



*Moa Wibom kämpar för  
patienternas rätt till en diagnos.*

*Anhöriga kan nu få tillgång  
till levnadsberättelsen digitalt.*

# De svenska demensdagarna i mitten av maj

*Under 2020 och 2021 satte coronan sina globala klor i det mesta, och här i Sverige blev mycket annorlunda. Effekter kom även i det kognitiva landskapet, och efter två års tröda arrangerades för 21:a gången de Svenska Demensdagarna i mitten av maj 2022.*

Nämnda konferens erbjuder möjligheter att mötas för fortbildning och inspiration inom området kognitiv svikt och demens. Varje år tillkommer nya deltagare och det är nu många på plats som delar med sig av sina kunskaper och erfarenheter.

Förhoppningen med demensdagarna är att alla som deltar, oavsett yrkesgrupp och förkunskap, upplever att man lär sig någonting nytt som man kan ta med sig och ha nytta av i framtiden. Ju mer vi lär oss och ju bättre vi blir på att dela med oss, desto bättre blir vi på att omsätta kunskap till praktik. När vi arbetar tillsammans för en bättre demensvård och omsorg så driver vi konkret utvecklingen framåt.

Vi på Alzheimer Sverige fanns på plats och deltog med största intresse i detta viktiga kunskapsutbyte och nätverkande. Vi kom i utmärkt kontakt med dels andra utställare som alla har en relevant koppling till demensdagarna och dels besökare som var företrädare för olika nivåer på det kommunala planet.

Uppföljning av just dessa möten och samtal fyller nu till merparten våra arbetsdagar, det är verkligen härliga ringar på vattnet!

I detta nummer av Minnesvärt kommer du att finna ett flertal artiklar med tydlig koppling till våra Lokalföreningar. Vårt fokus är att bland annat att vara ett starkt stöd för Lokalföreningarna och vi är mycket glada för att kunna förmedla detta!

*Tack för  
din lästid,  
tillönskar en  
fin sommar!*



*Philip Nevhage*  
VERKSAMHETSANSVARIG,  
ALZHEIMER SVERIGE

#### ALZHEIMER SVERIGE

Hjulhamnsgatan 3B  
211 34 Malmö  
BANKGIRO: 187-6093

TEL: 046-14 73 18  
TEL. RÅDGIVNING: 020-73 76 10  
info@alzheimersverige.se  
www.alzheimersverige.se

#### REDAKTION

Philip Nevhage

#### ANSVARIG UTGIVARE

Philip Nevhage

#### SKRIBENTER

Christian Persson  
Fredrik Westergaard

#### FORM OCH PRODUKTION

Offensive 2000 Grafisk Produktion

#### TRYCK

Offensive 2000 Digitaltryck

#### PUBLIKATION

ISSN 2002-1933

# HÅKAN SKANUM – styrelseordförande i Alzheimer Sverige

*Alzheimer Sverige har funnits sedan 1986. Inget grundläggande har ändrats sedan starten för 36 år sedan.*

*Vårt fokus är och förblir alltså att finnas för dem som personligen drabbats och deras närstående och anhöriga.*

Redan 1986 var vi den enda organisationen som hade uttalat fokus att vara en patient/anhörigförening och så är vi än idag. I grunden har således ingenting ändrats. Fortfarande samma fokus, fortfarande samma höga ambition, men med en ny avgörande skillnad. Det mesta runtomkring oss har förändrats och fortsätter att förändras i allt raskare takt. Det ställer självklart krav på oss. Vi måste vara en förening som går i takt med tiden.

Föreningslivet i allmänhet får allt svårare att attrahera medlemmar. Vi har sedan hösten 2021 arbetat med att förnya Alzheimer Sverige, att föra in föreningen i 2020-talet. Att efter 36 år endast vara ca 2500 medlemmar totalt i hela Sverige är inte tillfredsställande. Vi behöver vara många fler om vi skall kunna åstadkomma det vi vill och det som krävs för att påverka och göra skillnad. Vi har under våren tagit initiativ till att samverka med många andra anhörig/patientföreningar.

Vi är i dagsläget allt för beroende av bidrag från staten och söker därför nu aktivt alternativ för att trygga vår förening tillsammans med näringslivet i hela landet, och inte minst så ska vi jobba mycket närmre alla våra lokala Alzheimerföreningar i Sverige.

Hösten 2022 är starten. Vi behöver all hjälp vi kan få från våra existerande lokala föreningar för att starta nya föreningar på fler orter, och för att bli fler i de föreningar som redan finns idag.



I Malmö finns en mycket liten organisation med endast 2 personer som dagligen arbetar aktivt för hela landet, både med att skapa nya lokalföreningar och att finna andra aktörer och vägar som gör att vi kan växa. Växa för att kunna vara en ännu större och effektivare resurs för de som fått en diagnos och för deras nära och kära men också för att bedriva opinionsarbete i samhället på både lokal, regional och nationell nivå.

Om 3 år har vi som målsättning att vara 25 000 medlemmar. Det kan vi bli fast då måste vi arbeta mycket mer tillsammans och hjälpas åt. Vårt drömscenario för 2022 är att vi skall vara 5000 medlemmar redan vid årsskiftet 2022/2023. Jag hoppas att du vill bidra till denna omstart som Alzheimer Sverige vill ha och behöver. ”Det är skönare lyss till en sträng, som brast, än att aldrig spänna en båge”, ur dikten Åkallan och löfte, som ingår i diktsviten Ett folk från 1899 av Verner von Heidenstam.

*Avslutningsvis önskar jag er alla en trevlig sommar och på återhörande när startskottet för Nya Alzheimer Sverige har gått.*

## Innehåll

<b>3</b>	Håkan Skanum, styrelseordförande i Alzheimer Sverige	<b>10</b>	Roche
<b>4</b>	Alzheimerföreningen Lidköping gör stor lokal nytta	<b>11</b>	Glädje och långsiktighet – nycklar för Helsingborg-Höganäs
<b>5</b>	Moa kämpar för patienternas rätt till en diagnos	<b>12-13</b>	Anhöriga kan nu få tillgång till levnadsberättelsen digitalt
<b>6</b>	Yogaprojekt startskott för ny förening	<b>14</b>	Info från Malou Nevhage, utvecklingsansvarig för lokalföreningar
<b>7</b>	Nystartad förening fyller upp ett vakuum	<b>15</b>	Sovmer
<b>8-9</b>	Checklista för anhöriga till personer med demenssjukdom-kognitiv svikt		



# Alzheimerföreningen Lidköping gör stor lokal nytta

*Delaktighet i utformningen av framtidens demensvård Lidköping och ett stort stöd för framförallt anhöriga. Alzheimerföreningen Lidköping fyller en viktig funktion.*

Text: Christian Persson

Den 24 maj hade Alzheimerföreningen Lidköping ett medlemsmöte på Villa Videbeck, som är Lidköpings nya demenscenter för personer med demenssjukdom. Ett 40-tal medlemmar, vilket är ungefär hälften av den totala medlemsskaran, var på plats i det som tidigare var ett äldreboende.

– Man berättade om bygget och hur boendet är uppbyggt med avdelningar, korttidsboende, dagverksamheter, aktivitets- och avslappningsrum, säger Kenneth Lundell, ordförande i Alzheimerföreningen Lidköping.

Nu var det inte första gången som Alzheimerföreningen Lidköping stiftade bekantskap med Villa Videbeck. Under resans gång har föreningen följt utvecklingen av byggnationen och varit med på möten, där medlemmarna framfört synpunkter, ifrågasatt förslag och ställt frågor.

– Vi var lite skeptiska innan vi såg planerna för ombyggnationen, men det är vi inte längre. Till exempel finns det en fin park, öppna gräsytor mellan avdelningarna och många balkonger och uteplatser. Det är fina lägenheter.

## Olika syften

Att bidra med erfarenheter vid byggandet av ett nytt demensboende är ett exempel på den lokala nytta som Alzheimerföreningen Lidköping gör. Ett annat är såklart det värdefulla stöd som föreningens medlemmar får genom de aktiviteter som anordnas. Aktiviteterna har två syften.

– Dels finns de för att sprida information om sjukdomen samt att ge råd om vart man kan vända sig i samhället den dagen problemen uppstår. Dels för att människor i samma situation ska kunna träffa varandra. Man ska känna att man inte är ensam om att bli drabbad, sjukdomen blir en familjeangelägenhet både för den som är demenssjuk och som anhörig. Det är viktigt att vi lyckas förmedla detta. Många av våra aktiviteter



En demenssjukdom berör inte bara den sjuke utan hela familjen, poängterar Kenneth Lundell.

handlar om underhållning, så att man lättar upp tillvaron för både den sjuke och dennes anhöriga.

Alzheimerföreningen i Lidköping har ungefär sex träffar per år. Nästa träff blir en sommarfest som i år hålls den 20 augusti på Kaffekvarnen i Stenhammar.

– Det blir lite information, underhållning och sommarfika. Vi arrangerar också en julfest varje år, som oftast varit på Tallskogens demensboende. På dessa fester är ofta den sjuke med, sång och musik är uppiggande för både den som är sjuk och den som ser sig som frisk.

## Ser framåt

Kenneth Lundell har märkt av att fler och fler drabbas av demenssjukdomar, då vi blir allt äldre. Därför ser han gärna föreläsningar på det här temat.

– Har vi möjlighet skulle jag vilja att någon kom och föreläste om nya rön och behandlingsmetoder. Det man trodde för många år sedan verkar inte helt stämna och det verkar svårt att hitta något som mildrar sjukdomarna.

Själv har Kenneth Lundell stora förhoppningar på Alzheimer Sveriges nya organisation, där han numera sitter i styrelsen.

# Moa kämpar för PATIENTERNAS RÄTT TILL EN DIAGNOS

*Moa Wibom, överläkare vid mottagningen för kognitiv medicin på Ängelholms sjukhus och Silvialäkare, drivs av att radera ut demensbegreppet. Hon vill att alla inom svensk sjukvård ska bli bättre detektiver, för att komma fram till en diagnos.*

*– Då får den här gruppen patienter åtminstone äga sin egen sjukdom och få den hjälp de behöver.*

Idag är en stor grupp kognitiva sjukdomar underdiagnostiserade. En viktig förklaring är en för låg generell kunskap inom sjukvården, vilket leder till att sjukvårdspersonalen helt enkelt inte vet vad de ska titta efter eller vilka frågor som ska ställas. Just detta, att patienter klumpas ihop som dementa, brinner Moa Wibom för att förändra.

– Det är viktigt för oss i läkarkåren att förmedla hur svårt det är att ställa en diagnos. Men ställer vi rätt frågor och dechiffrerar svaren kan vi göra stor skillnad.

En mycket underdiagnostiserad sjukdom är Lewy body sjukdom (LBD), som Moa Wibom i mars tog upp i SVT:s Fråga Doktorn där hon är en återkommande gäst. LBD är ett typexempel på en sjukdom där ett avancerat pussel måste läggas för att kunna fastställa rätt diagnos. Till exempel påminner LBD om både Alzheimers sjukdom och Parkinsons sjukdom och kan misstas för dessa.

– LBD har också många symptom som man inte tänker på att söka för, som till exempel stormiga drömmar, svag röst, inkontinens eller att man är trött. Man tänker att lite inkontinens kanske hör åldern till och de där drömmarna var det kanske tio år sedan man hade.

## Ett värdigare liv

Ett annat symptom är hallucinationer, som patienterna själva är medvetna om är just hallucinationer. Därför kan de undvika att berätta

om dessa, för att inte riskera att hamna inom psykiatrin. Men här kan en riktigt skicklig läkare/detektiv vara en stor hjälp genom att ställa rätt frågor.

– Om jag till exempel frågar om det någon gång hänt dig att du haft känslan av att någon varit i rummet, eller att du sett djur i vardagsrummet som du vet ingen annan ser, kan patienten svara ja. Någon har till och med svarat att djuren är här nu. Sådant kommer först fram om jag ställer frågan.

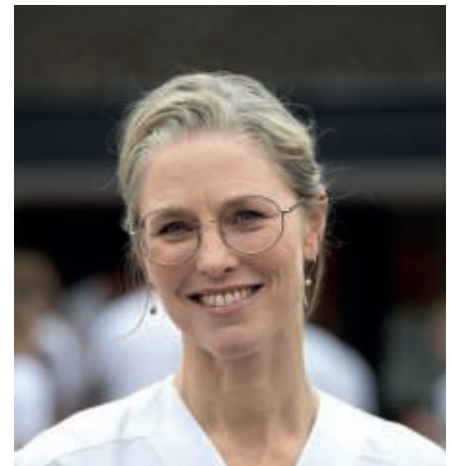
Genom att lägga detta pussel går det slut att fastställa en möjlig eller sannolik diagnos, vilket är helt avgörande för att Moa och hennes kollegor ska kunna hjälpa en patient med LBD.

– Jag känner att det är en gåva när jag hittat en patient med LBD. För då vet jag att det finns en chans att jag, med olika läkemedel och den kompetens jag har, kan hjälpa patienten till en förbättrad livskvalitet. Jag kan inte bromsa sjukdomen och inte bota den, men jag kan lindra den.

## Fokusera på styrkorna

Genom att veta vilken sjukdom man har kan patienten också hantera sin dag på ett lite annorlunda sätt. En person med LBD kan till exempel sova ikapp, innan en aktivitet. Även mindfulness har haft en god effekt på LBD-patienter.

För Moa Wibom är det också viktigt att återkoppla information från bland annat kognitiv testning till



patienterna, så att de får reda på vad de är starka respektive svaga på.

– En patient med LBD har ned-satt uppmärksamhet och exekutiv förmåga, men minnet är det inget fel på. Sätter du dig ner och skriver ner något så kommer du att minnas det, du behöver inte känna dig ”dement” och dum. Utan mer att livet går vidare och att du kommer att kunna fixa det mesta även imorgon, eller om ett år.

Text: Christian Persson

### Faktaruta – Lewy body sjukdom (LBD)

Lewy body sjukdom (LBD) liknar både Alzheimers och Parkinsons sjukdom. Ett tidigt symtom är orolig drömsömn som senare följs av kognitiva och motoriska problem, som svårt för siffror samt stelhet.

Sjukdomen drabbar vanligtvis efter 65 års ålder och har ett ganska långsamt förlopp. För anhöriga är det viktigt att möta den drabbade med stor flexibilitet eftersom symtomen kan variera över dagen.

Källa: Alzheimer Sverige

# YOGAPROJEKT

## *startskott för ny förening*

*Alzheimerföreningen Skövde-Tibro och föreningen YogaYou har ett nära samarbete. Tillsammans hjälper de människor med demenssjukdom att må bättre.*

Det var under pandemin som föreningen YogaYou ville komma närmare några av sina målgrupper, personer med demenssjukdomar, anhöriga och personal inom demensvården. Lösningen blev att bilda Alzheimerföreningen Skövde-Tibro och starta Arvsfondsprojektet "I Balans med Yoga", vars mål är att bidra till en ökad livskvalitet genom olika sittyogaövningar.

– Syftet med övningarna är till exempel ett ökat välbefinnande och en bättre kroppsuppfattning. Man ska känna gemenskap och glädje och vara i ett meningsfullt sammanhang, säger Birgitta Lindvall, ordförande, Alzheimerföreningen Skövde-Tibro och även engagerad i YogaYou.

### En höjdpunkt

Spektrat av övningar anpassas alltid efter målgruppen och individerna. För de friskare deltagarna finns en hel bank med färdiga övningar, medan lite mer flexibilitet krävs för de som kommit längre i sin sjukdom.

– Vi lär oss hela tiden av deltagarna och deras anhöriga. Ibland kan övningarna vara en berättelse, som att "nu går vi ut i solen", "nu går vi och badar" och "nu går vi och fiskar". Och så gör man övningar efter det. Responsen från deltagarna har inte låtit vänta på sig.

– Någon har sagt att "jag blir så lycklig i själen" och någon att "det är det roligaste på hela veckan". De är så glada efteråt.

### Starka tillsammans

Att Birgitta Lindvall ser samarbete som den bästa vägen framåt är ingen slump. Hon tror stenhårt på alla typer av samverkan och har till exempel en tät kontakt med Alzheimer Sverige.

– Vi hörs av nästan dagligen och de har varit en stor hjälp när vi startade föreningen. De har tipsat oss om föreläsningar, aktiviteter och gett oss tillgång till kontakter som vi kan använda oss av.

Alzheimerföreningen Skövde-Tibro och YogaYou har också inlett samarbeten på andra håll, både med andra Alzheimerföreningar och lokala organisationer. Till exempel Volontärtorget i Skövde.

– Därifrån har vi fått en massa volontärer, som varit oerhört viktiga för oss. Man blir så mycket starkare om man samverkar, istället för att man ska göra allt själv. Vi försöker att samverka med så många vi kan.



Alzheimerföreningen Skövde-Tibro anordnade en populär hälsodag, med besök av bland annat Alzheimer Sverige.

### Ljus framtid

Den filosofin har visat sig vara lyckosam. Den 22 maj arrangerades en hälsodag, som lockade hela 142 personer. Där berättade Alzheimer Sverige om sin verksamhet och deltagarna fick bland annat ta del av föreläsningar, prova på-aktiviteter och självklart lunch och fika. Nu ser Birgitta Lindvall fram emot att utveckla föreningarna ännu mer.

– Alla som jobbar med det här tycker att det är jättekul. Med projektet "I Balans med Yoga" kan vi rikta in oss på en väldigt viktig målgrupp.

Text: Christian Persson



Övningarna i projektet "I balans med Yoga" utgår alltid från individen.



# NYSTARTAD FÖRENING FYLLER UPP ETT VAKUUM

*Alzheimerföreningen Jönköping är en nystartad förening med cirka tio medlemmar, alla med sin historia.*

Även om alla medlemmarna i Alzheimerföreningen Jönköping har olika erfarenheter av kognitiva sjukdomar finns det ändå en gemensam nämnare.

– Vi har alla saknat någon att prata med, säger Claes Brodd, ordförande i den nya föreningen.

Det var när Claes Brodds fru fick sin alzheimerdiagnos som han upptäckte att det fanns en stor brist på stöd, både för hans fru och för honom själv. Det tomrummet ska föreningen hjälpa till att fylla.

– Från diagnosen till att sjukvården tar över uppstår ett vakuum. Då behöver man någon att vända sig till. Tanken är



**Claes och Inger under ett besök på Vasamuseet förra året.**



**Bild från seminariet i Stockholm med Alzheimer Life. Claes fru Inger står längst fram tillsammans med Henrik Frenkel från Alzheimer Life. På bilden syns även Nina Gunke och hennes man samt forskare, professorer och läkare.**

att vi ska ses tre gånger under våren och tre gånger under hösten. Vi ska blanda "allvar" med att också ha trevligt.

## **Talade inför socialutskottet**

Claes har också haft kontakt med Alzheimer Life. Genom denna organisation har han medverkat både i P4 och i riksdagens socialutskott. I det senare fallet tillsammans med landets ledande läkare, hjärnforskare och skådespelerskan

Nina Gunke, som berättade hur det är att leva med Alzheimers sjukdom.

Claes berättade bland annat hur det är att vara anhörig samt om bristen på kommunikation hos vården och avsaknaden av en plan vid en demensdiagnos.

– Det var fantastiskt intressant att vara med och det finns ett stort intresse av de här frågorna.

Text: Christian Persson

# CHECKLISTA för anhöriga till pers

*Denna lista tar upp saker som kan vara viktiga att tänka på. Använd den som ni själv önskar och utifrån vad som är aktuellt i er situation.*

Det är bra att göra förändringar så tidigt som möjligt under sjukdomen då den närstående har störst möjlighet att lära sig nya hjälpmedel och nya rutiner. Många av förslagen på listan kan du klara själv. För andra kan det vara lättare att rådfråga någon som är insatt i frågan. Se därför till att tidigt ta kontakt med kommunens biståndshandläggare, arbetsterapeut eller anhängigkonsulent.

## Hemsituationen

- Ansök hos biståndshandläggare i kommunen om behov av t.ex. trygghetslarm, hemtjänst eller matjänst.
- Ta hjälp av kommunens anhörigstöd om det är svårt för den drabbade att acceptera att ta emot hjälp eller insatser.
- Ansök hos arbetsterapeut i kommunen vid behov av minneshjälpmedel/övriga hjälpmedel i hemmet.
- Kontakta kommunen för information om dagverksamhet.
- Ansökan om Färdtjänst görs via Länstrafiken.
- Personer under 65 år som är drabbade av demenssjukdom har möjlighet att söka stöd och insatser via LSS. Kontakta kommunens Servicecenter/växel och be att få en kontakt med utredningsenheten.

## Minnestips/förenkla i vardagen

Det är bra att ha rutiner som kan underlätta i vardagen och här följer några enkla tips:

- Använd en tydlig almanacka, gärna ett blad per dag eller vecka och kryssa över dagar som har gått varje kväll.
- Whiteboard att skriva aktuella händelser på i central plats i hemmet.
- Liten korg att samla ihop viktiga saker i och placera väl synligt (nycklar, plånbok, mobiltelefon).
- En enkel mobiltelefon som inte har så många funktioner, t.ex. kan varumärket Doro vara bra.
- Enklare fjärrkontroll till TV finns på exempelvis [www.varsam.se](http://www.varsam.se). Eller tejpa över vissa knappar.
- "Keyfinder" finns att köpa och som går att fästa på saker som lätt kommer bort så att man kan söka rätt på sakerna.
- Lägg en lapp i exempelvis plånboken med namn och telefonnummer till någon om personen går vilse.
- För er som inte bor nära den sjuke kan det vara bra att lämna telefonnummer till grannar och bekanta om de uppmärksammar något bekymmer som du som anhängig behöver veta.



# Personer med demenssjukdom/kognitiv svikt

- Det är lätt att personer med kognitiva sjukdomar riskerar att ramla eller snubbla då de kan få påverkan på sin riskbedömning och balans.
  - Finns det onödiga mattor att snubbla på som kan tas bort?
  - Kan personen larma, resa sig själv?
  - Kan någon ha en extranöckel till hemmet?
  - Finns det fasta handtag i exempelvis badrum och hall att hålla sig i?

## Mediciner och kontakter

- Skaffa gärna APO-dos (beställs via vårdcentraler) eller dosett (apoteket) till mediciner.
- Ta gärna kontakt med anhörigkonsulent/anhörigstöd i kommunen för att skapa en kontakt även om behov inte finns för tillfället.

## Ekonomi

- Skriv gärna fullmakt på banken, apoteket och övriga fullmakter efter behov. Tänk igenom vem som bäst kan ansvara för att hjälpa till med ekonomin.
- Anhörigbehörighet – att kunna företräda en familjemedlem. Du behöver inte ha en fullmakt för att företräda en familjemedlem i vardagsekonomiska frågor (räkningar, hyra, köpa kläder) om personen tappat förmågan att ta hand om sina ekonomiska angelägenheter på grund av varaktig sjukdom. Familjebevis från Skatteverket styrker släktskapet.

- Se över ekonomin. Återkommande utgifter kan läggas som autogiro, till exempel hyra, el, telefon.
- Se gärna till att större summor inte finns på det konto som kortet är kopplat till ifall det kommer bort.
- Finns det prenumerationer/tjänster som kan sägas upp?
- Kontrollera att bostadstillägg och eventuella andra bidrag/avgifter etcetera är rätt.
- Fundera på om Framtidsfullmakt är ett alternativ.
- Vid frågor om, eller i behov av God man, kontaktas kommunens biståndshandläggare för hjälp.
- Underlätta genom att skaffa ID-kort innan körkortet går ut eller eventuellt dras in.

## Övrigt

- Anmäl gärna telefonnumret till NIX-registret för att undvika telefonförsäljning, och ring i så fall från den telefon vars telefonnummer ska spärras.  
Telefon: 077-228 00 00
- Man kan spärra adressen genom Skatteverkets e-tjänst för att försvåra ID-kapning, där då obehöriga använder ens adress.

Denna Checklista är framtagen av Geriatriska Kliniken Universitetssjukhuset Örebro, Alzheimer Örebro Län, Anhörigcentrum Örebro och Ängens minnesmottagning Örebro.



# Revolution

kräver passion.

*I mer än ett sekel har vi bidragit till att förbättra hälso- och sjukvården genom forskning och utveckling av diagnostik och läkemedel. Framtidens precisionsmedicin med avancerad diagnostik, datakällor och innovativa behandlingar säkerställer rätt behandling för rätt patient vid rätt tidpunkt. Vi fortsätter att samarbeta med dem som delar vårt mål; att främja vetenskap för mänsklighetens skull.*



# Glädje och långsiktighet – *nycklar för Helsingborg–Höganäs*

*Alzheimerföreningen Helsingborg–Höganäs är, med sina runt 130 medlemmar, Sveriges största Alzheimerförening. Det uppskattade Café minnesvärt, en gång i månaden, är en viktig del av förklaringen.*

De populära Café minnesvärt-träffarna, som brukar locka 75-90 personer, följer alltid samma upplägg. De varar mellan 18.30 och 20.30 och inleds alltid med någon intressant föreläsning. Ibland på Alzheimer temat, ibland om något helt annat. Ett kommunalråd i Helsingborgs kommun, redaktionschefen för lokaltidningen, en präst eller en bankman är bara några exempel på föredragshållare som gästade Café minnesvärt.

– Vi försöker att blanda de här kvällarna, så att det inte bara blir prat om sjukdomen. Samtidigt som sjukdomen är det primära i sammanhanget, säger Börje Lindén, ordförande, Alzheimerföreningen Helsingborg–Höganäs.

## Ny lokal

Efter föreläsningen följer smörgås och kaffe, innan kvällarna avslutas med någon form av levande musik från till exempel trubadurer eller hela orkestrar.

– Man ska gå härifrån med sång och musik, det är så viktigt. Många kan sjunga med i en bit och plötsligt kan man en gammal sång. Man ska längta till nästa träff och många skriver upp sig till nästa månad direkt.

Tidigare fick Café minnesvärt-deltagarna delas upp i mindre grup-

per, men sedan i höstas har Alzheimerföreningen Helsingborg–Höganäs fått nya lokaler.

– Där finns det plats för 120 personer, vilket idag täcker vårt behov.

## Personliga relationer

Förutom succén med Café minnesvärt ser Börje Lindén det långsiktiga arbetet som en framgångsfaktor. I år är det till exempel fjärde året som styrelsen ser likadan ut, ett faktum som inte ska underskattas.

– Det är jätteviktigt att folk känner igen oss och vet vilka vi är. På samma gång lär vi oss namnen på våra medlemmar och kan säga ”välkommen Gunnar”. Jag är själv gammal köpman och vet hur viktigt det är att människor känner sig sedda.

## Koll på ekonomin

Ett annat tips för att kunna locka medlemmar har indirekt med Café minnesvärt att göra. För att kunna bjuda medlemmarna på god och trevlig underhållning krävs såklart en viss ekonomi.

Alzheimerföreningen Helsingborg–Höganäs har under årens lopp varit duktiga på att söka pengar från olika fonder, något Börje Lindén kan rekommendera andra föreningar att också göra.

– Det finns ju hela böcker att låna om det här, vad som går att söka i min kommun. För de här pengarna kan vi, förutom att ordna med underhållning, vara generösa mot våra medlemmar eftersom de är så trogna. De har varit med oss hela tiden, även under pandemin.

## Hög aktivitet

Just pandemin har verkligen fått intresset för att komma ut och ses sig om att explodera.

– I förra veckan gjorde vi en bussutflykt till Pumphuset i Borstahuset. Där bjöd vi inte bara på en god lunch, utan även en bra musikquiz med kände Lennart Palm vid pianot.

Vi fyllde en dubbelbuss och att våra medlemmar var nöjda var utan tvivel. En dylik resa gjorde vi även innan pandemin, men att nu åter få möjlighet att åka ut till okänt mål var för många vårens höjdpunkt.

Nu ser Börje Lindén fram emot Alzheimerdagen.

– Då får vi förnämligt besök av den från TV kända överläkaren vid Minneskliniken i Ängelholm, Moa Wibom, samt den kanske lika kände läkaren Henrik Widegren, från TV-programmet Fråga Lund. Det blir en kanonkväll!

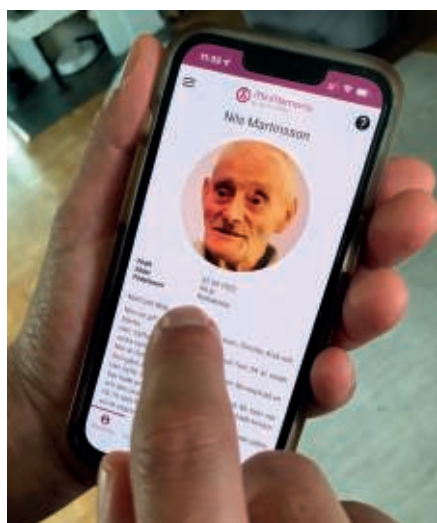
Text: Christian Persson



# Anhöriga kan nu få tillgång till LEVNADSBERÄTTELSEN digitalt

– Vi kan inte kommunicera med personer som har de här svåra funktionsnedsättningarna som demens innebär, om vi inte får tillgång till deras levnadshistorier, säger Jane Lindell Ljunggren. Jane är tillsammans med Pia Lindell föreståndare och ägare av demensboendet Hattstugan på södra Gotland, två eldsjälar inom svensk demensvård.

minnesvärt 2.22



**MinMemoria – ger snabbt överblick om det viktigaste om personen**



**Appen MinMemoria – ger möjlighet att visa bilder**

Hattstugan är först ut i Sverige att använda tjänsten MinMemoria ifrån företaget VilMer som digitaliserar hur de använder levnadsberättelsen. Tjänsten gör det möjligt att hantera den äldres levnadsberättelse via en app istället för som innan på papper. Levnadsberättelsen kan enkelt uppdateras och fyllas på efterhand av både personal och anhöriga och blir på så sätt mer levande och aktuell. Jane berättar:

– Vi har personer som bor här som haft ett helt liv innan och som har sitt kontaktnät och sitt liv. Det måste vi ta tillvara på, man måste få leva livet ut! Även om man får de här svåra kognitiva sjukdomarna så måste vi hjälpa till, så livet blir innehållsrikt till det sista andetaget.

Personens levnadsberättelse ger nycklarna till personalen så de vet vem personen är i grunden för att ge dem ett värdigt bemötande och att även kunna anpassa aktiviteterna efter personens unika intressen och behov. Ett mål Hattstugan har är att bli ännu bättre på att stärka de funktioner som personerna har och hitta andra vägar att kommunicera och skapa samvaro på.

– Nu kan vi koppla ihop anhöriga i vardagen och skicka information och bilder till anhöriga så de blir mer delaktiga. Alla bor ju inte



**Jane Lindell Ljunggren**

på plats och kan inte följa vardagslunken, poängterar Jane.

Just funktionen att skicka hälsningar till sin kära på boendet används flitigt på Hattstugan. En anhörig har exempelvis barn både i Norge och i Västergötland och vänner i Göteborg och i Värmland. Personalen skickar bilder med hälsningar till dem som är väldigt uppskattat.

## Viktigt att förenkla för omsorgen och involvera anhöriga mer

Fredrik Westergaard på Wera Welltech hjälper norska VilMer i Sverige. Fredriks farfar och morfar fick båda två demenssjukdomar och nu vill han förenkla och förbättra omsorgen genom att använda teknikens möjligheter så att fler kan få ett gott liv livet ut.



Demensboendet Hattstugan i När

**MinMemoria** ifrån norska företaget **VilMer** lanserades redan 2016 och används på många äldreboenden och dagverksamheter över hela Norge. Under våren 2022 kom den ut i Sverige.

VR upplevelser och en app för film som en aktivitet anpassade för personer med kognitiva sjukdomar är två andra tjänster som VilMer nu erbjuder även i Sverige.

Läs mer på [werawelltech.se](http://werawelltech.se) och [vilmer.no](http://vilmer.no)

– Att ha enkel tillgång till levnadsberättelsen gör det lättare för vikarier och timanställda att lära känna personen som de tar hand om. Det skapar trygghet, ökar trivseln och gör det enklare hitta samtalsämnen om positiva saker ifrån livet, säger Fredrik.

Bilder med bildtexter kan enkelt laddas upp och läggas både i egna album och som favoritbilder i MinMemoria. Istället för medicin mot oro och ångest kan den boende se på bilder, filmer och lyssna på musik som väcker positiva känslor och minnen tillsammans med personalen.

### Djur sprider trygghet och glädje

När förmågan att ta hand om levande djur inte längre fungerar fullt ut kan ett digitalt terapidjur fungera som ett alternativ. Wera Welltech har flera olika typer robotdjur som kan ge trygghet och ökat välbefinnande för den enskilde.

– När jag jobbade inom omsorgen på Gotland såg vi till att alla avdelningar inom äldreomsorgen fick varsin robohund och robotkatt, vilket blev väldigt uppskattat. Många var förvånade vilken nytta de gjorde, men de är enkla att använda och sprider glädje både bland boende och personalen.

Nu finns det även en liten fågel som man kan sätta som en glädjespridare på rullatorn och som påminner personen att komma ihåg den. Ju längre man går desto fler sånger sjunger den.

Det senaste tillskottet är en robotkatt som ser ut som kattrasen Ragdoll, katten blinkar, vrider på huvudet och viftar på svansen som en riktig katt.

– Det är viktigt att vara lyhörd för den enskilde personens behov och reaktion. Tekniken får aldrig ersätta det mänskliga mötet och behoven, avslutar Fredrik.

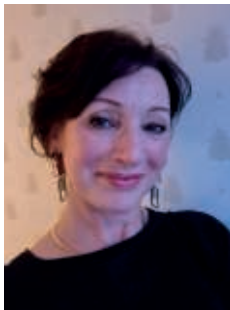
Text: Fredrik Westergaard



Fredrik Westergaard







## Info från Malou

Malou Nevhage  
Utvecklingsansvarig lokalföreningar  
070-758 85 78  
malou@alzheimersverige.se

*För inte alltför länge sedan, vid förra utgåvan av Minnesvärt, skymtades snödropparna i sin framfart. I skrivande stund är rapsfältens intensiva glöd delvis på väg att blomma ut. Nu stundar ännu en färgsprakande tid där det i rabatterna kärvänligt knuffas och trängs. Humlen tar sina sjumilakliv men krusbären har inte lika bråttom.*

Inom Alzheimer Sverige har vi, precis som humlen, bråttom. Vi vill kunna nå ut till fler personer. Vi vill starta fler lokalföreningar. Vi vill att fler upptäcker Café minnesvärt, de viktiga mötesplatserna som lokalföreningarna arrangerar där kunskapsöverföring sker i fin samvaro. Vi vill detta eftersom behovet av kunskap och hjälp är stort.

Såsom det finns många blommor i rabatten finns det många föreningar och organisationer i Sverige som likt Alzheimer Sverige med lokalföreningar verkar för att skapa ett tryggare kognitivt samhälle.

Alzheimer Sverige är ständigt aktiva med att prata med dessa andra föreningar och organisationer för att gemensamt hitta samarbetsmöjligheter. Vi når glädjande resultat.

Vi får ofta frågor om vi finns på den eller den orten. Vår ambition är att kontinuerligt kunna starta nya Café minnesvärt på nya orter. Går ni kanske i funderingen att det vore positivt om Café minnesvärt funnits nära er? Tveka inte att höra av er till mig. Kanske har ni även kontakter eller kopplingar som gör att vi kan nå framgång i en uppstart. Det kan vara allt från en grupp av personer som önskar vara medlemmar, kanske fungera i en styrelse eller som har kontakter med andra föreningar i staden.

” Ensam är aldrig stark.  
Tillsammans däremot  
kan vi göra skillnad. ”

## Våra Café minnesvärt finns på flera orter i landet, och siffran stiger på ett fint sätt

Som medlem i en Alzheimerförening får du kontakt med andra medlemmar och kan ta del av lokala träffar, utbildningar och gruppaktiviteter. Du får även vår medlemstidning Minnesvärt fyra gånger per år samt tillgång till Alzheimer Sveriges eminenta telefonrådgivning, varav just telefonrådgivningen även är öppen för icke medlemmar.

På vår webbsida hittar du aktuella program och kontaktuppgifter före respektive ors Café minnesvärt.

Som medlem i en lokal Alzheimerförening får du möjlighet att träffa andra i liknande situation, och dela erfarenheter. Regionalt arbetar lokalföreningarna med opinions- och

påverkansarbete för att påverka samhället och dess beslutsfattare. Som medlem stödjer du vårt arbete för att tillgängligt samhälle för alla.

### Här följer de orter där Café minnesvärt är etablerade:

Helsingborg-Höganäs	Karlstad
Lidköping	Linköping
Malmö	Örebro
Örnsköldsvik	Stockholm
Skövde-Tibro	Sundsvall-Timrå
Söderhamn	Halmstad
Göteborg	Jönköping



## Tyngdtäcke Wilhelmina

Vikter: 6, 8, 10, 12 och 14 kg

Storlek: 150 x 210 cm

Material: 100% bomull, glaspärlor och polyestervaddering.

30%  
rabatt

# Sovmer tyngdtäcke - för återhämtning och naturlig läkning

Rekommenderas av idrottsrörelsen, svenska naprapater och kiropraktorer samt manuella terapeuter





För upptäckten av hudreceptorer för temperatur och beröring, tilldelades forskarna David Julius och Ardem Patapoutian 2020 års nobelpris i medicin/fysiologi. Deras upptäckt ger ytterligare tyngd åt det vi tyckt oss veta länge nu; att våra kroppar mår bra av tyngd!

Ett enkelt sätt att må bättre både under både sömn och dagtid är därför att använda ett tyngdtäcke. Det har även visat sig att personer med Alzheimer sover lugnare om natten tack vare tyngden i täcket, samt den taktila massage som täcket ger.

Att använda ett tyngdtäcke kan nämligen liknas vid en lätt massage, då den adderade vikten stimulerar nerver under huden som frisätter må-bra-hormoner såsom oxytocin och serotonin. Precis som vid konventionell massage. Effekten kallas för Deep Pressure Tissue Stimulation (DPST).

Prova Sovmer-effekten, du med!

  
SOVMER.se

-  Ökar tiden i djupsömn och ger bättre sömnkvalitet
-  Dämpar känslor av stress, oro och ångest
-  Ger en omfamnande känsla och ökad avslappning
-  Ökar din dagliga energi och helhetshälsa

Beställ med  
rabattkod: **Alz30**

hos [sovmer.se](https://www.sovmer.se) för att erhålla  
30% rabatt på ditt tyngdtäcke!

Avsändare:  
Alzheimer Sverige  
Hjulhamnsgatan 3B  
211 34 Malmö

*Vi har sedan ett halvår tittat på olika lösningar gällande en ny webbsida för Alzheimer Sverige, och vi är snart framme i en ny sådan. Den nya webbsidan kommer, som det ser ut nu, att lanseras under augusti och den blir ett starkt och flexibelt verktyg för både oss och våra lokalföreningar samt i vår strävan att samarbeta på bred front med andra nationella organisationer och föreningar.*

*I samband med denna nya webbsida arbetar vi fram nya rutiner för bland annat telefonrådgivningen, som kommer att integreras med webbsidan på ett modernt sätt. **I övergången till dessa nya rutiner har vi valt att pausa telefonrådgivningen fram till andra halvan av augusti.***

*Tillsammans blir vi starkare, och vill du bli medlem i en lokalförening ber vi dig att gå in på vår webbsida där du på fliken "Om oss" kan klicka på "Lokalföreningar" och se vilka kontaktuppgifter som finns där. Vill du bli medlem i Alzheimer Sverige centralt så kan du alltid kontakta oss på [info@alzheimersverige.se](mailto:info@alzheimersverige.se)*



Ökad kunskap och förståelse, möjligheter och gemenskap är ledorden på Café minnesvärt.

Det är en mötesplats för alla som har eller berörs av alzheimer eller någon annan kognitiv sjukdom.

Aktuella datum för ditt lokala café hittar du på  
[alzheimersverige.se/café-minnesvart](http://alzheimersverige.se/café-minnesvart)

## **Glöm inte att förnya ditt medlemskap eller varför inte ge bort ett medlemskap!**

Som medlem stödjer du vårt arbete med att bland annat skapa bättre förutsättningar för personer med kognitiva sjukdomar. Läs mer om medlemskap på [www.alzheimersverige.se](http://www.alzheimersverige.se) eller kontakta oss på [info@alzheimersverige.se](mailto:info@alzheimersverige.se) och telefon 046-14 73 18.

## **Skicka en gåva och stöd Alzheimer Sveriges arbete**

Skicka en gåva till Alzheimer Sverige via bankgiro 187-6093 eller swisha till 123 270 0631.