



InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker
med Demens

Modul 1

Genkend symptomer på demens



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation [meddelelse] afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Modulets indhold

FØR DU GÅR I GANG

- > Moduloverblik
- > Læringsmål

LAD OS DYKKE NED I INDHOLDET

- > Hvad er demens?
- > Hvordan påvirker demens hjernen?
- > Typer af demens
- > Hvordan diagnosticeres demens?
- > Hvorfor det er vigtigt at diagnosticere demens?
- > Sammenhæng mellem demens og Alzheimers sygdom
- > Symptomer på demens
- > Genkend symptomer på demens
- > Forskelle mellem normal aldring og demens
- > Forskelle mellem demens og kognitiv svækkelse
- > Hvad er de næste trin?

OPSUMMERING

- > Ny viden

STYRK DIN VIDEN

- > Ordliste
- > Find mere information
- > Kilder



Før du går i gang...





Moduloverblik

Mere end 55 millioner mennesker på verdensplan lever med demens. Der er næsten 10 millioner nye tilfælde hvert år.

Mennesker med demens kan leve et aktivt og meningsfyldt liv med støtte fra pårørende. Nøglen er at forstå symptomer på demens og genkende dem i tide, så man kan finde støtte, behandling og professionel hjælp.

En tidlig diagnose gør det muligt at planlægge fremtiden og tilpasse sig den nye situation.

Dette modul vil give deltagerne **praktiske oplysninger og viden til at forstå og genkende symptomer på demens.**





Læringsmål

I dette modul vil du få øget viden om nedenstående spørgsmål:

1

Hvad er demens, og hvilke typer findes der?

2

Hvad er symptomerne på demens?

3

Hvad er forskellen på normal aldring og demens?

4

Hvad er forskellen på kognitiv svækkelse og demens?

5

Hvordan genkender man symptomer på demens, og hvad skal man gøre som det næste?



INFOCARE

Lad os dykke ned i indholdet...





Hvad er demens?

Nationalt Videnscenter for Demens definerer demens på følgende måde: ”**Demens** er en fællesbetegnelse for en række sygdomstilstande karakteriseret ved vedvarende svækkelse af mentale funktioner. Demens er således ikke en specifik sygdom, idet mange forskellige sygdomme kan medføre demens.”

kilde: <https://videnscenterfordemens.dk/da/pdf/node/156>

Udviklingen af demens er ofte **kronisk og fremadskridende, og fører til, at personen med demens bliver fuldstændig afhængig af hjælp**, både fysisk og mentalt. Almindeligvis kan udviklingen opdeles i tre faser:

Ifølge Nationalt Videnscenter for Demens kan demens blandt andet inddeles i tre forskellige faser:

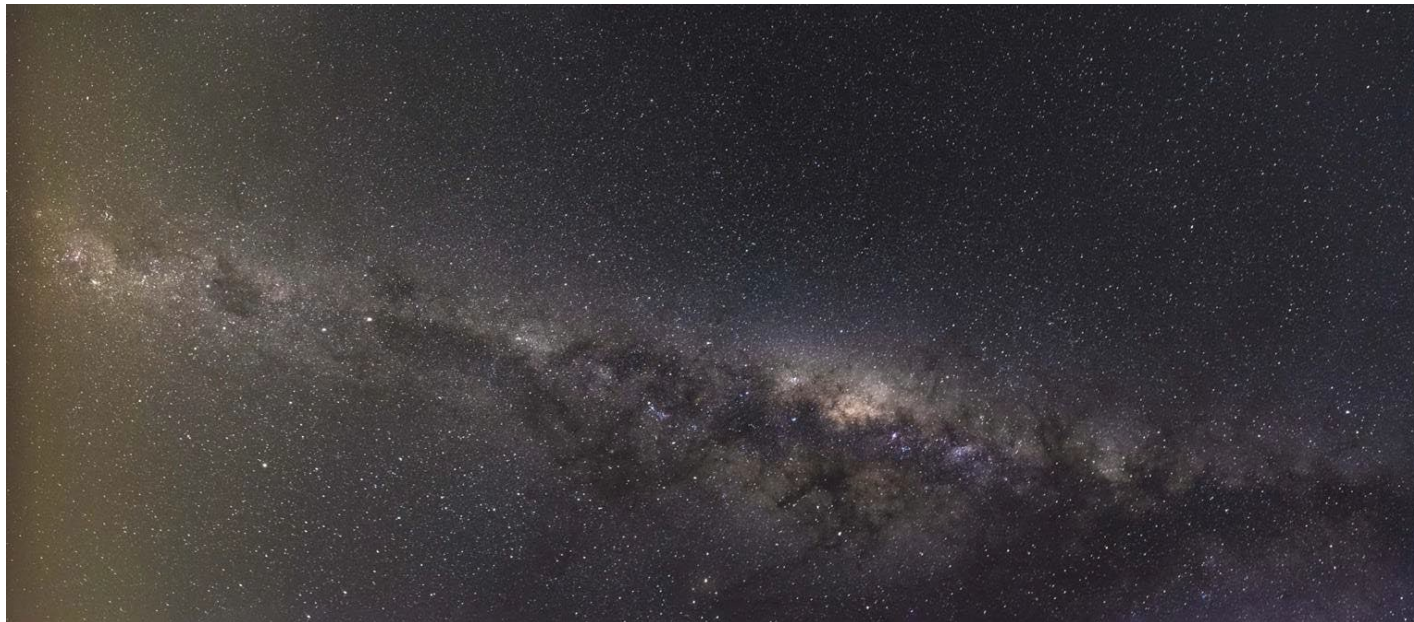
- >> **Let demens:** Let forringelse af funktionsevne i hverdagen hvor rutineprægede hverdagsaktiviteter kan stadig gennemføres hvilket gør det muligt at leve et stort set selvhjulpent liv. Dog kan ting som offentligt transport, internet og uvant teknologi være problematiske.
- >> **Moderat demens:** Betydelig forringelse af funktionsevne. Mennesker med moderat demens er afhængige af en rask ægtefælle og/eller kommunale støtteforanstaltninger.
- >> **Svær demens:** Forringelsen af funktionsevne er nu så markant at personen med demens er helt afhængig af hjælp og flytning til plejebolig er oftest nødvendigt.





Hvordan påvirker demens hjernen?

En menneskehjerne indeholder over 86 milliarder nerveceller, **hvilket er næsten lige så mange som der er stjerner på Mælkevejen.**



Demens beskadiger nervecellerne, så de ikke længere kan kommunikere effektivt, og det påvirker vores kropsfunktioner.



Typer af demens

Alzheimers sygdom er den mest almindelige form for demens og årsag til 60-70 % af alle tilfælde. Andre typer af demens:

- >> **Vaskulær demens**
- >> **Lewy Body demens**
- >> **Frontotemporal demens**

Nogle mennesker har mere end én type demens. Dette er kendt som en **blandingsform** af Alzheimers sygdom og vaskulær demens.



Du kan læse mere om de forskellige demenssygdomme i **Ordlisten** på side 23.



Typer af demens

Du kan læse mere om de forskellige demenssygdomme her: <https://videnscenterfordemens.dk/da/demenssygdomme>

- **Alzheimers sygdom:** En uhelbredelig neurodegenerativ demenssygdom som er årsag til knap to ud af tre tilfælde af demens hos ældre hvilket gør den til den langt hyppigste demenssygdom. I de fleste tilfælde er Alzheimers ikke arveligt og udgør mindre end 3% af sygdomstilfældene. Den udvikler sig i langt de fleste tilfælde langsomt og snigende, hvor evnen til at huske nylige begivenheder, aftaler og gøremål vil svigte. Derudover vil også de kognitive funktioner såsom sproglige færdigheder og koncentration blive svækket enten i begyndelsen eller senere i sygdomsforløbet. Sygdomsforløbet menes at have en gennemsnitlig varighed af 8-10 år, dette varierer dog fra patient til patient, hvor nogen kan leve helt op til 20 år med en demensdiagnose.
- **Vaskulær demens:** Skyldes forstyrrelser i hjernens blodforsyning eller blodkar. Efter Alzheimers er det den mest hyppige type demens. Betegnelsen vaskulær demens hen viser til en bred vifte af sygdomstilstande der har det til fælles at der er tale om vaskulære læsioner i hjernen ledsaget af demens. Vaskulær demens varierer afhængigt af størrelsen, antallet og placering af læsioner i hjernen. Neurologiske udfaldssymptomer som sprogforstyrrelser, kraftnedsættelse, styringsbesvær og føleforstyrrelser vil ofte være til stede ved vaskulær demens. Vaskulær demens er ikke neurodegenerativ som Alzheimers og Lewy Body demens, hvilket vil sige at tilstanden ikke nødvendigvis vil udvikle sig. Det kan ikke helbredes, men yderligere forværring af sygdommen kan i nogen grad forebygges.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens: <https://videnscenterfordemens.dk/da/demenssygdomme>





Typer af demens

Du kan læse mere om de forskellige demenssygdomme her: <https://videnscenterfordemens.dk/da/demenssygdomme>

- **Lewy Body demens:** En uhelbredelig neurodegenerativ demenssygdom der også kan medføre Parkinsons lignende bevægelsesforstyrrelser, vekslende opmærksomhed og synshallucinationer. Det anslås at Lewy Body demens udgør 4% af alle demenstilfælde. Den eneste kendte risikofaktor er alder hvor den gennemsnitlige alder for diagnosticering af Lewy Body demens er 75 år. Langt de fleste tilfælde forekommer sporadisk. Denne demenstype udvikler sig langsomt og begynder typisk med ændringer i opmærksomheden eller bevidsthedstilstanden. Det anbefales at kontakte en demenskoordinator, hjemmepleje og evt. et dagcenter tidligt i forløbet. Derudover kan der være behov for fysioterapi som følge af de Parkinson-lignende bevægelsesforstyrrelser.
- **Frontotemporal demens:** Frontotemporal demens er en fællesbetegnelse for en gruppe af neurodegenerative demenssygdomme der især rammer frontallapperne (pandelapperne) og/eller den forreste del af temporallapperne (tindingelapperne). Denne type demens viser sig i form af gradvist tiltagende ændringer i personlighed, sprog og/eller adfærd. Den adskiller sig fra Alzheimers ved at indlæring og hukommelse kan være intakt langt hen i sygdomsforløbet. Man anslår af 60% af tilfældene forekommer sporadisk, altså uden kendt årsag, og at op i mod 40% skyldes arvelig. Denne demenstype stilles ca. 150 gange årligt ved demensudredningsenheder hvilket gør den til den fjerde eller femte mest hyppige årsag til demens.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens: <https://videnscenterfordemens.dk/da/demenssygdomme>

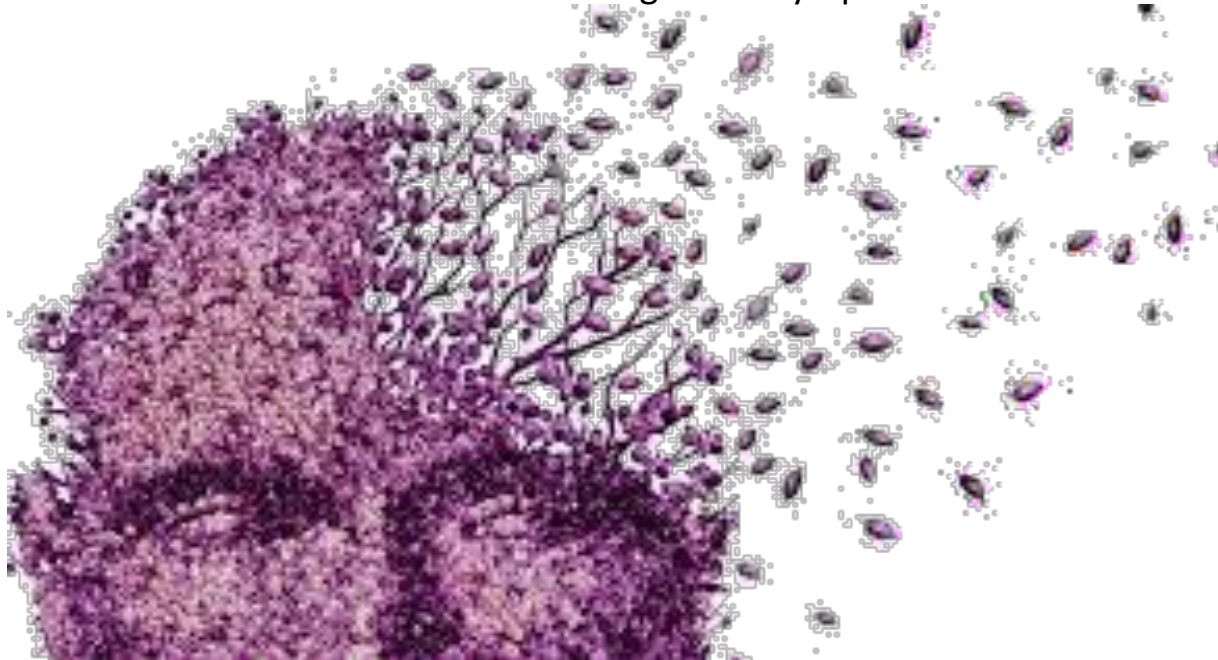




Hvordan diagnosticeres demens?

Første skridt til diagnosticering af demens er at foretage en **grundig gennemgang af sygehistorien og en undersøgelse** for at identificere eventuelle symptomer. Der skal påvises en nedsat funktionsevne hos patienten for at diagnosen kan stilles.

Desuden skal patienten undersøges for andre sygdomme, fx syns- eller hørenedsættelse, hjerte-kar-sygdom og skjoldbruskkirtellidelser, så man kan udelukke andre lidelser med lignende symptomer.





Hvordan diagnosticeres demens?

To vigtige forhold skal være til stede ved diagnosticering af demens:

- >> Personen har **kognitive og adfærdsmæssige symptomer, der forstyrrer evnen til at udføre aktiviteter normalt.**
- >> Personen udviser en svækkelse i forhold til tidligere funktionsniveauer – en svækkelse, der ikke kan forklares med delirium eller en psykiatrisk lidelse.

Tilstanden udredes bl.a. ved **en samtale mellem læge, patient og meget gerne en pårørende**, der kender personens tidligere funktionsniveau og kan hjælpe lægen med at afgøre, om der er kognitiv svækkelse. Hvis lægen mistænker demens, bliver der foretaget en helbredsundersøgelse, der tages en blodprøve og som regel laver man en kort test af hukommelsen og andre mentale funktioner. Langt de fleste (90%) bliver henvist til en scanning af hjernen.

Hvis de første trin i udredningen styrker lægens mistanke om demens, bliver man oftest henvist til en demens- og hukommelsesklinik.





Hvordan diagnosticeres demens?

Følgende tests anbefales i forbindelse med evalueringen af en patient med mistanke om demens:

- >> Måling af blodcelletal
- >> Blodets elektrolytniveauer (kalium, natrium og klorid)
- >> Blodglukose (sukker), urinstofnitrogen og kreatininværdier
- >> Vitamin B₁₂-niveauer i blodet
- >> Test af leverfunktion og skjoldbruskkirtel
- >> Screening for depression





Symptomer på demens

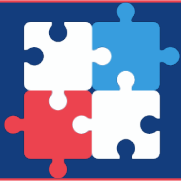
Den tidlige fase af demens bliver ofte overset, fordi symptomerne starter i det små, udvikler sig gradvist og rammer bredt hen over de kognitive funktioner.

De første ændringer kan ofte ses i de følelsesmæssige udtryk og i personligheden samt i opfatteevne, hukommelse, sprog og dømmekraft.

Almindelige symptomer på tidlig demens:

- > > Man får sværere ved at huske nylige samtaler og erindringer, og bliver mindre smidig i sin tankegang.
- > > Det bliver vanskeligere at udføre flere opgaver på samme tid, træffe beslutninger og løse problemer.
- > > Man får sværere ved at orientere sig i tid og sted og kan fare vild uden for hjemmet.



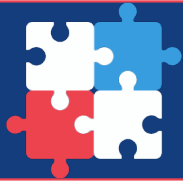


Symptomer på demens

Efterhånden som **demenssygdommen skrider frem**, kan der opstå nye symptomer. For eksempel kan følgende symptomer opstå:

- › › Det bliver sværere at udføre aktiviteter, der kræver overvejelse og hukommelse.
- › › Tab af sociale færdigheder og ændringer i personligheden, hvilket kan resultere i uhensigtsmæssig adfærd i offentligheden.
- › › Tab af dømmekraft, så personen ikke er i stand til at overveje risikoen ved sine handlinger.
- › › Flere vanskeligheder med koordination og bevægefunktioner.
- › › Kommunikationsproblemer/ordfindingsbesvær i forbindelse med nedsat evne til at finde de rigtige ord og huske navne, genstande, data osv. samt tab af orientering.
- › › Ændringer i søvnmønsteret, som kan føre til delirium og hallucinationer.
- › › Forværring af det psykiske velbefindende: angst, depression, uro, forvirring m.v.





Symptomer på demens

Let demens

Moderat demens

Svær demens



- Nedsat hukommelse
- Tab af tidsfornemmelse
- Kan fare vild uden for hjemmet
- Sproglige vanskeligheder

- Glemme de seneste begivenheder og personers navne
- Stigende vanskeligheder med at kommunikere/sproglige vanskeligheder
- Farer vild udenfor hjemmet
- Har brug for hjælp til egenomsorg
- Der kan forekomme adfærdsændringer

- Svært ved at huske familie og venner og yderligere vanskeligheder med at kommunikere
- Manglende bevidsthed om tid og sted
- Har problemer med at gå
- Har brug for meget hjælp til egenomsorg
- Mere aggressiv adfærd



Forskelle mellem normal aldring og demens

Selv om demens oftest rammer ældre voksne, er det ikke en del af den normale aldring. I det tidlige stadie kan det være svært at afgøre, om symptomerne skyldes normal aldring eller demens. Her kan du se, hvordan du skelner:

NORMAL ALDRING	DEMENS
Lejlighedsvis problemer med at huske personer eller steder	Man kan ikke huske navnene på nære venner eller slægtninge
Glemmer af og til aftaler eller arrangementer	Glemmer ofte aftaler og arrangementer
Er længere tid om at bearbejde oplysninger	Problemer med at formulere tanker, hyppige pauser i samtaler og forveksling af almindelige ord
Nogle gange mister man overblikket over en samtale	Gentager regelmæssigt udsagn eller spørgsmål
Lejlighedsvist glemmer man, hvor en genstand befinder sig	Man lægger konsekvent genstande på plads de forkerte steder





Forskelle mellem demens og kognitiv svækkelse

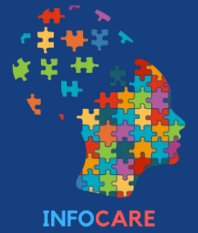
Let kognitiv svækkelse (MCI) diagnosticeres sommetider hos personer, der har lettere problemer med hukommelse, tale eller beslutningstagning. Det er lidt værre end normal aldring, men ikke lige så slemt som demens, da MCI ikke er alvorligt nok til at påvirke den daglige tilværelse væsentligt, og i nogle tilfælde kan det være genopretteligt.

Selv om MCI ikke er demens, har patienter med MCI en større risiko for at få demens. Her kan du se nogle typiske forskelle mellem dem:

LET KOGNITIV SVÆKKELSE	DEMENS
Let glemsomhed. Fx vanskeligheder med at huske bestemte oplysninger (lægeaftaler, telefonnumre osv.)	Tab af hukommelse, der forværres med tiden. Fx vanskeligheder med at huske nylige hændelser og personer
Ingen større ændringer i personlighed eller adfærd	Der opstår ændringer i personlighed og adfærd: gentager ord og handlinger, gemmer sig, mister hævninger, anklager, trækker sig tilbage osv.
Mindre problemer med tale. Leder fx en gang imellem efter de rigtige ord	Væsentlige problemer med tale. Fx store vanskeligheder med at finde de rigtige ord
Kan godt tage vare på sig selv, selv om vedkommende føler sig let ængstelig.	Har brug for påmindelser og en vis hjælp til personlig pleje, virker nogle gange uinteresseret



Opsummering





Hvad er de næste trin?

Du kan fortsætte kurset i, hvordan du som pårørende kan støtte og hjælpe personer med demens:

- >> **Module 2: Forebyggelse.** Få tips om, hvordan du kan forebygge, forsinke eller bremse sygdommens udvikling.
- >> **Module 3: Let demens - meningsfulde aktiviteter.** Tips og aktiviteter til at støtte og stimulere din pårørende med let demens.
- >> **Module 4: Fremskreden demens - meningsfulde aktiviteter.** Tips og aktiviteter til at støtte og stimulere din pårørende med fremskreden demens.





Ordliste

Demens > > Betegner den tilstand man kommer i, når de mentale færdigheder bliver svækket af sygdom (Videnscenter for Demens 2021).

Let kognitiv svækkelse (MCI) > > diagnosticeres hos personer, der har mindre problemer med hukommelse, tale eller beslutningstagning. MCI er ikke en form for demens.

Alzheimers sygdom > > en lidelse, der forhindrer nervecellerne i at fungere korrekt og kommunikere med hinanden.

Vaskulær demens > > Skyldes forstyrrelser i hjernens blodforsyning. Årsagen til denne form for demens er oftest blodpropper i hjernen (Videnscenter for Demens 2021).

Lewy body demens > > ligner Alzheimers. Denne form for demens begynder sent i livet og medfører også bevægelsesforstyrrelser der minder om symptomer på Parkinsons sygdom (Videnscenter for Demens 2021).

Frontotemporal demens > > er betegnelsen for en gruppe hjernesygdomme der påvirker pandelapperne og den forreste del af tindingelapperne (Videnscenter for Demens 2021)





Find mere information

>> **Alzheimerforeningen**

Alzheimerforeningen er en medlemsorganisation, der har til formål at sikre bedre vilkår for mennesker med demens og deres pårørende. De rådgiver, informerer og støtter forskning i demenssygdomme.

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

>> **Nationalt Videnscenter for Demens**

Nationalt Videnscenter for Demens arbejder med forskning, uddannelse og formidling af viden om demens til fagfolk på alle niveauer og på tværs af sektorer i hele Danmark.

Link: <https://videnscenterfordemens.dk/da>

>> **Demenstest – Ældre Sagen**

Her kan du finde en vejledende demenstest, der også kan udføres af pårørende. Testen kan ikke erstatte en læges vurdering.

Link: <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/demens/demenstest>

>> **Hvordan stilles diagnosen? - Nationalt Videnscenter for Demens**

Læs mere om, hvordan demensdiagnosen stilles og hvilke trin en patient gennemgår i den forbindelse.

Link: https://videnscenterfordemens.dk/sites/default/files/inline-files/2_fakta-ark_-demens-hvordan-stilles-diagnosen_ny.pdf



Kilder

WHO | World Health Organization. (2. juni 2022). *Dementia*. > <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/dementia#:~:text=Alzheimer's%20disease%20is%20the%20most,dependency%20among%20older%20g%20globally>

Alzheimer's Association. (2. juni 2022). *What Is Dementia? Symptoms, Causes & Treatment*. > <https://www.alz.org/alzheimers-dementia/what-is-dementia>

Alzheimer's Society (2. juni 2022). *The Dementia Guide*. > https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/pdf/the_dementia_guide.pdf

ESA. (2. juni 2022). *How Many Stars Are There in the Universe?* > https://www.esa.int/Science_Exploration/Space_Science/Herschel/How_many_stars_are_there_in_the_Universe

PNAS. (2. juni 2022). *The Remarkable Human Brain*. > <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1201895109#:~:text=Human%20Brain%20as%20a%20Scaled%20Up%20Primate%20Brain,-Despite%20common%20remarks&text=Remarkably%2C%20at%20an%20average%20of,as%20other%20primates%20>

Alzheimer's Disease International (ADI). (2. juni 2022). *About Alzheimer's & Dementia*. > <https://www.alzint.org/ab>





The Brielle. (19. juni 2022). *Memory Loss: The Difference Between Normal Aging vs Dementia.* >

<https://thebrielle.com/memory-loss-differentiating-dementia-normal-aging>

Dementia Care Central. (2. juni 2022). *What Is Mild Cognitive Impairment, How It Differs from Dementia & How a Diagnosis Is Made.* >

<https://www.dementiacarecentral.com/aboutdementia/othertypes/mci/>.

NHS.Uk, 21AD. (19. juni 2022). *Is There a Cure for Dementia?* > <https://www.nhs.uk/conditions/dementia/cure/>

Social Care Institute for Excellence (SCIE). (2. juni 2022). *Why Early Diagnosis Is Important - Dementia - SCIE.* >

<https://www.scie.org.uk/dementia/symptoms/diagnosis/early-diagnosis.asp>

Dementia Care Central. (6. september 2022). *Online, At-Home & Clinical Tests for Alzheimer's, Dementia & Aging-Related Mental Decline.* >

<http://www.dementiacarecentral.com/alzheimers-online-test>

ARDIÇ, Ç. A., & ÖĞÜT, Y. P. ALZHEİMER VE ALZHEİMER'LI HASTALARIN HABERLERDE TEMSİLİ. *Kurgu*, 25(2), 1-22.

(6. september 2022) > https://dergipark.org.tr/tr/download/article_file/1505499.

Nationalt Videnscenter for Demens. *Fakta ark: SÅDAN STILLES DIAGNOSEN* (1 August 2023)

https://videnscenterfordemens.dk/sites/default/files/inline-files/2_fakta-ark_-demens-hvordan-stilles-diagnosen_ny



InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens



@infocareproject

www.infocare.me

infocare.erasmusproject@gmail.com

InfoCARE Konsortiet:



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation [meddelelse] afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.