

HVA ER DEMENS:

Et samlebegrep for flere kroniske, uhelbredelige hjernesykdommer

HVORDAN: Demenssykdommene fører over tid til endringer av kognitive funksjoner, som f.eks. hukommelse, språk og orienteringsevne og de svekker evnen til å fungere i dagliglivet. Demens opptrer vanligvis hos voksne eldre enn 65 år, og forekomsten øker med alderen. Også yngre personer (før fylte 65 år) kan få demens, men det er svært sjeldent.

HVEM: 116 000 nordmenn antas å ha en demenssykdom (2025). Cirka 10 000 nye personer får en demensdiagnose hvert år. Fordi vi lever lenger enn før, vil flere utvikle sykdommen. Mer enn hver tredje person i alderen 90 + har demens. I 2050 antas det at 238 000 nordmenn vil ha en demenssykdom.

HVORFOR: Hos de fleste som utvikler demens, finner vi ingen direkte årsak. Arv kan ha en viss betydning, det kan også andre sykdommer og uheldige livsstilsvaner.

HVA KAN GJØRES: Forskerne har hittil ikke funnet noen kur mot demens. Medisiner kan dempe og bremse symptomer hos noen, men sykdommene fortsetter å utvikle seg. En viktig del av oppfølgingen er å oppmuntre til et så aktivt liv som mulig. Ved å bruke både hode og kropp kan sykdomsutviklingen trolig bremses. Det vil også gi den enkelte bedre dager.

Etter hvert som sykdommen utvikler seg, vil omsorgsbehovet øke. Da bør også behandlingen endre karakter. Stimulering av sanser som syn, hørsel, berøring, lukt og smak, også omtalt som miljøbehandling, kan gi personer med demens bedre liv og bidra til bedre dager for de pårørende.

HVORDAN FOREBYGGE: Generelle forebyggende råd mot hjerte- og karsykdom kan også virke forebyggende på de fleste typer demens: Vær aktiv, fysisk og mentalt, forebygg eller behandle høyt blodtrykk, diabetes eller depresjon, korriger hørselstap, unngå røyk og drikk lite alkohol.

Ti tidlige tegn på demens:

1. Glemsomhet, særlig for det som skjedde nylig

Det er normalt å glemme kollegers navn, beskjeder eller avtaler, for senere å komme på dem, og det er vanlig å skrive huskelister. Personer med demens kan glemme noe de nylig har lært, viktige datoer og hendelser eller stille de samme spørsmålene om og om igjen.

2. Problemer med å planlegge, løse og fullføre vanlige oppgaver

Å bruke nye apparater eller redskaper, som pc eller mobiltelefon, kan være en utfordring for de fleste. For personer med demens har flere dagligdagse gjøremål blitt et problem, og de klarer ikke lenger bruke apparater de tidligere mestret.

3. Språkvansker

Personer med demens kan glemme helt enkle ord, gå i stå midt i en samtale, bruke ord som er meningsløse i sammenhengen og gjenta ord eller utsagn uvanlig mange ganger.

4. Forvirring om tid og sted

Det er normalt å være usikker på hvilken dato det er eller ha problemer med å finne fram på ukjente steder. Personer med demens kan bli i tvil om årstider, hvor de befinner seg, hvordan de kom seg dit eller glemme veien hjem.

5. Redusert dømmekraft

Mange kan glemme å ta med genser, jakke eller reflekser en kjølig og mørk kveld. Personer med demens kan gå i butikken i morgenkåpen eller gå ut i snøen med tøfler på.

6. Utfordringer med å følge opp økonomiske forhold

Det kan være vanskelig å ha full kontroll på regninger og egen økonomi. For personer med demens kan tall og enkle regnestykker bli uforståelige, de får problemer med nettbanken og med å forutse og følge opp faste utgifter.

7. Gjenstander plasseres feil

Personer med demens kan legge gjenstander på feil sted, som strykejern i kjøleskapet og armbåndsur i sukkerkoppen. De har ingen forklaring på hvorfor tingene ble plassert der, og kan noen ganger anklage andre for å ha stjålet det som er lagt feil.

8. Endringer i humør og personlighet

Alle opplever svingninger i humøret. Det er en del av det å være menneske. Personer med demens kan ha raskere og større humørsvingninger, uten åpenbar årsak.

9. Endret væremåte

Det er normalt å ha dårlige dager innimellom og å bli irritert når vaner og rutiner brytes. Personer med demens kan endre væremåte, plutselig eller over tid. En som tidligere var ubekymret og sorgløs, kan bli sint, mistenksom eller engstelig uten åpenbar grunn. Ikke sjelden kan personen med demens høre eller se ting som ikke er virkelig eller ha uriktige forestillinger om at ting er stjålet eller at partneren er utro.

10. Tap av initiativ og engasjement, både for aktiviteter og mennesker

Det er normalt å gå lei av husarbeid, jobb eller sosial omgang. De fleste vil imidlertid opprettholde en interesse for slike aktiviteter, og kanskje få gnisten tilbake etter hvert. Personer med demens kan forbli uinteresserte og uengasjerte i aktiviteter de tidligere satte pris på.