

## Hvordan kan du være med til at fastholde mennesker med demens i et aktivt liv?

Hvis du kender en ven eller møder en bekendt i din fritidsforening eller idrætsklub, der viser nogle af de ovenstående tegn på demens, har vedkommende brug for din støtte til fortsat at være aktiv trods sygdommen.

Første skridt til at hjælpe er at anerkende og tale om sygdommen og de problemer, den kan afstedkomme. Først når tabuet er brudt, og folk omkring den syge er gjort opmærksomme på omstændighederne, er det muligt at imødekomme de behov, som man kan få, når demens griber ind i ens hverdag. Følgende fem redskaber kan være med til at sikre, at der støttes op om mennesker med demens i foreningslivet:

- 1. Tag personligt ansvar:** Mennesker med demens har ofte behov for, at der er én, der tager ansvar for, at de dukker op til og kan deltage i aktiviteten. Sørg eksempelvis for, at personen bliver hentet og bragt og har udstyr med.
- 2. Løft i flok:** At støtte op om mennesker med demens kan kræve en holdindsats. Alle deltagere skal udvise tålmodighed og forståelse for, at personen med demens kan have brug for ekstra vejledning og tid.
- 3. Udarbejd en inklusionspolitik:** Sæt arbejdet med mennesker med demens i system. Hvis foreningen diskuterer og efterfølgende vedtager, hvordan mennesker med demens skal forblive i klubben, skaber det opmærksomhed på området og dermed større chance for, at de demensramte fastholdes i aktiviteten.
- 4. Personcentreret og omsorgsfuld kontakt:** Tag udgangspunkt i, at mennesker med demens er mennesker med selvbestemmelsesret, oplevelser og selvfølelse. Anerkend sygdommen og kommuniker på den syges præmisser.
- 5. Skab genkendelighed og trygge rammer:** Mennesker med demens fungerer bedst med rutiner og situationer og mennesker, de kender. Opbyg en regelmæssighed i kontakten og aktiviteterne.

## HJÆLP PERSONER MED DEMENS TIL ET AKTIVT FRITIDSLIV

Hvert år får mange tusinde danskere diagnosen demens. Det betyder, at 85.000 danskere lige nu lever med sygdommen. Også i fremtiden vil demens være en sygdom, som langt de fleste af os får tæt på. Risikoen for at udvikle demens stiger nemlig med alderen, og derfor vil antallet af demente stige i takt med, at vi som befolkning bliver ældre og ældre. I 2040 vil dobbelt så mange danskere som i dag have diagnosen demens.

Demens er en sygdom, der får eksempelvis koncentration, orienteringsevne, hukommelse og sprogfærdigheder til langsomt at forsvinde. Mennesker med demens har derfor behov for stor omsorg, og sygdommen kan udvikle sig til at være altopslidende for både den syge og de pårørende.

Vi står derfor alle med en opgave foran os:

**Hvordan sikrer vi, at personer med demens kan bevare et aktivt og socialt liv?**



## Giv mennesker med demens en aktiv hverdag gennem foreningslivet

Foreninger og klubber kan være med til at fastholde mennesker med demens i et aktivt liv. I Danmark er vi kendt for et levende foreningsliv, hvor der er plads til høj som lav, så hvorfor ikke sikre, at der også er plads til mennesker med tidlig demens?

Det sker ofte, at mennesker med tegn på demens trækker sig fra deres fritidsaktiviteter og interesser, fordi det bliver sværere for dem at gøre, hvad de kunne før. Det kan medføre social isolation og forværre demenssygdommen yderligere. Men når mennesker med demens i de tidlige faser er aktive i fritidsinteresser, øges deres livskvalitet gevaldigt. Først og fremmest sikrer det, at de trods sygdom inkluderes og får sjove oplevelser med andre. Men fritidsaktiviteterne gør også, at både fysik og hjerne holdes frisk længere.

Derfor er alles hjælp og støtte vigtig for, at mennesker med demens kan bevare et aktivt liv. Ledere, instruktører og andre i foreningslivet kan spille en afgørende rolle for alle, der lever med demens.

Du kan være med til at fastholde disse mennesker i en aktiv hverdag ved at støtte deres gennemførelse af fritidsaktiviteter og ved at forstå demenssygdommen og dermed tackle de uforudsete og nogle gange pinlige situationer, sygdommen kan afstedkomme.

Besøg kampagnesitet

[www.aktiv-med-demens.dk](http://www.aktiv-med-demens.dk)

## Sådan er demens: Lær at spotte symptomerne

Men hvordan ved du, at en person i fritidsforeningen eller idrætsklubben har demens? Det kan være svært at opdage. Demens er stadig en tabuiseret og stigmatiserende sygdom, som den syge i lang tid selv kan forsøge at holde skjult for omverden. Derfor er der brug for et større kendskab til sygdommen og de medfølgende symptomer.

Demens er kort sagt en svækkelse af hjernens funktioner. Men præcis, hvordan hjernen bliver påvirket, afhænger af hvilken sygdom, der er tale om, da demens ikke er én, men mange forskellige sygdomme. Demens kommer derfor til udtryk på mange måder. De følgende fem symptomer er alle typiske advarselstegn på demens:

- 1. Besvær med at udføre velkendte opgaver:** Alle kan glemme at tænde for kaffemaskinen, men demente kan finde på at stille kaffemaskinen på kogepladen.
- 2. Svækket hukommelse og mangel på initiativ:** Vi kan alle glemme en aftale eller have lyst til at blive under dynen – men det kan være et tegn på demens, hvis man glemmer, hvad et familiemedlem hedder og er passiv i forhold til omverden.
- 3. Problemer med sproget:** Alle kan have problemer med at finde det rigtige ord, men det kan være tegn på demens at erstatte dem med ord, der ikke giver mening.
- 4. Manglende orientering i tid og sted:** Det er normalt at tage fejl af datoen, men det kan være tegn på sygdom, hvis man bytter rundt på døgnets timer eller tager regntøj på til badminton.
- 5. Forandringer i humør og adfærd:** De fleste skifter holdninger med tiden og kan opleve at blive triste i perioder – men det kan være tegn på demens, hvis humørsvingninger og holdningsændringer opstår uden grund.