

Oplæg om
DEMENS
Blixenklubben Helsingør
onsdag den 2. April 2025

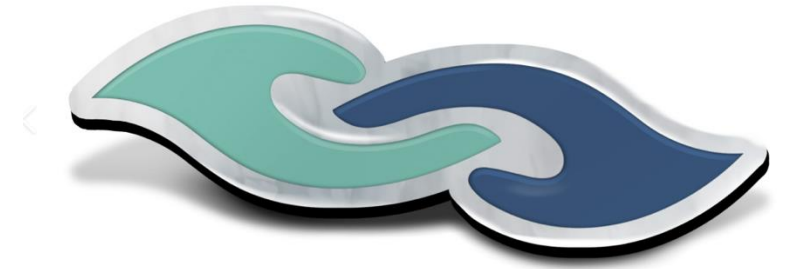
Demenskoordinator
Irene Wissum



Hvornår er man moden, hvornår er man ældre – og hvornår er man gammel?



Hvad er demens?



Demens er ikke en naturlig følge af at blive ældre –
det skyldes **ALTID** sygdom

Om at huske

RADISERNE®



DEMENSVENLIGT
NORDSJÆLLAND

De 10 advarselstegn på demens

1. Hukommelse
2. Besvær med at udføre opgaver
3. Problemer med sproget
4. Manglende orientering i tid og sted
5. Dårlig eller nedsat dømmekraft
6. Problemer med at tænke abstrakt
7. Ting forkerte steder
8. Forandringer i humør og adfærd
9. Ændringer i personligheden
10. Mangel på initiativ

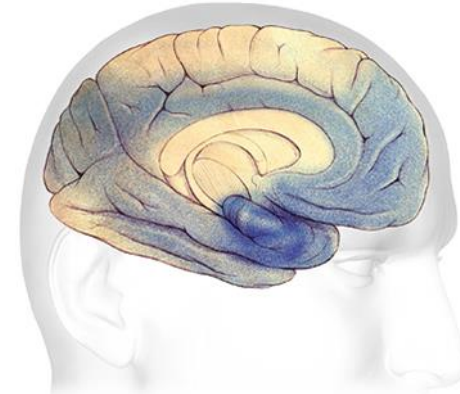
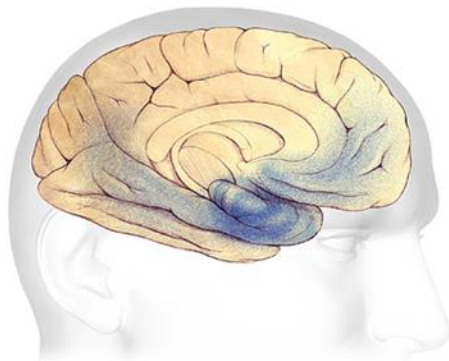
TAG GERNE EN PJECE



Hvad er demens?

En almen svækkelse af de kognitive funktioner **og**

- ændringer i adfærd og personlighed pga. sygdom i hjernen
- som giver tydelige problemer i dagligdagen
- og som ikke skyldes forbigående uklarhed pga. anden sygdom



Demens er en sygdom



Kognitive funktioner

Den samling af mentale færdigheder, der gør det muligt at forstå omverdenen og fungere i den.

At vi kan opfatte verden, At vi kan tænke og problemløse.

Styringsfunktioner

- Planlægning
- Dømmekraft
- Beslutning
- Impulshæmning (udsætte behov)
- Mental fleksibilitet
- Abstrakt tænkning

Social kognition (følelser, tanker, adfærd)

- Personlighedsændring
- Empati
- Situationsfornemmelse
- Initiativ
- Perseveration (gentagelsespræget adfærd)

Hukommelse og indlæring

- Indlæring
- Arbejdshukommelse
- Procedural (eks. børste tænder)
- Semantisk (faktaviden)
- Episodisk (personlige erindring)
 - Prospektiv (fremtidige aftaler)

Kognitive domæner (tankemæssige funktioner)

Sprog

- Ordmobilisering (finde ord)
- Benævnelse (bruge korrekt term/navn)
- Forståelse
- Omskrivning
- Unuanceret sprog/ordfattigt

Opmærksomhed

- Fokuseret (holde fokus trods andre stimuli)
- Delt (eks. mellem flere personer)
- Vedvarende (over lang tid)
- Mentalt tempo
- Fokusskift

Rumlig orientering og sanseforstyrrelser

- Orientering
- Placering af egen krop ift. omverden
- Apraksi (udføre handling mest hensigtsmæssigt)
- Tolkning af sanseindtryk

Hukommelse



Leder efter ting



Sprog

- Svært ved at finde ord
- Fåmælted
- Fattigt og unuanceret sprog
- Bruger forkerte ord – navneord
- Har svært ved at udtale ordene rigtigt
- Konkret i fht ordsprog (ingen ko på isen, det går op i hat og briller, græd ikke over spildt mælk)



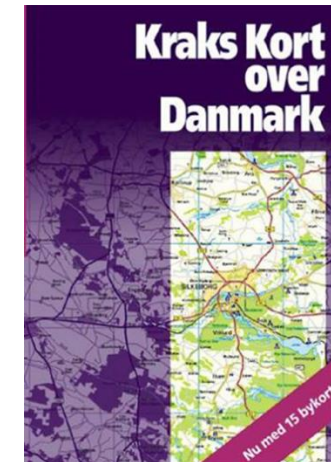
Overblik og koncentration

- Svært ved at holde overblik
 - svært ved at have mange bolde i luften samtidig
- Mentalt tempo er nedsat
- Svært ved at se bort fra irrelevante stimuli



Rumlig orientering og synsopfattelse

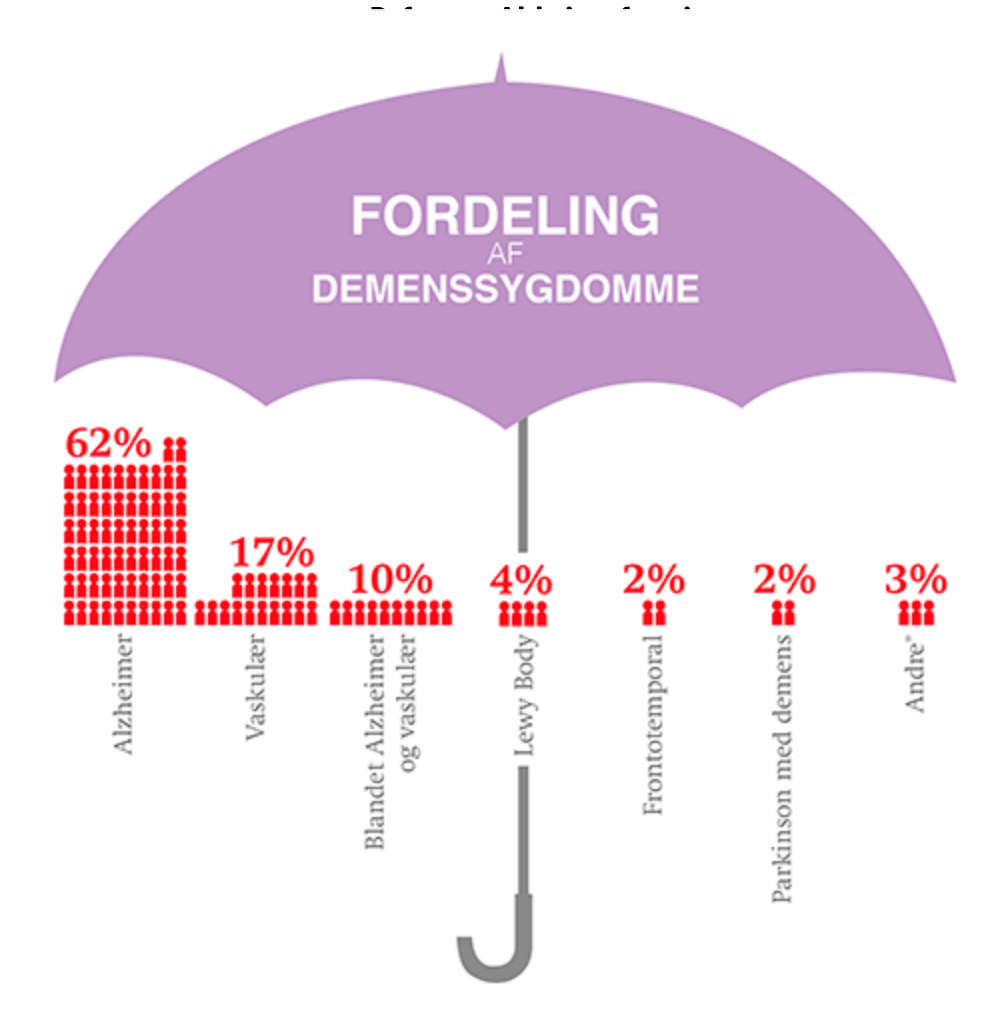
- Svært ved at kunne finde rundt
- Svært ved at se hvor ting er
- Svært ved at tolke synsindtryk
- "Spejler" sig i andre mennesker / kopierer andres adfærd
- Svært ved at opleve egen kropsposition i forhold til omverdenen



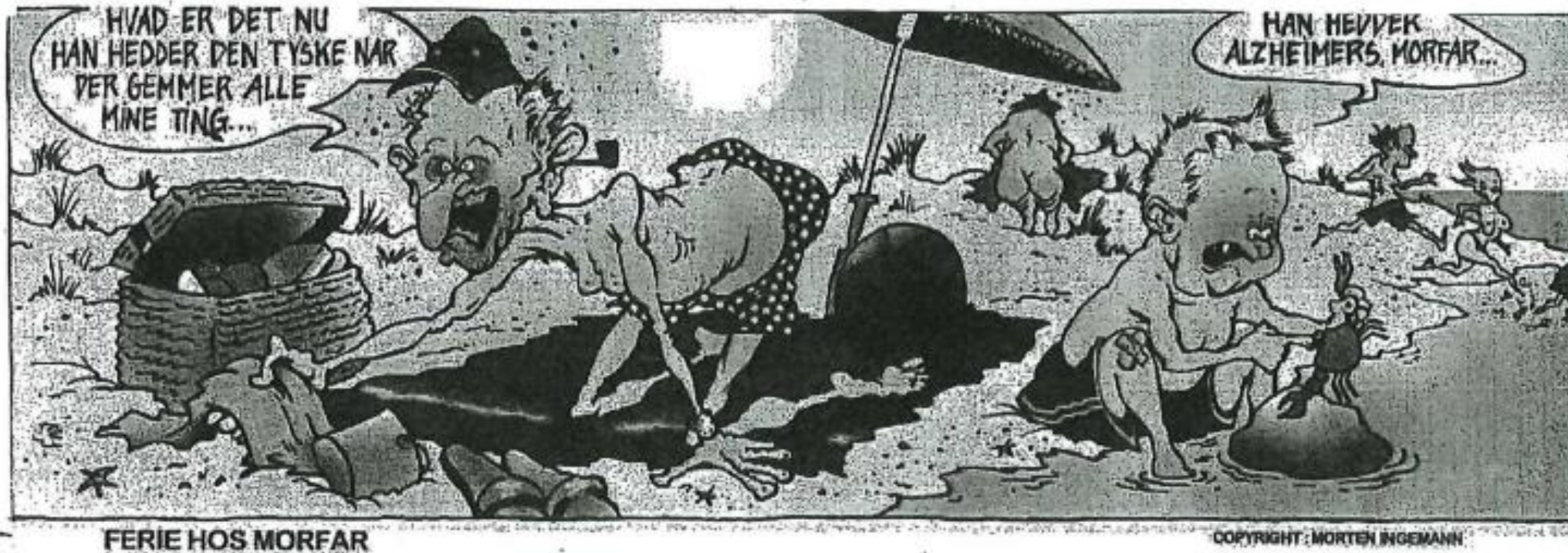
Dømmekraft begynder at svinge og
man handler alternativt
Hvornår er det tid at lægge kørekortet?



Demenssygdomme



Alzheimers sygdom



Udredning for demens

Ved mistanke om udvikling af demenssygdom/psykiatrisk sygdom :

Motiver til besøg hos praktiserende læge, som indleder en demensudredning

- Blodprøver
- CT-skanning
- MMSE-test (30 points kognitiv test)
- Samtale om ADL-funktion (personlig pleje, mad, medicin, tryghed, sociale kompetencer)
- Henvisning til yderligere demensudredning (tests, undersøgelser og samtaler på hukommelsesklinik/psykiatri)
- OBS om der er digital post og er opmærksomhed på indkaldelser og fremmøde

Forebyg demens og lev sundt



Spis sundt og tilstrækkeligt

En kost rig på grøntsager, frugt, fuldkorn og fibre samt rigeligt med væske.

Vitaminer og mineraler

Særligt tilskud af kalk og D-vitamin, som forebygger knoglebrud.



Lavt alkoholforbrug (3-4 genstande om ugen)

Den skrøbelige hjerne har ikke godt af mere.

Noget medicin kan forstærke virkningen af alkohol. Få din medicin gennemgået en gang om året hos din praktiserende læge



DEMENSVENLIGT
NORDSJÆLLAND

Forebyg demens og lev sundt

FYSISK AKTIVITET



Forebyg DEMENS ved at tælle dine SKRIDT.
Går du mellem ca. 3.800 og 10.000 skridt om dagen, reducerer du nemlig faren for at hjernen falder hen.
Især når du sætter fart på benene. 40 skridt i minuttet

Reducerer psykiske symptomer hos mennesker med demens, bl.a. uro, irritabilitet, depression, apati.



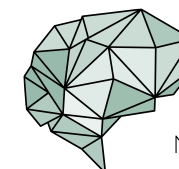
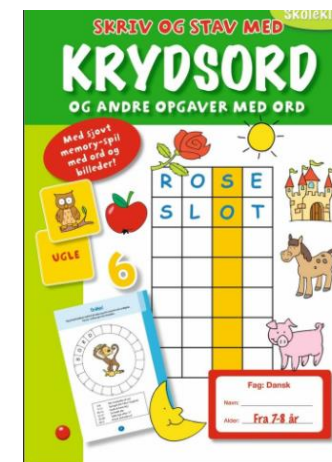
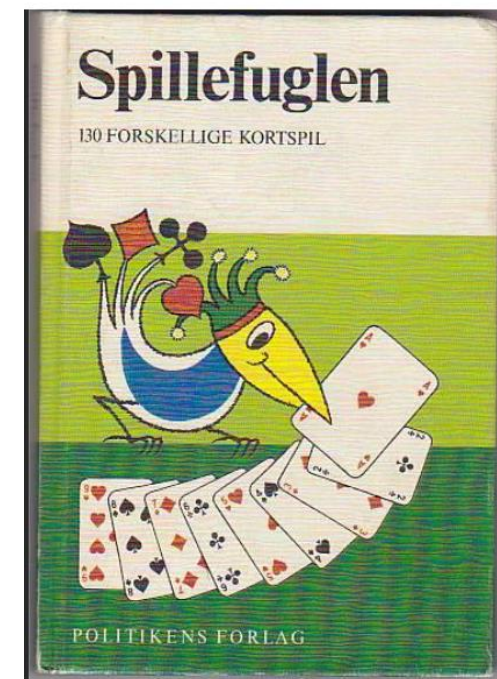
SOCIALE AKTIVITETER

Samvær med andre mennesker stimulerer hjernen på en bred og alsidig måde.

Hold hjernen skarp

- Spil forskellige spil
- Lav Sudoku
- Løs krydsord
- Gå en anden vej hjem fra byen
- Børst tænder med den modsatte hånd
- Bind snørebånd omvendt
- Syng
- Sig rim og remser
- Lav hovedregning når du skal betale i en butik

5	3			7				
6				1	9	5		
	9	8					6	
8				6				3
4				8		3		1
7					2			6
	6						2	8
				4	1	9		5
					8			7
							7	9



DEMENSVENLIGT
NORDSJÆLLAND

Forebyg demenssygdom

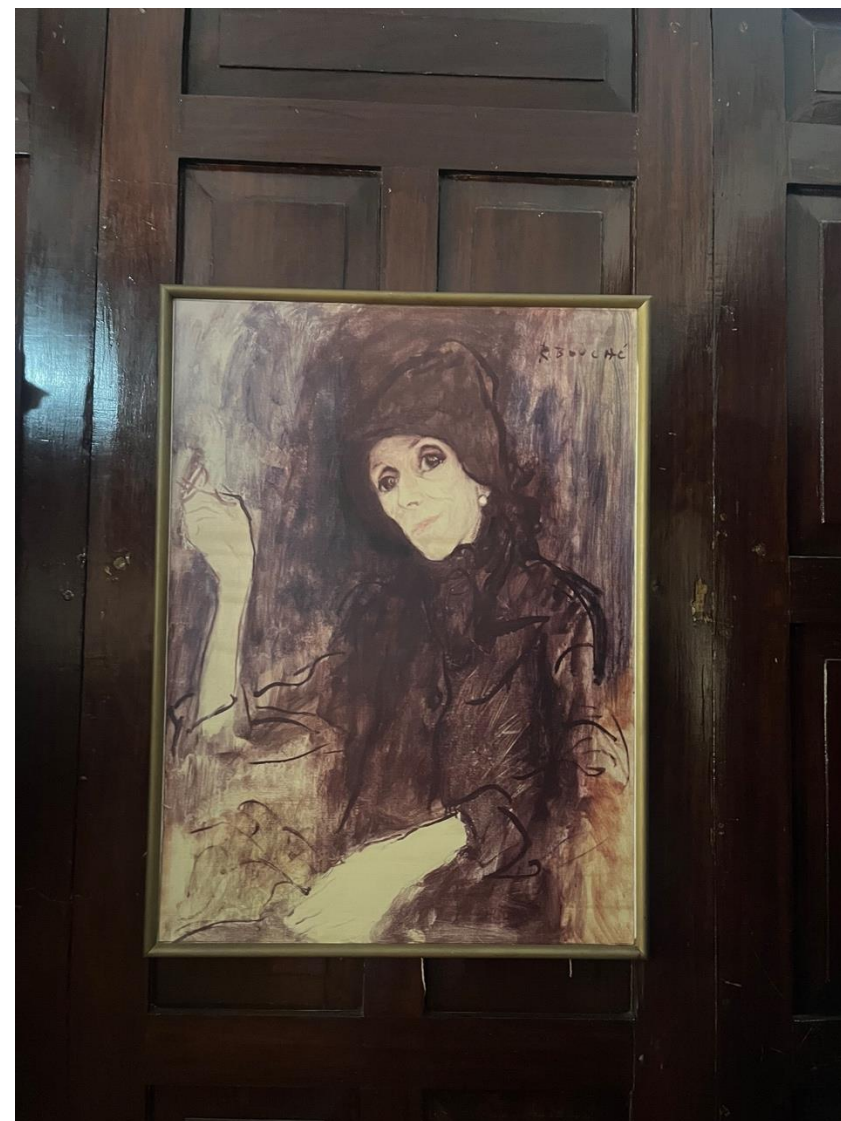
- Bo ikke ud til en befærdet vej – seneste forskning viser at bilstøj øger risiko for demens
- Få målt dit blodtryk og gennemgået din medicin med din læge
- Få tjekket hørelse og syn - nedsatte sanser påvirker hjernens funktion i negativ retning
- Tag en "Morfar"-følge forskere fra University College London og University of the Republic kan en lur i løbet af dagen nemlig reducere hjernens skrumpning.
- Børst dine tænder og gå til tandlæge – pleje af tænder og forebyggelse af paradentose og caries forebygger demens
- Tag symptomer på demens alvorligt og gå til læge – eller få den du holder af til læge, hvis tegn på demens viser sig



Tag glemsomhed alvorligt



Hvad har I af spørgsmål



[Links](#)

<https://helsingor.dk>

[Podcast om demens](#)

<https://www.alzheimer.dk/>

<https://aeldresagen.dk>

<http://www.videnscenterfordemens.dk/>

<https://familieretshuset.dk/>

[Demensguiden \(aeldresagen.dk\)](#)



Kontaktoplysninger til kommunen

Helsingør Kommune
Kontakt til Demenskoordinator Irene Wissum
Telefon 2531 3056
Visitation 4928 3939

Vi er fælles om demens i Helsingør kommune
-en del af Demensvenligt Nordsjælland

