

# 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 såvel fysisk, som psykisk, bidrager til velvære og livskvalitet og forebygger mange skavanker og sygdomme.

## Helbredstjek og medicin

Når man har demens, har man øget risiko for at pådrage sig infektioner. Men det kan være svært selv at opdage symptomer på andre sygdomme. Gå derfor regelmæssigt til lægen for at få undersøgt dit helbred (mindst én gang om året). Din læge kan også hjælpe dig med at vurdere, om den medicin, du får, stadig er relevant og nødvendig.

Det kan være en udfordring selv at holde styr på lægeaftaler, tandlægetider m.m. Få derfor hjælp fra dine nærmeste pårørende til at hjælpe dig med aftalerne, hvis du har brug for det.

## Fysisk aktivitet og motion

Det er vigtigt at være fysisk aktiv dagligt eller nogle gange om ugen. Gå fx en rask tur af en halv times varighed hver eller hver anden dag. Følg gerne en fast rute, som er genkendelig for dig, og prøv eventuelt at sætte tempoet op, så din puls stiger.

Moderat til hård konditionstræning kan mindske symptomer som irritation, depression, uro, rastløshed og forstyrrelser i døgnrytmen hos mennesker med demens. Fysisk aktivitet kan også forbedre koncentrationsevnen og give generel velvære i kroppen.

Det kan være en god idé at holde fast i kendte aktiviteter og motionsformer, men vær opmærksom på, at det stadig skal være sikkert for dig. Tal med din læge, hvis problemer med knæ, hofter eller andet forhindrer dig i at være fysisk aktiv.

## Kost og ernæring

En demenssygdom kan medføre, at man får sværere ved at lave mad eller glemmer at spise. Spiser man for lidt eller forkert, påvirker det energiniveau og helbred. Det kan være en hjælp at få lagt en madplan og få hjælp til indkøb. Man kan også tilmelde sig kommunens madservice, hvor man får færdiglavede måltider bragt hjem.

Mange ældre – uanset demens – føler ikke stor 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 man drikker i løbet af en dag.

Hvis du sørger for at spise grøntsager, frugt, fuldkorn og fibre og drikke rigeligt med væske og samtidig dyrke daglig motion, kan du forebygge forstoppelse. Det kan også være en god idé med kalk- og D-vitamintilskud. Det kan forebygge knogleskørhed. Kombinationen af knogleskørhed og demens kan nemlig være farlig, da mennesker 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. Desuden kan visse typer lægemidler forstærke virkningen af alkohol. Tal med din læge om det. Sundhedsstyrelsens anbefaling for personer over 18 år er, at man højst drikker 10 genstande om ugen og højst 4 genstande på samme dag.

## Søvn

Demens kan forstyrre døgnrytmen, så man står op midt om natten i den tro, at det er dag. Har du problemer med søvnen, kan du følge disse råd mod søvnbesvær:

- Tag kun en kort middagslur, så du undgår dyb søvn i løbet af dagen.
- Undgå at drikke for meget kaffe, te eller sukkerholdige drikke om aftenen.
- Følg et fast ritual inden sengetid og gå i seng på samme tid hver aften.

## Få mere viden

Læs mere på [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk).

Lokale kontaktoplysninger: