



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 hjerneska-
de, der er kendetegnet ved svækkelse af hjer-
nens funktioner. En svækkelse der primært
rammer hukommelsen, sproget og orienterings-
evnen. Demens kommer ofte til udtryk ved æn-
dret 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 årræk-
ke – 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 hjer-
nen.

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 vasku-
lær demens kan forsinkes ved hjælp af blandt
andet blodtryksregulerende, blodfortyndende el-
ler 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 sy-
gehus – 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 de-
mensudredning.

Mindsk risikoen for demens

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

Din livsstil og dit generelle helbred har en vis
sammenhæng med risikoen for at udvikle de-
mens – 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 bru-
ger din hjerne, jo mere robust bliver den. Hjer-
nen får så at sige mere at stå imod med, hvis
den skulle blive syg.

☎ 99 88 99 88

✉ raadhus@rebuild.dk

📘 Følg os på Facebook

🌐 www.rebuild.dk



Rebild
KOMMUNE

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, planteolier 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.

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
- Alzheimerforeningen: www.alzheimer.dk
- Alzheimerforeningen: www.demenslinien.dk
- Rebild Kommunes hjemmeside: www.rebild.dk/demens
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 Gulddammer Andreasen**
Telefon: 99 88 85 82
- **Demenssygeplejerske Anne Brinch Teglgård (vikar Vivi Bach Berthelsen)**
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.