



[Lärande, förståelse och minne](#)

En person som har ett förvirringstillstånd har svårt att tänka, göra saker och prata. Hen förlorar uppfattningen om tid och rum och kan ibland se eller höra saker som inte är verkliga. Förvirringstillstånd är vanligast hos äldre personer.

Du ska alltid söka vård om du själv eller en närstående hamnar i ett förvirringstillstånd. Tillståndet beror ofta på någon annan sjukdom som kan vara allvarlig.

Plötslig förvirring hos äldre beror ofta på en infektion. Med äldre menas i den här texten personer som är äldre än 65–70 år.

Ett annat namn för förvirringstillstånd är konfusion.

Ett förvirringstillstånd brukar utveckla sig snabbt, under några timmar. Det kan sedan pågå i några timmar till några dagar.

Det här är vanliga besvär:

- Du får svårt att uppfatta och förstå omgivningen. Natten kan uppfattas som dag och dagen kan uppfattas som natt.
- Du får svårt att prata, minnas och att tänka klart.
- Du betar dig på ett sätt som inte stämmer med hur du brukar göra.
- Du kan bli rastlös och till exempel bara vilja gå omkring.
- Ibland kan du tycka att du ser eller hör saker som inte finns i verkligheten. Du kan få en känsla av att någon vill dig illa och du kan känna dig förföljd.

Det kan variera vilka besvär som är tydligast och hur svåra de är. Du kan bli bättre och sämre flera gånger under en dag.

Besvären vid ett förvirringstillstånd är tillfälliga och ger vanligtvis inga besvär efteråt.

Kontakta en [vårdcentral](#) eller [jourmottagning](#) om du eller en närstående är förvirrad och det inte blir bättre efter vila. Många vårdcentraler kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring genast 112 om du eller någon i din närhet plötsligt blir mycket förvirrad.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Det är vanligt att först bli undersökt av en läkare på vårdcentralen. Du kan också få träffa en läkare som är specialist på

till exempel ålderssjukdomar, neurologiska sjukdomar eller psykiska sjukdomar.

Du kan behöva undersökas på sjukhus om läkaren tycker att det behövs fler undersökningar eller mer omfattande vård.

En viktig del i utredningen är det du eller en närstående kan berätta om hur du mår. Läkaren behöver få veta vilka besvär du har och hur de har utvecklats.

Det är viktigt att berätta om du har fått ett hårt slag mot huvudet, till exempel om du har ramlat. Läkaren behöver också få veta vilka läkemedel du använder och om du till exempel har haft problem med att kissa, har en förstopning eller har ont någonstans.

Läkaren gör en noggrann [undersökning av hela kroppen](#). Du får också lämna [blodprover](#). Genom blodprov går det att upptäcka bland annat en infektion, en [hjärtinfarkt](#) eller överdosering av läkemedel.

Du kan få genomgå en undersökning med [magnetkamera](#) eller en skiktröntgen av hjärnan, en så kallad [datortomografi](#). Det får du göra om läkaren misstänker att du har en [stroke](#) eller en tumör. Läkaren kan också undersöka hjärtat med hjälp av [EKG](#).

Du kan också behöva lämna ett urinprov för att undersöka om du har en [urinvägsinfektion](#). En annan undersökning kan vara lungröntgen. Den kan visa om du till exempel har en infektion i lungorna eller [hjärtsvikt](#).

Du får framför allt behandling för det som har utlöst förvirringen. Oftast går förvirringen över inom något dygn efter att behandlingen har börjat.

Det är viktigt att du har en lugn och stabil miljö runt omkring dig och att du får vård av människor du känner dig trygg med.

Det är också viktigt med sömn. Du kan få sömnmedel att ta på kvällen när du ska sova, om det behövs för att du ska få en vanlig dygnsrytm. Du kan också få till exempel läkemedel mot hallucinationer.

Du som är äldre behöver regelbundna och bra vanor för att kroppen ska må bra och för att du ska kunna återhämta dig.

Här följer några exempel på bra vanor:

- Se till att du får tillräckligt med [sömn](#) och även vila dagtid om det behövs. Men vila inte så mycket under dagen att det blir svårt att sova på natten.
- Använd [hjälpmedel](#) om du behöver, så att du hör och ser så bra som möjligt. Nedsatt syn och nedsatt hörsel kan öka risken för förvirring.
- Ät [varierad och näringsrik mat](#) och undvik att dricka [alkohol](#).
- Håll kontakten med vänner och släkt om det går, eller träffa andra människor till exempel genom föreningar. Det är viktigt att stimulera hjärnan.
- Anpassa dina aktiviteter till vad du orkar med.
- Gå regelbundet igenom dina läkemedel tillsammans med en läkare.

Ett förvirringstillstånd beror på att hjärnan har utsatts för en extrem belastning som den inte klarar av. Hos dig som är

äldre eller har någon annan sjukdom påverkas hjärnan lättare vid till exempel kroppsliga sjukdomar eller [stress](#). En flytt eller annan större förändring i livet kan till exempel vara väldigt påfrestande.

En vanlig orsak till förvirringstillstånd är biverkningar av läkemedel, till exempel smärtstillande och inflammationsdämpande läkemedel. Förvirringstillstånd kan också uppstå efter en större operation, till exempel av ett höftledsbrott.

Här är exempel på andra sjukdomar och besvär som kan orsaka ett förvirringstillstånd:

- Din blodcirkulation i hjärnan fungerar sämre, på grund av till exempel en stroke eller blodtrycksfall vid narkos.
- Din blodcirkulation i kroppen fungerar sämre, på grund av till exempel en [blodpropp i lungan](#) eller en [hjärtinfarkt](#).
- Du har en infektion eller mycket ont.
- Du har [förstoppning](#) eller problem med att kissa, till exempel på grund av besvär med prostatan.
- Du har fått en skullskada, till exempel efter ett fall eller slag mot huvudet.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral](#) du vill i hela landet.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Du kan få en [fast vårdkontakt](#) om du har kontakt med många olika personer inom vården. En fast vårdkontakt är en person som bland annat hjälper till med att samordna din vård.

Senast uppdaterad:

2023-05-25

Redaktör:

Ernesto Martinez, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Lars Olof Wahlund, läkare, professor i geriatrik, Karolinska Institutet, Stockholm

Att tillfälligt få sämre minne kan till exempel bero på att du har sovit dåligt, haft mycket att göra eller är stressad. Men om du vid flera tillfällen har haft svårare att komma ihåg saker än tidigare ska du söka vård.

Vid en demensutredning undersöks du på olika sätt för att ta reda på om du har en demenssjukdom, eller om dina besvär beror på något annat. Om du har en demenssjukdom undersöker läkaren också vilken sorts demenssjukdom du har.

När kroppen åldras blir dina leder och muskler stelare. Du förlorar också muskelmassa snabbare än tidigare. Genom att träna kan du behålla din styrka och rörlighet.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).