



Västerås Demensförening

## Västerås Demensförening informerar

### Glömska kan vara en sjukdom

#### Meningen med denna information är att:

Öka förståelsen för att glömska kan vara en demenssjukdom.

Ge exempel på symptom som är vanliga vid demenssjukdom.

Påtala vikten av att gå till läkare om man misstänker att man själv eller någon annan kan ha drabbats av demens.

Underlätta för drabbade och deras anhöriga.

Visa vilken hjälp som finns att få.

#### Det finns många orsaker till glömska:

Vissa äldre personer kan få problem med minnes- och tankeförmåga vid kroppsliga sjukdomar ex. högt blodtryck, infektioner eller depression. Stress, oro, nedstämdhet, undernäring, isolering, läkemedelsbiverkning och för lite sömn kan också vara orsaker till glömska. I alla dessa fall förbättras minnet om grundorsaken kan behandlas.

#### Många drabbas av demenssjukdomar:

I Sverige finns ca. 200.000 personer som har någon demenssjukdom.

Av de som är äldre än 65 år drabbas ungefär 5 av 100 personer.

Av de som är äldre än 80 år drabbas ungefär 20 av 100 personer.

Det finns många olika demenssjukdomar. Alzheimers sjukdom, vaskulär demens och pannlobsdemens tillhör de vanligaste.

#### Vad är demens?

Demens innebär en varaktig försämring av minne och andra intellektuella funktioner. Ofta kan man påvisa organiska förändringar i hjärnan. Risken att drabbas ökar med stigande ålder, men i sällsynta fall kan även yngre personer drabbas

Läkemedel kan lindra, men inte bota eller stoppa sjukdomsförloppet

#### Vad innebär det?

Demenssjukdomen kommer oftast smygande. Man börjar glömma på ett sätt som man inte gjort tidigare och får svårt att klara vardagliga sysslor. Det man gör och säger kan bli fel.

Svår glömska är tecken på sjukdom och ingår inte i normalt åldrande.

#### Tidiga symptom på demenssjukdom:

Man frågar samma sak flera gånger. Glömmer svaret fort.

Glömmer vilken veckodag det är.

Får svårt att komma ihåg sin egen ålder, trots att man kanske kan sitt födelsenummer.



## Västerås Demensförening

Får svårt att hålla ordning på tiden.  
 Glömmer bort att man bestämt träff med någon.  
 Får svårt att berätta vad som hänt, hittar inte rätt ord, glömmer namn på personer.  
 Läger saker på fel ställen, och anklagar andra för att ha gömt eller tagit sakerna.  
 Glömmer vad föremålen heter.  
 Glömmer bort att betala räkningarna.  
 Glömmer hur hushållsmaskinerna ska användas.  
 Svårt att räkna sina pengar, får därmed också svårt att betala i affären.  
 Får problem att knyta skorna och att knäppa knapparna.  
 Får svårt att förstå hur mycket klockan är. Kan gå ut på fel tider, t.ex. på natten.  
 Glömmer det inlärda språket som svenskan och senare i sjukdomen även det egna modersmålet.  
 Problem att sköta sin hygien. Den demenssjuke tror t.ex. att man nyss duschat, trots att det var länge sedan.  
 En demenssjuk person kan känna sig nedstämd, bli deprimerad, få ångest och inte ha någon lust att företa sig något längre.  
 Personen kan också verka likgiltig och inte längre bry sig om familj, släkt och vänner.  
 Demenssjukdom kan också bidra till att personen blir lättirriterad och arg och kan säga otrevliga saker om och till andra, på ett sätt som man inte gjort förut.

### Symptom i ett senare stadium av sjukdomen:

Svårigheter att välja kläder och att klä sig.  
 Kan fråga en mycket god vän vad hon/han heter.  
 Hittar inre längre i välkända miljöer, t.ex. i det egna hemmet.  
 Talar om gamla tider, och kan fundera på hur personer, som varit döda i många år, har det.  
 Talar om sina avlidna föräldrar som om de lever och behöver hjälp.  
 Kan få svårt att känna igen släktingar och att minnas vem som är vem på ett fotografi.

### Gå till läkaren:

Det är viktigt att ta reda på orsaken till att man glömmer. Glömska kan vara annan åkomma än demens. Man beställer tid på sin vårdcentral.  
 Den "basala" utredningen inleds ofta av ett hembesök av sjuksköterska. Om primärvårdens utredning inte ger klart resultat, kan remiss skickas till specialistmottagning.  
 Det kan kännas svårt att gå ensam till läkaren. Det är mycket bra att ha någon närstående med sig vid läkarbesöket.  
 Det kan vara svårt för en anhörig/närstående, att få den drabbade att vilja gå till läkaren. Man kan då be läkaren att skicka en kallelse till hälsoundersökning.

### Vad händer hos läkaren?

Läkaren ställer många frågor, t.ex. Hur började det? Hur påverkas den drabbade? Finns det någon annan i släkten som drabbats av försvagat minne? Vilka sjukdomar har man haft tidigare?  
 Läkaren frågar om man tar några mediciner, så det är bra att om medicinerna är nedskrivna på ett papper.  
 Man tar blodprover som visar om levern, njurarna och blodet fungerar normalt. Blodtrycket kontrolleras. Hjärtat undersöks.  
 Minnes- tankeförmågan brukar undersökas med MMT (Mini Mental Test). Det består av frågor som skall besvaras, uppgifter som skall lösas, t.ex. att rita av vissa figurer.  
 Läkaren brukar skriva en remiss för datortomografi (röntgenundersökning av hjärnan).



## Västerås Demensförening

### Kan man behandla och lindra demens?

Det finns idag läkemedel som kan förbättra tankeförmågan vid demenssjukdom. T.ex symptomhämmande läkemedel.

Depression och även ångest är vanliga i samband med demens. Man kan tappa livslusten och bli helt passiv. Ofta behandlas depression med läkemedel.

Brist på B12 och folsyra kan ibland påverka sjukdomsförloppet.

Aktivering för personer med demenssjukdom är viktigt för att den demenssjuke skall klara sitt dagliga liv bättre. Dagverksamhet är ett bra alternativ när man har svårt att sysselsätta sig hemma.

### Framtiden:

Det forskas mycket kring demenssjukdomar runt om i världen. Man har stora förhoppningar att i framtiden hitta ett botemedel mot demens.

### Hur kan man hjälpa en demenssjuk person?

Den sjuke behöver känna närhet och värme. Man måste visa respekt och ha tålamod, och inte kräva mer av den sjuke än hen klarar av.

En demenssjuk person känner sig lätt stressad, så man måste ta det lugnt i samvaron för att inte förvärra situationen.

Det är viktigt att inte behandla den sjuke som ett barn. Det är en vuxen person som drabbats av en svår sjukdom och som därför inte förstår på samma sätt som en fullt frisk människa gör. Det är tungt att vara närstående till en demenssjuk person.

### Samtalsgrupper

Västerås Demensförening håller samtalsgrupper och ger information, som är till stort stöd och hjälp för demenssjuka, närstående, vårdpersonal m. fl.

### Vilken hjälp finns att få och vart vänder man sig för att söka hjälp?

Du kan få hjälp med t.ex hemtjänst, som utför många olika sysslor, hjälpmedel i hemmet t.ex. spisvakt och trygghetslarm, tandvård, dagverksamhet, växelvård, korttidsboende, och särskilt boende.

Hjälpmedel i hemmet kan fås om man vänder sig till arbetsterapeuten hos familjeläkaren.

För övrigt stöd ansöks genom biståndshandläggare hos Västerås stad. Kontakt med handläggare sker via Kontaktcenter, tel. 021-397525 eller via hemsidan [www.vasteras.se](http://www.vasteras.se)

Den lokala demensföreningen är ofta till stor hjälp för närstående. Tveka inte att be om hjälp.

För dig som hjälper och stödjer en närstående erbjuder stadens Anhörigstöd information, samtalsgrupper och gemenskap. Webbaserat stöd kan fås via "En Bra Plats" [www.enbraplats.se](http://www.enbraplats.se)  
Kontakt med anhörigstödarna tas via [anhorigstod@vasteras.se](mailto:anhorigstod@vasteras.se) eller Västerås stads Kontaktcenter tel. 021 392725



## Västerås Demensförening

### Demensförbundet:

Demensförbundet är en mycket stor handikapporganisation med många medlemmar. Antalet lokala föreningar i Sverige stiger ständigt.

### Demensförbundet och lokala föreningar arbetar med att:

- stödja demenssjuka och deras anhöriga och bevakar deras rättigheter.
- sprida kunskap om demenssjukdom samt informera och rådgiva i demensfrågor. informera och påverka politiker och tjänstemän på olika nivåer.
- samverka med kommuner, region (landsting) och andra organisationer.
- stödja forskning och utveckling.

**Vill du få mer information om demensfrågor?**

**Kontakta Västerås Demensförening  
Tel 021-140090**