

## Demensvenlig kultur og fritid bliver tema for Demensugen

**Kultur og fritid er i fokus i Demensugen 2024, hvor kulturinstitutioner, idrætsklubber og det frivillige foreningsliv vil arbejde tæt sammen med fagpersoner og mennesker med demens om i højere grad at gøre det muligt for mennesker med demens at bevare et aktivt kultur- og fritidsliv.**

Næsten 100.000 danskere lever med demens, og tallet er stigende. Især i begyndelsen men også senere i sygdommen kan en person med demens mange af de ting, han eller hun før har kunnet, og mange har et stort ønske om at fortsætte det liv, de hidtil har haft - gå ud til udstillinger eller koncerter, komme i deres forening eller idrætsklub eller dyrke deres hobby.

Alligevel trækker 83 procent sig fra sociale aktiviteter og fritidsliv, efter de har fået diagnosen.

Nogle er usikre på, om de stadig er velkomne i deres gamle klub eller fællesskab, eller om andre vil tage afstand og synes, de er til besvær. Nogle er bange for, at et besøg på et museum eller til en koncert skal blive ubehageligt eller pinligt, hvis de pludselig mangler ord eller mister overblikket. Og så er det en del af selve demenssygdommen, at man mister noget af sit gamle initiativ og i højere grad har brug for motivation og en håndsækning til at komme afsted.

”Derfor ender det alt for ofte med, at en demenssygdom fører til inaktivitet og isolation. Men man har lige så meget brug for oplevelser, motion og fællesskab, når man har demens,” siger Lone Harlev, sekretariatsleder i Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark.

Som del af indsatsen for at skabe et mere demensvenligt Danmark har Folkebevægelsen derfor rakt ud til store som små kultur- og fritidsudbydere over hele landet for sammen at se på, hvordan man kan arbejde med kultur- og fritidstilbuddenes rammer, tilbud og kommunikation, så det bliver nemmere og mere attraktivt for mennesker med demens at deltage.

”I Folkekirken er vi i fuld gang og har f.eks. mange demensvenlige kirker, hvor vi, der arbejder i sognene, har gjort en indsats for at lære om demens. For selvfølgelig skal kultur- og fritidsaktiviteter være demensvenlige al den stund, at et menneske med en demensdiagnose stadig er et fuldt og helt menneske,” siger Bodil Olesen, sognepræst ved Hornbæk Kirke og konsulent for kirke og ældre i Helsingør Stift.

Og i brancheorganisationen IKF, der repræsenterer flere tusinde idrætsanlæg i Danmark, bakker man op om ambitionen om at være et sted, hvor alle føler sig velkomne og får den håndsækning, de måtte have brug for.

”Vi oplever alt for ofte, at folk der f.eks. har svømmet eller spillet badminton i årevis, stopper med at komme, efter de får demens. Men vi ved, at de får rigtig meget ud af at blive ved med at træne, og så snart de kommer ud på en badmintonbane, kan de sagtens huske, hvad de skal gøre. Så jeg oplever det som en del af vores opgave at skabe de bedst mulige betingelser for, at de bliver ved at komme hos os og glædes ved at dyrke sport,” siger bestyrelsesmedlem i IKF, Otto Skak.

En række initiativer på kommunalt og nationalt plan skal samtidig sætte fokus på, hvordan medlemmer og brugere af kultur- og fritidslivet kan gøre en forskel ved at invitere og inkludere mennesker med demens i fællesskabet, lyder det fra Lone Harlev fra Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark.

”Det hele når som altid sit højdepunkt i den årlige demensuge, uge 19, hvor vi glæder os til at se vores samarbejdspartnere fra de forrige år – og så en hel masse nye fra kultur- og fritidslivet,” siger Lone Harlev.

#### KONTAKT:

Vil du høre mere om demensvenlig kultur og fritid eller om dette års Demensuge, så tøv ikke med at kontakte os på [malene@demensvenligtdanmark.dk](mailto:malene@demensvenligtdanmark.dk)

Vi kan også hjælpe med at finde cases blandt mennesker med demens eller kultur- og fritidsudbydere, der arbejder med at gøre deres tilbud mere tilgængelige for mennesker med demens.

#### FAKTA:

En undersøgelse, som Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark har foretaget viser, at:

- 60 pct. af pårørende angiver, at det er udfordrende for deres demensramte nærtstående at deltage i motion, fritid eller kulturliv.
- 83 pct. angiver, at deres nærtstående har trukket sig fra deres sociale liv og fritidsinteresser.
- Der er mange gode eksempler på foreninger og klubber, som med få greb og lidt ekstra opmærksomhed inkluderer mennesker med demens.
- Det er essentielt for den fysiske og mentale sundhed og den generelle livskvalitet, at også mennesker med demens har et aktivt fritidsliv.
- Hele undersøgelsen kan læses på [www.demensvenligtdanmark.dk/wp-content/uploads/2021/04/bedrehjaelp.pdf](http://www.demensvenligtdanmark.dk/wp-content/uploads/2021/04/bedrehjaelp.pdf)

#### FAKTA:

Demensugen 2024 falder den 6. – 12. maj. Formålet med Demensugen er at øge danskernes viden om demensvenlighed og demenssymbolet. I 2023 var der mere end 120 aktiviteter landet over, og partnere fra 82 af landets kommuner. Hvert år har haft sit eget fokus på en branche, hvor mere viden om demensvenlighed blandt personale og medlemmer kan gøre en stor forskel for mennesker med demens. I 2022 var fokus på detail, i 2023 på transport, og i 2024 kommer der til at være fokus på kultur og fritid.

Demenssymbolet "Håndsrækningen" blev lanceret i 2021 og symboliserer to hænder, der rækker ud mod hinanden. Det er et symbol, som mennesker med demens kan bære synligt eller diskret for at vise, at de kan have brug for en hjælpende hånd eller lidt ekstra tålmodighed.

Symbolet er udviklet i samarbejde med mennesker med demens og fagprofessionelle og bruges aktivt af mere end 5.000 mennesker, der lever med demens.

Læs mere om Demensugen og demenssymbolet "Håndsrækningen" på [www.demensvenligtdanmark.dk](http://www.demensvenligtdanmark.dk)