

Demens

Vad är demens?

Går demens att bota?

När skall jag söka vård?

Hur kan jag som anhörig eller vän hjälpa och stötta en närstående som drabbats?

Kan man förebygga demenssjukdomar?

Christèl Åberg

Leg sjuksköterska, Silviasjuksköterska, Specialistsjuksköterska inriktning demensvård,

Fil Mag Omvårdnad

Demenssjukköterska Göteborgs Stad/Västra Göteborg

Vad är demens?

- Folksjukdom (1.5%-2%, ca 160 000 individer)
- Ju tidigare man söker hjälp, desto bättre
- Jobbigt att vara anhörig

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Demens

- Samlingsbegrepp för cirka 100 olika sjukdomar
- Sjukdomar som drabbar hjärnan
- Drabbar därmed kroppens kognitiva funktioner
(minne, språk, orienteringsförmåga, igenkänning, läs- och skrivförmåga, planeringsförmåga, empati, personlighet)

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Kognition – definition

- Människans förmåga att lära, tänka och bearbeta information
- Individens ”dirigent”

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Kognitiva funktioner

- Sinnesförmågor (syn, hörsel, känsel, lukt, smak)
- Uppmärksamhet
- Minne och lärande (korttidsminne, arbetsminne, långtidsminne)
- Språk
- Spatial förmåga (vår förmåga att tolka det vi ser, ex rummet vi befinner oss i)
- Exekutiv förmåga (vår förmåga att göra det vi skall)
- Social förmåga

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Normalt åldrande

Försämring som startar relativt tidigt:

- Intellektuell snabbhet
- Arbetsminne t ex huvudräkning, telenr
- Episodiskt närminne- hänt senaste tiden

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Normalt åldrande

Bevaras livet ut:

- Språklig förmåga
- Semantiskt minne – skolkunskaper, förmåga att kategorisera
- Procedurminne - cykla, köra bil, äta med kniv och gaffel...

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Glömska vid normalt åldrande – *och när det inte längre är normalt*

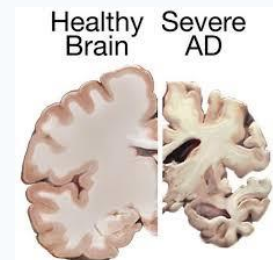
- Glömmer namn på nya kontakter – *men inte på människor vi borde känna igen (ex släkt)*
- Glömmer nycklar – *men inte vart nycklarna skall användas*
- Berättar samma historia för vännerna
- *Förlorar orienteringen i tid, plats och rum*
- *Kan inte använda anteckningsbok som stöd för minnet*
- *Kan inte lära nytt och lösa problem*
- *Lever inte ett oberoende liv*

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

De vanligaste demenssjukdomarna

Degenerativa sjukdomar (dvs "nedbrytande"):

- Alzheimers
- Frontallobsdemens
- Lewy body demens
- Parkinsons sjukdom med demens



Vaskulära demenser (blodkärlsdemens)

Sekundära demenser (demens inte huvudsymtom, men kan orsaka demens : missbruk, skalltrauma, NPH, tumörer mm)

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel



Går demens att bota?

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Nej, tyvärr inte.
Demenssjukdom går inte att bota.

Men det finns symtomlindrande mediciner som kan ge en ökad livskvalitet
(exempel Aricept, Donezepil, Exelon)

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel



*Kan man förebygga
demenssjukdomar?*

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Ja! Man kan förebygga demenssjukdomar

Enkelt kan man säga att det som är
bra för hjärtat även är
bra för hjärnan

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Risk & friskfaktorer

- Hög ålder (8% över 65år, nästan 50% över 90 år)
- Ärftlighet
- Rökning
- Övervikt
- Högt blodtryck
- Högt kolesterol
- Stroke
- Kvinnligt kön efter 85-år
- Diabetes
- Hjärtsjukdom
- Fysisk aktivitet
- Fisk – fet fisk
- Fett – fleromättat (omega-3)
- Frukt och grönsaker
- Vitaminer – (folsyra, B-12, C- och E-vitaminer)
- Socialt nätverk
- Fritidsaktiviteter

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel



*När skall jag söka
vård?*

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

När skall jag söka vård?

När situationen är besvärande för dig själv eller för din närstående, är det viktigt att söka hjälp.

Om det är svårt att motivera en närstående att söka hjälp, kan man be vårdcentralen om hjälp att tex kalla till en hälsokontroll. Man kan även kontakta kommunens demenssjuksköterska om det finns, för att få råd och tips

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Vart skall jag vända mig?

Kontakta din vårdcentral

Berätta att det är

- svårare med minnet
- svårare att orientera sig
- svårare att utföra vardagliga moment

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Basal demensutredning/ Minnesutredning

Sköts av den egna vårdcentralen och innefattar:

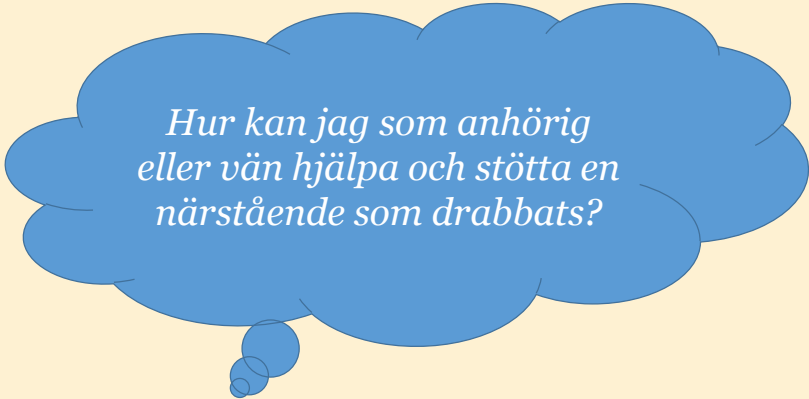
- Blodprover
- Intervju med dig som söker och din anhörig (om du tillåter)
- Minnestester
- Funktionstester
- En hjärnröntgen – CT

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Varför är det viktigt att söka vård tidigt?

Viktigt att utreda vad minnessvårigheterna beror på då det finns andra sjukdomar som är behandlingsbara som kan ge samma symptom

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel



*Hur kan jag som anhörig
eller vän hjälpa och stötta en
närstående som drabbats?*

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Varför blir min partner/släkting/vän så arg?

Känner sig rädd

Känner sig kränkt

Känner sig utanför

Mår inte bra och försöker tala om att något är fel

Vi kallar det *Beteendemässiga och Psykiska
Symptom vid Demenssjukdom* (BPSD)

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Känslor

Påverkas inte av en demenssjukdom, MEN:

- en skada i hjärnan kan medföra att känslorna strömmar fritt och ohämmat – är "förstärkta"
- argumentera inte emot - Personen förstår inte resonemang utan *reagerar med känslor* på vad som händer.

Tänk på: *Irritation och ilska* är ofta en täckmantel för rädsla och oro.

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Hur? :

- En *person*, inte en sjukdom – kallas personcentrerat
 - Personen är gömd bakom sjukdomen
- Tala *med*, inte förbi
- Rätta inte när det blir fel

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Hur? :

- Stötta när det behövs – ta inte över
- Kritik minskar självförtroendet och ökar rädslan att försöka göra en aktivitet igen
- Säg inte emot utan låt honom/henne ha sin ”egen förklaring”
- Försök att avleda med att tala om något annat eller gör en aktivitet han/hon tycker är rolig

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Att vara anhörig är svårt

- Var snäll mot dig själv
 - Det är lätt hänt att man blir arg på den man vårdar, och att man skäms för sin reaktion
 - Ta pauser, gå iväg
 - Gör saker som du uppskattar så du får fylla på med energi
- Sök hjälp och stöd från kommunen! – de finns till för dig

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel

Vill du veta mer?

- <http://demenscentrum.se/> - En sida med mycket information om demens, film & boktips och om att vara anhörig
- <https://christelomdemens.wordpress.com/> - Min hemsida om demenssjukdomar och bemötande. På sidan finns det länkat till föreläsningen om tröst som jag höll våren 2017 (UR)

Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel



Christel Åberg - 181006 - Inner Wheel