



Alzheimers sjukdom

-

Vår tids nästa stora
hälsoutmaning ?

Innehåll

- Allmänt med lite siffror och fakta
- Orsak och tidiga tecken
- Varför man drabbas och tidiga tecken?
- Vår resa!
- Mediciner
- Förebyggande strategier
- Hur bemöta och stigma!
- Framtiden
- Omvårdnad

Allmänt

- Var tredje person över 85 år drabbas
- 160 000 svenskar – 300 000 inom 25 år
- En sjukdom som kan drabba oss alla
- Finns bromsmedicin men
- Tidig diagnos viktigt
- Diagnos men ofta inga råd eller annan hjälp
 - Okunskap inom vården
 - ”Dr Google”
- Patient (och familj) behöver framtidstro

När livet blir mer sårbart

Åldrande

Multisjuklighet

Åldrande och
hjärnan



**Hjärnsjukdomar
(Alzheimers sjukdom,
Vaskulär demens,
Lewy body demens mm)**

**Läkemedel
(Polyfarmaci)**

Javisst
ja

!

- Glömmer namn
- Tappar ord
- Var ställde jag bilen?
- Inloggningsuppgifter
- Glömma och komma ihåg det senare
- Javisst ja!! Nu kom jag på det.....

Tidiga tecken

- **Minnet försämras**
- **Svårt att planera dagen**
- **Glömmer var man lagt sina saker**
- **Stresståligheten blir sämre**
- **Språket**
- **Depression är inte ovanligt**
- **Kan inte fatta beslut**
- **Orienteringsförmågan blir sämre**

Varför man
drabbas!

- 1. Ålder**
- 2. Högt blodtryck**
(Högt blodtryck i medelåldern är en riskfaktor)
- 3. Ärftlighet**
- 4. Kön**
- 5. Utbildning**
- 6. Sociala faktorer, livshändelser och depression**
- 7. Vaskulära faktorer**
Rökning, högt blodtryck, diabetes, fetma
- 8. Skalltrauma**

Hur bemöta och Stigma

(Man har en negativ uppfattning om en grupp människor utan att känna till fakta om person eller grupp)

Prata som vanligt

Glöm inte att det är en vuxen människa du pratar med. Om den demenssjuka lever i gamla tider så kan du prata om gamla tider.

Rätta inte den demenssjuka

Undvik att säga "du kan inte göra så där, det blir ju fel förstår du väl".

Fånga känslor, pressa inte minnet

Undvik att säga "minns du vad vi gjorde idag?" Säg istället "idag var vi ute och plockade vitsippor som var så vackra".

Visa inte att du är arg när du blir arg

Gå därifrån och låt ilskan rinna av dig. Be någon annan ta över för en stund.

Om man betar sig olämpligt

Säg inte att det som hen gjorde var olämpligt. Oftast kommer hen inte ihåg händelsen och påpekandet skapar då bara olustkänslor.

Hur bemöta och Stigma

Prata inte förbi den som är demenssjuk

Påpeka inte brister inför andra. Demenssjukas känsloliv fungerar väldigt bra, till och med bättre än de intellektuella förmågorna. Ingen vill göra bort sig inför andra.

Visa inte att den demenssjuke inte klarar av situationen

Istället för att säga till den sjuka att hen inte klarar av att fullfölja någonting kan du istället underlätta och säga lite försiktigt ”Vi kan hjälpas åt att göra detta”.
Sådant som skapar obehagskänslor kan orsaka oro eller aggression.

Bemöt alltid andra som du själv vill bli bemött

Om du hade varit denna person, hur skulle du vilja bli behandlad och bemött?

Hur agera med en som har Alzheimers?

Gör så här:

- Berätta i stället för att ställa frågor
- Ha tålamod
- Acceptera att personen kommer att missa tider, upprepa sig eller glömma saker
- Hjälp personen att minnas (foton, bilder)
- Uppmana att ta bilder att ha i kameran
- Fortsätt att umgås
- Gör trevliga och roliga saker

Inte så här:

- Påpeka inte brister
- Påminn inte om tillfällen när något har gått dåligt
- Säg inte emot eller försök argumentera med den som är sjuk

Vår resa



Moa Wibom Ängelholm

Äntligen finns det hopp! (citat från 2025)

- ***”Höj kapaciteten på Sveriges minnesmottagningar! Efter att ha varnat för köbildning under lång tid är det nu det gäller. Risker är annars att patienter med trolig alzheimer, kandidaterna för den nya ”riktiga” bromsmedicinen, får vänta för länge. Det är dags att behandla alzheimerpatienter på samma sätt som hjärt- och cancerpatienter.”***
- En sjukvård som inte är rustad och patienter som är mer än lovligt stressade!
- Det här förändrar hela sjukvården.

Moa Wibom
Ängelholm

Vad hände?

Det blev ett NEJ

1. Det är ett “svek” mot patienterna
2. Patienter kan söka vård utomlands istället
3. Utvecklingen går framåt – Sverige riskerar halka efter
4. Stort behov och höga förväntningar från patienter och anhöriga

Nya mediciner som bromsar

- **Eisai + Biogen**

- Läkemedel: **Lecanemab (Leqembi)**
- Status: Godkänt i bl.a. USA, Japan och flera andra länder
- Effekt: Visar en **måttlig bromsning** av sjukdomens utveckling i tidiga stadier

- **Eli Lilly**

- Läkemedel: **Donanemab (Kisunla)**
- Status: Godkänt i USA (och under granskning/införande i fler regioner)
- Effekt: Liknande lecanemab – riktar sig mot amyloid och kan bromsa förloppet

- **Bioarctic**

Nya mediciner på gång

Alzinova,

- Svenskt, publikt(2,50 kr)
- Vaccin som angriper det giftiga i hjärnan, amyloid-beta-oligomerer som och ska stimulera immunförsvaret

Alze-Cure

- Svenskt, publikt
- Ett glädjebesked – Stoppar och bromsar
- Vissa framgångar i Fas 3
- **Vart forskningen är på väg!**
- Fältet rör sig nu bort från enbart amyloid och tittar mer på:
- Tau-protein
- Inflammation i hjärnan
- Kombinationsterapier (som vid cancer)

Många som
forskar med
nya
angreppssätt

- **Roche / Genentech**
 - Fokuserar på både amyloid och tau (t.ex. gantenerumab – dock misslyckades i sen fas)
- **Novo Nordisk**
 - Undersöker om diabetesläkemedel (GLP-1-analoger) kan påverka Alzheimer
- **AstraZeneca**
 - Samarbetar i projekt kring neurodegeneration och inflammation
- **Lundbeck (Danmark)**
 - Arbetar med symtomlindrande och sjukdomsmodifierande behandlingar
- **Alzheon**
 - Små molekyler som påverkar amyloid (tablett istället för infusion)
- **AC Immune**
 - Vaccin och antikroppar mot både amyloid och tau
- **Cassava Sciences**
 - Kontroversiellt projekt (simufilam), fortfarande under granskning

Vad händer
mer!

Ny diagnosmetod

- Enklare snabbare
- Mer exakt
- Henrik Zetterberg och Oskar Hansson

Svenskt Demenscentrum

- Vårdplan
- Demenssjuksköterska till varje patient
- Wilhelmina Hoffman, Bengt Winblad

Träna hjärnan utan läkemedel

- Femfinger metoden
 - Kost
 - Motion
 - Kognitiv träning/Hjärngympa
 - Sociala aktiviteter
 - Koll på din kropp (fetma, blodsocker, blodtryck etc.)
- Miia Kivipelto

Hjälpmedel

Vårdplan tillsammans med

- Vårdcentralen
- Geriatriska

Nya hjälpmedel

- [Azheimerguiden.se](https://www.azheimerguiden.se)
- "Min pärm" från Svenskt Demenscentrum

Fler modeller finns

- **Per-modellen**
 - Pedagogiska, Emotionella och Relationsbyggande verktyg
- **Moa Wiboms personaldrivna modell**
 - 35 medarbetare med 10 läkare
 - Egen självstyrande enhet

Hur kan jag minska risken för minnesproblem och sjukdom?

Egen vård

5 - FINGER-modellen

- Kost
- Fysisk aktivitet
- Hjärngympa
- Sociala aktiviteter
- Hålla koll på sina värden

Kost

-

1:a fingret

REN OCH LÄKANDE MAT

Matpyramid



Fysisk aktivitet

-

2:a fingret

Promenader

- 6 000 steg per dag - Fler steg än så ger inte ökad effekt
- Utnyttjar hela hälsopotentialen som finns i rörelse
- Promenaden minskar risken
 - att dö i förtid
 - att drabbas av diabetes typ 2
- Att promenera är optimalt för vår hälsa
- Cykling, och simning
- Och glöm inte att träna muskelmassan

Och kom ihåg!

Det som är bra för hjärtat är bra för hjärnan

Fysisk aktivitet

-

2:a fingret

MUSKELSTYRKA

- stora muskelgrupper
- minst 2 gånger i veckan

MOTION

- måttligt ansträngande
- minst 150 min/v
- varje steg, varje rörelse,
- varje minut räknas

VARDAGSRÖRELSE

- minska stillasittandet
- rörelsepaus varje halvtimme
- öka vardagsrörelsen

Rörelsepyramiden



Hjärngympa

-

3:e fingret

- **Intellektuell motion**
- **Läsa, gå på föreläsningar, teater**
- **Lära sig något nytt**
 - **Språk**
 - **Golf**
- **Spela spel**
- **Spel på dator och telefon**
- **Korsord**

Sociala aktiviteter

-

4:e fingret

- Att upprätthålla goda relationer påverkar oss positivt.
- Har blivit viktigare när man forskat och innefattar även avkoppling och vila.
- Träffa barn och barnbarn
- Föreningar
- Inte bli sittande hemma och ensam

Koll på sin hälsa!

-

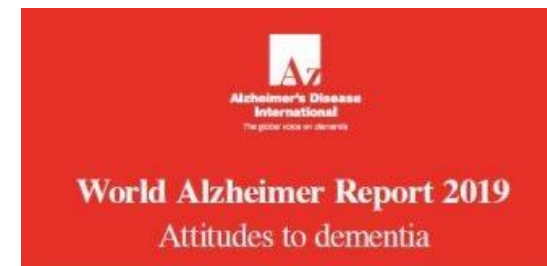
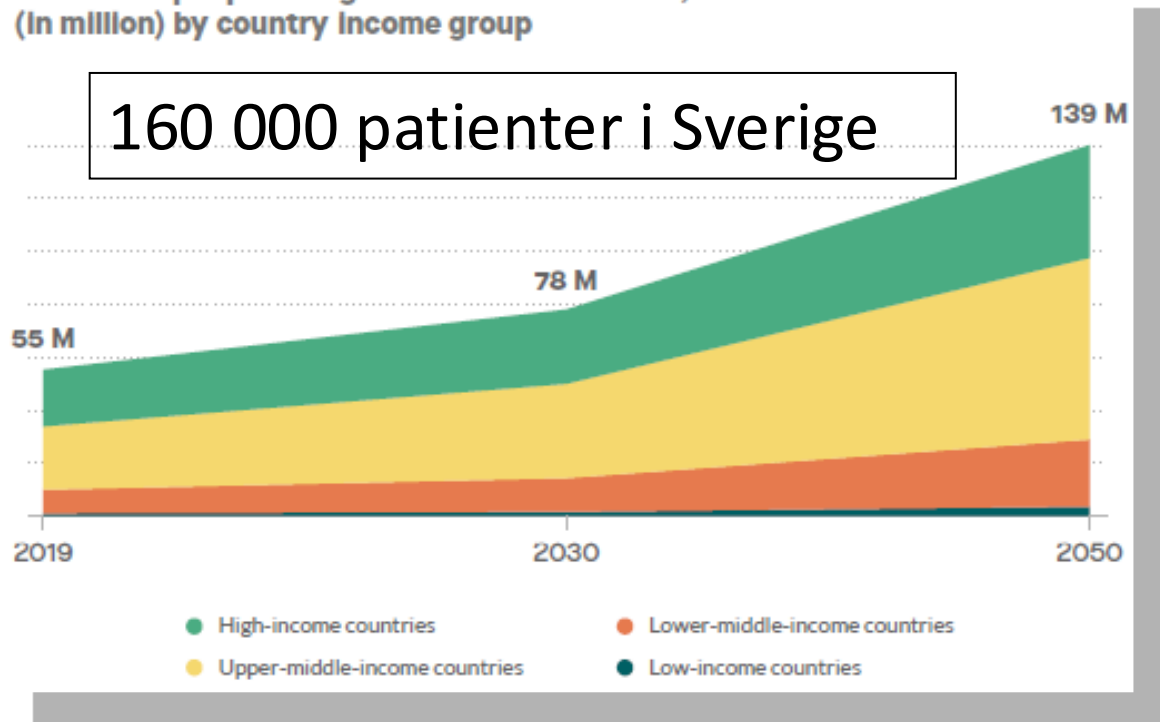
5:e fingret

De värden man får vid en
hälsokontroll

- Vikt
- Kolesterol
- Blodtryck
- Blodsocker
etc.

Demens: en stor global utmaning i den åldrande befolkningen

Number of people living with dementia in 2019, 2030 and 2050
(in million) by country income group



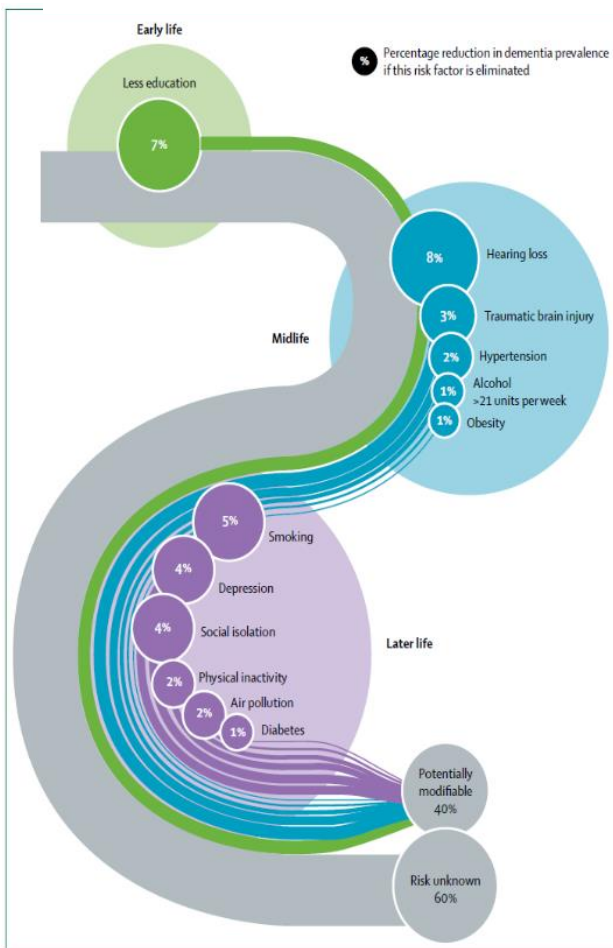
- **2 /3 tror att demens är en del av normalt åldrande**
- **1/4 tror att man inte alls kan påverka demensrisken**

Global status report on the public health response to Dementia, WHO 2021,
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240033245>

Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission



Gill Livingston, Jonathan Huntley, Andrew Sommerlad, David Ames, Clive Ballard, Sube Banerjee, Carol Brayne, Alistair Burns, Jiska Cohen-Mansfield, Claudia Cooper, Sergi G Costafreda, Amit Dias, Nick Fox, Laura N Gitlin, Robert Howard, Helen C Kales, Mika Kivimäki, Eric B Larson, Adesola Ogunniyi, Vasiliki Orgeta, Karen Ritchie, Kenneth Rockwood, Elizabeth L Sampson, Quincy Samus, Lon S Schneider, Geir Selbæk, Linda Teri, Naaheed Mukadam



Preventionspotential \approx 40%
12 modifierbara riskfaktorer

Riskfaktorer

1. Diabetes
2. Högt blodtryck i medelåldern
3. Fetma i medelåldern
4. Fysisk inaktivitet
5. Depression
6. Rökning
7. Låg utbildning
8. **Hörselproblem**
9. Alkohol
10. **Social isolering**
11. Luftföroreningar
12. **Hjärnskador**

Claes Brodd

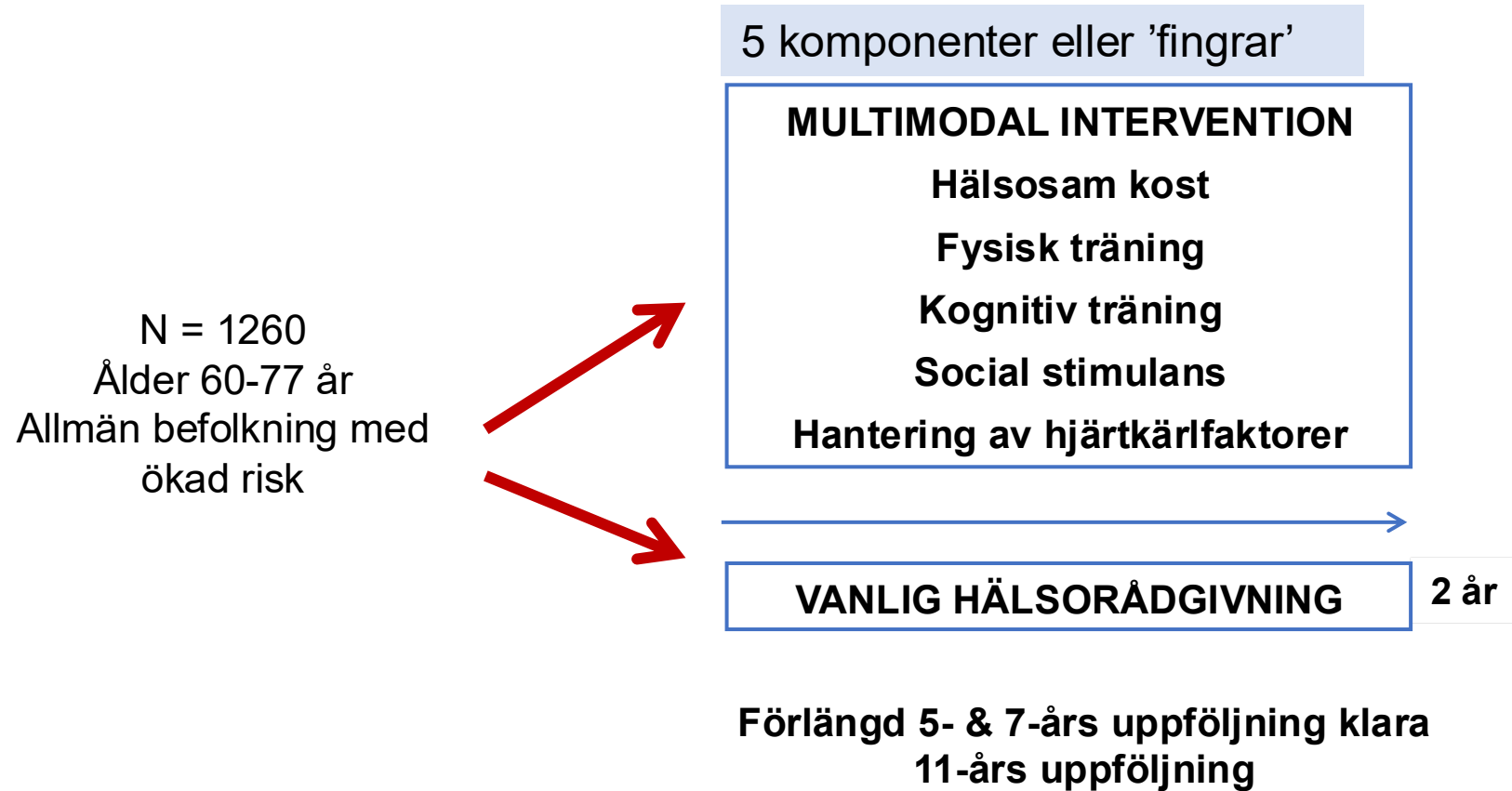
Skyddande faktorer

- Utbildning
- Fysisk aktivitet
- Mental aktivitet
- Sociala kontakter
- Näringsriktig kost

Nya riskfaktorer

- **Ensamhet**
- Hopplöshet
- **Stress**
- **Sömnstörning**
- Bristande munhälsa
- **Infektioner.... Covid-19?**

FINGER studien



Kivipelto et al., *Lancet Neurology* 2006
Alzheimer's and Dementia 2011

Lancet 2015; 385: 2255-63

KOGNITION	% Förbättring jämfört med kontrollgruppen
Global kognition	+ 25%
Exekutiv funktion	+ 83%
Process-hastighet	+ 150%
Minne	+ 40%

- **30% lägre risk för funktionell nedsättning**
- **Bättre livskvalité**
- **60% lägre risk för multisjuklighet (3+ sjukdomar)**
- **20% lägre risk för att bli inlagd på sjukhus**
- ***Tydliga hälsoekonomiska vinster***

2026-04-27 Kognition=Term för mentala processer om kunskap, tänkande och information

Kommunens omsorg i Jönköping

Kommunen erbjuder

Rådgivning: Demensteamet

Anhörigstöd: samtal, grupper, utbildning

Hjälp i vardagen: Hemtjänst, trygghetslarm, avlösning

Verksamheter: Dagverksamhet, olika boenden

Myndighetsstöd: Insatser via socialtjänst

Men.....



Till slut

**Demens betyder inte att livet tar slut men
man behöver mer förståelse**

Det går att påverka

Det finns hopp

Vi behöver prata mer om Alzheimers sjukdom



- Demens betyder - Att jag behöver din hjälp - Att jag behöver din förståelse - Oavsett vart sjukdomen för mig...