

Vil du være med til at gøre Danmark demensvenligt?

Gode venner er værdifulde for alle – men venner får en særlig betydning, for mennesker med demens.

Når man får en demenssygdom, mister man ikke alene hukommelsen. Helt almindelige dagligdags ting som at finde vej eller at handle ind, kan pludselig blive en vanskelig eller umulig opgave. Mange vil også opleve at føle sig isoleret.

Derfor har man brug for venner. Venner som ved, hvad demens er, og hvad det gør ved én. Venner som kan og har lyst til at give en håndsækning til mennesker med demens.

Alzheimerforeningen lancerer derfor kampagnen Demensvenner.

”DET VILLE VÆRE GULD VÆRD AT HAVE EN DEMENSVEN.”

Rita Knudsen, hustru til Aage, der har Alzheimers sygdom.

HVAD ER DEMENS?

Demens er betegnelsen for en tilstand, hvor de mentale færdigheder bliver svækket af sygdom. Der er mere end 200 forskellige sygdomme, som medfører demens.

I Danmark lever op imod 90.000 mennesker med en demenssygdom. Heraf har cirka 45.000 Alzheimers sygdom. Der er 14-15.000 nye tilfælde af demenssygdomme hvert år.

Tre vigtige ting at vide om demens:

- Demens er ikke en naturlig del af alderdommen, men skyldes sygdom i hjernen
- Mennesker med demens mister andet end hukommelsen
- Det er muligt at leve et godt liv med demens

BLIV DEMENSVEN

Bliv Demensven lige nu, før du glemmer det. Så får du en bog med gode råd til, hvordan du med en lille indsats kan hjælpe. Det er ganske simpelt og alle kan være med.

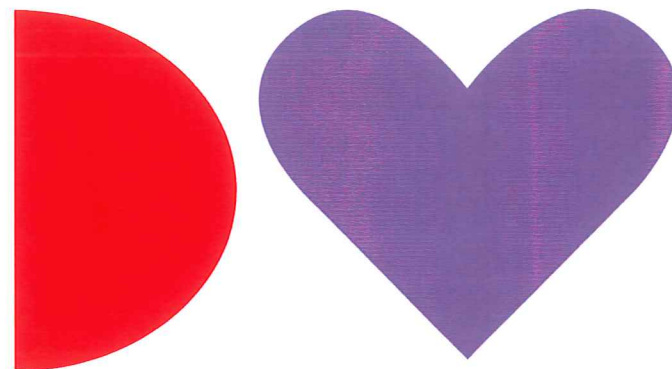
Tilmeld dig som Demensven på www.demensven.dk



Alzheimerforeningen står bag initiativet Demensven med inspiration fra og sparring med Alzheimer's Society UK's initiativ Dementia Friends.

Løngangstræde 25,4 1468 København K
Telefon 3940 0488 - e-mail post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

BLIV DEMENSVEN



GØR LIVET NEMMERE FOR
MENNESKER MED DEMENS



HVAD ER EN DEMENSVEN?

En Demensven er en person, der rækker hånden frem, når han eller hun møder et menneske med demens – for eksempel derhjemme, i opgangen, på villavejen, i butikken, på arbejdspladsen eller der, hvor personen med demens måske er kommet på afveje eller har brug for hjælp.

At være Demensven handler først og fremmest om, hvordan du kan gøre livet lidt lettere for folk med demens.

100.000 DEMENSVENNER

Alzheimerforeningen har et mål om at finde 100.000 Demensvenner.

Alle kan være med, og der er flere forskellige måder at engagere sig på:

- **Online:** Se en kort oplysningsfilm på Demensven.dk og tilmeld dig som Demensven lige nu.
- **Ansigt-til-ansigt:** Deltag i et kort informationsmøde om demens.
- **Partnerskaber:** Bliv Demensven og hjælp mennesker med demens via din arbejdsplads.

Ønsker man at engagere sig yderligere, kan man blive instruktør, der afholder informationsmøder. Se hvordan på Demensven.dk.

Gode råd til, hvad du kan gøre som Demensven

♥ Vær tålmodig

Mennesker med demens kræver ofte lidt længere tid.

Så vær tålmodig når du står i køen i supermarkedet eller taler med en dement.

♥ Tag kontakt

Mennesker med demens kan let blive desorienterede.

Vær derfor ikke bange for at tage kontakt med personer, som går forvildede rundt, som om de ikke kan finde vej.

♥ Dyrk det nære

Når man er dement, finder man ofte glæde i de nære og enkle aktiviteter.

Hvis du kender nogen med en demenssygdom, kan I for eksempel:

- Gå en tur
- Lytte til et stykke musik
- Holde i hånd
- Nyde en stille stund
- Se på billeder
- Læse højt
- Opleve kunst eller natur sammen

♥ Smil!

Demente læser meget ud af dit kropssprog.

Så husk at smile og hav et positivt kropssprog, når du møder én med demens.

♥ Se mennesket

Mennesker med demens lider af en alvorlig hjernesygdom - men der er stadig et menneske bag sygdommen.

Mind dig selv om, at demente også har følelser og ikke blot er deres diagnose. Vær nærværende og involverende.

♥ Giv et lift

Demente bliver ofte isolerede, fordi de ikke længere kan køre bil eller tage bussen selv.

Hvis du bor i nærheden af nogen med demens, så tilbyd at give dem et lift når de skal til en fritidsaktivitet eller besøge en ven.

♥ Tilbyd din hjælp

Mennesker med demens kan gøre mange ting selv, men ind imellem har de brug for en håndsrækning.

Det kan virke grænseoverskridende, men vær ikke bange for at hjælpe, når du ser et dement menneske kæmpe med huskesedlen, nøglerne eller busplanen.

Få mere inspiration til, hvordan du kan hjælpe som Demensven i Vennebogen, som kan bestilles gratis på Demensven.dk.