

VELKOMMEN



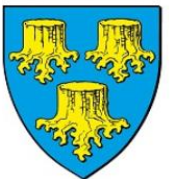
Allerød
Kommune

- Hvad er demens?
- Hvad ved vi om forebyggelse?
- Hvordan leves livet med en demenssygdom?



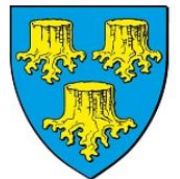
Hvad er demens

- Demens skyldes altid sygdom og ikke det at man er blevet ældre
- Demens påvirker hukommelse, sprog, overblik, rumlig orientering, synsopfattelse og abstrakt tænkning.
- Ændringer som giver tydelige problemer i hverdagen .
- Ændringer som ikke skyldes forbigående uklarhed på grund af anden sygdom.



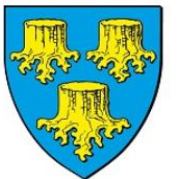
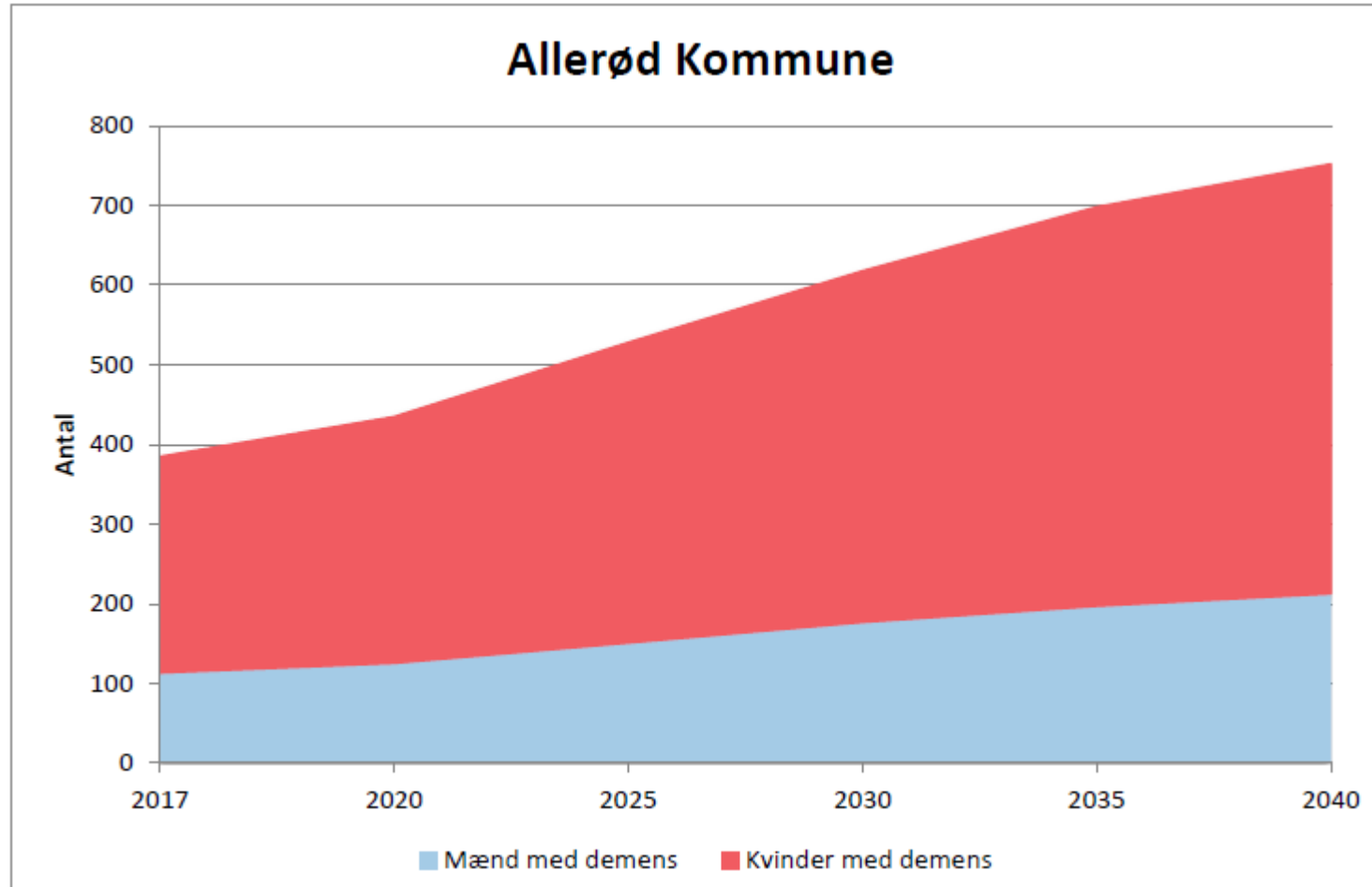
Fakta om demens

- 90.000 mennesker lever med demens. Tallet forventes at stige til 134.000 mennesker i 2034.
- Der konstateres ca. 8.000 nye tilfælde om året.
- Der er godt 400.000 nære pårørende til mennesker med demens.
- Demens er den fjerde hyppigste dødsårsag i Danmark.
- Alder er den største "risikofaktor" for udvikling af demens.
- Demens kan forebygges.
- Man kan godt leve et rigt og aktivt liv med demens.



Tal i Allerød

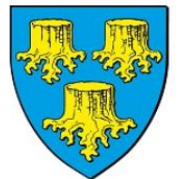
Danmarks statistik anslår der er 480 demensramte i Allerød



Allerød
Kommune

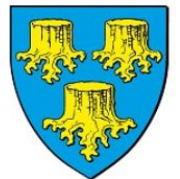
De 10 demenstegn

1. Svækket hukommelse
2. Besvær med at udføre velkendte opgaver
3. Problemer med sproget
4. Manglende orientering i tid og sted
5. Dårlig eller nedsat dømmekraft
6. Problemer med at tænke abstrakt
7. Lægger ting de forkerte steder
8. Forandringer i humør og adfærd
9. Ændringer i personligheden
10. Mangel på initiativ

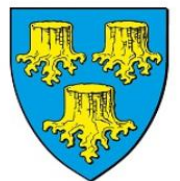
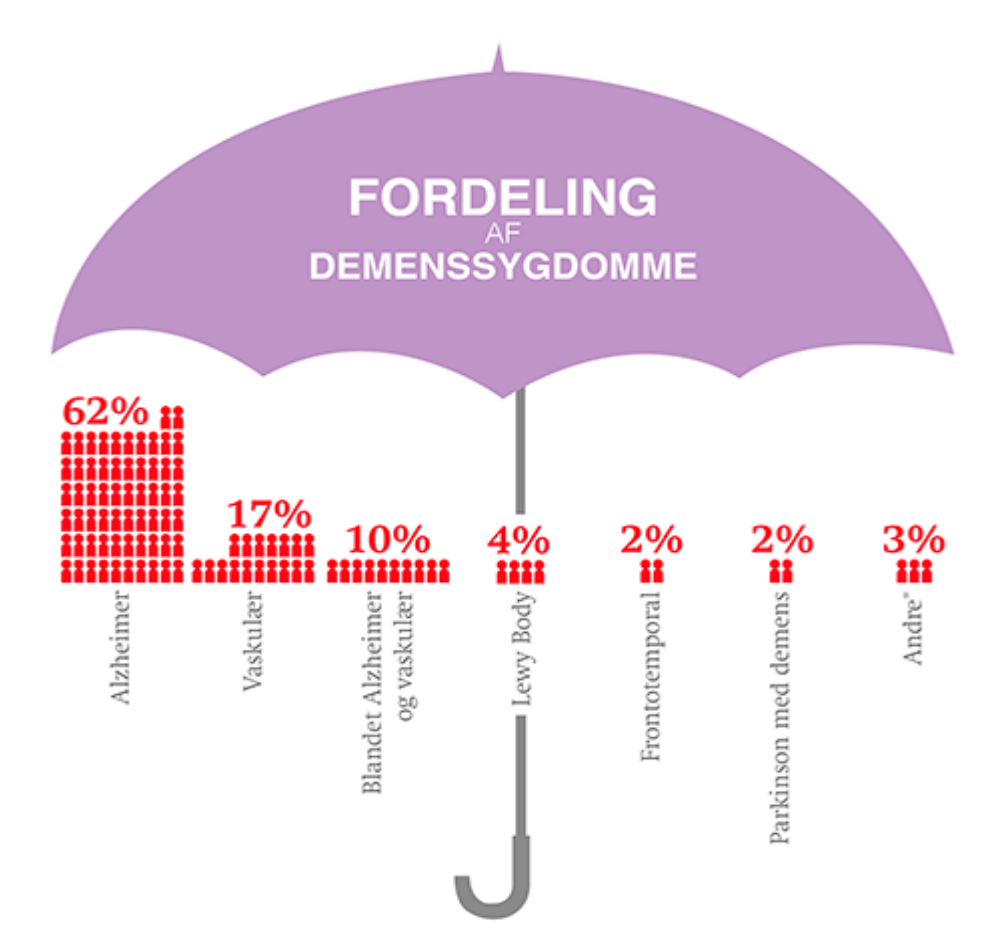


Udredning for demens

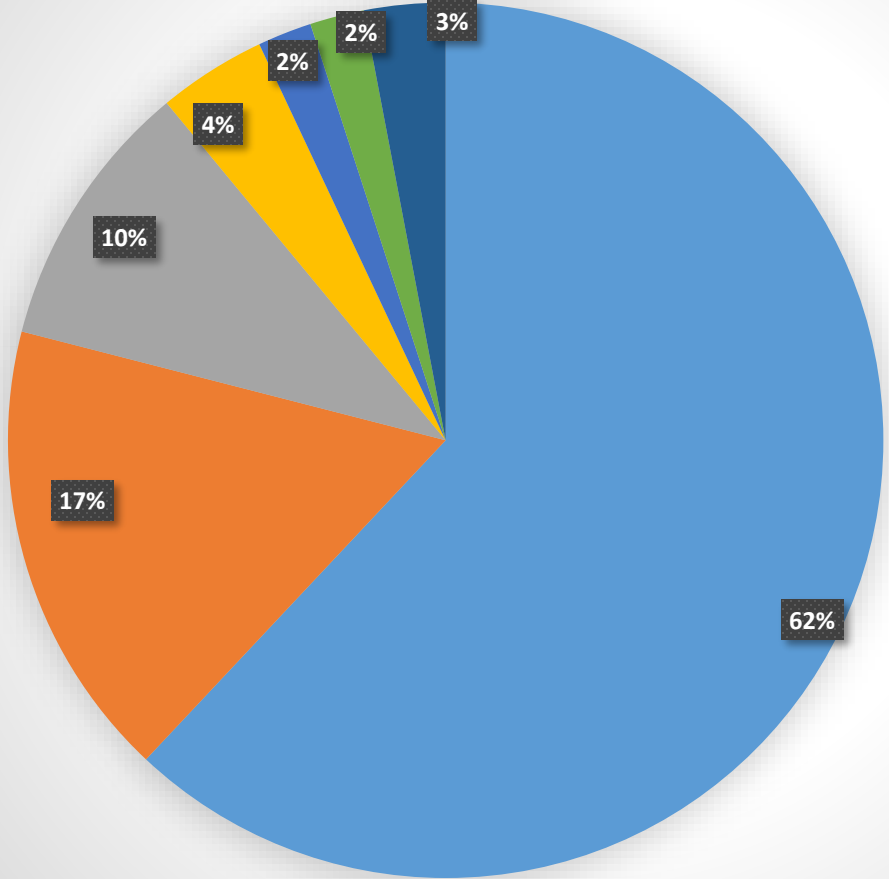
- Egen læge
- Henvisning til Hukommelsesklinikken
- Diagnose



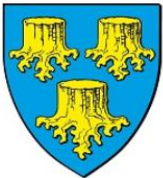
Demenssygdomme



Diagramtitel

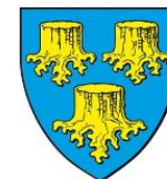


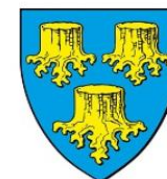
- Alzheimer
- Vaskulær
- Blandet AD+VaD
- Lewy Body
- Frontotemporal
- Parkinson m demens
- Andre



Forebyggelse – aldrig for tidligt, aldrig for sent

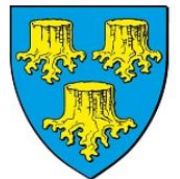
- Spis sundt og varieret
- Sammenhængende søvn
- Motion
- Lær hele livet
- Hjertekar-sundhed – forhøjet blodtryk især hos kvinder
- Hold kontakten til andre
- Brug af høreapparat
 - Ukorrigeret aldersbetinget høretab
 - Ubehandlet synsnedsettelse
 - Tidlig markør
 - Uspecifik risikofaktor





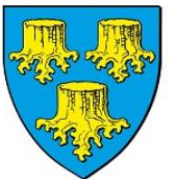
Kost – hvad er godt for hjertet, er godt for hjernen

- 100 g bælgfrugter om dagen
 - 30 g nødder om dagen
 - 250 ml. mager mælk og mælkeprodukter
 - 350 g fisk om ugen
 - 350 g kød om ugen
 - 2 æg om ugen
-
- Vælg fuldkornsprodukter
 - Spis mindre af det søde, salte og fede
 - Begræns mængden af alkohol



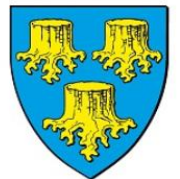
Hvis du vil vide mere om kost

- <https://www.sst.dk/da/borger/aeldres-sundhed/forebyggelse-blandt-%C3%A6ldre/anbefalinger-om-kost-til-aeldre-fra-65>
- <https://www.ernaeringsfokus.dk/ernaering-sundhed/kostanbefalinger/aeldre-65plus-aar/>
- <https://foedevarestyrelsen.dk/kost-og-foedevarer/alt-om-mad/de-officielle-kostraad/kostraad-til-dig/over-65-aar>



Håndsrækning

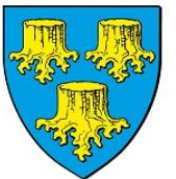
Det nationale demenssymbol



Allerød
K o m m u n e

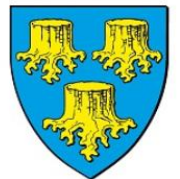
Hverdagen med demens

- Man kan godt leve et aktivt liv på trods af en demens sygdom, det er vigtigt for livskvalitet og velbefindende, at man bliver ved med at gøre de ting, man er glad for.
- Gør aktiviteterne enkle, kig på om det er muligt at forenkle en aktivitet du er glad for, eller kig på om en pårørende, frivillig eller ven kan hjælpe med støtte og vejledning ved fysiske aktiviteter.
- Demens rammer især hukommelsen og evnen til at ræsonnere, men glæden ved musik, sang og dans forsvinder ikke.



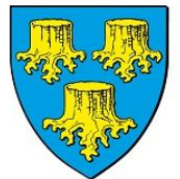
Gode råd til samvær og samtale

- Når personen gentager sig selv og glemmer det sagte...
- Undgå irettesættelser med "det har du sagt før" – det nytter ikke
- Personen kan ikke altid huske hvad i sidst snakkede om
- Gentag highlights eller det vigtigste
- Tal tydeligt – uden at overdrive
- Skab gode rammer for samtale, uden for mange forstyrrelser



Fem gode råd

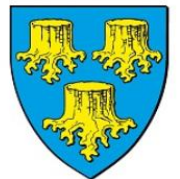
- **Hold hjernen aktiv** – lær nyt og hold dig i gang hele livet
- **Vær social** – dyrk oplevelser og gode grin med familie og venner
- **Bevæg dig** – motion er godt for både hjernen og vægten
- **Drop tobakken, drik alkohol med måde og spis sundt**
- **Kontroller blodsukker, kolesteroltal og blodtryk**



Demenskonsulenter

- Bettina Lyngs og Nanna Neerdal – tlf. 48 12 65 56

Mail aeldreogsundhed@alleroed.dk



Allerød
K o m m u n e