



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION

fra
Vejle Kommune

Tema: Et demensvenligt Vejle

Demens har mange ansigter

Læs side 12

Hils på det nye Ældreråd

– se de 13 medlemmer

Få besøg

– af en sundhedsvejleder

01 /2018



Alle har ret til vind i håret

Plejecenter Højager i Jelling har fået tre rickshaws og tilmeldt sig „Cykling uden alder“, hvor frivillige melder sig som chauffører – også kaldet piloter. Målet er at give ældre mulighed for at komme ud i naturen og forblive en del af deres lokalsamfund, hverdagen og livet – trods manglende mobilitet. Siden

Beboere fra Højagercentret og frivillige piloter nyder naturen i og omkring Jelling.

2012 er over 4.000 frivillige piloter strømmet til for at cykle ture med ældre passagerer på plejehjem i hele Danmark.

Læs mere på www.cyklingudenalder.dk



Udviklingshæmmede holder styr på flaskerne i Bilka

Når du fremover afleverer dine pantflasker i Bilka Vejle, er det bl.a. Dorthe, Alex og Karin, som tager imod og sørger for, at de mere end 15.000 flasker, der kommer ind hver dag, bliver sorteret.

Sammen med 20 andre medarbejdere, der også er udviklingshæmmede, skal de bl.a. styre flaskerummet i Bilka Vejle. Et nyt samarbejde mellem Vejle Komme og Bilka Vejle betyder nemlig, at de får deres daglige gang i Bilka Vejle – en mellemting mellem arbejdsplads og beskyttet beskæftigelse, hvor målet er at gøre det lettere for dem at blive ansat i et job med løntilskud.



Husk at teste din røgalarm – hvis du altså har en!

På denne tid af året er det særlig vigtigt at tænke sig godt om i forhold til brandsikkerhed. For vinteren er højtide for levende lys, og risikoen for brand i hjemmet er stærkt forøget. I hele 2016 omkom 52 personer – dødsbrande som ofte kunne have været undgået ved at have en røgalarm i hjemmet. Men selvom ca. 70 % af de danske boliger har en røgalarm, er der kun røgalarmer i 15 % af de hjem, hvor personer omkom-

mer i brand. Det viser tal fra rapporten „Brandsikkert Danmark“ fra 2014. Derudover er det vigtigt, at man løbende tester, at røgalarmen virker. I mange hjem sidder desværre røgalarmer, som ikke har virket i årevis.

Læs mere om røgalarmer og vedligehold på www.trygfonden.dk



Foto: Maria Tuxen Hedegaard
Med tålmodighed kan Inga og Martin Hansen gå en lille tur. For Martin Hansen er ikke længere så rask til bens, som han var en gang.

Redaktionen sluttede 19. januar 2018.

Magasinet afleveres til FK Distribution 7. februar med efterfølgende omdeling den 13. og 14. februar.

Bussen bringer bøgerne tæt på dig

Selvom Vejle Kommune er stor, er der ikke langt til biblioteket. Ud over de fem biblioteker i Børkop, Egtved, Give, Jelling og Vejle kører biblioteksbusen nemlig vidt omkring: Fra Brejning til Karlskov og fra Thyregod til Ågård.

Med 24 stop hver uge og tusindvis af kilometer om året bringer chauffører og bibliotekarere bøger, magasiner, musik, film og meget mere tæt på alle borgerne. I bussen kan du studere udvalget og få hjælp til at finde mere.

Du kan også bestille bøger elektronisk på bibliotekets hjemmeside. Så har bibliotekaren din bog med i næste uge.

Læs mere om
biblioteksbusen på
[www.vejlebib.dk/bibliotek/
biblioteksbusen](http://www.vejlebib.dk/bibliotek/biblioteksbusen)



Penge til frivilligt, socialt arbejde

På www.vejle.dk/frivilligpulje kan du se, hvilke foreninger som har fået økonomisk støtte i 2018 – de såkaldte \$18-midler.

Nyt tilbud: Sundhedscafé for ældre

Der sker noget med os, når vi bliver ældre, så hvordan håndterer vi alderdommen bedst? Kan vi gøre noget for at holde os friske? Disse spørgsmål var baggrunden for at lave en sundhedscafé for ældre. Bag initiativet står socialrådgiver Judith Pedersen, sognepræst Anne Mette Ramsgaard, tale- og hørepedagog Anny Gosvig og læge Arne Poulstrup, som 4-5 gange om året inviterer alle interesserede til oplæg om, hvordan man kan holde sig frisk og rask. Alle er velkomne til sundhedscaféens arrangementer, som finder sted i Grejs Borgergård, Nørre Bygade 18, Grejs, 7100 Vejle.

Læs mere på www.grejs.dk eller kontakt Anny Gosvig på tlf. 60 61 65 23 for mere information om caféen.

Indhold

Besøg af en sundhedsvejleder?	side 4
Kenneth støtter Oliver i at holde sig væk fra stoffer	side 5
Gode råd om hjælpemidler	side 6
Det er blevet nemmere at søge om hjælpemidler	side 8
Fokus på hjernen	side 9
Hils på det nye Ældreråd	side 10
Nyt byråd med mange nye ansigter	side 11
Tema: Et demensvenligt Vejle	side 12
Ingen grund til at skamme sig	side 12
Hun er familiens „røde tråd“	side 13
Det er godt at komme ud og opleve noget	side 14
Godt at tale med nogen	side 15
Hvorfor kan vi tåle mindre alkohol med alderen?	side 16
Hvem skal, hvis jeg ikke selv kan?	side 17
Din smartphone kan redde liv	side 18
Kender du en med en hjerneskade?	side 18
Det demensvenlige samfund	side 18
Kontakt til kommunen	side 19
30 år med egen avis	side 20

Ny ældrepolitik

Ny ældrepolitik viser retning for indsatsen for Seniorområdet fra 2018 og otte år frem – og tager højde for de tendenser, der skal tænkes ind i den fremtidige ældrepleje. Vejle Kommune står over for en opgave med flere ældre i de kommende år. Ældre, som lever længere, men som også forventes at være raske i flere år. Demens rammer også flere og flere. Og en-

deligt står alle kommuner over for en række nye sundhedsopgaver.

Læs hele politikken på
www.vejle.dk/politikker eller hent
den i informationen, Vejle.



Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Ældrerådet, Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Ældrerådet, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Kim Lassen, Borgerservice, tlf. 76 81 00 25, Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 76 81 61 05, connd@vejle.dk. Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, velfaerdsomag@vejle.dk, tlf. 76 81 00 25. Avisen udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Vejle Kommune, Kommunikation. Tryk: Schweitzer A/S.

Besøg af en sundhedsvejleder?

Tag imod tilbuddet!

Else Schøn var drevet af nysgerrighed, da hun overtalte sin mand til at tage imod et forebyggende hjemmebesøg for otte år siden. Det har hun ikke fortrudt.

– Besøg af en sundhedsvejleder. Hvad skal vi med det?, spurgte Elses mand, da tilbuddet om forebyggende hjemmebesøg dumpede ind ad postkassen – et tilbud som alle får, når man fylder 75 år, hvis ikke man modtager hjælp og pleje.

– Det er altid rart at vide, hvad man kan bruge sådan en til, var Elses svar.

På det tidspunkt døjede Elses mand, Frederik, med en kronisk dårlig ryg, men var ellers rask. Men idéen med et hjemmebesøg er netop at sætte ind, før der opstår sygdom.

Else og Frederik endte med at tage imod tilbuddet, og senere blev sundhedsvejlederen en tryk livline i nogle svære år med knoglemarvskræft:

– Kirsten, sundhedsvejlederen, er et utrolig glad og omsorgsfuldt menneske, der ved, hvilken hjælp man kan få. F.eks. kunne hun se, at Frederiks støttestrømper ikke fungerede. Hun fortalte, at en medarbejder kunne komme til os for at tage mål, når han havde det så dårligt, som han havde. Det var en stor lettelse.

Frederik døde i 2016, og kort tid efter fik Else besøg af sundhedsvejlederen i lejligheden på Parkvej i Egtved:

– Da jeg blev alene, kom Kirsten hurtigt på besøg. Det betød meget, at jeg altid kunne henvende mig til Kirsten. Jeg er aktiv, har et godt netværk og tre børn. Men det er rart og uforpligtende at snakke med en sundhedsvejleder. Det er en god mulighed for at få vendt ting og få nyttige råd. F.eks. var det træls at lave varm mad til mig selv, da jeg blev alene. Men Kirsten så ikke noget problem i at leve af æg, sild, ostemad m.m. og en let ret.

Else anbefaler altid andre at tage imod tilbuddet om forebyggende hjemmebesøg – også selvom man er frisk:

– Hvis du kender din sundhedsvejleder

og har en fortrolighed, er det lidt lettere, hvis du virkelig får brug hjælp. ●

Hvornår kan jeg få et besøg?

- Fra du er 80 år, får du tilbudt et forebyggende besøg mindst en gang om året.
- Når du fylder 75 år, får du tilbudt et besøg. Du og sundhedsvejlederen vurderer i fællesskab, om der er behov for flere besøg, inden du fylder 80 år.

Fra 65 år kan du desuden henvende dig, hvis du...

- Er bange for at falde og gerne vil forebygge fald.
- Har været indlagt på sygehuset. Eller haft kontakt med skadestuen eller ambulatoriet.
- Har mistet en nærtstående og ønsker en samtale om tab og livsmød.

Hvis du modtager hjælp og pleje, kan du ikke få et forebyggende hjemmebesøg.

83-årige Else Schøn råder altid andre til at tage imod et tilbud om forebyggende hjemmebesøg. Kender du din sundhedsvejleder, er det lidt nemmere, hvis du får brug for hjælp.



Frivilligrådet

Formand: Anders Hareskov Andersen, Foreningernes Hus Vejle, tlf. 28 59 84 44. Næstformænd: Knud Møller, Frivilligcenter Give, Susanne Clausen, Broen. Sekretær: Nis Bruun, Frivilligcenter Jelling, tlf. 54 94 15 88.

Kenneth støtter Oliver i at holde sig væk fra stoffer

For Kenneth og Oliver har brug af stoffer været en måde at håndtere angst, kroniske smerter og følelser, der er svære at sætte ord på. Med en ny mentormetode støtter de hinanden, så de forbliver stoffrie.

Da 25-årige Oliver Mehl „faldt i“ og røg lidt hash efter at have været stoffri i halvanden måned, var noget af det første han gjorde at ringe til 43-årige Kenneth Stubbkjær Kristiansen – selvom de kun havde kendt hinanden i kort tid. Alligevel har de meget tilfælles. De har begge været misbrugere af stoffer: Morfin og hash. Og begge drukket alt for meget. Oliver har været stoffri i få måneder, mens Kenneth ikke har rørt stoffer og alkohol i tre år.

De har mødt hinanden i Vejle Kommune og Psykiatrifondens toårige peer-støtte-projekt – kaldet peer-fællesskabet – der handler om, at mennesker, som er blevet fri af deres alkohol- eller stofmisbrug og har lært at tackle misbruget, støtter en anden, som lige er blevet stof- eller alkoholfri.

Kenneth støtter Oliver, men omvendt får Kenneth også noget ud af samværet:

– Jeg kan fortælle åbent og ærligt om, hvordan det har været for mig. Og jeg kan få en anden relation til ham, end en behandler kan. Og så giver det mig også en styrke til at blive stoffri. Det forpligter at være mentor for en anden person, siger Kenneth.

– Og han er rigtig god at snakke med og spørge ind til, hvordan det går og komme med råd, når jeg har det svært. Fordi han selv har været, hvor jeg er i dag og har personlige erfaringer. Han er bare lidt længere fremme og kan derfor bedre forstå, hvorfor jeg gør, som jeg gør. Da jeg havde et lille tilbagefald, sagde han, at mange oplever tilbagefald, og at jeg bare hurtigst muligt skulle tilbage på rette spor – og det er jeg nu, fortæller Oliver.

Ifølge Jytte Larsen, som er projektleder i Vejle Kommune, skal samværet med mentoren være med til opbygge den andens tro på, at det kan lykkedes at have et liv uden misbrug. Samværet er derfor en del af en recovery-proces, som det hedder i fagsprog, og som handler om „at komme sig“ – en proces, hvor både den enkelte selv og omgivelserne spiller en central rolle. Projektet handler derfor også om at få skabt nye netværk.

Peer og mentor bliver matchet ud fra egne ønsker, og de mødes typisk hver eller hver anden uge i en periode på seks til ni måneder. Der er ingen regler for, hvad de kan lave sammen, udover at det ikke skal foregå i eget hjem. En af mange muligheder er at mødes i projektets café, som ligger i Foreningernes Hus.

Kenneth og Oliver fortæller, at de trods den store aldersforskel har valgt hinanden og er blevet matchet, fordi de begge er opvokset i familier med misbrug og derfor har meget til fælles og kan bruge hinandens erfaringer. De mødes som regel i Lido Caféen og snakker over en kop kaffe. Og når Oliver har lyst, vil Kenneth tage ham med på Café Himmelblå, et mødested for tidligere misbrugere.

Vejle Kommune og Psykiatrifonden har afprøvet peer-metoden i et tilsvarende projekt, dog med en anden målgruppe, men med så stor succes, at metoden i dag er blevet et fast tilbud i Vejle Kommune – og ud fra snakken med Oliver og Kenneth er dette projekt også godt på vej:

– Vi er glade for, at vi meldte os til projektet og kan kun opfordre andre til at gøre det samme. ●

Oliver (tv) og Kenneth mødes hver 14. dag. Typisk går de en tur eller drikker en kop kaffe i Lido Caféen.



Vil du være med – som peer eller mentor – eller blot vide mere?

Kontakt projektleder Jytte Larsen på telefon 20 26 45 77 eller på mail: jytch@vejle.dk

Læs mere på www.peerfaellesskabet.dk

Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen. FrivilligCenter Egtved: Gitte Meng, Kent Jensen. FrivilligCenter Jelling: Nis Bruun. FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen. FrivilligCenter Give: Knud Møller. Handicap-organisationer: Jens Bork, Patientforeninger: Mogens Vedel. Ældregrupper: Anna Marie Jensen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Bjarne Sørensen, Danske Bloddonorer. Væresteder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Administrativt: Anne Kristensen.



Ved du,

at der findes mange redskaber og greb, som kan gøre, at du kan fortsætte med havearbejdet eller gøre det lettere for dig at tage fat i haven? Du kan købe alle redskaberne i butikker eller på internettet. Disse redskaber kan typisk ikke bevilliges som hjælpemidler eller som et forbrugsgode via kommunen.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på hjælpemidler til brug i haven. Artiklen indeholder blot et lille udkast af de produkter, der er på markedet.

Kom godt i gang med havearbejdet

Når foråret snart viser sig fra sin bedste side med varmegrader og solskin, kribler det i de grønne fingre for at komme i gang med havearbejdet. Hvis du har gigt eller andre gener, kan smerter og fysiske begrænsninger dog være en udfordring. Her får du nogle tips til, hvordan du stadig kan nyde havearbejdet.

Gode råd til havearbejdet, når du har gigt eller andre funktionsnedsættelser.

1. Lav havearbejde i det omfang, du har lyst til det. Hvis arbejdet er en sur pligt, får du ikke meget positivt ud af det. Lav eventuelt en liste, inden du går i gang med de ting, du skal nå – og inden for et begrænset tidsrum – og hold dig til listen.
2. Få haven op i arbejdsøjde. En måde er højbede i 50-70 cm højde. En anden mulighed er at anskaffe opstammede bærbuske, som stikkelsbær, ribs og solbær. Opstammede buske fås hos gartnere og i plantecentre.
3. Bepantning kan med fordel være med til at lette havearbejdet for dig. For at mindske ukrudtet kan du vælge fiberdug, flis mellem planterne eller bunddækkende planter som f.eks. pink panda. Stauder som høstanemoner, hosta og dagliljer kræver ikke den store lugning.
4. Krukker er en overskuelig måde at holde blomster, krydderurter eller mindre buske på.

Frostfrie krukker kan blive stående udendørs. De kan også stå på en lille plade med hjul, der gør dem lette at transportere.

Du kan lægge grankogler i bunden af krukkerne i stedet for sten til dræn, så bliver krukkerne ikke så tunge. Hvis du kan lide at bruge lerpotter, er det en god idé at plante i plastikpotter og derefter sætte dem i lerpotter – så er de ikke lige så tunge at flytte.

5. Indret haven med hvilepladser, f.eks. små bænke. Det giver lejlighed til pauser i havearbejdet og mulighed for at nyde haven. Sæt eventuelt et ur, så du husker at holde pauser.

6. Pas på med haveredskaber, der er for tunge. Brug evt. børneredskaber, f.eks. af plastik, der er lette, men stadig gode til lettere grave- og rivearbejde. På haveredskaber som rive og skuffejern skal skaftet være så langt, at du kan arbejde med det med ret ryg. Du kan også lette arbejdet ved ikke at fylde trillebøren til randen. Undgå desuden at fylde skovlen helt. Du kan med fordel bruge en have-skammel eller en taburet, så du nemmere kan rejse dig. En gribetang med langt skaft kan fint bruges til opsamling. ►

Sådan undgår du skader under havearbejdet

Havearbejde kan være hårdt, især i foråret, hvor man ikke har været aktiv i haven i lang tid. Tænk på, at du samtidig laver mange bevægelser, som kroppen ikke er vant til. Mange får derfor hold i ryggen, overbelastninger eller andre skader, når havesæsonen går i gang.

Du kan selv gøre meget for at forebygge generne, hvis du er opmærksom på at forberede kroppen til havearbejdet, særligt ved at styrke ryg og skuldre på forhånd og ikke mindst ved at skåne ryg og skuldre under selve havearbejdet.

Lyt til din krop, når du går i haven, og kend disse simple råd:

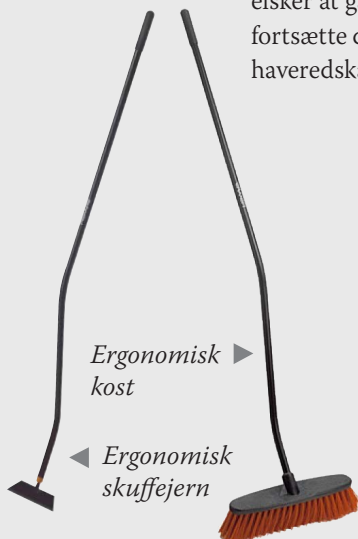
- Varm op, inden du går i gang, f.eks. med en gåtur eller med det lette havearbejde.

- Du behøver ikke nå det hele på én dag.
- Varier arbejdet – skift mellem det tunge og lette arbejde, og skift arbejdsstilling.
- Hold pauser. Sæt eventuelt et ur.
- Undgå at bøje dig forover, når du skal luge, grave og løfte. Bøj i stedet ned i knæene, så du skåner lænden.
- Hold ryggen rank og brug benmusklerne, når du skal løfte redskaber, krukker eller lign. og køre rundt med trillebøren.
- Hold de ting, du skal løfte, tæt ind til kroppen.
- Undgå vrid i ryggen. Næsen skal pege samme vej som fødderne.
- Tag varmt tøj på, der dækker hele ryggen.
- Stop med det samme, hvis du får ondt.

Gode haveredskaber

OneLeg er en taburet, der skåner dine knæ og lænd ved lavt-siddende arbejde. Du kan samtidig dreje 360 grader rundt om dig selv, og den rundede fod gør, at du aktivt skal arbejde med balancen, når du sidder på den. Dette er sundt for dine rygmuskler. OneLeg kan dreje uanset, hvilket underlag der er tale om. Dette giver dig god fleksibilitet i f.eks. havearbejdet.

Hvis du f.eks. har bøvlt med hænderne, men elsker at gå og nusse i haven, så kan du fortsætte din hobby med disse ergonomiske haveredskaber:



Ergonomisk kost

Ergonomisk skuffejern



Håndgreb til skaft



Sammenklappelig havetaburet

Ergonomisk skammel „OneLeg“



Håndgreb til skaft med spændebånd

Du kan også anskaffe dig et håndgreb, som består af et skaft med spændebånd. Skaftet er nemt at montere på dine nuværende redskaber, og gør dem nemme at håndtere.

Ved at bruge disse håndgreb på en rive, støvsuger eller lignende kan du udføre opgaven uden at vride og bøje, og du sparer både din ryg og dine hænder.

Kultivator



Greb



Spand med hjul



Planteske

Kontakt

Kontakt Hjælpe-middelteamet i Myndighedsafdelingen for råd og vejledning på telefon 76 81 80 81 mellem kl. 8.30-11.00, hvis du har konkrete udfordringer i hverdagen. De kan også svare på spørgsmål til produkterne i denne artikel.

Der er blevet nemmere at søge om hjælpemidler

For at undgå unødigt tung sagsbehandling har loven om hjælpemidler ændret sig pr. 1. januar 2018. Det betyder, at kommunen i enkle sager om støtte til hjælpemidler kan træffe sin afgørelse på baggrund af en ansøgning og en tro- og loveerklæring.

Ændringen gælder kun i forhold til udvalgte hjælpemidler og afhænger af, om du har en bevilling, eller om du søger første gang.

Jeg er bevilliget tilskud

Hvis du allerede er bevilget tilskud til hjælpemidlet, kan du med en tro- og loveerklæring søge om udskiftning af: Fodindlæg, støttekorset, paryk, brystprotese, kompressionsstrømper, badebænk, toiletforhøjer, rollator og albuestokke.

Jeg søger første gang

Hvis du ikke tidligere er bevilget hjælpemidlet, kan du med en tro og loveerklæring søge om tilskud til: Materialer til måling af blodsukker, f.eks. måler, strimler og nåle – og brystprotese, badebænk og albuestokke.

Du finder erklæringerne sammen med de øvrige selvbetjeningsløsninger på www.vejle.dk/hjaelpemidler. Du kan også kontakte Hjælpe-middelteamet på tlf. 76 81 80 81.

Hvad betyder „tro og love“?

En tro- og loveerklæring handler om, hvorvidt en oplysning er sand. Det er strafbart at afgive en falsk erklæring på tro og love til en offentlig myndighed.

Den øgede brug af tro- og loveerklæringer udvider viften af muligheder for at søge om hjælpemidler i Vejle Kommune. 

Hvordan søger jeg om hjælpemidler?

– Søg direkte og få et overblik over de hjælpemidler, Vejle Kommune giver støtte til, på www.vejle.dk/hjaelpemidler, ring til Hjælpe-middelteamet på tlf. 76 81 80 81 alle hverdage kl. 8.30 til 11.00 eller mød op i Myndighed i Sundhedshuset alle hverdage kl. 8.30 til 15.00.

En sagsbehandler behandler herefter din ansøgning og vurderer, om du kan få et hjælpemiddel. Alternativt kan du vælge at indsende en tro- og loveerklæring på de områder, som er nævnt til venstre.

– Kontakten kan også ske gennem hjemmepleje, botilbud eller sygehus, som kontakter Hjælpe-middelteamet, hvis du har akut brug for et hjælpemiddel.

– Besøg Kvikservice, Niels Finsens Vej 14, Vejle, åben hver torsdag kl. 13-17. Kvikservice behandler kun ukomplicerede sager.

Hjælp til rygestop?

Foredrag: Kickstart dit rygestop

Mandag 12. marts kl. 18-20
Fredag 16. marts kl. 10-12
Tirsdag 10 april kl. 10-12
Tirsdag 10 april kl. 18-20

Rygestophold starter

Tirsdag 20. februar kl. 10-12
Onsdag 7. marts 9.30-11.30
Onsdag 7. marts kl. 16-18
Mandag 30. april kl. 15-17
Onsdag 2. maj kl. 9.30-11.30

Læs mere på
www.vejle.dk/rygestop

Handicapråd

Formand: Handicaprådet har ikke konstitueret sig selv endnu, derfor er der endnu ikke formand eller næstformand udnævnt.
Sekretær: Nanja Søbakke Kreutz, tlf. 76 81 15 52.

Nyt om hjælpemidler



Fokus på hjernen

Så har du igen chancen for at blive klogere på hjernen, og de muligheder der er, når du har fået en skade i hjernen.

Tirsdag den 13. marts kl. 16.00-20.30
har foreninger og Vejle Kommune
et gratis arrangement i Sundhedshus Vejle.

Her kan du bl.a. høre et foredrag med neuropsykologen Anders Degn, der fortæller om den mentale træthed, der ofte følger i kølvandet på en hjerneskade. Du kan også høre Lilly Mols' personlige beretning om livet før og efter en blodprop. Eller få styr på de grundlæggende dagpengeregler, når Merete Pihlkær fra Jobcenter Vejle holder foredrag.

Endelig holder PhD-studerende Laila Busted et foredrag om familiens oplevelse af et demensforløb, og fysioterapeut Pia Uhd et oplæg om samspillet mellem hjerne og krop, når du har PTSD.

Du kan se, hvornår foredragene foregår på www.vejle.dk/hjerneuge, eller ringe til hjerne-

skadekoordinator Henriette Lund på tlf. 29 36 30 42 og få et program tilsendt.

Bliv klogere på dine muligheder

Kl. 16-18 i Sundhedshusets foyer kan du møde forskellige afdelinger fra Vejle Kommune og andre aktører: Idræt for alle, Hjernesagen, Hjerneskadeforeningen, Foreningernes Hus, privatpraktiserende fysioterapeuter, Epilepsiforeningen, Hjernerystelsesforeningen, Spastikerforeningen, Parkinsonforeningen, Scleroseforeningen og Alzheimerforeningen.

Arrangementet er en del af Hjerneugen 2018.

Der er ingen tilmelding til de gratis foredrag, der foregår efter først-til-mølle-princippet. 



**Sæt kryds
i kalenderen**
tirsdag 13. marts

Har du lyst til at blive cykelven?

Borgere med handicaps i Egtved har fået 40.000 kr. til en ny sofacykel, så de kan få mere motion, flere oplevelser og blive en større del af lokalområdet. De søger derfor frivillige cykelvenner fra lokalområdet, som vil cykle sammen med dem. Cyklen er trehjulet og med to sæder ved siden af hinanden. Der er pedaler og gear til begge cyklister, men den kan styres af den ene. Den har en elhjælpe-motor, så alle kan være med. Det kræver ingen særlige forudsætninger at være cykelven. Alle er velkomne – unge som gamle.

*Den nye sofacykel er trehjulet og har elmotor. ►
 Det kræver derfor ingen forudsætninger at
 blive cykelven.*

Vil du vide mere eller melde dig som cykelven?

Så kontakt Grønhøj, afdelingen for socialpædagogisk støtte til borgere i eget hjem i Egtved, tlf. 76 81 59 00.



Karl Erik Lund (O), tlf. 21 54 83 37, Azra Hasanbegovic (A), tlf. 60 13 03 08, Gitte Frederiksen (V), tlf. 24 42 86 95, Henning Dam (A), tlf. 21 69 98 61, Yelva Bjørn Jensen, Velfærdsforvaltningen, tlf. 29 26 37 11, Henrik Michael Kragh, Teknik & Miljø, tlf. 76 81 24 32, Anni Lind Guldbrandt, Børne- og Ungeforvaltningen, tlf. 78 11 58 29, Annette Christiansen, Autistforeningen, tlf. 20 73 05 01, Kirsten Marie Sørensen, LEV, tlf. 75 73 58 09, Peter Skov Jørgensen, Dansk Handicap Forbund, tlf. 23 32 40 62, Jens Bork, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 73 19 95, Flemming Leer Jakobsen, SIND, tlf. 20 18 82 64, Thomas Wette, Dansk Blindesamfund, tlf. 28 70 25 22, Anders H. Andersen, Landsforeningen LigeVærd, tlf. 28 56 84 44.



Hils på det nye Ældreråd

Borgmester Jens Ejner Christensen bød det nye Ældreråd velkommen, da de havde det første møde den 10. januar 2018.

De i alt 10.583 gyldige stemmer afgjorde, hvem der fik de 13 pladser i Ældrerådet.

Ældrerådets sammensætning pr. 1. januar 2018: (stemmetal i parentes)

Marie Schouenborg (914)
 Anna Marie Bjorholm Dahl (838)
 Hans Erik Pedersen (744)
 Povl Tiedemann (732)
 Connie Axel (706)
 Erik Morten Andersen (666)
 Dorte Rørbye (614)
 Svend Egon Christensen (607)
 Bodil Sørensen (527)
 Inge Nordheim (478)
 Inge Merete Kristiansen (462)
 Anne Grethe Lund (431)
 Bent Illum Eskesen (380)

Suppleanter blev følgende:

Anny Nørgaard Gosvig (316)
 Iben Bente Jespersen (312)
 Peter Faurby (250)
 Dorthe Jørgensen (231)
 Anne-Birgitte Bruskin (150)
 Jens Christian Forman (148)

De afgivne stemmer svarer til en stemmeprocent på 37,9 %, dvs. at der var et fald i forhold til valget i 2013, hvor

stemmeprocenten var på 45,7 %. Der skulle vælges 13 kandidater ved direkte valg. Det betød, at de 13 kandidater, der fik flest stemmer, blev valgt. 8.318 havde stemt digitalt, mens 2.265 stemte pr. brev. Der var 236 blanke stemmer og 13 ugyldige stemmer.

Ældrerådsarbejdet

Ældrerådet er kommunens ældrepolitiske råd, som bliver hørt i sager, der vedrører ældre, inden de bliver behandlet i de politiske udvalg eller i byrådet i Vejle Kommune. Ældrerådet kan også på eget initiativ rejse sager. Medlemmerne af Ældrerådet er uafhængige af partipolitiske, religiøse og organisatoriske interesser, og skal alene vurdere sagerne og rådgive ud fra, hvad der er de ældres ønsker og behov.

Den 10. januar havde det nye Ældreråd første møde, hvor de konstituerede sig med Hans Erik Pedersen som formand. ●

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen tlf. 41 81 55 00
 Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune tlf. 76 81 81 18,
 moeri@vejle.dk

Nyt byråd med mange nye ansigter

I november var der også valg til byrådet, hvor der blev sat navn på de personer, som skal udgøre byrådet og sætte den politiske dagsorden fra 2018 og fire år frem.

Det nye byråd konstituerede sig 6. december 2017 med Jens Ejner Christensen (V) som borgmester. Bag ham stod Venstre, Dansk Folkeparti, Konservative, Radikale og Liberal Alliance, som på valgnatten indgik en konstitueringsaftale. Socialdemokratiet og SF med 14 stemmer pegede på Søren Peschardt (S).

Ud over borgmester og viceborgmestre blev der valgt eller udpeget medlemmer til alle udvalg og en række bestyrelser, råd og nævn m.fl.

Mere velfærd

I den politiske aftale for de kommende fire år er partierne bag konstitueringen enige om at sætte fokus på mere velfærd for pengene. De ønsker udvikling og nytænkning – hverdagsinnovation. Og så skal der arbejdes for at tiltrække nye arbejdspladser, flere borgere og flere turister til kommunen.

Det står også, at de vil udvikle kvaliteten på velfærdsområderne, bl.a. skal borgere uden for arbejdsmarkedet ses ind i ønsket om „flere varme hænder“. De vil også øge valgmulighederne på seniorområdet, hvor det er muligt, og styrke serviceniveauet generelt. Borgernes- og især de ældres mulighed for at bruge it – skal fremmes. De vil udarbejde en strategi for svage og udsatte grupper i Vejle Kommune, bl.a. i Vejle midtby, og desuden arbejde for passende tilbud til senhjerneskadede.

I forhold til det nære sundhedsvæsen ønsker de at investere i en lokal og forebyggende sundhedsindsats – gerne på tværs af børne-, sundheds- og arbejdsmarkedsområdet.

Der var rigtig mange, der stemte til valget. Der er i alt 87.923 stemmeberettigede i kommunen. Stemmeprocenten i Vejle Kommune blev på 70,45 % mod 71,3 % ved valget i 2013. ●

Voksenudvalget

Gitte Frederiksen (formand) (V)
Thyge Havgaard Bjerring (næstformand) (V)
Hans Hoffensetz (V)
Karl Erik Lund (O)
Martin Jensen (A)
Henning Dam (A)
Lone Myrhøj (F)

Seniorudvalget

Kenneth Fredslund Petersen (formand) (O)
Niels Clemmensen (næstformand) (V)
Peder Hummelose (V)
Gitte Frederiksen (V)
Dan Skjerning (A)
Azra Hasanbegovic (A)
Morten Kristensen (F)

Se hele konstitueringsaftalen, det nye byråd og de nye udvalg på www.vejle.dk/politik

Nye permanente udstillinger på Vejle Kunstmuseum

På Vejle Kunstmuseum kan du nu gå på opdagelse i endnu to nye permanente udstillinger med hhv. guldaldermalerier og grafikkens historie.

Vejle Kunstmuseum har Danmarks næststørste samling af grafik og værker på papir, og den position afspejler sig nu meget tydeligt på museet. Turen rundt på i de permanente udstillinger begynder i to sortmalede rum, hvor grafikkens historie fortælles via nedslag i nogle af museets markante grafiske værker.

Den danske guldalder er præsenteret på en helt ny måde på det revitaliserede museum, hvor guldalderkunsten er flankeret af historien om, at guldalderen var et politisk projekt, der handlede om at få danskerne til at elske deres fædreland. ●

Læs mere på vejlemuseerne.dk/vejlekunstmuseum

VejleMuseerne
Oplevelser i tiden



Anna Marie Bjorholm Dahl, tlf. 21 19 74 39, Anne Grethe Lund, tlf. 60 19 66 91, Bent Illum Eskesen, tlf. 20 85 59 95, Bodil Sørensen, mobil 23 95 54 24, Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Dorte Rørbye, mobil 22 36 94 48, Erik M. Andersen, mobil 40 46 16 52, Hans Erik Pedersen, mobil 23 81 90 36, Inge Merete Kristiansen, tlf. 23 62 66 14, Inge Nordheim, mobil 30 73 00 71, Marie Schouenborg, mobil 40 34 66 25, Povl Tiedemann, mobil 40 21 64 72, Svend Egon Christensen, mobil 29 71 59 75.



Ingen grund til at skamme sig

Demens er en sygdom i hjernen, og den får mennesket til at ændre adfærd, siger demensfaglig leder og gør op med fordomme om den alvorlige sygdom.

Det, som mange forbinder med sygdommen demens, er de sørgelige hændelser, man hører om i medierne, når en dement mand eller kvinde forvilder sig væk fra hjemmet og ikke kan finde hjem og risikerer at komme ulykkelig af dage.

– Men demens er meget andet. Der er flere end 100 varianter af sygdommen, og det er ikke kun ældre mennesker, der rammes. Det er også yngre mennesker, der får en demenssygdom, og sygdommen har mange ansigter, siger Birte Schelde. Hun er demensfaglig leder i Vejle Kommune med base på Plejecenter Lindegården på Gl. Kolding Landevej i Vejle. Det er ikke kun mennesket med demens, der rammes af sygdommen. Det er også ægtefællen, børnene – ja, hele familien. De skal forholde sig til en dement far eller mor, der forandrer sig og får nye behov.

Fokus på behov

Siden 2010 har Vejle Kommune haft 2 demensplaner, der beskriver, hvilke tilbud der er specielt til mennesker med demens og deres nærmeste. Den seneste plan blev politisk godkendt ved udgangen af 2017. Den hedder „Demensplan 2025 – et demensvenligt Vejle“ og sætter i langt højere grad end tidligere fokus på det demente menneskes behov. Der er rigtig megen hjælp, støtte og råd-

givning at hente både for mennesket med demens og de pårørende. Som ved andre alvorlige sygdomme er det vigtigt at søge hjælp så tidligt som muligt. Og det er, når man har mistanke om, at man selv eller ens nærmeste er begyndt at ændre adfærd i det daglige. Alt efter typen af demens kan man få medicin til at dæmpe sygdommens udvikling, understreger Birte Schelde.

Tag imod al hjælp!

Demenskonsulenterne oplever nogle gange, at pårørende skammer sig over en ægtefælle eller forælder, der har en demenssygdom. Det er svært at se på, at han/hun ændrer adfærd, ikke længere „spiser så pænt“, har svært ved selv at klare toiletbesøg eller har en grænseoverskridende adfærd i sociale sammenhænge. Mange oplever, at sygdommen fratager mennesket dets værdighed.

– Men der er ingen grund til at skamme sig. Det er sygdommen, der får mennesket til at ændre adfærd. Demens er en sygdom i hjernen, og den syge kan selvfølgelig ikke gøre for, at han/hun forandres og mister færdigheder. Derfor er det vigtigt at for-

Demensplan 2025

I 2017 var der 1.665 borgere i Vejle Kommune med demens. Og i 2025 anslås det tal at have rundet 2.000, hedder det i „Demensplan 2025“. Og der er en sammenhæng mellem alder og demens. Jo længere vi lever, des større er risikoen for at få demens. Da flere lever længere, forventer vi, at flere i fremtiden bliver ramt af demens, hedder det i planen.

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Maria Tuxen Hedegaard

◀ *Som Birte Schelde siger: „Demens har mange ansigter...“ her ved portrætvæggen på Plejecenter Lindegården.*

søge at acceptere, at demens er en fremadskridende uhelbredelig sygdom. Og man skal tage imod al den hjælp og støtte, som man kan få langt hen ad vejen, siger Birte Schelde.

Kurser giver indsigt

– Alle familiemedlemmer bliver berørt, når en i familien bliver ramt af demens. Derfor tilbyder vi løbende pårørende, også gerne børn og unge, undervisning og dialog. Undervisning og dermed indsigt i sygdommen kan nemlig være med til at fjerne tabuet fra sygdommen. Og i den sammenhæng er alle i princippet målgruppen for undervisningen. F.eks. har en gruppe buschauffører været på kursus. De blev undervist i, hvordan man kan spotte demens, så de ved lidt om, hvordan de skal reagere, når de har en passager med de tegn. Vi ønsker fortsat at være en demensvenlig kommune, og som et led i de bestræbelser tilbyder vi undervisning til alle interesserede grupper i

lokalsamfundet. Det eneste krav er, at man samler mindst 10 personer, sørger for lidt kaffe og evt. har et lokale til rådighed.

Ud og møde andre

For den demente og ægtefælle/samlever er der tilbud om daghøjskole og aktivklub – og på vej er også en gruppe for børn og unge med en dement forælder. De senere års erfaringer viser, at de pårørende i meget vid udstrækning kommer til at leve den dementes liv – og må tilsidesætte egne behov og ønsker for at få hverdagen til at fungere. Både daghøjskole og aktivitetsklub er tilbud, så den demensramte og ægtefællen kan komme ud og opleve verden omkring sig – og møde andre i samme situation. Noget, som den pårørende ofte ikke har overskud til at få gjort. Daghøjskolen tager på udflugter og arrangerer foredrag. Aktivklubben har bl.a. gåture i og omkring Vejle. Ude i naturen er der „højt til loftet“, og det er nemmere at orientere sig på en sti i skoven end at finde rundt i et fremmed hus. Det er også nemmere at tale om svære emner, når man går, bemærker Birte Schelde. ■

Hun er familiens „røde tråd“

– Det er demenskonsulenten, der skal svare på spørgsmål, støtte og hjælpe videre, når diagnosen er stillet, og et meget anderledes liv skal til at fungere.

– Det kræver ingen henvisning fra hverken egen læge eller andre. Man kan bare ringe, siger Anne Mortensen, demenskonsulent i Demensenheden.

– Mange kender til sygdommen fra nettet, fra tv og fra de foredrag og messer, der har været om demens. Ofte kan de identificere sig med det, de har hørt eller læst. Vi kan fortælle mere om udredningsforløbet og sygdommen – og spørge ind til de observationer, der er gjort. For der kan være andet i vejen – f.eks. minder symptomer på blærebetændelse, problemer med stofskifte og/eller depression også om demens. Under alle omstændigheder er det godt at søge egen læge for at få vished. Alt hvad demenskonsulenten gør, sker naturligvis med accept fra ham/hende, der måske har diagnosen, understreger Anne Mortensen, som har 6 års erfaring som demenskonsulent.

Et stort chok

Demenskonsulenten er familiens „den røde tråd“ – den, der hele tiden kan svare på spørgsmål, hjælpe videre og samle 'tråden' undervejs. Familien har den samme konsulent gennem hele forløbet. Det giver tryk, og familien skal ikke „begynde ved Adam og Eva“, når sygdommen har udviklet sig, og nye problemer er opstået.

– Det er vigtigt at lære hinanden at kende og skabe gensidig tillid. Selv om man har en mistanke, så er det ofte et chok for såvel den enkelte som ægtefællen, når diagnosen bliver stillet.

Og man skal give sig selv lov til at reagere på den. For det betyder en stor omvæltning i en familie. I perioder kan det være nødvendigt for familien at mødes ofte med demenskonsulenten og eller tale sammen pr. telefon efter behov.

Sygdomsforløbet er forskelligt. Mange lever godt med sygdommen i mange år, og det er muligt at holde fokus på det gode liv, så sygdommen ikke fylder det hele. Man kan have et godt liv som 90-årig og bibeholde sine funktioner. Så alderen er ikke afgørende, når vi taler om demens, men derimod drejer det sig om, hvordan man kan klare sin hverdag, siger Anne Mortensen.

Passer på den pårørende

I mange hjem har man hver sine opgaver. Når den ene ikke længere kan klare sin del, må den anden tage over. Har manden fået demens, påtager kvinden sig ofte alt for meget arbejde. Vi ved fra undersøgelser og ved selvsyn, at de også bliver syge, fordi de slider sig selv op. Derfor skal der passes på dem, så ►

Har du blot en lille mistanke om, at din nabo eller ægtefælle er begyndende dement, kan du tale med en demenskonsulent om det. Helt uforpligtende. Du kan ringe til Vejle Kommunes Demensenhed tlf. 76 81 66 00 og aftale at få besøg eller mødes med en demenskonsulent.



de holder sig frisk længst muligt, bemærker Anne Mortensen. Nogle demensramte kan blive hjemme i mange år – mens sygdommen hos andre udvikler sig hurtigere. Dermed op-

står den store frustration og meget svære beslutning: Skal ægtefællen på plejehjem, fordi sygdommen efterhånden gør det svært at holde fast i det gode liv... ■

Det er godt at komme ud og opleve noget

Det er Inga og Martin Hansen i Brejning enige om. Han har en demenssygdom, og de er flittige brugere af Daghøjskolens tilbud om ture ud i omegnen og en uforpligtende snak.

– Det er fantastisk, at de kan blive ved med at finde på. Det er vi glade for, at de kan. For det giver luft at komme ud og opleve noget. Besøge steder, man ellers ikke længere magter at tage hen. Møde andre mennesker på en uforpligtende måde og få talt om løst og fast, siger ægteparret Inga og Martin Hansen.

De taler om Daghøjskolen, som er et af Vejle Kommunes tilbud til par, hvor den ene har en demenssygdom. De har været med i Daghøjskolen de seneste halvandet år. Målet er at inspirere par til fortsat at tage del i fælles- og måske nye aktiviteter. Og det lever den i den grad op til, er de enige om. Hver 14. dag mødes 12 par, og de har både besøgt Kongernes Jelling, Vejle Biblioteket, Mødestedet Roberthus i Egtved og været på rundvisning både på Kellers Minde i Brejning og i Vejle Stadsarkiv.

Uvurderlig hjælp

Det er Martin Hansen (82 år), der fik konstateret demens for 3-4 år siden. Det kom oveni i en kræftsygdom og problemer med ryggen. Martin Hansen var oprindeligt bondemand, men valgte det fra og uddannede sig til pædagog. I mange år arbejdede han i Brejning-institutioner med udviklingshæmmede børn og unge. Inga Hansen (78 år) har været plejehjemsassistent. Hun har i mange år arbejdet med demente.

– Hvis vi skulle blive syge, så håbede jeg på, at det var alt andet end demens. Og så blev det demens, som Martin fik, siger hun en stille formiddagsstund hjemme i stuen på Stationsvej.

– Det slog mig fuldstændig ud, tror jeg. Men fra første dag har vi haft utrolig stor hjælp af Vejle Kommunes demenskonsulenter. Det har været helt uvurderligt. Det samme har hjælpen og opbakningen fra vores 3 børn. Det betyder utroligt meget, at ens børn forstår den situation, vi er kommet i, når den ene af os bliver alvorligt syg. De har været med hele vejen og har været med til at tage de beslutninger undervejs. De er – og har

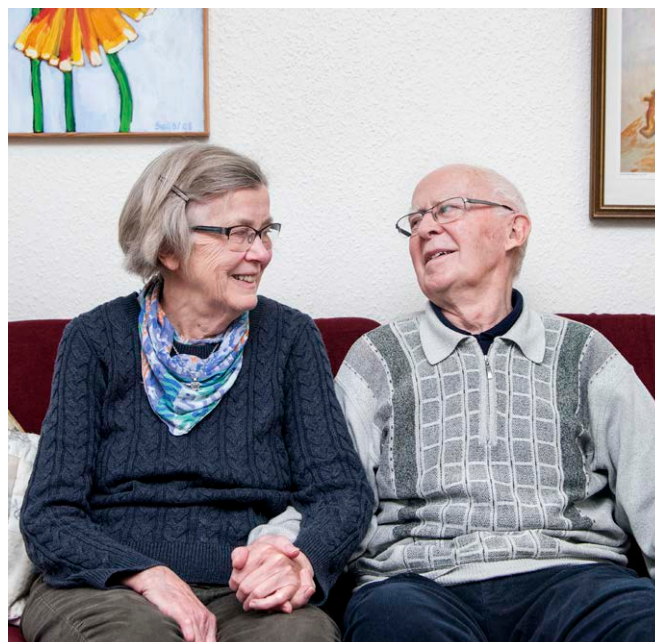
været – en uvurderlig støtte både med de praktiske gøremål og i de svære beslutninger, fortæller Inga Hansen, og Martin Hansen nikker samstemmende og føjer stille til, at han ikke havde kunnet klare sig uden sådan en god kone...

Gode aktiviteter

– Når der bliver stillet sådan en diagnose, slår det helt benene væk under én. Demenskonsulent Bente Andersen kom, spurgte ind til vores hverdag og forandringer og var også en meget stor hjælp. Vi aftalte møder og talte sammen i telefonen mellem møderne, når vi havde behov for at vende problemerne. Det blev ikke kun til snak. Hun handlede, når det var nødvendigt, og det gjorde godt, fortæller Inga Hansen. Ud over Daghøjskolen går Martin Hansen til undervisning hver onsdag formiddag på CSV i Vejle. CSV står for Kognitiv Stimulation Vejle, som han er meget glad for.

– Det er SÅ godt. Det holder i den grad færdighederne i form. Vi læser avis, arbejder med bogstaver og ord, lægger puslespil og den slags, fortæller Martin Hansen, der siger, at han er „helt blæst“, når han kommer hjem fra CSV. ■

Martin Hansen fik konstateret demens for 3-4 år siden. Fra første dag har han og konen, Inga Hansen, fået hjælp af Vejle Kommunes demenskonsulenter.



Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Maria Tuxen Hedegaard

Godt at tale med nogen

Som noget nyt oprettes der samtalegrupper i Vejle for børn og unge, der har en forælder med en demenssygdom.

– Der er rigtig gode erfaringer med samtale-grupper for børn og unge, viser et projekt, Alzheimerforeningen har haft, fortæller Sofie Nautrup Stisen. Hun er psykolog i Vejle Kommunes Demensenhed med stor erfaring i at arbejde med pårørende til demente.

– I en børne-ungegruppe får de talt om de udfordringer og bekymringer, de har i forbindelse med den syge forælder. For vi ved, at en demenssygdom meget ofte vender fuldstændig rundt på hverdagen i en familie. Selv om børn og unge har en syg forælder, skal de stadig have plads til at være unge med de drømme og ønsker, som hører alderen til, siger Sofie Nautrup Stisen.

Giver plads til refleksion

I flere år har vi haft grupper af ægtefæller til demente og grupper af andre pårørende, f.eks. voksne børn eller søskende. Deltagerne undervises i de forskellige former for demens, symptomer og behandling, og der er plads til dialog. Imidlertid er børn og unge ikke en målgruppe, som vi ikke tidligere har haft fat på. Men det gør vi nu. For erfaringerne er så gode, at vi nu tilbyder de 13-30-årige med en dement forælder at melde sig, siger psykologen. Hun tilføjer, at der på landsplan er mellem 3.000 og 6.000 børn og unge, der har en forælder med demens. Målet med møderne er at skabe god plads til refleksion og samtale med jævnaldrende i samme situation, give rum og plads til følelserne og at dele erfaringer med andre.

Det kræver overvejelse

Møderne ledes af to fagpersoner. Med deres indgående kendskab til både demens og arbejdet med pårørende kan de bidrage til en bedre forståelse af, hvorfor forælderen reagerer som han/hun gør, og hvordan den unge kan blive bedre til at håndtere „livet med demens“. I forhold til omgivelserne kan det være svært. For man kan ikke se på et menneske, at det har demens. Deltagerne er selv med til at bestemme, hvad der skal tales om. Og de binder sig til en tavshedspligt om, hvad tales om i gruppen.

– Vores tilbud er ikke kun rettet mod børn og unge i Vejle Kommune. Men alle som har lyst til at være med – og har praktisk mulighed for at deltage. Der vil være 6-9 i en gruppe, og møderne finder sted i Gulkrogcentret i Vejle fra klokken 15.30 til 18.00. Og vi mødes 10 gange i løbet af året, fortæller psykologen. Der er lagt en lille informationsfolder om tilbuddet ud på folkeskoler, uddannelsessteder, jobcentre, lægehuse, sundhedshuse med flere steder. Desuden har demenskonsulenterne i såvel Vejle som nabokommunerne også folderen med sig.

– Sådan et tilbud er som regel ikke noget, man „griber i flugten“ og tager imod. Der skal grundig overvejelse til, fordi det kan tit være svært at tale med andre om noget så personligt som en syg forælder, fortæller Sofie Nautrup Stisen og siger, at interesserede er velkomne til at ringe eller maile til hende. Hun træffes på tlf. 76 81 66 16 eller mail: sofn@vejle.dk

– *En gåtur i den frie natur har mange funktioner, er demenskonsulent Annelise Jensen (tv) og psykolog Sofie Nautrup Stisen enige om. Det er nemmere at tale om svære emner, mens man går – og så er det godt med frisk luft.*



„Jeg er Jens med demens
– men jeg er også Jens imens“
Citat fra den nationale demenshandleplan.

De 4 hovedgrupper inden for demens

Alzheimer: En sygdom i hjernen og den mest udbredte form for demens. Receptorerne i hjernes nedbrydes, og man får svært ved at huske.

Vaskulær demens: En læsioner i hjernen forårsaget af hjerneblødning eller blodprop.

Frontalskade demens (Frontotemporal): Viser sig ved, at personens dømmekraft svigter.

Lewy Body: En demens, der oftest rammer mænd, og hvor den syge får hallucinationer og nogle gange vrangforestillinger.



Hvorfor kan vi tåle mindre alkohol med alderen?

Vi har mindre vand i kroppen, jo ældre vi bliver. Det betyder, at alkoholpromillen stiger hurtigere. Samtidig bliver kroppen dårligere til at nedbryde alkohol.

Derfor er der god grund til at holde igen med alkohol, når du bliver ældre. Især hvis du også tager medicin. Alkohol og medicin kan nemlig være en rigtig skidt cocktail, fortæller Jytte Appel, der er sundhedsvejleder:

– Alkohol kan øge bivirkninger ved medicin eller forringe effekten. Det gælder f.eks. sovemedicin, medicin mod smerter, infektion, angst og depression. Som udgangspunkt er det altid en god ide at rådføre sig med en læge eller farmaceut, når man tager medicin.

Fakta om alkohol

En lille én for helbredets skyld

Nogle undersøgelser viser, at en enkelt genstand dagligt måske kan forebygge hjerte-karsygdomme. Men der kan være store individuelle forskelle, både når det gælder gunstige og ugunstige virkninger. Det er også problematisk at anbefale et rusmiddel som daglig „medicin“. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man ikke drikker for sin sundheds skyld.

Hvor meget er meget?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kvinder drikker mindre end syv genstande i ugen og mænd under 14 genstande. Hvis man har et forbrug, der ligger på dette niveau eller under, har man lav risiko for at udvikle sygdomme på grund af alkohol. Du har en høj risiko for at blive syg på grund af alkohol, hvis du drikker mere end 14/21 genstande om ugen. Stop før 5 genstande ved samme lejlighed. Sundhedsstyrelsens anbefalinger tager ikke højde for, om du har en svag fysik og dårligt helbred. Men er du ældre, så vær særlig forsigtig med alkohol.

Kan alle blive afhængige af alkohol?

I princippet ja. Hvis man drikker meget alkohol i lang tid, kan alle udvikle en afhængighed. Derfor er det vigtigt at have en bevidst holdning til sit eget forbrug af alkohol. Ca. 585.000 danskere har et alkoholforbrug, som skader deres helbred. Omkring 140.000 danskere er afhængige af alkohol og har brug for alkoholbehandling.

Helbredsgevinster

Generelt er der mange helbredsgevinster ved at skære ned på alkoholen. Du mindsker risikoen for at udvikle sygdomme som f.eks. kræft og leversygdomme. Men du får også nemmere ved at styre dit blodtryk, få en bedre søvn og psykisk trivsel mm.

Undgå at falde

Der er forskel på, hvordan vi reagerer på alkohol. Foruden alder spiller også køn, fysik og helbred en rolle. Men alkohol påvirker typisk balanceevnen, motorikken og reflekserne.

– Da kroppen får sværere ved at tilpasse sig alkohol med alderen, er der også en større risiko for at falde, når du har drukket alkohol. Så er du usikker på benene, er det godt at være rigtig forsigtig med at drikke alkohol, siger Jytte Appel.

Hvis du gerne vil have en snak om alkohol, er du altid velkommen til at kontakte din sundhedsvejleder, hvis du er over 75 år. Alle kan også få rådgivning hos RusmiddelCenter Vejle, tlf. 76 81 90 00. 

Gratis alkoholbehandling

Vidste du, alle har ret til et gratis og skræddersyet behandlingsforløb gennem deres kommune? Det er der stadig mange, som ikke ved.

Det skal en aktuel alkoholkampagne, som Alkohol & Samfund og Trygfonden står bag – og som Vejle Kommune støtter op om – afhjælpe.

Læs mere om kampagnen på www.hope.dk

FÅ RESPEKTEN TILBAGE
hopedk

Vejle Kommunes gratis alkoholbehandling omfatter både samtaler, familierådgivning, anonym rådgivning, ambulant behandling og døgnbehandling.

På www.vejle.dk/rusmiddelcentervejle kan du læse mere og tage en alkohol-lyntest for at teste, om du drikker for meget. Du er også velkommen til at ringe til RusmiddelCenter Vejle på tlf. 76 81 90 00 for råd og vejledning.

Vi har fået nyt navn

Vejle Misbrugscenter har 1. januar 2018 skiftet navn til RusmiddelCenter Vejle. Centret har fortsat adresser på Sønderbrogade 40-42 (stofmisbrug) og Horsensvej 35, 7100 Vejle (alkohol) – og misbrugsbehandling i Egtved.

Læs mere på

www.vejle.dk/rusmiddelcentervejle

Hvem skal, hvis jeg ikke selv kan?

Hvem skal sælge mit hus, hvis jeg ikke selv er i stand til det, f.eks. pga. demens? Eller søge om pleje og betale mine regninger? Er dette vigtige spørgsmål, skal du overveje at få lavet en fremtidsfuldmagt.

Hvis du har en ægtefælle, kan han eller hun træffe de fleste beslutninger uden større problemer. Problemet opstår, hvis du f.eks. er på plejehjem, og din mand eller kone vil sælge jeres hus. Så kan din ægtefælle først underskrive, når der er ligger „et værgemål“ – noget der kan tage lang tid at få afklaring på.

Det smarte ved den nye fremtidsfuldmagt er, at den både rummer økonomiske og personlige forhold som pleje og omsorg. Der er dog grænser. F.eks. kan den fremtidsfuldmægtige ikke ændre dit testamente eller bestemme, at du skal flytte på plejehjem. Du behøver ikke give fuldmagt til alt, og du kan vælge at lade en person få fuldmagt til at tage sig af din økonomi og en anden til at træffe beslutninger om personlige forhold. En fremtidsfuldmagt adskiller sig fra en almindelig fuldmagt ved først at træde i kraft, hvis du ikke selv er i stand til det.

Hvem kan jeg spørge til råds?

Det er godt at overveje, hvem der skal tage beslutninger på dine vegne. Skal det være dit barn, en nabo en helt tredje, der skal være din fremtidsfuldmægtig. Men magter vedkommende? Og har du tillid til vedkommende? Har du f.eks. lyst til, at personen kan læse din lægejournal? Det kan være godt at få vendt nogle tanker omkring det – både med det

menneske, du har i tankerne og evt. en udeforstående. Her kan du altid kontakte din sundhedsvejleder, når du er over 75 år. Hvis du er demensramt, kan du kontakte en demenskonsulent. Har du brug for rådgivning om, hvad fremtidsfuldmagten skal indeholde, og hvordan den bør formuleres, kan du vælge at få juridisk rådgivning, f.eks. hos en advokat.

Hvordan opretter jeg en fremtidsfuldmagt?

Du opretter og underskriver fuldmagten i en selvbetjeningsløsning på www.tinglysning.dk. Bagefter skal du tage til Byretten og få en notar til at godkende fuldmagten, som skal vurdere, at du er ved dine fulde fem, så fremtidsfuldmagten ikke bliver misbrugt. Hvis du er fritaget for digital post og NemID, kan du indgive og underskrive fremtidsfuldmagten på papir og personligt møde op hos Statsforvaltningen. Du kan få sendt papirerne ved at ringe til Statsforvaltningen på tlf. 72 56 70 00 mellem kl. 12 og 15. Fremtidsfuldmagten oprettes i Fremtidsfuldmagtsregisteret, som er et nyt digitalt register. 

Kontaktinformation

Forebyggende sundhedsvejledning, tlf. 76 81 80 96
Demensenheden, tlf. 76 81 66 00

Et brag af en fest i Papirfabrikken

Papirfabrikken lagde lokaler til ULF's nytårsfest og låner gerne lokaler til arrangementer, som kommer tilbuddets brugere til gode.

Det var Udviklingshæmmede Landsforbund i Vejle, bedre kendt som ULF Vejle, der stod bag festen og inviterede til spisning og samvær på årets sidste dag. Festen blev holdt i Papirfabrikken i Vejle midtby, et aktivitets- og samværstilbud til mennesker med forskellige udviklingshandicaps. De kommer i Papirfabrikken som en del af Center for Social Rehabilitering eller beskyttet beskæftigelse for at få vejledning og hjælp eller for hyggeligt samvær i caféen: Café Pap.

I Papirfabrikken er de glade for, at der er interesse for at låne værestedets lokaler:

– Vi låner gerne vores lokaler ud. Vi ønsker, at de bliver brugt mest muligt af de mennesker, som kommer her i huset. På den måde bliver de inddraget i Papirfabrikken's brug. Det passer sammen med den måde, vi arbejder på: At borgerne skal bestemme mest muligt selv og tage ansvar for eget liv, siger Peter Saaby, afdelingsleder i Papirfabrikken. 

ULF havde et brag af en fest, da de fejrede årets sidste dag i Papirfabrikken's lokaler på Gulkrog, Vejle.



For mere information kontakt:

„Aktivitetsklubben“ i Papirfabrikken, tlf. 76 81 92 35

Din smartphone kan redde liv

Med TrygFondens Hjertestart-app og 112-app kan du og din mobiltelefon være med til at redde menneskeliv.



Vidste du, at TrygFonden har udviklet en app, der kan vise dig vej til de hjertestartere, som er registreret på hjertestarter.dk. På hjertestarter.dk kan man registrere en hjertestarter, så den bliver synlig for almindelige borgere og de sundhedsfaglige medarbejdere på 1-1-2, der kan guide til den, så flere kan overleve et hjertestop.



Med app'en „TrygFonden Hjertestart“ på din smartphone har du mulighed for at orientere dig om, hvor den nærmeste hjertestarter er placeret. I en akut situation skal du dog aldrig begynde at lede efter hjertestartere på mobilen, men i stedet ringe 1-1-2. ●

Hvad er en hjertestarter?

En hjertestarter kan „genstarte“ hjertet efter hjertestop ved at give et eller flere elektriske stød gennem brystkassen. En hjertestarter er et lille, transportabelt, batteridrevet apparat, der kan analysere hjerterytmen og afgive et stød og forsøge at „genstarte hjertet“. Til hjertestarteren følger stødelektroder, der skal sættes på brystkassen. Når hjertestarteren tændes, vil den guide dig gennem hele processen.

Kender du en med en hjerneskade?

Savner du viden om de usynlige skader i hjernen? Vil du gerne have tips til at gøre hverdagen lettere? Så er Vejle Kommunes kursus til pårørende måske noget for dig?

Der er kursus fem torsdage kl. 16-18 i Sundhedshus Vejle, som begynder den 22. februar. Her kan du bl.a. møde neuropsykolog Grethe Pedersen, der har fokus på de følelsesmæssige rutsjeter, og hvordan man kommer videre

med livet. Se programmet på www.vejle.dk/hjerneskade eller ring til Sundhedscenter Vejle, Henriette Lund Kristensen, tlf. 29 36 30 42.

Tilmelding: Frist for tilmelding er 19. februar efter først-til-mølle-princippet. ●

Undervisning om demens tilbydes

„Mange mennesker med demens og deres pårørende oplever, at det at blive ramt af demens ofte går hånd i hånd med social isolation. Flere fortæller, hvordan de har oplevet uvidenhed og manglende forståelse fra omgivelserne.“ (Den Nationale Demensplan 2025)

Demenskonsulenter i Vejle Kommune vil gerne bidrage til en bedre forståelse for demens og tilbyder derfor undervisning om demens i foreninger, på arbejdspladser – ja, hvor man kan samle minimum 10 personer, som gerne vil vide mere om demens.

Demenskonsulenterne kan tilbyde 1-2 timers oplæg og samtale om demens-

sygdomme, symptomer og gode råd til et godt samvær mellem mennesker med og uden demens. ●

Ring på tlf. 76 81 66 00 og bed om at tale med en demenskonsulent og hør mere eller få en aftale i stand.

Demensenheden

- en del af **SENIOR** i Vejle Kommune



Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune, Vestre Engvej 51B
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-11.00 for hjemmehjælp, forløbskoordinator, boliger, handicap og socialpsykiatri.

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-9.30 for BPA, personlig hjælpemidler, velfærdsteknologiguiderne, syns- og teknologiske hjælpemidler og handicapbiler.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 8.30-15.00

Torsdag: kl. 8.30-15.00, Fredag: kl. 8.30-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B
Tlf.: 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk
www.vejle.dk/hjælpemidler

Kontakt til områdekontoret

Kontakt områdekontoret, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemme-hjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Område Nord, Sofievej 2-4 i Vejle

Tlf. 76 81 77 00, mail: omraadenord@vejle.dk
www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9 i Vejle

Tlf. 76 81 71 00, mail: omraadeost@vejle.dk
www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal i Vejle,

Tlf. 76 81 79 00, mail: omraadevest@vejle.dk
www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43 i Vejle
Tlf. 76 81 66 00, mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på www.vejle.dk/fritvalg

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvikservice. Brug Kvikservice, når det handler om enkle problemer.

KVIK-Service

Hjælpemiddeldepotet, Niels Finsensvej 16B i Vejle
Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbredstillæg, personligt tillæg	76 81 01 74
Sygesikring	76 81 01 56
Digital Post	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)
Øvrige områder	76 81 00 00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96
Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00
Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01
Træffes mandag-torsdag kl. 8-15, fredag kl. 8-14
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00
Træffes mandag-torsdag kl. 8.00-9.30 og 13.30-14.30
Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Kommende kurser

Sund Bund – bækkenbundskursus for kvinder

Torsdag 8. marts kl. 13.30

Træt af nat- og sjattiseri for mænd

Torsdag 22. marts kl. 13.30

Psykisk førstehjælp

Kursusstart onsdag 4. juni kl. 8-15

Læs mere på www.vejle.dk/sundhed



30 år med egen avis

- fra pensionistavis til Velfærdsmagasin



Magasinet har gennem årene skiftet både udseende og navn.

I år er det 30 år siden, at „Pensionistavisen“ første gang kom på gaden. Målet den gang var det samme nu: At samle kommunens tilbud i en avis og give alle lige adgang til information om tilbud og pensionisters rettigheder. Og så handlede det også om, at det var for dyrt og besværligt at indrykke annoncer i aviserne om tilbud og telefonnumre igen og igen – og det var også lidt tilfældigt, hvem der læste annoncerne.

Redaktionen består i dag af repræsentanter fra Velfærdsforvaltningen, Ældreråd, Handicapråd og Frivilligråd. Rådsmedlemmerne fungerer som idéforum og kommer med forslag til artikler og interviews, der egner sig til avisen. Og så har de fingeren på pulsen og ved, hvad der optager borgerne lige nu. Også for 30 år siden blev borgerne inviteret med i planlægningen. Den gang var ansvaret lagt i hænderne på en redaktion med i alt ni medlemmer: Syv repræsentanter for førtids- og folkepensionister og efterlønsmodtagere, en repræsentant for det, der den gang hed Socialforvaltningen, og kommunens informationschef. Avisen udkom også den gang fire gange om året og i et oplag på 10.000. Den overlevede kommunesammenlægningen, og i dag er oplaget fordoblet.

Indholdet illustrerer meget godt den udvikling, der er sket på velfærdsområdet. I de første numre var der f.eks. stort fokus på, at hjemmehjælpen blev inddelt i lokalgrupper, og at man fik hjælp efter behov i stedet for i et bestemt antal timer. Det var noget helt nyt. Det var også den gang, det var nyt med ældreboliger i Gulkrog, og vi fik helt nye intercitytog, som var mere handicap- og ældrevenlige! I dag handler det så f.eks. om hjælp til demente og velfærdsteknologi.

Avisen hed tidligere „Pensionistavisen“, men skiftede i 2013 navn, fordi redaktionen fik en del henvendelser fra både yngre og ældre læsere, der synes, at „Pensionistavis“ kun signalerede ældre mennesker. Der blev udskrevet en læserkonkurrence, og navnet blev ændret til Velfærdsmagasinet. Det kan rumme alle de borgere, der modtager bladet, og fortæller samtidig, hvad magasinet indeholder. ●

