

Bliv en del af det demensvenlige Danmark



bedre liv
med demens
alzheimerforeningen

Sammen kan vi skabe et mere demensvenligt Danmark

I denne e-bog har vi samlet viden om demens, så du ved, hvordan du kan tage hensyn, når du er sammen med mennesker, som har en demenssygdom.

Du kan være med til, at det bliver tryggere at leve med demens.

Tak for din interesse.

Viden er nøglen

Ifølge Alzheimerforeningens medlemmer er den største hindring for at leve et godt liv med demens omverdenens manglende viden om sygdommen.

Mennesker med demens føler sig ofte misforstået, isolerede og ensomme.

80% mener, at mere viden og forståelse fra venner, familie og lokalsamfund kan lette deres udfordringer.



Du kan være med til at gøre en forskel i hverdagen

Når man får en demenssygdom, mister man ikke alene hukommelsen. Helt almindelige daglige gøremål som at købe ind, finde vej eller deltage i sociale fællesskaber kan pludselig blive vanskeligt. Mange ender med at føle sig ensomme og isolerede. Derfor er der brug for venlige mennesker, som har kendskab til, hvad demens er, og hvordan sygdommen påvirker hverdagen. Mennesker, som møder én med forståelse og en håndsækning, når der er brug for det.

Demens skyldes sygdom i hjernen, som svækker hukommelsen og andre kognitive funktioner. Symptomerne varierer, fordi sygdommen rammer forskellige steder i hjernen. Demens rammer mennesker helt ned i 40-års alderen, og der findes ingen kur mod demens.

Alzheimerforeningen arbejder for at gøre demens til noget, der vedkommer os alle, så vi i fællesskab bidrager til, at flere får et bedre liv med demens. Den bedste støtte, du kan give, er at kende til demenssygdomme, hjælpe, når der opstår svære situationer, og bakke op om demenssagen, så ingen står alene med demens.

Tak – sammen kan vi skabe et mere demensvenligt Danmark.



Sammen støtter vi op om de 100.000 mennesker, som lever med en demenssygdom, og deres pårørende.

Hvad kan demensvenlighed?

- Skabe en tryggere og nemmere hverdag for mennesker med demens.
- Påvirke måden, vi tænker, taler og handler på i forhold til mennesker med demens.
- Bekæmpe den isolation og ensomhed, som mange mennesker med demens og deres pårørende oplever.

”

Min veninde Joan kommer hver søndag morgen og henter mig. Der er ingen aftaler, hun kommer bare, og så kører vi til havet og bader i Sejerøbugten. Hele året. Det er simpelthen så hyggeligt.”

– Ulla, der lever med en demenssygdom

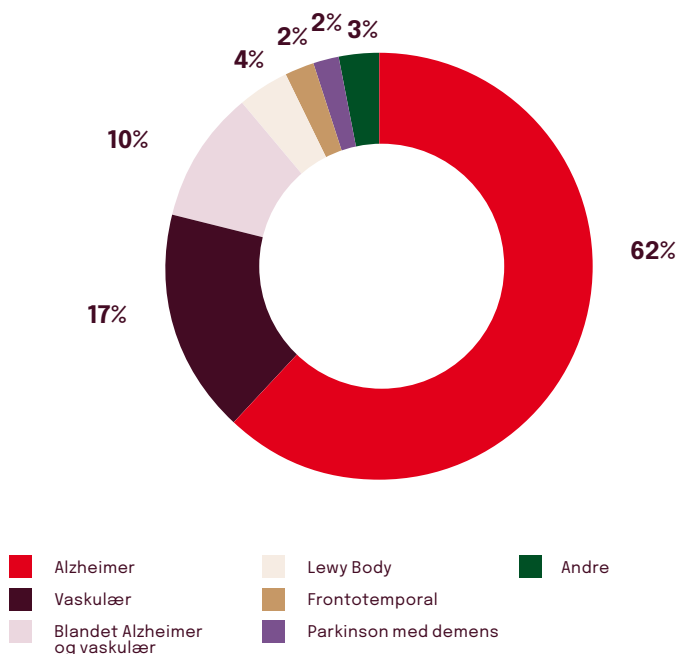


Forskellen på demens og Alzheimer

Demens er en fællesbetegnelse for flere end 200 sygdomme, der alle svækker hjernens funktioner. Blandt andet Alzheimers sygdom og en række andre sygdomme.

Begrebet "demens" kommer fra latin og betyder "ude af sind".

Fordeling af demenssygdomme





Arvelighed

De fleste demenssygdomme er som hovedregel ikke arvelige. Genetiske faktorer har betydning, men som regel i et komplekst samspil med andre faktorer. Alzheimers sygdom er den mest udbredte demenssygdom (62 pct. af alle demenstilfælde), men kun omkring 1-2 pct. af tilfældene er direkte forårsaget af en specifik genetisk "fejl" (mutation). Demens kan godt ramme flere i en familie, uden at der er tale om en arvelig sygdom.

De 4 mest udbredte demenssygdomme

De mest udbredte former for demens er Alzheimers sygdom, vaskulær demens, Lewy body demens og frontotemporal demens. Ud over disse er der også en lang række andre varianter og kombinationstyper af demenssygdomme.



1

Alzheimers sygdom

Alzheimers sygdom er den mest almindelige form for demens og er karakteriseret ved en gradvis forringelse af hukommelse, tænkeevne og sprog. Sygdommen påvirker også adfærd og evnen til at udføre daglige aktiviteter.

[Læs mere her](#)

2

Vaskulær demens

Vaskulær demens er forårsaget af sygdom i hjernens blodkar, fx blodprop i hjernen. Symptomerne er forskellige fra person til person og afhænger af hvilke områder af hjernen, der er påvirkede.

[Læs mere her](#)

3

Frontotemporal demens

Frontotemporal demens påvirker primært frontallapperne i hjernen og kan føre til markante ændringer i personlighed og adfærd. Sygdommen er ofte forbundet med sprogproblemer og psykiatriske symptomer.

[Læs mere her](#)

4

Lewy body demens

Lewy body demens er en kompleks form for demens, der påvirker kognition, adfærd og motoriske funktioner. Sygdommen er karakteriseret ved hallucinationer, motoriske symptomer som Parkinsonisme og fluktuerende opmærksomhed.

[Læs mere her](#)

Hvilke tegn skal du holde øje med?

Det kan være svært at se, om en person lider af en demenssygdom. Ofte er personen fysisk velfungerende, men er udfordret på de kognitive færdigheder og at tackle forskellige hverdagssituationer. Her er nogle typiske tegn på, at en person har demens:

1

Svækket hukommelse

Det gælder især korttidshukommelsen. Man glemmer, hvad der er sket for kort tid siden. Fx kan man glemme en aftale og komme til at gentage sig selv i samtaler.

2

Besvær med at udføre velkendte opgaver

Mange får problemer med at udføre almindelige hverdagshandlinger som at købe ind, overskue en indkøbsliste og håndtere Dankort og penge.

3

Ting kan opleves anderledes med demens

Demenssygdom kan give problemer med at skelne mellem farver og kontraster. En sort dørmåtte på gulvet kan fremstå som et sort hul. Et skinnende gulv kan se ud, som om det er vådt. Mønstre, former og farver kommer til at ligne noget andet, end det egentlig er.

4

Problemer med sprog og kommunikation

Det bliver svært at finde det rette ord for en bestemt ting. Man glemmer typisk navneord, så "kaffekop" bliver til "noget, man drikker kaffe af". Man kan også have svært ved at læse og skrive og forstå, hvad der bliver sagt.

5

Manglende orientering i tid og sted

Man kan få problemer med at genkende velkendte steder og kan derfor blive i tvivl om, hvilken vej man skal.

6

Nedsat dømmekraft

Man kan have svært ved at klæde sig efter årstiden og har fx vinterfrakke på om sommeren. Det kan også være i forhold til at holde styr på økonomien og generelt at træffe valg.

7

Problemer med at tænke abstrakt

Man har svært ved at følge en instruktion, der fx fortæller, at mælken i butikken er placeret ved siden af smørret.

8

Koncentrationsproblemer

Man begynder på én ting og starter pludselig på noget helt andet, fordi opmærksomheden er forstyrret.

9

Forandringer i humør og opførsel

Personen bliver let forvirret, vred eller mistænksom uden synlig grund.

10

Mangel på initiativ

Personen kan være passiv og have brug for opmuntring og støtte til at komme i gang. Man kan gå i stå og ikke selv tage initiativ til at bede om hjælp.

11

Nedsat impuls kontrol

Man kan tale nedladende og sårende til andre uden selv at fornemme det – eller fx gå uden at betale for sine varer.

Se mennesket bag sygdommen

Mennesker er forskellige – og derfor ser demenssymptomer også forskellige ud. Når du møder eller er sammen med et menneske med demens, kan du derfor med fordel fokusere på alt det, personen stadig er.

7 gode råd til kommunikation

Hvis du får mistanke om, at en person har demens, og vedkommende ser ud til at have brug for en hjælpende hånd, kan du altid starte med blot at tilbyde din hjælp.

Du kan støtte dig til følgende råd i kommunikationen med en person med demens for ikke at gøre vedkommende bange eller forvirret:

- 1** Smil og vær imødekommende, også i kropssproget
- 2** Tal roligt, vær tydelig og brug korte sætninger
- 3** Bevar øjenkontakten og sørg for, at personen hele tiden føler sig inddraget i samtalen
- 4** Gør det helt klart, at du gerne vil hjælpe
- 5** Vær tålmodig
- 6** Skab en god atmosfære
- 7** Tag ikke kritik og vrede personligt

”

Det virkede som om, folk begyndte at tvivle på, om det, jeg sagde, egentlig var ok. De begyndte at spørge min kone om, hvordan jeg havde det, selvom jeg stod lige ved siden af. Jeg fik fornemmelsen af, at de tænkte, at jeg nok var blevet lidt halvtosset, når jeg fortalte om min sygdom ”

– Christian, der har en demenssygdom



Hvordan er I sammen?

Mennesker med demens trækker sig ofte fra sociale sammenhænge, fordi de bliver forvirrede og utrygge. Der opstår let situationer i hverdagen, som giver anledning til uro, nervøsitet, irritation eller vrede.

Det får mange omkring personen med demens til også at trække sig, hvilket ikke er en god løsning, fordi social kontakt stimulerer hjernen og forsinker sygdomsudviklingen.

Tips til samvær med mennesker med demens

- Hav fokus på det, personen kan, og ikke det, vedkommende ikke kan
- Find nogle rolige omgivelser at være i
- Skab en god og tryk stemning
- Fokusér på det, der sker i nuet
- Vær nærværende og hold om muligt øjenkontakten
- Hold i hånd
- Vis i dit kropssprog, at du vil vedkommende
- Vis empati og smil
- Lyt til vedkommende og stil kun ét spørgsmål ad gangen

Dyrk det I kan lide - sammen

- Kig på fotos sammen
- Læs højt af en bog
- Syng og dans sammen – det vækker minder fra det levede liv
- Se på kunst eller mal sammen
- Besøg steder, der vækker minder, og som I kender
- Placér dig ved siden af mennesket med demens, så I kigger i samme retning, og tal om det, I begge to ser på





Vær fleksibel

Måske er det bedre at gøre noget andet end det, du havde planlagt? Få det bedste ud af det, der er i nuet. Det er den raske, der må flytte sig. Personen med demens evner det sandsynligvis ikke.

”

Vi lavede en fotobog til vores mor med billeder fra hendes liv. Det var en god måde at vække minder på og en god måde at få gang i en samtale”.

– Mia, som havde en mor med Alzheimers sygdom.

Et godt liv med demens

Desværre er der generelt mange negative associationer forbundet med demens. Selvom demens på mange måder er en svær sygdom, er det muligt at leve et godt liv på trods af sygdommen.

Mennesker, som lever med en demenssygdom, har samme behov som andre mennesker, og det er helt essentielt, at man bliver mentalt stimuleret og er social. Det er med til at forsinke sygdommens udvikling.

Hjernen elsker:

- At være sammen med andre mennesker
- At blive udfordret
- At spise sundt
- At få motion og bevæge sig
- At synge og danse

Se demensvenlige aktiviteter nær dig

www.alzheimer.dk/kalender



Et godt råd, når I er mange sammen

Fordel ansvaret. I kan i familien aftale, hvem der har et ekstra øje på jeres kære med en demenssygdom. Sørg bl.a. for, at han/hun sidder et roligt sted, hvor ikke alt for mange går bagom, og rummet er til at overskue. Den ansvarlige kan også holde øje med, at der bliver spist, drukket og husket på toiletbesøg.

”

Jeg bowler en gang om ugen med en flok tidligere kollegaer, og det er skønt. De er gode til at tage sig af mig, uden at jeg føler, at jeg er til besvær. De hjælper med at binde mine sko og holde styr på min score”.

– Anni, der lever med en demenssygdom



Demens og hukommelse

Forestil dig, at din hukommelse er som en bogreol. På øverste hylde står de seneste oplevelser, og på de nederste hylder står dine barndomsminder.

Kommer man til at pufte til reolen, falder de øverste bøger ud først. Det er din korttidshukommelse - hvad du fx lavede i går - som forsvinder først. Derfra går det baglæns gennem livet - de nederste bøger repræsenterer minderne fra barndommen, som er dem, der forvinder sidst.

De mange bøger kan ses som et symbol på det sted i hjernen, hvor vores minder og fakta lagres.

Der findes tre former for hukommelse, der rammes i forskellig grad ved demens.

”

Mange af os har en ide om, at hukommelsen er en slags optager eller kamera - at man, når man har oplevet noget, også må huske det bagefter. Men virkeligheden er langt mere kompleks.”

- Asmus Vogel, neuropsykolog



De tre former for hukommelse



Oplevelser: Den første type hukommelse (episodisk hukommelse) relaterer til specifikke episoder for både lang og kort tid siden. Det er fx at kunne huske en bestemt samtale, at man har en aftale, eller da man blev gift. Man glemmer flere og flere episoder fra sit liv, når man har en demenssygdom – dét relaterer sig til denne type hukommelse.



Almen viden: Den anden type hukommelse består af almen viden eller paratviden (semantisk hukommelse). Fx hvad landets statsminister hedder. Når man løser krydsord eller spiller quiz-spil som Trivial Pursuit, trækker man på denne type hukommelse. Den er mere upersonlig og tidløs. Man kan sammenligne den med et leksikon af viden. Efterhånden som demenssygdommen skrider frem, svækkes denne type hukommelse også. Oplysningerne lagres ikke længere i hukommelsen.



Evner: Den tredje type hukommelse handler om, hvordan man udfører praktiske, dagligdags handlinger (procedural hukommelse). Fx at binde snørebånd, klæde sig på eller cykle. Denne type hukommelse er generelt baseret på vaner og rutiner og er ikke særlig bevidst. Til sidst i et sygdomsforløb med demens forsvinder evnen til at udføre disse handlinger i hverdagen.

Det er forskelligt, hvordan hukommelsen påvirkes, afhængigt af hvilken demenssygdom man er diagnosticeret med.

Demens i tal



100.000

danskere lever med en
demenssygdom



25.000

mennesker med demens bor alene. De er ofte
mere sårbare end dem, der bor sammen med en
ægtefælle eller i bofællesskab.

Op mod hvert tredje
demenstilfælde
kan forebygges.



Demens er den
fjerde hyppigste
dødsårsag i Danmark.

1²³4



400.000

er nær pårørende til en person med demens.



67%

af dem, der lever med en demenssygdom, kan ikke fortsætte i deres fællesskaber og kultur- og fritidstilbud, fordi det fx er svært at huske mødetider, forstå spilleregler og finde vej alene.

Flere end halvdelen af alle pårørende oplyser, at de har problemer med søvn, og næsten en tredjedel nævner angst eller depression.



”

Jeg synes det er vigtigt, at man har nogle ting at gøre hver dag og føle, at man er en del af noget. Jeg ved godt, at jeg ikke kan gøre de samme ting mere, men jeg får det bedre, når jeg er aktiv. Det er også med til, at jeg glemmer min sygdom for en stund”.

- Anni, der lever med en demenssygdom

Om Alzheimerforeningen

Alzheimerforeningen er en medlems- og patientorganisation, som arbejder for at sikre et bedre liv med demens.

Dit bidrag er med til at sikre, at alle, der lever med en demenssygdom, kan få rådgivning. Din støtte går også til, at mennesker med demens og pårørende kan få et rigt liv i lokale fællesskaber. Og så støtter du forskning og styrker Alzheimerforeningens politiske stemme.

Tak for din støtte



MobilePay: 869132



SMS **Demens** til 1217 og støt med 150 kr.