



# Hukommelse og demens

## Hvordan virker hukommelsen ved demens?

Svækket hukommelse er et af de første og helt afgørende symptomer på demenssygdom. Det starter som regel med let glemsomhed, men i takt med at demenssygdommen udvikles, får den demensramte 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

Demenssygdommen påvirker et område i hjernen, som er afgørende for indlæring og hukommelse. Den episodiske hukommelse består af specifikke, personlige erindringer, der er 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, 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 landsstyremember 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 fem minutter siden, er væk. Men efterhånden udviskes også erindringerne fra 'gamle dage'. Svækkelse af hukommelsen ses også ved en række andre tilstande, som ikke fører til Alzheimers sygdom, fx vaskulær demens, frontotemporal demens, Lewy body demens og følger af alkoholmisbrug.

## Semantisk hukommelsen:

Semantisk hukommelse består af almen viden eller paratviden. Den omfatter vores ordforråd, begreber samt generel viden om verden. Når man løser krydsord eller spiller kort, trækker man på sin semantiske hukommelse. Den semantiske hukommelse 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.





# Hukommelse og demens

## Procedural hukommelse

Hukommelsen for, hvordan man udfører praktiske, dagligdags handlinger kaldes for procedural hukommelse. Det gælder fx at lave mad, klæde sig på eller gå en tur. Procedural hukommelse er i vidt omfang baseret på vaner og rutiner og er ikke særlig bevidst. Prøv fx at forklare, hvordan man binder et snørebånd. Det er lettere gjort end sagt. Det er også væsentligt at vurdere, hvor langt det individuelle menneske er i sin demenssygdoms udvikling.

## 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 at 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.

