

Guide til sund hjernefunktion

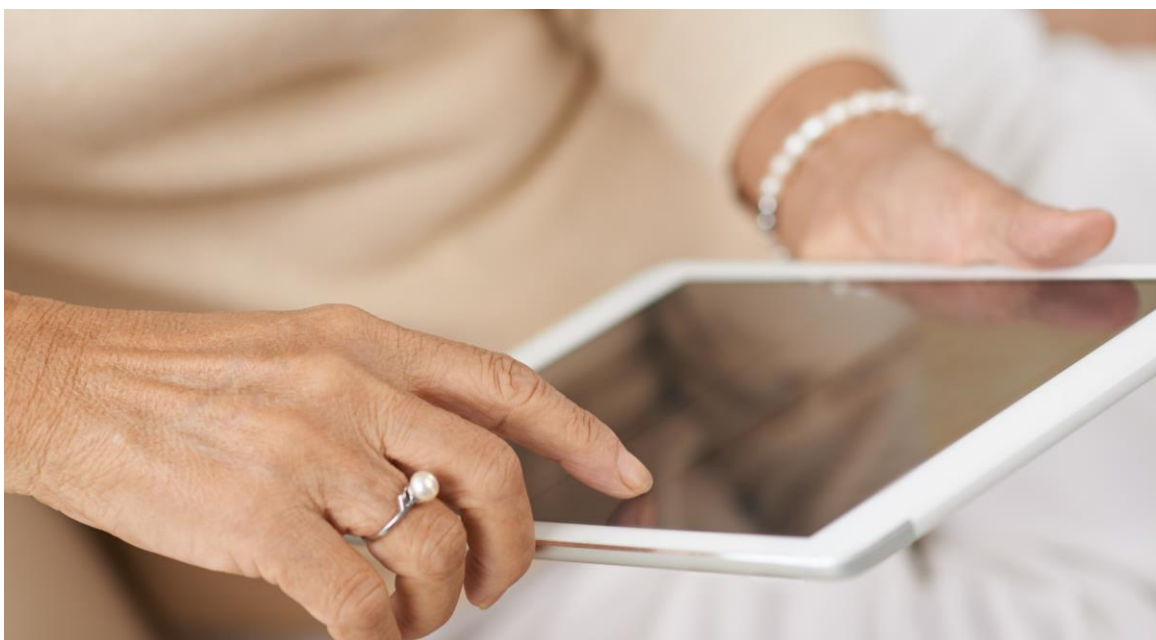


Indledning

Af Dansk Sundhedssikring i samarbejde med Geras Solutions

Denne guide er til dig, der interesserer dig for din hukommelse, koncentration og mentale klarhed – eller som er opmærksom på forandringer hos en, du holder af.

Her kan du læse om tegn på kognitive udfordringer, fx forandringer i tænkning, hukommelse eller opmærksomhed - hvad du selv kan gøre og hvornår det kan være relevant med en nærmere vurdering. Du har også mulighed for at gå videre til en kort test, som kan give en indikation af, om der er behov for yderligere afklaring.



Det ved vi om demens

Hvis tegn på kognitive forandringer ikke er midlertidige, kan det være tegn på sygdom, som fx demens.

- I Danmark er over 500.000 mennesker dagligt berørt af demens i familien¹. 10% af alle pårørende tager sig af et familiemedlem med demens – de er typisk i midten af karrieren og mere end hver anden (53%) bruger bl.a. ferie- og fridage på at være pårørende².
- Samtidig vurderes der at være betydelige mørketal – altså ikke-diagnosticerede og underbehandlede¹ – og det kan skabe usikkerhed og manglende støtte selvom der faktisk er stort behov.

¹ Forekomst af demens i Danmark (Videnscenter for demens) ² VIVE og Danske Patienter 2025

Hjernen – kroppens kontrolcenter

Alt, hvad vi gør, tænker og oplever, styres af hjernen. Den er kroppens mest komplekse organ og består af områder, der hver især varetager forskellige kognitive funktioner.

Forandringer i kognitive funktioner kan opstå af mange grunde. Det kan være midlertidigt og ufarligt, men også hænge sammen med sygdom eller skade. Begrebet kognitiv svækkelse er ikke en diagnose i sig selv, men en beskrivelse af ændringer i den mentale funktion. Demens er én mulig årsag – men langt fra den eneste.

Når noget begynder at føles anderledes

Det er helt normalt indimellem at glemme aftaler, miste fokus eller føle sig mentalt træt – især i perioder med stress, dårlig søvn eller høj belastning. Ofte er disse forandringer forbigående.

Der kan dog være situationer, hvor det giver mening at være ekstra opmærksom. Det gælder særligt, hvis symptomerne varer ved over tid, gradvist tiltager eller begynder at påvirke hverdagen.

Tidlige tegn kan vise sig meget forskelligt fra person til person. Nogle oplever udfordringer med at finde ord, holde en rød tråd i samtaler eller strukturere tanker. Andre kan få sværere ved overblik, planlægning eller at huske ny information. Forandringer i tidsfornemmelse eller orientering kan også forekomme.

Det er vigtigt at huske, at mange af disse symptomer også kan ses ved **stress**,

søvnproblemer, **depression** eller opmærksomhedsvanskeligheder. Derfor skal de altid vurderes i sammenhæng med livssituation og generel sundhed.

Kognitive funktioner

Kognitive funktioner er fx

- **Opmærksomhed:** At fokusere på noget bestemt, men også til at have opmærksomhed på flere ting på samme tid.
- **Planlægning:** At overskue en situation, lægge en plan og gennemføre den.
- **Hukommelse:** At kunne lære og huske fx betydningen af ord, færdigheder og begivenheder.
- **Sprog:** At finde ordene og at bruge de rigtige ord i en logisk, forståelig sammenhæng.
- **Rumlig forståelse:** At genkende omgivelserne og kunne finde vej.
- **Social adfærd:** At aflæse andre, udvise empati og fungere i sociale fællesskaber.

Viden giver handlemuligheder

Selvom de fleste sygdomme, der kan føre til demens, i dag ikke kan helbredes, viser forskning, at der er meget, man selv kan gøre for at mindske risikoen og bremse udviklingen.

Tidlig opmærksomhed og opfølgning kan gøre en stor forskel. Mange mennesker med lette kognitive forandringer kan i lang tid leve et aktivt og selvstændigt liv – særligt når der sættes tidligt ind med viden, støtte og relevante tilpasninger.

Jo tidligere man får klarhed over årsagen til kognitive ændringer, desto større er muligheden for målrettet handling, tryghed og planlægning.



Hurtig test – et første pejlemærke

Vil du vide mere om din egen – eller en pårørendes – kognitive funktion, kan en kort screeningstest være et godt første skridt. Testen tager cirka fem minutter og består af korte spørgsmål, der berører forskellige kognitive områder og kendte risikofaktorer. Testen stiller ikke en diagnose, men kan indikere, om funktionerne ligger inden for det forventede, eller om det kan være relevant at gå videre med en faglig vurdering.

[Start test](#)

Du står ikke alene

Oplever du kognitive forandringer hos dig selv eller en nærtstående? Der findes mange årsager – og gode muligheder for afklaring og støtte.

Det er vigtigt **ikke** automatisk at tænke demens, når kognitive symptomer opstår første gang. Mange andre forhold kan påvirke hukommelse og koncentration – fx vitaminmangel (B12), [længerevarende stress](#), [depression](#), [søvnforstyrrelser](#), medicin eller andre helbredsæssige forhold. I mange tilfælde kan symptomerne helt eller delvist forsvinde, når man finder årsagen og får den behandlet.

Få støtte og rådgivning

Kognitive forandringer kan medføre mange spørgsmål og stor usikkerhed. Hos [Alzheimerforeningen](#) er der gode muligheder for at få professionel støtte og rådgivning – også som pårørende.

Hvis du er bekymret for dig selv eller dine nærtstående, så husk du altid kan kontakte egen læge.



Din mentale værktøjskasse

I materialet Din mentale værktøjskasse kan du blive klogere på, hvordan det sunde sind reagerer på belastende livsvilkår og forandringer i livet – og få konkrete redskaber til at forbedre din mentale sundhed i hverdagen.

Læs mere

Demensstøtte i eget hjem

Skab ro, tryghed og nærvær i hverdagen. Hos Trolle Care kan personer med demens få specialiseret demensstøtte i eget hjem. Kontakt Trolle Care for at høre mere om dine muligheder.

Læs mere

Hvordan er du dækket

Vores forsikringsløsninger [Familie360](#) og [Sundhedsforsikring Senior](#) dækker en mere dybdegående screening med henblik på tidlig opsporing af kognitive forandringer. Derudover inkluderer dækningen monitorering via sundhedsapp, sundhedsfaglig rådgivning, støtte til navigation i sundhedssystemet samt betalt medlemskab af en relevant patient- eller interesseforening.

Husk, at du som forsikret hos Dansk Sundhedssikring har adgang til unikke kundefordele. Som en særlig kundefordel kan vi tilbyde kunder og deres pårørende

adgang til en [digital test](#) og adgang til viden og mere dybdegående information, råd og vejledning ved oplevede symptomer på kognitive forandringer.

Som forsikret hos Dansk Sundhedssikring kan du bruge særlige kundefordele gennem vores fortsættelsesløsning til [Sundhedsforsikring Senior](#) eller via [Familie360](#). Med [Sundhedsforsikring Senior](#) kan du bevare en stærk dækning for dig selv og din ægtefælle/samlever og med [Familie360](#) kan du sikre hele familien - herunder også dine forældre - og få solid dækning ved kognitive forandringer og alvorlig sygdom.



Forsikringsselskabet
Dansk Sundhedssikring A/S

Hørkær 12B
2730 Herlev
CVR.nr. 34 73 93 07

W www.ds-sundhed.dk
T +45 70 20 61 21

