



Vil du vide mere om demens?

Til dig, der ikke har en diagnose, men som gerne vil vide mere om demens.

Demens er en hjernesygdom eller en hjerneskade, der er kendetegnet ved svækkelse af hjernens funktioner. En svækkelse der primært rammer hukommelsen, sproget og orienteringsevnen. Demens kommer ofte til udtryk ved ændret adfærd, humør og personlighed.

Demenssymptomer er sygdomstegn og er altså ikke et led i den normale aldring.

Former for demens

De mest almindelige former for demens er:

Alzheimersdemens er karakteriseret ved, at hjernens væv gradvist forandres over en årrække – og hjernens celler ødelægges.

Vaskulær demens udvikler sig ofte i ryk og er forårsaget af forstyrret blodforsyning til hjernen. Det kan blandt andet skyldes blodpropper i hjernen.

Jo ældre man bliver, des større er risikoen for at få sygdommen. Der findes dog lægemidler der, efter demensdiagnosen er stillet, kan forsinke udviklingen af Alzheimers demens. Også vaskulær demens kan forsinkes ved hjælp af blandt andet blodtryksregulerende, blodfortyndende eller kolesterolsænkende medicin. Demenssygdom udvikler sig over tid. Der skal være observeret symptomer over et halvt år, før man kan tale om demenssymptomer.

Demens rammer også midaldrende

Demens rammer oftest personer over 65 år, men kan ses helt ned i 40-50 års-alderen. Har man symptomer, er det vigtigt at blive grundigt udredt og få en præcis diagnose, så man kan få tilbudt den rette behandling, støtte og pleje.

Tilstande der ligner demens

Stress – for eksempel efter ægtefælles død, i forbindelse med flytning eller indlæggelse på sygehus – kan forveksles med begyndende de-



Demens kan ramme alle, ung som gammel. Derfor er det vigtigt at livet med demens er en fælles sag for os alle, både dem som har sygdommen og de pårørende. Ikke to liv med demens er ens.

mens. Det er derfor meget vigtigt at gå til lægen og få stillet en korrekt diagnose og få en demens udredning.

Mindsk risikoen for demens

Forskning viser, at det er muligt at mindske risiko for at udvikle demens. Her er fem gode råd til, hvad du selv kan gøre for at nedsætte din risiko for at få en demenssygdom senere i livet.

Din livsstil og dit generelle helbred har en vis sammenhæng med risikoen for at udvikle demens – også årtier før de første symptomer på demens dukker op.

1) Hold hjernen aktiv

Fagfolk taler om, at man kan forebygge ved at opbygge sin 'kognitive reserve': Jo mere du bruger din hjerne, jo mere robust bliver den. Hjernen får så at sige mere at stå imod med, hvis den skulle blive syg.

☎ 99 88 99 88

✉ raadhus@rebild.dk

Side 1 af 2

📘 Følg os på Facebook

🌐 www.rebild.dk



Det er aldrig for sent at lære nyt. Gå på kursus, lav frivilligt arbejde, hold dig beskæftiget – også efter, at du har forladt arbejdsmarkedet.

2) Dyrk sociale oplevelser og gode grin

Sociale aktiviteter med venner og familie er en stimulerende og fornøjelig aktivitet for din hjerne og dine intellektuelle funktioner.

Bor du alene, så opsøg foreninger og arrangementer, hvor du kan komme i kontakt med andre mennesker.

3) Motion er godt for hjerne og krop

Forskning viser en klar sammenhæng mellem fysisk aktivitet hos midaldrende og ældre og nedsat risiko for demens senere i livet.

Når du bevæger dig, stimulerer du hjernen, og det er samtidig nemmere at holde normalvægten.

Forskning tyder på, at fysisk aktivitet virker forebyggende. Dansk forskning har desuden påvist, at fysisk aktivitet kan have en positiv effekt på psykiske symptomer hos mennesker med Alzheimer.

4) Drop tobak og alkohol og spis sundt

Mange års rygning kan øge risikoen for Alzheimers med 70-80 %. Risikoen falder med tiden til normalt niveau, når du stopper med at ryge.

En sund kost med masser af fuldkorn, fisk, plan-teolier og grøntsager som spinat, broccoli og kål ser ud til at nedsætte risikoen for demens.

Et højt forbrug af øl, vin og spiritus øger risikoen for demens.

Drik ikke mere end højst syv genstande om ugen, hvis du er kvinde, og 14 genstande hvis du er mand. Lad være med at drikke mange genstande på én gang.

5) Tjek blodsukker, kolesterol og blodtryk

Forhøjet blodtryk og et højt kolesteroltal kan føre til demens. Det samme kan dårlig reguleret diabetes.

Har du symptomer på for højt blodtryk, for meget kolesterol eller diabetes, så gå til lægen.

Hvis du vil vide mere

Læs mere om demens, de fem råd, livet med sygdommen og meget mere:

- National Videnscenter for Demens: www.videnscenterfordemens.dk
[Sådan nedsætter du risikoen for at udvikle demens | Nationalt Videnscenter for Demens](#)
- Alzheimerforeningen: www.alzheimer.dk
- Alzheimerforeningen: www.demenslinien.dk
- Rebild Kommunes hjemmeside:
[Demens | Rebild kommune](#)

Om Rebild Kommunes tilbud til mennesker med demens.

Du er også altid velkommen til at kontakte Rebild Kommunes demensfaglige personale. Vi kan give råd og vejledning til demente og pårørende:

- **Demenssygeplejerske Lis Tanderup**
Telefon: 99 88 94 19
- **Demenssygeplejerske Merete Guldhammer Andreasen**
Telefon: 99 88 85 82
- **Demenssygeplejerske Anne Brinch Teglgård**
Telefon: 99 88 85 75
- **Demenskoordinator Marianne Finderup**
Telefon: 99 88 91 63

Har du behov for en demensudredning, skal du bede om en henvisning fra din egen læge til demenssygeplejersken.