

# HUKOMMELSE OG DEMENS

## Hvordan virker hukommelsen ved demens?

Svækket hukommelse er et af de første og helt afgørende symptomer på demens. Det starter som regel med let glemsomhed, men i takt med at demenssygdommen udvikles, får man sværere og sværere ved at huske.

Men hvad er hukommelse egentlig og hvordan svækkes den i forbindelse med demens?

## Forskellige typer af hukommelse

Mange tror, at der kun findes én slags hukommelse, som kan være mere eller mindre god. Men hukommelsen består af flere forskellige systemer og processer, som kan rammes i forskellig grad ved en demenssygdom. Forskerne skelner mellem episodisk, semantisk og procedural hukommelse.

## Episodisk hukommelse

Den episodiske hukommelse består af specifikke, personlige erindringer knyttet til tid og sted. Det er fx at kunne huske en samtale, man har haft for nylig, en besked, man har modtaget eller aktuelle nyheder fra radio eller TV.

Episodisk hukommelse forringes næsten altid fra starten af Alzheimers sygdom. Sygdommen påvirker bl.a. et område i hjernen ved navn hippocampus (latin for 'søhest'), der er afgørende for indlæring og hukommelse.

Efterhånden som sygdommen skrider frem, bliver det fx sværere at holde styr på, hvilken dag det er, hvilket årstal vi har, hvor gamle børnebørnene er, og hvad landets statsminister hedder. Oplysningerne 'opdateres' ikke længere i hukommelsen.

Oplevelser fra barndom, ungdom og den tidlige voksenalder er blevet gentaget mange gange gennem erindringer og samtaler og er derfor bedre rodfæstet i hukommelsen. Det forklarer, hvorfor man i sygdommens tidlige fase stadig husker episoder fra fortiden, mens det, der skete for 5 minutter siden, er væk. Men efterhånden udviskes også erindringerne fra 'gamle dage'.

Svækkelse af den episodiske hukommelse ses også ved en række andre tilstande, som ikke fører til Alzheimers sygdom.

## Semantisk hukommelse

Semantisk hukommelse består af almen viden eller paratviden. Den omfatter vores ordforråd, begreber samt generel viden om verden. Når man løser krydsord eller spiller quiz-spil som "Trivial Pursuit", trækker man på sin semantiske hukommelse. Den har et mere upersonligt og tidløst præg end den episodiske hukommelse og er ikke i samme grad knyttet til personlige erindringer. Den har karakter af et fælles bibliotek eller leksikon af viden.

## Procedural hukommelse

Hukommelsen for, hvordan man udfører praktiske, dagligdags handlinger – fx laver mad, klæder sig på eller kører på cykel – kaldes for procedural hukommelse.

Procedural hukommelse er i vidt omfang baseret på vaner og rutiner og er ikke særlig bevidst. Prøv fx at forklare, hvordan man binder et snøreband. Det er lettere gjort end sagt.

Procedural hukommelse er forholdsvis robust over for demens. Elementære praktiske færdigheder svækkes som regel først sent i sygdomsforløbet.

## Hvornår er glemsomhed tegn på demens?

Der er ikke nogen sikker skillelinje mellem almindelig glemsomhed og hukommelsesbesvær ved demens.

De fleste kender oplevelsen af ikke at kunne finde et bestemt ord eller navn frem fra hukommelsen. Eller man glemmer indkøb, der ikke står på en huskeliste. Det er helt normalt. Men hvis man ikke kan huske navne på nære familiemedlemmer og venner, eller slet ikke kan huske, hvad man foretog sig i morges eller i går, kan det være et tegn på, at der er noget i vejen.

---

Lokale kontaktoplysninger: