

Livet med demens

LEV SUNDT MED DEMENS

Det er vigtigt at passe på sig selv og sit helbred – også når man har en demenssygdom. Sund livsstil standser ikke demenssygdommen, men meget tyder på, at det kan forsinke udviklingen. Et godt helbred bidrager til velvære og livskvalitet og forebygger mange skavanker og sygdomme.

Fysisk aktivitet og motion

Det er vigtigt at være fysisk aktiv dagligt eller nogle gange om ugen. Det behøver ikke at være hård træning – gå en rask tur af en halv times varighed hver eller hver anden dag.

- Følg en fast rute med nogle genkendelige fikspunkter.
- Prøv at sætte tempoet op, så pulsen stiger.
- Hold fast i kendte aktiviteter og motionsformer, men vær opmærksom på sikkerhed, fx ved svømning.
- Tal med lægen, hvis problemer med knæ, hofter eller andet forhindrer dig i at få motion.

Kost og ernæring

En demenssygdom kan medføre, at man får sværere ved at lave mad eller mister fornemmelsen af sult og derfor glemmer at spise.

Spiser du for lidt eller forkert, eller mangler du vigtige vitaminer og næringsstoffer, går det ud over dit energiniveau og dit helbred. Måske er der behov for at få lagt en madplan og få hjælp til indkøb. Man kan også tilmelde sig kommunens madservice og få færdiglavede måltider bragt hjem.

Mange ældre – uanset demens – føler ikke meget tørst og glemmer at drikke nok. Væskemangel kan medføre forstoppelse, utilpashed eller svimmelhed og er i værste fald livstruende. Det kan være en hjælp at føre et skema over, hvor meget, der drikkes.

En kost rig på grøntsager, frugt, fuldkorn og fibre, rigeligt med væske og daglig motion modvirker forstoppelse.

Kalk- og D-vitamintilskud kan forebygge knogleskørhed. Kombinationen af knogleskørhed og demens kan være farlig, da personer med demens har øget risiko for at falde.

Alkohol

En genstand om dagen – fx en øl eller et glas vin – er normalt ikke usundt, men pas på alligevel. Nogle personer med demens bliver lettere påvirket af alkohol end normalt.

Endvidere kan visse typer lægemidler forstærke virkningen af alkohol. Tal med lægen om det.

Det kan også være svært at styre forbruget, hvis man har svært ved at huske. Man skulle nødig drikke flere genstande dagligt i den tro, at man kun har drukket én.

Ryning

Tidligere troede nogle forskere, at ryning beskyttede mod demens, men i dag ved vi, at ryning øger risikoen for demens.

Det er aldrig for sent at holde op med at ryge – omend det kan være svært. Hvis det ikke lykkes, kan nikotin-tyggegummi eller lignende være en mulighed, så man i det mindste slipper for de skadelige stoffer i tobaksrøgen.

Hvis en person med demens ryger, bør man være opmærksom på, at tændte cigaretter kan blive glemt forskellige steder i boligen eller i sengen.

Man kan forebygge brand ved at:

- Sørg for at der er røgalarmer i huset.
- Anskaffe et rygeforklæde.
- Have brandsikre materialer i boligen.

Søvn

Demens kan forstyrre døgnrytmen, så man står op midt om natten i den tro, at det er dag. Er der problemer med søvnen, så følg de gængse råd mod søvnbesvær:

- Sov ikke i løbet af dagen. Tag eventuelt en kort middagslur, men ikke mere end det.
- Undgå at drikke kaffe, te eller cola om aftenen og sidst på eftermiddagen.
- Følg et fast ritual inden sengetid. Gå i seng på samme tid hver aften.

Lokale kontaktoplysninger:

INFORMATION TIL PATIENTER OG PÅRØRENDE

Nationalt Videnscenter for Demens

Rigshospitalet – afsnit 6922 • Blegdamsvej 9 • 2100 København Ø
vide@regionh.dk • www.videnscenterfordemens.dk • opdateret 2017

