

Göteborgs
Stad

Demens

Vad är demens?

När skall jag söka
vård?

Går demens att
bota?

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

Kan man förebygga
demenssjukdomar?

Christel Åberg

Leg sjuksköterska, Silviasjuksköterska, Specialistsjuksköterska inriktning demensvård,

Fil Mag Omvårdnad

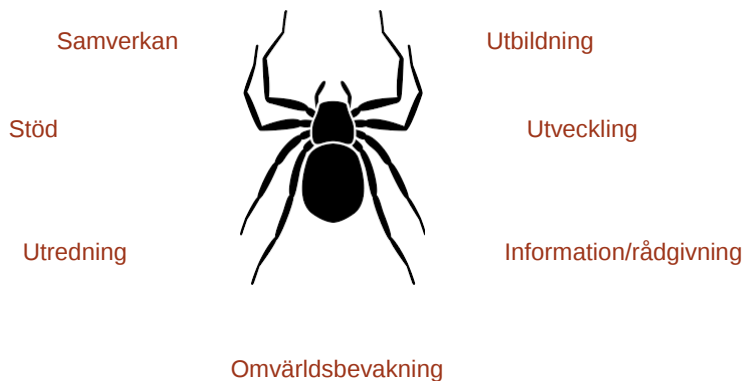
Demenssjuksköterska Västra Göteborg

Hållbar stad – öppen för världen

1

Göteborgs
Stad

Demenssjuksköterskans roll "spindeln i nätet"



Hållbar stad – öppen för världen

2



Vad är demens?

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

Demens



- Samlingsbegrepp för cirka 100 olika sjukdomar
- Sjukdomar som drabbar hjärnan
- Drabbar därmed kroppens kognitiva funktioner



Kognition – definition



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

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

Normalt åldrande

Försämring som startar relativt tidigt:

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

Normalt åldrande

Bevaras livet ut:

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

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

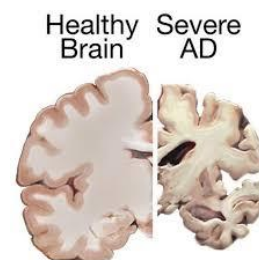
- Glömmer namn på nya kontakter – *men inte på människor vi borde känna igen (ex släkt)*
- Glömmer nycklar – *men inte vart nycklarna skall användas*
- Berättar samma historia för vännerna
- *Förlorar orienteringen i tid, plats och rum*
- *Kan inte använda anteckningsbok som stöd för minnet*
- *Kan inte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

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)



Går demens att bota?

Nej, tyvärr inte.
Demenssjukdom går inte att bota.

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

*Kan man förebygga
demenssjukdomar?*

Ja! Man kan till viss del förebygga demenssjukdomar

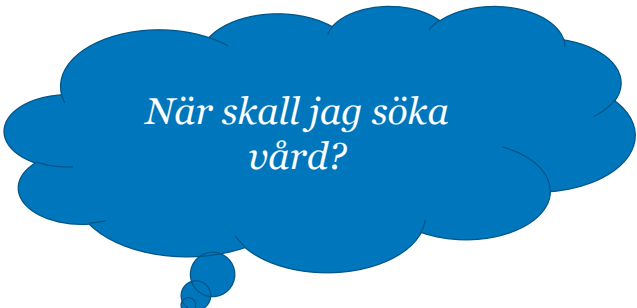
Enkelt kan man säga att det som är
bra för hjärtat även är
bra för hjärnan



Risk & friskfaktorer

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





*När skall jag söka
vård?*

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 för att få råd och tips

Vart skall jag vända mig?

Kontakta din vårdcentral

Berätta att det är

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

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

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 symtom

Ex: bristsjukdomar, depression, ämnesomsättningssjukdomar med mera

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.

Kontakt

Christèl Åberg
Demenssjuusköterska Västra Göteborg
Specialistsjuusköterska inr demensvård / Silviasjuusköterska

GÖTEBORGS STAD
SDF Västra Göteborg
Telefon: 031-366 12 03 | Mobil: 0728-56 52 53
E-post: christel.berg@vastra.goteborg.se

Postadress: Box 334, 421 23 Västra Frölunda
Besök: Torgny Segerstedts gatan 90 421 23 Västra Frölunda