

# Demensalliancen Aarhus

Vi står sammen  
om demens ❤️



Demensvenlig  
By Aarhus 🤝



*”Det handler om at blive set på som et menneske og føle sig anerkendt og forstået på trods af, at man har demens. For vi er desværre mange, der oplever at føle os umyndiggjort og talt hen over hovedet, når vi nævner, at vi har en demensdiagnose.”*

– Borger med demens

# Vi står sammen om demens

Aarhus er en Demensvenlig By, fordi alle aarhusianere skal kunne leve det liv, de ønsker – demens eller ej.

At skabe en Demensvenlig By er et fælles ønske og et fælles ansvar. Livet er mangfoldigt, og derfor er det også hele byen, der står sammen om demens. Vi i Demensalliancen Aarhus drømmer om, at Aarhus bliver en foregangs-by, når det handler om at skabe det bedst mulige liv for dem, der rammes af demens, og for deres familier og pårørende.

I Demensalliancen Aarhus arbejder vi for at udbrede kendskabet til demens generelt og på tværs af generationer. Vi styrker relationer og netværk mellem parter på demensområdet i Aarhus og inviterer meget gerne andre ind i Demensvenligheden, hvor alle kan byde ind og have en rolle.

Vi ønsker at inspirere og motivere til at aarhusianere tager medborgerskab på demensområdet til sig, for eksempel gennem demensvenlig byindsatser eller ved at tilegne sig større forståelse for og viden om demens.

Demensvenlighed handler om at skabe en by, hvor alle kan leve et godt, trygt og aktivt liv. Demensvenlighed handler om måden, hvorpå vi møder hinanden med smil, tålmodighed og rummelighed.

Alle kan være med til at gøre en forskel for mennesker med demens, og vi håber, du vil være med!

**Med venlig hilsen**

*Demensalliancen Aarhus*



SUNDHED OG OMSORG  
Aarhus Kommune



Ældrerådet

Ældre @ Sagen



bedre liv  
med demens  
alzheimerforeningen



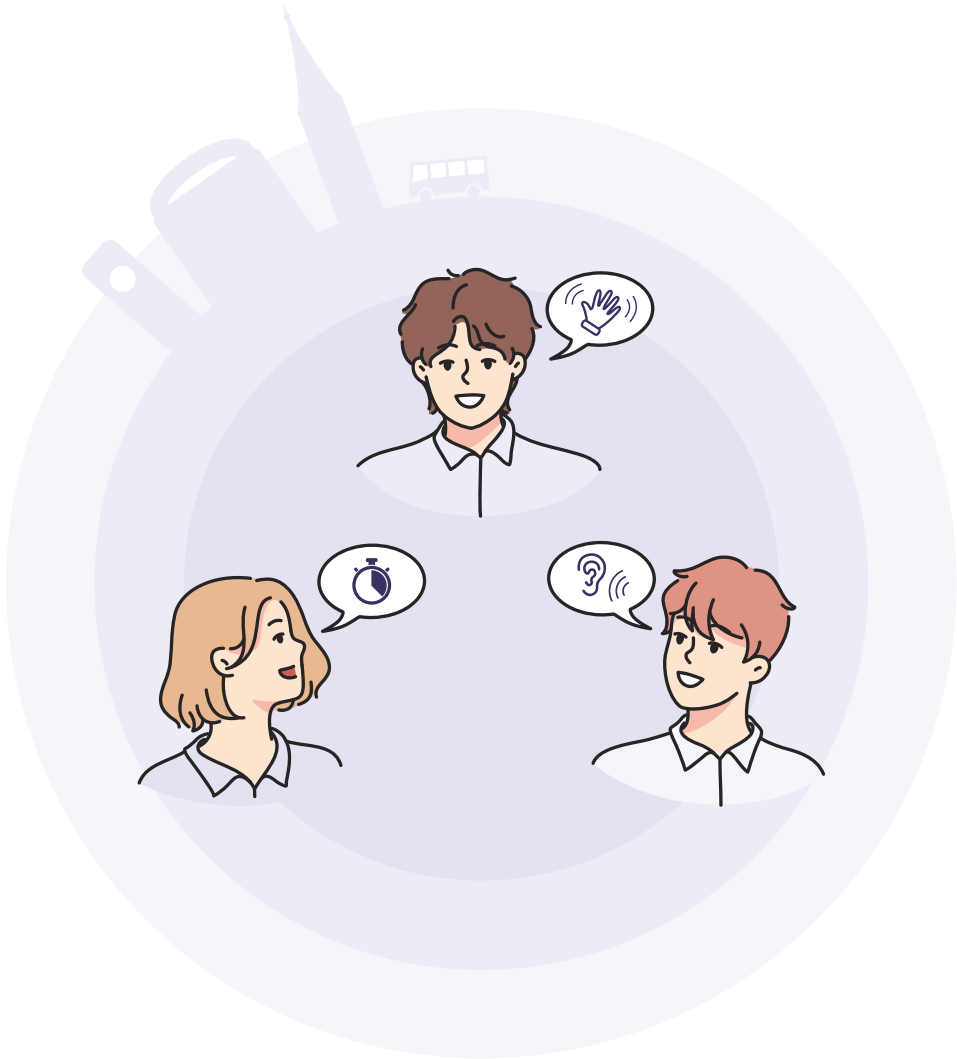
RØDE  
KORS

**FOA**

SAMMEN  
GØR VI FORSKELLEN



FOLKEKIRKEN I AARHUS  
MERE END DU TROER



TAG KONTAKT – TAL TYDELIGT – VÆR TÅLMODIG



*Demensvenlighed er et smil, tålmodighed eller en hjælpende hånd.*



## Hvad er en Demensvenlig By?

Der er mange fordomme og myter om demens. Mange mennesker med demens oplever at blive misforstået af deres omgivelser, fordi der mangler viden om, hvordan demens kan påvirke, den der rammes. Mennesker med demens er ligesom du og jeg og har et ønske om at leve et aktivt og meningsfuldt liv med glæde, grin, nære relationer og gode oplevelser.

Når et menneske får demens, kan der komme udfordringer i hverdagen. Det kan ex. blive svært at finde rundt, at holde overblikket i bussen, at huske alt på indkøbslisten eller at få pakket de rigtige ting til badmintontræningen. Det er ofte de små detaljer, der bliver udfordret, men med lidt hjælp fra omgivelserne kan mennesker med demens sagtens leve et godt liv på trods af de udfordringer, der følger med en demenssygdom.

Det, der kendetegner en demensvenlig by, er når naboen, butiksassistenten eller den tilfældigt forbipasserende aarhusianer, tilbyder en hjælpende hånd, når der er brug for det. I en demensvenlig by har vi øje for hinanden, inviterer ind i fællesskaber og behandler hinanden med respekt og værdighed.

# Myte Quiz



Sandt

~~Myte~~

1

Demens er en naturlig del af alderdommen.

2

Demens kan helbredes.

3

Alzheimers sygdom og demens er det samme.

4

Kvinder bliver oftere end mænd ramt af demens.

5

Demens er en livsstilssygdom.

6

Mennesker med demens mister kun hukommelsen.

7 Demens er arvelig.

8 Mennesker med demens har ingen livskvalitet.

6 Demens er en dødelig sygdom.

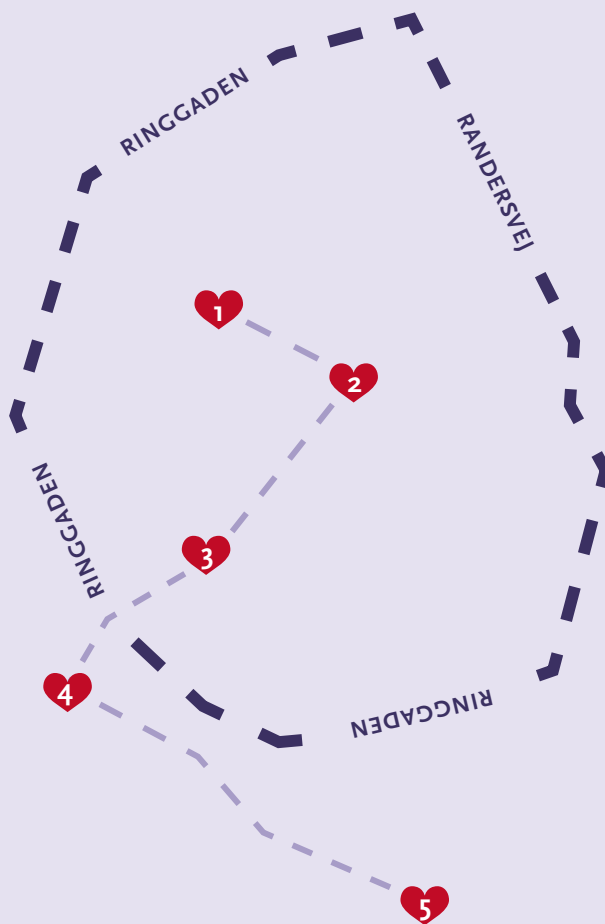
10 Demens kan forhindres hvis man dagligt spiser vitaminpiller og ingefær.



- 1 **Myte** – Demens skyldes altid en menneske.
- 2 **Myte** – Der findes ingen helbredende behandling endnu, men behandling kan for en tid stoppe eller forsinke udviklingen af visse typer af demens.
- 3 **Myte** – Alzheimers sygdom er den hyppigste årsag til demens, men der findes cirka 200 sygdomme, der medfører demens.
- 4 **Sandt** – Flere kvinder end mænd rammes af demens.
- 5 **Myte** – Demens er ikke en livsstilssygdom, men risikoen for at udvikle en demenssygdom afhænger i nogen grad af vores livsstil. Motion, alsidig kost og et socialt liv kan i nogle tilfælde gøre en forskel.
- 6 **Myte** – Hukommelsen bliver svækket som følge af demens, men f.eks. også orienteringsevnen og evnen til at udføre almindelige hverdagsopgaver påvirkes. Ændringer i personligheden kan også forekomme.
- 7 **Både Myte og Sandt** – Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme kan i få tilfælde være arvelige og skyldes ændring i et gen, men langt størstedelen af demensstilfældene skyldes ikke arvelige genetiske forhold.
- 8 **Myte** – Mennesker med demens kan særligt i de tidlige stadier af deres sygdom leve et aktivt og indholdsrigt liv. Man kan også godt have demens i svær grad og stadig have et godt liv med sin sygdom. Det kræver dog hjælp, og at de mennesker, der er omkring én, er opmærksomme på ens behov. Ofte er der brug for at tilpasse hverdagen på en ny måde.
- 9 **Sandt** – Demens er den 5. hyppigste dødsårsag i Danmark, og hver tredje time dør en dansker af demens.
- 10 **Myte** – Ingefær og vitaminpiller kan ikke forhindre demens, men en sund, alsidig kost anbefales. Generelt siger man, at det, der er godt for hjertet, også er godt for hjernen.

## Har du set de fem FORGLEM MIG EJ-BÆNKE i byrummet?

Aarhus har en ambition om at gøre demens til noget vi taler om. Derfor kan du rundt omkring i byen se de lilla Forglem mig ej-bænke. Ved bænkene kan du via forskellige citater, få et indblik i de tanker og overvejelser, der kan følge med, når man får en demenssygdom.







### Silkeborgvej

Tema: Oplysning



### Rådhuspladsen

Tema: Fællesskab



### Ingerslev Boulevard

Tema: Familie og pårørende



### Rehabiliteringsparken

Tema: Livet med demens



### Mindeparken

Tema: Et aktivt liv



## Kender du Det Nationale Demenssymbol – Håndsrækningen?

Hænderne symboliserer, at alle mennesker kan have brug for hensyn eller en håndsrækning. Det gælder ikke mindst for mennesker med demens, som i særlig grad kan have brug for lidt mere tid og tålmodighed eller ekstra venlighed.

Når du ser Håndsrækningen, står du over for et menneske med demens, der måske har brug for lidt ekstra hjælp. Det kan du give ved at følge de tre handleråd:

- ♥ Tag kontakt
- ♥ Tal tydeligt
- ♥ Vær tålmodig






## Vil du også være demensvenlig?


Hvis du har lyst til at vide mere om demens og hvordan du kan være med til at skabe en by, hvor også mennesker med demens kan leve et godt liv, er det muligt for alle fra små private grupper til butikker, foreninger og organisationer, at få et gratis oplæg om demens!

Oplægget består af en grundlæggende introduktion og viden om demens, men også gode råd til mødet og måden at kommunikere med mennesker med demens.

### Ønsker I et oplæg?

Kontakt Demensvenlig By konsulent Linn Wittendorff:

 41 85 87 61

 [lwl@aarhus.dk](mailto:lwl@aarhus.dk)



*Demensvenlighed er at invitere ind  
i fællesskaber og at kunne rumme  
hinandens forskelligheder.*



Vi står sammen om demens ❤️

