

# 10 advarselstegn på demens

Demens er en fællesbetegnelse for omkring 200 sygdomme, der svækker hjernens funktioner og den praktiske funktionsevne i hverdagen.

Nogle af de første tegn på udvikling af en demenssygdom kan være:

- hukommelsen svigter.
- besvær med at finde rundt i ellers kendte omgivelser.
- besvær med at udføre velkendte opgaver.
- forandringer i personlighed, humør og adfærd.

Det er vigtigt at skelne mellem normal aldring og sygdom. Alle mennesker ændrer sig i takt med, at de bliver ældre. Det kan blive lidt sværere at lære helt nye ting eller tage lidt længere tid at udføre forskellige opgaver.

Men hvis du eller din pårørende oplever væsentlige ændringer i din hukommelse eller adfærd, er det vigtigt at aftale en tid hos din praktiserende læge, så du kan blive undersøgt og få afklaret, hvad årsagen er.

## 1. Glemsomhed

Det er normalt at have brug for huskesedler eller glemme en aftale for senere at komme i tanke om det.

Det er ikke normalt at spørge om det samme flere gange i en samtale eller at glemme noget, man har lært for kort tid siden.

## 2. Besvær med at udføre velkendte opgaver

Det er normalt at skulle have hjælp til at indstille fjernsynet.

Det er ikke normalt at have problemer med at følge en opskrift, man har brugt mange gange tidligere.

## 3. Problemer med at finde ord

Det er normalt ikke at kunne finde det rette ord ind imellem.

Det er ikke normalt at gå i stå midt i en samtale uden at ane, hvordan man kommer videre eller at kalde tingene noget helt forkert.

## 4. Forvirring vedrørende tid og sted

Det er normalt at komme i tvivl om, hvilken ugedag det er.

Det er ikke normalt at være i tvivl, om det er forår eller efterår eller at fare vild i velkendte omgivelser.

## **5. Svigtende dømmekraft**

Det er normalt at træffe en dårlig beslutning af og til.

Det er ikke normalt at tage sandaler på om vinteren eller gentagne gange lade sig overtale til at købe ting, man åbenlyst ikke har brug for eller råd til.

## **6. Problemer med at tænke abstrakt**

Det er normalt at have lidt svært ved at forstå en talemåde eller et ordsprog som f.eks. "Det er som at slå i en dyne".

Det er ikke normalt at tro, at musene bogstaveligt talt danser på bordet, når katten er ude.

## **7. Vanskeligheder med at finde ting**

Det er normalt at glemme, hvor man har lagt fjernbetjeningen.

Det er ikke normalt at lægge brillerne i køleskabet eller anklage andre for at stjæle de ting, man ikke kan finde.

## **8. Forandringer i humør og adfærd**

Det er normalt at have en dårlig dag eller blive irriteret, når ens vaner bliver brudt.

Det er ikke normalt at tabe fatningen, blive mistænksom, bange, vred eller forvirret uden nogen oplagt grund.

## **9. Ændringer i personlighed**

Det er normalt at ændre holdning over tid og kunne sige undskyld, hvis man er gået over stregen.

Det er ikke normalt at sige alt, hvad man tænker uden at tage hensyn til andres følelser.

## **10. Mangel på initiativ**

Det er normalt, at man nogle gange ikke orker arbejdet, familien og sociale forpligtelser.

Det er ikke normalt ofte at trække sig fra fritidsaktiviteter, sport eller sociale sammenkomster, som man ellers plejer at gå op i.

Listen over de 10 advarselstegn på demens er udarbejdet efter inspiration fra Nationalt Videnscenter for Demens, den amerikanske Alzheimerforening (*Alzheimer's Association*) og Alzheimerforeningens pjece 'Er det en demenssygdom 10 advarselstegn'.