

# Apati: De pårørendes udfordring

Af Rebekka Falsing Strangholt, Presse- og kommunikationskonsulent, Nationalt Videnscenter for Demens

**Når demenskoordinatorer kommer ud i hjemmene hos mennesker med demens, er apati et vigtigt opmærksomhedspunkt. Det kan nemlig være enormt udfordrende for pårørende at håndtere, når deres kære bliver apatiske.**

Pårørende



Rebecca Hendel er neuropsykolog og ph.d.-studerende ved Nationalt Videnscenter for Demens.

Hun holder oplæg om neuro-degenerative sygdomme og apati i symposiet Kognitive processer ved DemensDagene.

"Mange mennesker med demens oplever nedsat initiativ og aktivitetsniveau, også kaldet apati," siger Rebecca Hendel, der er neuropsykolog og ph.d.-studerende ved Nationalt Videnscenter for Demens. Som demenskoordinator har du formentlig talt med frustrerede pårørende, som oplever, at deres kære ikke responderer, som de plejer. At de er blevet passive, eller at de ikke længere viser følelser.

"Når vi almindeligvis er sammen med andre mennesker, interagerer vi med hinanden. Vi taler sammen, reagerer på hinandens følelser, eller foretager os måske noget sammen. Når et menneske med demens bliver apatisk, mister de lysten, trangen eller den indre tilskyndelse til at foretage sig noget, så de stopper med at bidrage til interaktionen," siger Rebecca Hendel.

Det er svært at håndtere for de fleste pårørende, som typisk føler sig mere stressede og belastede. Som regel kan det hjælpe lidt, hvis de får information om baggrunden for det, der næsten kan kategoriseres som en personlighedsændring.

## Tre forskellige typer

Ifølge nogle nyere kliniske kriterier for apati findes der tre forskellige typer af apati. Det er vigtigt at være opmærksom på, fordi symptomerne er forskellige, og de optræder med forskellig hyppighed, alt efter hvilken demenssygdom, personen har.

Den første og måske mest kendte type, er den kognitive og adfærdsmæssige apati.

"Denne form for apati bliver af nogle i begyndelsen forvekslet med dovenskab, fordi den apatiske person mister motivationen og interessen for at gøre de ting, de plejer. Det klassiske eksempel er mennesket, som bare sidder og stirrer ud i luften," siger Rebecca Hendel.

Den næste, er den emotionelle eller følelsesmæssige apati.

"Man kan kende den følelsesmæssige apati ved en emotionel fladhed," siger Rebecca Hendel. "Det viser sig ofte ved, at personen har færre spontane følelsesmæssige reaktioner, i mindre grad er påvirket af andres følelser og har lavere empati for andre".

Den sidste type af apati omhandler social interaktion og er kendetegnet ved en nedsat interesse i familie og venner, lavere initiativ i sociale sammenhænge, færre samtaler med andre og en præference for at holde sig hjemme.

Generelt kan man sige, at apati skyldes sygdom i de områder af hjernen, der regulerer motivation og følelser.

## Italesæt det

Det er vigtigt som demenskoordinator at italesætte, hvis man oplever apati hos nogle af de mennesker, man er ude hos. Både for mennesket selv og for de pårørendes skyld.



"Selvom det ikke er sikkert, at personen med demens selv ved, at de lider af apati, så er det vigtigt ikke at ignorere det, da apati kan sænke livskvaliteten for både personen med demens og deres pårørende," siger Rebecca Hendel.

Vi ved meget lidt om, hvordan vi kan behandle apati medicinsk, men der er flere ting, som peger på, at mennesker med demens responderer positivt på eksempelvis reminiscensterapi eller sansestimulation.

### Tjek for depression

I nogle tilfælde kan apati og depression blive forvekslet, og det er vigtigt at være opmærksom på.

"Depression har mange af de samme symptomer som apati, men der er den vigtige forskel, at depression kan behandles med medicin," siger Rebecca Hendel.

Mens både apati og depression kan lede til et lavere aktivitetsniveau, et højere søvnbehov og mindsket interesse, så er symptomer som selvkritik, følelser af skyld, pessimisme og håbløshed i højere grad kendetegnende for depression.

Er der tale om depression, er det derfor vigtigt, at pågældende får en tid hos sin praktiserende læge. Desuden er det vigtigt også at have sig for øje, at et lavere aktivitetsniveau og mere træthed kan skyldes andre problemer hos personen, eksempelvis fysiske gener som kan give smerter. Derfor er det vigtigt at spørge konkret ind til personens symptomer og grundene herfor for at sikre, at årsagen til symptomerne ikke skyldes andre problemer, som kan kræve behandling.

På DemensDagene fotæller Rebecca Hendel mere om, hvad apati er.

## Inspiration til faglitteratur

Mangler du inspiration til faglig læsning her i det spirende forår er her tre rigtig gode og meget forskellige bud på, hvad det kunne være:

### "Mennesket er motiveret" af Dorte Birkmose

Om bogen skriver Syddansk Universitetsforlag:

Mennesket er motiveret er et opgør med styring som megatrend. Hjælpearbejdet er så meget mere end styring. Og ledelse er så meget mere end styring.

Bogens budskab er, at vi ikke kan have prøvet alt, og at noget må kunne hjælpe de mennesker, som vi samarbejder med. Uanset hvor fastlåst situationen kan opleves, så vil der være andre paradigmer og flere metoder at vælge imellem. Det skaber håb. Håb om, at der er mere at gøre for at hjælpe andre.

### "Ha' det godt med demens" af Al Powers

Om bogen skriver oversætter til dansk, Christian Christensen:

Bogen bærer undertitlen "Hvordan vi skaber velvære" og rummer "opskriften" på, hvordan vi skaber et liv værd at leve også for mennesker med demens. At skabe velvære for mennesker, der lever med demens, er både lettere og vanskeligere, end vi tror. Lettere fordi det grundlæggende handler om - stadig - at opfatte mennesker med demens som almindelige mennesker og individer, der er og kan noget, selvom de har kognitive handicap. Vanskeligere fordi vi for at nå dertil er nødt til at frigøre os af tabuer, fordomme, synsninger og hvad vi tror, vi ved.

### "Gennem sprækkerne – oplevelser i et demensforløb" af Marianne Iben Hansen

Om bogen skriver forlaget GAD:

Marianne Iben Hansen skriver smukt og rørende om sin fars demensforløb. Om de mange svære følelser, modstanden, sorgen, de uløselige dilemmaer og forsøgene på at håndtere det uforudsigelige. Men også om den gradvise overgivelse, der munder ud i en uventet inderlig kontakt – ikke på trods af demensen, men i kraft af den.

