-Erik Ekdahl och Inga-Britt Jormelius

BODENS DEMENSFÖRENING TOG HÖJD FÖR RUM I TRÄDEN

Lördagen den 17 juni gjorde vi, medlemmar i Bodens Demensförening, en utflykt till ett mycket känt besöksmål, Treehotel i Harads.



En strålande vacker sommardag körde vi upp på gårdsplanen vid Brittas Pensionat. Där fick vi ett trevligt mottagande av hotellchefen, Maja, som gav oss information om bland annat byggnaden och om grundarna Britta och Kent och Treehotel.

Vi serverades en mycket god lunch, tillagad på lokala råvaror. Därefter kaffe och gott hembakat fikabröd. Vi såg oss omkring i pensionatet, där det finns mycket att titta på, saker från förr som väcker minnen till liv.

Så var det dags för oss att bege oss till trädrummen. Maja guidade oss upp till skogen där rummen, nio till antalet, hänger uppe i tallarna på mellan 4–10 meters höjd. Inget rum är det andra likt. En imponerande syn utvändigt och även invändigt i de två rum som vi besökte. De ligger i avskildhet och har bra komfort. Flera av oss hade gärna stannat och övernattat där. Så rogivande och med en fantastisk utsikt från rummen. Kan nämna ett par av de kändisar som har bott där, Kate Moss, Justin Bieber.

En givande dag och en utflykt att minnas. Stort tack till er som deltog och till Maja med personal på pensionatet och i trädrummen!

Styrelsen i Bodens Demensförening genom Agnetha Bergström

FJORTON MEDLEMMAR DELTOG I ALZHEIMERLOPPET I HÄRNÖSAND

Lokalföreningen Violen i Härnösand deltog den 26 maj i Alzheimerloppet. Det var 14 medlemmar som promenerade runt Nattviken i sina lila tröjor. Efter promenaden bjöds det på kaffe i Paviljongen på Mellanholmen. Två av damerna som gick är systrar 90 respektive 92 år.

På Nationaldagen den 6 juni deltog vi vid en föreningsmarknad på Murberget som anordnades av Härnösand Kommun. Vi hade ett bord med broschyrer, pennor etc. Styrelsen turades om att finnas där för att berätta om vår förening.





Foto: Lars Björklund

MÄTTA OCH NÖJDA EFTER LUNCHKRYSSNING I VACKERT VÅRVÄDER

Västerås demensförening avslutade vårterminens aktiviteter den 23 maj med en lunchkryssning på M/S Havsörnen. Vädret var bästa tänkbara och maten smakade utmärkt bra. Då man efter tre timmars guidad rundtur återvände i hamn var nog alla både mätta och nöjda.

Börje Lind

FÖRENINGSMEDLEMMARNA I KARLSKRONA FICK SPELA TEATER

Den 24 maj hade vi besök av gruppen Teater för äldre som berättade om sin verksamhet med föreställningar på olika boenden i Blekinge. Det var ett mycket givande engagemang med mycket glädje och skratt då våra medlemmar fick vara med och agera i handlingen. Detta kan rekommenderas till alla föreningar.



På bilden syns Johan Sturesson och Annie Gylling.

LULEÅ BJÖD PÅ KULINARISK UTFLYKT I SKÄRGÅRDEN

Med båten Stella Marina åkte 40 medlemmar återigen till Klubbvikens havsbad i Luleå skärgård. Klubbviken ligger på den största ön i skärgården som är en av 1 312 öar. Båtfärden tog ca 40 minuter från södra hamn. På restaurangen bjöds vi på fantastiskt god stekt strömming med potatismos, rårörda lingon, skirat smör, tunnbröd och dryck.

Sven Reinholdt, Demensföreingen Luleå



Nu ska föreningen i Åmål blomma igen



Från vänster: Kent Jönsson, Ulla Warg Berggren, Karin Nilsson, Jeanette Eriksson och Ayra Hyvärinen.

TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **PRIVAT**

Åmål ligger i Västra Götalands län. Kommunen är belägen vid Vänerns västra strand i den nordöstra delen av landskapet Dalsland. Antalet invånare är lite över 12 000. Åmål har liksom resten av landets kommuner ett antal personer som fått en demensdiagnos. Men någon demensförening fanns inte – förrän i slutet av maj i år.

Ulla Warg Berggren är ordförande i den nya demensföreningen i Åmål.

– Vi har precis startat, berättar Ulla (detta skrivs i juni) så vi är väl inte riktigt varma i kläderna än.

Ulla berättar att hennes man har alzheimer och idén med att starta en demensföreningen väcktes när Ulla blev inbjuden till en anhöriggrupp som kommunen anordnar och som bland annat leds av en demenssjuksköterska.

– Vi var åtta deltagare som träffades åtta gånger. Vi tog upp olika teman och hade dessutom tid för att prata om vår egen situation som anhörig. Vi kom varann ganska nära i gruppen, och jag kände att det här var något att gå vidare med.

Det har tidigare funnits en demensförening i Åmål, men den har lagts ner.

– Vi tänkte att det ändå måste finnas underlag för en anhörigförening eftersom det finns cirka 200 personer med demensdiagnos i kommunen, och vi som var med i gruppen ville ju fortsätta att träffas. Idén blev att starta en studiecirkel i ABF:s regi och utifrån den försöka få igång en ny demensförening. I samband med uppstartsmötet var Demensförbundets ordförande Liselotte Björk här och höll föredrag. Det var så det började. Och på den vägen är vi.

De tre personerna i styrelsen är Kent Jönsson som är kassör, Jeanette Eriksson, sekreterare och Ulla Warg Berggren som alltså är ordförande.

Har ni tänkt på något kommande program?

– Som demensförening är det ju meningen att vi ska stötta anhöriga och vara med och påverka kommunen för en bra vård av våra demenssjuka. Vi har tänkt att ha intressanta föreläsningar och information från kommunens representanter. Vi ska ha möten en gång i månaden med en första sammankomst i början av september. Dessutom ska vi vara med på en informationsträff som ABF arrangerar där föreningarna kan presentera sig. Här siktar på att få in lite medlemmar. När det gäller marknadsföringen ska vi se till att synas i lokalpressen, bland annat via en evenemangskalender som är gratis. ■

Nu startar Demensförbundet upp ett Yngrenätverket i Norrland.

Vi vänder oss till dig som är maka/make/sambo under 67 år. Uppstarten kommer att ske i form av en dagkonferens **Lördag 14 oktober i Luleå**.

Vill du delta eller veta mer?
Välkommen med din anmälan eller frågor.

Kontakta:
Anette Svensson,
förbundskonsulent Norrland:072–546 04 22
Eller e-post: info@demensnatverket.se

Ny förbundssekreterare med erfarenhet och engagemang

TEXT: **ANDERS POST** | FOTO: **ROSIE ALM**

I mars i år började Linda Lundberg som ny förbundssekreterare på Demensförbundets kansli. Uppgiften är bland annat att arbeta med verksamhetsutveckling och påverkansarbete, samt vara ett stöd till förbundets ordförande.



– Andra uppgifter är att företräda Demensförbundet i olika sammanhang, som till exempel när Socialstyrelsen har någon sammandragning. Dessutom följer jag vad som händer inom demensområdet, berättar Linda Lundberg.

Vad gjorde du innan du kom till Demensförbundet?
– Jag har arbetat många år inom olika intresseorganisationer, som till exempel Svenska Diabetesförbundet och som förbundssekreterare inom organisationen Svenskar och invandrade mot narkotika, där man arbetar med drogförebyggande åtgärder.

Vad var skälet till att du sökte jobbet på Demensförbundet?
– Mycket för att jag brinner för de här frågorna och för att jag drivs av att utveckla verksamheter. Jag har även personlig erfarenhet av att hjälpa och stötta anhörig med demenssjukdom. Och jobbet som förbundssekreterare på Demensförbundet lät ju väldigt intressant, där man verkligen kan göra en insats.

Hur ser du på situationen idag för demenssjuka och deras anhöriga?
– Vi kan göra väldigt mycket mer när det gäller stödinsatser som man har rätt till från samhället. Vi står inför en stor samhällsutmaning när fler blir äldre och drabbas av sjukdom. Att vara anhörig till en person som fått demensdiagnos innebär en stor livsomställning där man behöver få stöd och kunskap. Som det är nu räcker inte detta, och det är väldigt olika i kommuner och regioner vilket stöd man kan få. Här finns en stor uppgift för Demensförbundet. ■

Namn: Linda Lundberg

Ålder: 45 år

Bor: Med sambo på Kungsholmen i Stockholm.

Hobby/intressen: Natur – vandra till exempel, och kultur – gå på konsert, besöka utställningar och resa till nya platser.

Aktiviteter i sommar: Bland annat deltagit i Demensförbundets och Alzheimerfondens familjeläger.

Mitt nya pussel!



Omskakad står jag en kväll i duschen och låter de varma strålarna skölja över mig och lugna ner mig på ett meditativt sätt. Jag som alltid sprungit orientering, varit hyfsat duktig, hade nyss under en träning, plötsligt sprungit vilse och nästan drabbats av panik. Jag tänker tillbaka på tillfället i skogen… Det har börjat skymma och jag har svårt att läsa kartan i det skumma ljuset, får inte kartan att stämma överens med skogen och börjar inse att jag är vilse, att jag har tappat bort mig.

Direkt dyker tankarna upp, de som den senaste tiden har legat och lurpassat en bit bak i hjärnan. Läkarens ord på den kognitiva mottagningen för några månader sedan ”Kjell, du har amyloidklumpar i din hjärna och i det stadie som du befinner dig i just nu kallar vi det kognitiv svikt, och ja det är Alzheimer och du kommer successivt att bli sämre…”. Stressad tittar jag mig runt i skogen, min normala trygghet och tro på mig själv försvinner som på ett ögonblick. Det är som att någonting inom mig rasar. Det svartnar lite för ögonen och jag kämpar med mig själv…”Är det nu det händer, har jag tappat det nu”? Vet inte hur länge jag står där i det tillståndet, men plötsligt ser jag en ljusning, långt borta, och jag hoppas att det är ett fält eller en åker och att jag där ska kunna ”läsa in mig” igen. Löpningen mot ljuset och tron på att jag ändå kanske är på rätt väg får mig att slappna av något. När jag närmar mig visar det sig mycket riktigt vara ett fält, jag får till orienteringen och tar mig tillbaka till bilen. På väg hem tänker jag på hur lätt jag kunde tappa tron på mig själv och den ständigt närvarande tanken att hjärnan hela tiden, sakta men säkert, tappar sina förmågor.

När nu de varma strålarna från duschen rinner över mitt ansikte kommer jag att tänka på våra fantastiska jular, där hela familjen, barn, föräldrar, mor- och farföräldrar, har legat under den utsmyckade granen, druckit glögg, och byggt pussel tillsammans. Ofta låg pusslet framme på golvet under hela jul- och nyårshelgen och jag minns att jag, och många i familjen, tyckte att det här var det bästa med julen. Att få göra något tillsammans och se hur pusslet blev mer och mer komplett och alltmer liknade förlagan på askens framsida.

Jag inser nu att mitt livspussel, som jag har byggt fram till idag, inte längre håller. Jag måste skapa ett nytt. Just nu har jag ”bilden” av att mitt nya livspussel ligger i en låda, utan färg och med bara ett blankt lock. När jag öppnar locket så ser jag många bitar… olika storlekar och former, många med diffusa färger. Noterar att det inte finns några kantbitar… inser att jag själv måste börja att definiera och förtydliga pusselbitarna som ska forma mitt nya liv. De varma strålarna fortsätter att värma min kropp…

Då dyker plötsligt ”han” upp igen, Tomás, min nya vän. Jag vet egentligen inte vem han är, eller var han kommer ifrån, men han kallar sig för min vän och tvillingbror, och har dykt upp då och då sedan jag fick diagnosen. Han befinner sig just nu halvvägs upp på duschkabinens vänstra sida, men han syns inte, utan finns bara där. Han har ingen kropp och pratar bara spanska. ”Mi hermano gemelo” (Min tvillingbror) som han själv kallar sig. Jag vet inte varför, men jag känner mig trygg med honom. Han ger mig andra perspektiv på livet, bland annat ett utifrånperspektiv och han är också mycket olik mig till sättet. Jag uppfattar mig själv som lugn, strukturerad och reflekterande medan Tomás är mycket mer spontan, tar inte så allvarligt på livet, det mesta löser sig, det som sker det sker…oroa dig inte, säger han. ”Kjell se det som en andra chans, ett äventyr. Det är dags för oss att börja bygga ditt nya pussel :)!”

> Jag inser nu att mitt livspussel, som jag har byggt fram till idag, inte längre håller. Jag måste skapa ett nytt”

Efter duschen börjar Tomás och jag skissa lite på ett papper, vi ritar på pusselbitarna till mitt nya pussel, mitt nya liv. Han ställer frågor och jag försöker svara så gott jag kan. Ibland blir han lite för framfusig och jag får be honom ”tagga ner” lite, det är faktiskt Mitt liv vi pratar om. Det jag dock tar fasta på av det han säger, är att det finns positiva saker med diagnosen…ja faktiskt. En av dem är förstås att den inte smittar men också att jag nu vet att jag har en begränsad tid kvar att leva och fungera normalt. Detta gör att jag måste vara mer tydlig med hur jag vill leva mitt liv och med vilka. Jag inte kan öda tid på bekanta och ”vänner” som inte ger mig någonting ”bara för att”…. Plötsligt ”ser” jag DEN. Ni vet, den där förlösande pusselbiten som gör att flera udda pusselbitar får ett sammanhang. Pusselbitarna, som nu sitter ihop, har börjat få färg, form och mening. De viskar tyst sitt budskap till mig. Jag vänder mig om mot Tomás. ”Tomás! Jag är inte en diagnos, jag har en diagnos och mitt fokus framåt kommer vara, att leva hälsosamt och utveckla relationer och aktiviteter som verkligen stödjer mig och där jag kan bidra. Jag vill vara en äventyrare i livet!” Tomás tittar på mig, ler och säger på spanska: ”Äventyrare går inte vilse, de bara upptäcker nya sidor av livet”. ■



TRÄ-LÅR | MELLAN-RUM | HÖR IHOP / PÅLITLIG | HAR EN DEL I BUR | SVARAR UPPRIKTIG | GÅR SKILDA | GAV HALS | KAMRAT / SKAL-DJUR

BLIR BRA IGEN | LED / GRAN-SKATS NOGA

SAMLAR AKTIVA | METALL-KULOR / FÖRFÄDER | SLITIT OCH SLÄPAT

LEDNINGS-GRUPP | STANNA ÖVER NATTEN / DAMERNA I PÄLS

MÄTER ENERGI-MÄNGD I MAT | HAR SENA SKIFTET / FOGLIG | ÄR BÅDE ÄRE OCH MORA

TRIVS VID VÄTTEN / RIT-BORDEN | FÅR TULLMAN / MJUK-ASTE

FICK DEN SOM FÅTT RÄTT | FINNS / ELDREST | STICKER SYSTER I ARMAR / FARA

SOM KAN KÖPAS FÖR PENGAR / MYLLA | HAR VÄL TITTARE

ÄR SAKER MAN KAN GÖRA | SIST OCH AV-GÖRANDE / DEKORERA | SILVER-GRÄS | SNABB I BENEN | DEN SITTER BAKTILL | VÄLJA BORT / KAN GE FINGER-AVTRYCK

AV SAMMA ÅSIKT | TILLHÖR VALL-POJKARNA / SLASK | LÄGGER SKYTT

SÖT OCH SNÄLL | UPP-BACKADE | FÖRDELEN

MED TÅRAR I ÖGONEN | KALLAS BÅDE JAMARE OCH GETING | KORS-ORDS-KUNGEN 2023

Korsord 3-2023

Namn: _____

Adress: _____

Postadress: _____

Lösningen på korsordet ska vara oss tillhanda senast den 1/11 2023.

Demensförbundet
Lundagatan 42 A,
117 27 Stockholm

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



Grattis

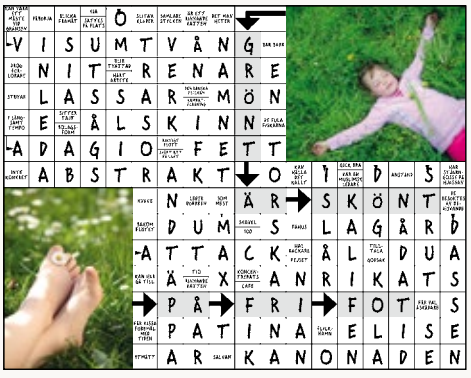
säger vi till vinnarna av korsord nr 2-2023.

Margaretha Lassvik, Gävle
Gunilla Nilsson, Sundsvall
Barbro Johansson, Hudiksvall

2 Sverigelotter var

Vinner ni en storvinst meddela oss gärna det.

Lösningen på korsordet 2-2023



POSTTIDNING **B**



Kommunikation ABC

om personcentrerade möten vid demenssjukdom

Ny avgiftsfri webbutbildning från Svenskt Demenscentrum och Centrum för demensforskning, Linköpings universitet, i samarbete med Demensförbundet.

demenscentrum.se/webbutbildningar



Stöd forskningen om kognitiv sjukdom.

Swisha din gåva här ▶

Gå in via Swish-appen och skanna koden.

123 900 85 82

Demensfonden
– DEMENSFÖRBUNDETS INSAMLINGSSTIFTELSE

Bli medlem

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

Läs mer om vad ett medlemskap innebär:

Rådgivning

Telefonrådgivning: **010-175 50 56**

Rådgivning mail: **radgivning@demensforbundet.se**

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

Demensförbundet
Lundagatan 42 A 5 tr, 117 27 Stockholm
Tel 08-658 99 20
E-post: rdr@demensforbundet.se
Hemsida: www.demensforbundet.se
Facebook: facebook.com/demensforbundet
Pg 25 92 53-3
Bg 5502-8849

Demensförbundet

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**