

10 advarselstegn på demens

Et af de første tegn på, at man er ved at udvikle demens kan være, at mentale funktioner som hukommelse, koncentration, rumopfattelse, sprogfærdighed eller problemløsning begynder at svigte. Det er dog vigtigt at skelne mellem normal aldring og sygdom.

Hukommelsen vil ofte, men ikke altid, være en af de funktioner, der rammes først. Det gælder især ved Alzheimers sygdom, der er den hyppigste årsag til demens. Demens påvirker mennesker på forskellige måder, og ikke to sygdomsforløb er ens.

Alle mennesker ændrer sig i takt med, at de bliver ældre. Man får måske lidt sværere ved at lære helt nye ting, eller man bliver knap så hurtig til at udføre forskellige opgaver.

Det er dog vigtigt at skelne mellem normal aldring og sygdom. Hvis man oplever væsentlige ændringer i fx hukommelse eller adfærd, er det vigtigt at søge læge, blive undersøgt og få afklaret, hvad årsagen er.

Det er den amerikanske Alzheimerforening (*Alzheimer's Association*), der har udarbejdet listen over 10 advarselstegn for Alzheimers sygdom. De 10 tegn er så bredt formuleret, at de også vil være gældende for de fleste andre demenssygdomme.

[Du kan læse mere om Alzheimers sygdom her](#)

10 tegn på demens

Hvis du eller dine pårørende oplever, at disse tegn optræder ofte eller tydeligvis bliver værre, er det en god idé at bestille tid hos lægen.

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 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 anvende ny teknologi. 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 (fx at sige 'viserklokke' i stedet for 'ur').

4. Forvirring vedrørende tid og sted

Det er normalt at komme i tvivl om, hvilken ugedag det er. Det er ikke normalt ikke at vide, om det er forår eller efterår eller at glemme, hvor man er, og hvordan man kom derhen.

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 fx "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, sociale sammenkomster eller sport, som man ellers plejer at gå op i.

Det behøver ikke være tegn på begyndende demens

Selv om man lægger mærke til et af de 10 advarselstegn hos sig selv, er det ikke ensbetydende med, at man er ved at få demens. Det er helt normalt at glemme en enkelt aftale, ikke at kunne finde nøgler og pung på vej ud ad døren eller ikke at kunne huske enkelte episoder, man har oplevet ved en sammenkomst.

Brug af huskesedler til at holde styr på aftaler og indkøb er hverdag i de fleste hjem. De fleste mennesker kan have svært ved at overskue et regnskab eller et budget. Man oplever øjeblikke, hvor man ikke kan komme på et bestemt ord. Man står og kigger ind i køleskabet og ved faktisk ikke hvorfor.

Hvem har ikke prøvet at træffe en beslutning, som de nærmeste bagefter betragter som tvivlsom, hvem er ikke træt efter arbejde eller langstrakte familiesammenkomster, og hvem kan ikke føle sig trist til mode en regnvejrsdag i oktober?

Kontakt lægen

Alt dette er helt normalt. Men hvis problemerne optræder hyppigere end de plejer eller tydeligvis bliver værre, er det måske på tide at bestille tid hos lægen.

Læs mere:

[Læs den originale amerikanske version af de 10 advarselstegn](#)

[Se Alzheimerforeningens film "10 advarselstegn"](#)

[Find Ældre Sagens vejledende demenstest](#)

Sådan fungerer vores hjerne

Her kan du læse mere om, hvordan den raske hjerne fungerer, og hvilke forandringer i hjernen, der giver demens.

[Læs om hjernen her](#)

Er du fagperson, og vil du lære mere om demens?

Gør ligesom tusindvis af andre fagpersoner: Tilmeld dig vores nyhedsbrev, og få viden om demens direkte i din indbakke.

[Tilmeld dig nyhedsbrevet her](#)

Tilmeld dig brugerpanelet

Vores forskningsbaserede indsatser tager udgangspunkt i ønsker og behov hos mennesker med demens og pårørende. Derfor har vi et brugerpanel for mennesker med demens tæt inde på livet.

[Læs mere og tilmeld dig her](#)

Senest opdateret: 24. januar 2025