

## Dement? Sjekk trykket!

### Ti tidlige tegn på demens

Det er svært uvanlig, men [demenssykdom kan oppstå allerede i 30-årene](#). Av de 70.000 som i dag har diagnosen, er mellom 1200 og 1400 som er under 65 år.

Demenssykdom kan utvikle seg raskt eller over tid. Tidsforløpet kan være fra noen få år opp til 20. Det kan også ta mange år fra de første tegnene viser seg, og til man utvikler demens.

I løpet av disse årene skjer det en gradvis nedbryting av nervecellene og ulike deler av hjernen.

Her er typiske tegn på demens, ifølge Nasjonalforeningen for folkehelsen:

1. Hukommelsestap som påvirker arbeidsevnen. Hyppig glemsomhet eller forvirring.
2. Problemer med å utføre vanlige oppgaver, for eksempel glemme å servere maten man har laget, eller til og med glemme at man har laget maten.
3. Språkproblemer. De rammede kan glemme helt enkle ord, eller bruke ord som er meningsløse i sammenhengen.
4. Desorientering når det gjelder tid og sted; man går seg bort i sitt eget nabolag uten å vite hvordan man kom seg dit, eller hvordan man skal finne veien hjem.
5. Svekket dømmekraft. De rammede kan gå i butikken i morgenkåpe eller ut i snøen med tøfler på.
6. Problemer med å tenke abstrakt, for eksempel å forstå tall og foreta enkle regnestykker.
7. Feilplassering av gjenstander. De rammede kan legge gjenstander på fullstendig feil sted, som strykejern i kjøleskapet og armbåndsur i sukkerkoppen.
8. Humørforandringer. Tendens til raskere humørsvingninger, uten åpenbar årsak.
9. Adferdsendringer, enten plutselig eller over lengre tid. En som tidligere var ubekymret og sorgløs, kan bli sint, mistenksom eller engstelig.
10. Tap av initiativ og engasjement, både for aktiviteter og mennesker. De rammede forblir uinteresserte og uengasjerte i mange eller alle sine tidligere aktiviteter.

<https://www.abcnyheter.no/helse-og-livsstil/2014/10/23/210343/ti-tidlige-tegn-pa-demens>