

ORIGINALARTIKKEL

## Den glemske hjernen – bekymring rundt kognitiv svikt

Martin Bystad<sup>1,2</sup> & Ingrid Daae Rasmussen<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>

[martin.kragnes.bystad@unn.no](mailto:martin.kragnes.bystad@unn.no)

<sup>1</sup> Fagutviklingsenheten, Psykisk helse- og rusklinikken, Universitetssykehuset Nord-Norge, Norge<sup>2</sup> Institutt for psykologi, UiT Norges arktiske universitet, Norge<sup>3</sup> Alderspsykiatri poliklinikk, Psykisk helse- og rusklinikken, Universitetssykehuset Nord-Norge, Norge

Publisert: 01.06.2026

Forfatterne har fylt ut ICMJE-skjema og oppgir ingen interessekonflikter.

**KONTAKT:** [martin.kragnes.bystad@unn.no](mailto:martin.kragnes.bystad@unn.no)

## Abstract



### The forgetful brain: Patterns of everyday forgetfulness in older adults

The aim of this study was to examine which types of everyday forgetfulness occur most frequently among older adults, and to what extent such lapses vary according to age, gender, level of education, and self-perceived memory. An electronic Questback questionnaire was completed by 307 participants aged 65 years and older. Participants were recruited through invitations sent to various senior universities. The questionnaire assessed how often they experienced 14 different types of everyday forgetfulness. The results showed that the most common types of forgetfulness were forgetting names (71.9% experienced this weekly) and searching for words (63.7% experienced this weekly). Forgetfulness related to actions, locations, and conversations was reported less frequently. No significant differences were found in overall forgetfulness scores between genders, age groups or educational levels. The findings support previous research suggesting that forgetfulness in older age is most often a reflection of normal ageing rather than a sign of cognitive impairment. Understanding what types of forgetfulness are common in daily life may help reduce unnecessary fear of dementia.

*Keywords:* forgetfulness, ageing, geropsychology, memory

## Sammendrag

Hensikten med denne studien var å undersøke hvilke typer glemsel i dagliglivet som forekommer hyppigst blant eldre, og i hvilken grad slike forglemmelser varierer med alder, kjønn, utdanningsnivå og selvopplevd hukommelse. Et elektronisk Questback spørreskjema ble besvart av 307 eldre personer over 65 år. Deltakerne ble rekruttert ved å sende ut invitasjon til ulike senioruniversiteter. Spørreskjemaet kartla hvor ofte de opplevde 14 ulike former for glemsel i dagliglivet. Resultatene viste at de vanligste glemselstypene var å glemme navn (71.9 % opplever det ukentlig) og å lete etter ord (63.7 % opplever det ukentlig). Glemsel relatert til handlinger, steder og samtaler ble rapportert sjeldnere. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller i samlet glemselsskår mellom kjønn, aldersgrupper eller utdanningsnivå. Resultatene støtter tidligere forskning som antyder at glemsel i eldre år oftest er et uttrykk for normal aldring og ikke nødvendigvis tegn på kognitiv svikt. Kunnskap om hva som er vanlig å glemme i dagliglivet, kan bidra til å redusere unødig frykt for demens.

*Nøkkelord:* glemsel, aldring, eldrepsykologi, hukommelse

Evnen til både å huske og å glemme er en grunnleggende del av hjernens funksjon. De siste årene har det vært mye fokus på demens, og mange eldre blir bekymret når de opplever glemsel i dagliglivet (Restak, 2024). Mange forbinder glemsel med aldring og forfall, det gir en slags påminnelse om døden (Østby & Østby, 2016). Glemsel i dagliglivet er imidlertid helt normalt, uavhengig av alder (Small, 2021). Flere forskere har fremhevet at glemsel også kan ha viktige og funksjonelle sider. Fawcett og Hulbert (2020) beskriver hvordan det å glemme kan tjene som en «vokter» for selvbildet, en «bibliotekar» som effektiviserer kognitiv funksjon, og en «oppfinner» som legger til rette for kreativitet. Glemsel kan dermed være avgjørende for hjernens evne til å ta gode beslutninger ved å bidra til at vi trekker ut den mest relevante informasjonen (Small, 2021).



I en studie av McWhirter et al. (2022) ble forekomsten av glemsel i dagliglivet undersøkt hos 124 friske voksne mellom 18 og 59 år (median alder var 23 år). Til tross for at deltakerne var unge og uten tegn til kognitiv svikt, rapporterte de hyppige forglemmelser i dagliglivet. I gjennomsnitt oppga de å oppleve 13 av 18 ulike typer glemsel minst én gang i måneden, og mange rapporterte slike hendelser ukentlig. De mest vanlige var å lete etter ord (56 %) og å oppleve avbrudd i tankerekken under samtaler (51 %). Omtrent 38 % rapporterte at de ukentlig glemte hvorfor de gikk inn i et rom, og 45 % glemte navn like ofte. Til tross for dette vurderte flertallet hukommelsen som god, selv om 39 % mente den hadde blitt dårligere med årene. Studien viser at glemsel er utbredt også blant unge, friske voksne, og at subjektive opplevelser av glemsel ikke nødvendigvis reflekterer faktisk kognitiv funksjon. Dette understreker viktigheten av å undersøke hvilke typer glemsel som forekommer i ulike aldersgrupper, og hvordan slike erfaringer tolkes og forstås.

Mens McWhirter et al. (2022) beskrev hyppige glemselshendelser hos unge voksne, har andre studier undersøkt hvordan glemsel arter seg blant eldre personer. Eksempelvis gjennomførte McAlister et al. (2016) en studie der glemsel i dagliglivet ble undersøkt hos eldre ved hjelp av både dagbokmetoder og retrospektive spørreskjemaer. Studien inkluderte 138 eldre og 138 yngre deltakere som rapporterte hyppigheten av 16 typer glemsel ved å markere hvilke som inntraff daglig i løpet av én uke. Det vanligste var å glemme navn, glemme ord under samtale, miste gjenstander, glemme planlagte handlinger og å glemme hvor man hadde lagt noe. Eldre rapporterte generelt mer glemsel enn yngre i spørreskjemaene, særlig relatert til navn og ord, mens dagbokregistreringene ikke viste like tydelige aldersforskjeller i hyppighet. I en oppfølgingsstudie fem år senere rapporterte de eldre økt glemsel, spesielt når det gjaldt navn og ord. Videre var glemsel rapportert i dagboken positivt korrelert med prestasjon på hukommelsestester, noe som antyder at selvrapportert glemsel kan

reflektere reelle variasjoner i hukommelsesfunksjon (McAlister et al., 2016). Studien viser at glemsel av navn, ord og gjenstander er blant de mest typiske i dagliglivet uavhengig av alder.



Tilsvarende funn er gjort i befolkningsstudien HUNT, der nesten halvparten av voksne rapporterte minst noen hukommelsesproblemer i dagliglivet, og det vanligste var å glemme navn og avtaler (Holmen et al., 2013). Slike forglemmelser ble noe vanligere med økende alder, særlig blant personer over 60 år. Holmen et al. (2013) fant også at menn oftere rapporterte hukommelsesproblemer enn kvinner, selv om årsaken til dette er uklar. Slik selvrapportert glemsel kan forstås i lys av nevrobiologiske endringer som skjer med alderen.

Det er godt kjent at hukommelsen endrer seg med alderen (Hestad & Reinvang, 2008). Eldre opplever oftere at navn, datoer eller andre detaljer glipper (Nyberg et al., 2012). Ved normal aldring skjer det nevrobiologiske og strukturelle endringer i hjernen som bidrar til mild svekkelse av hukommelsesfunksjoner (Yassa et al., 2011). Hjernens totale volum reduseres, hjernebarken blir tynnere, og forbindelsene mellom hjerneområder svekkes. Videre oppstår det volumreduksjon av hippocampus og redusert nevroplasticitet med alder, noe som særlig påvirker episodisk hukommelse (Yassa et al., 2011).

Disse endringene er normale og skiller seg fra den patologiske atrofi som sees ved demens. Hukommelsesendringene som oppstår ved demens, er langt mer uttalte enn ved normal aldring (Mayeux, 2010). Bystad et al. (2017) viste at pasienter med Alzheimers demens i tidlig fase presterte betydelig svakere enn friske eldre på tester av både umiddelbar og utsatt gjenkalling. Dette understreker at selv om aldring medfører visse kognitive endringer, må det holdes helt adskilt fra demens.

Tidligere forskning tyder på at bekymring og angst kan bidra til å forsterke hvordan eldre tolker sine egne glemselssymptomer. For eksempel har en studie vist at en økning i angst- eller depresjonsskår er assosiert med en 6 % økning i rapporterte hukommelsesklager (Mascherek et al., 2020). Det er videre vist at det å lese om og opparbeide seg kunnskap om demens faktisk kan gi økt frykt for demens (Norman et al., 2020). Tidligere er det vist at demens er den sykdommen de eldre frykter aller mest (Bystad et al., 2016).

Samlet peker dette på et behov for mer kunnskap om hva eldre faktisk glemmer i dagliglivet, og i hvilken grad slik glemsel er uttrykk for normal aldring fremfor sykdom. Mange eldre engster seg for at dagligdags glemsel betyr at «noe er galt», selv om forglemmelser er svært vanlige også hos friske personer. Ved å dokumentere hvilke typer glemsel som typisk forekommer i denne

aldersgruppen, kan man bidra til å formidle hva som er normalt, og dermed redusere unødig bekymring. På bakgrunn av dette har vi gjennomført en studie for å kartlegge hva eldre mennesker over 65 år glemmer i dagliglivet.



## Metode

### Deltakere og rekruttering

Studien benytter et tverrsnittsdesign uten kontrollgruppe. Utvalget besto av totalt 307 deltakere i alderen 65 år og eldre. De fleste var mellom 70 og 79 år, med mindre andeler i gruppene 65–69 år og 80 år eller eldre. Flertallet av deltakerne var kvinner (76 %), mens 23 % var menn, og én deltaker identifiserte seg som hen. Generelt var deltakerne høyt utdannet, der 86 % hadde høyere utdanning, 11 % videregående skole og 3 % grunnskole som høyeste fullførte nivå.

Deltakerne ble rekruttert gjennom senioruniversiteter flere steder i Norge.

Senioruniversitetene var lokalisert i Bergen, Tromsø, Bodø, Volda, Ålesund, Trondheim, Lillestrøm, Voss, Lier og Jæren. Senioruniversitetene er lokale fora for læring og sosiale aktiviteter blant eldre. Vi henvendte oss til disse med informasjon om studien og invitasjon til å delta. Inklusjonskriteriet var at man var 65 år eller eldre. Det ble ikke stilt krav om spesifikk kognitiv status utover at deltakerne selv oppfattet seg som generelt friske. Deltakelsen var frivillig, og alle som meldte interesse, ble inkludert.

Spørreskjema Data ble samlet inn ved hjelp av et spørreskjema med faste svaralternativer. Spørsmålene var hentet fra måleinstrumentet Functional Memory Disorder (FMD utviklet av Schmidtke og Metternich (2009). Vi brukte tilsvarende spørsmål som McWhirter et al. (2022) anvendte i sin studie. Dette utgjorde totalt 14 spørsmål. FMD-instrumentet kartlegger hyppigheten av ulik glemsel i dagliglivet. Oversettelsen av FMD ble utført av artikkelforfatterne etter tillatelse fra opphavspersonene til det originale måleinstrumentet. Skjemaet ble oversatt fra engelsk til norsk med mål om å bevare det konseptuelle innholdet. Det ble ikke gjennomført en standardisert tilbakeoversettelse (*back-translation*) eller formell validering av den norske versjonen. Instrumentet ble derfor anvendt som et pragmatisk verktøy for kartlegging. Hver spørsmålsformulering beskrev en konkret situasjon for glemsel, og deltakerne krysset av for hvor hyppig dette skjedde med dem i dagliglivet. Svaralternativene ble gradert etter hyppighet, der «ofte» indikerte at hendelsen forekom flere ganger i uken eller oftere, «av og til» tilsvarte omtrent én gang i uken, og «sjelden» betydde at hendelsen skjedde omtrent én gang i måneden. Alternativet «aldri» ble brukt når deltakeren ikke

hadde opplevd den aktuelle glemselen, mens «vet ikke» ble benyttet dersom respondenten var usikker på hvor ofte hendelsen forekom. Denne inndelingen ble brukt konsekvent i alle spørsmål som omhandlet frekvens av glemsel. Spørreskjemaet var utformet slik at alle spørsmål måtte besvares før innsending. Det forekom derfor ikke manglende data i datasettet som ble analysert. Deltakerne ble videre bedt om å vurdere om hukommelsen var blitt verre, bedre eller var lik hukommelsen for fem år siden (ekstra spørsmål 1), og om hukommelsen var meget god, middels god eller mindre god sammenlignet med jevnaldrende (ekstra spørsmål 2).



### Prosedyre og etiske hensyn

Spørreskjemaet ble gjort tilgjengelig elektronisk ved hjelp av Questback. En lenke til spørreskjemaet ble distribuert via e-post gjennom senioruniversitetenes medlemslister. Det var kontaktperson ved hvert senioruniversitet som videresendte dem. Forfatterne hadde ikke tilgang til senioruniversitetenes medlemslister. Med denne fremgangsmåten kunne vi imidlertid ikke beregne svarprosenten.

Alle besvarelser var anonyme og ble behandlet konfidensielt. Vi samlet ikke inn IP-adresser, og ingen mailadresser ble registrert. Studien ble vurdert som lavrisiko og ikke meldepliktig til REK. Vi undersøkte også om prosjektet var meldepliktig til SIKT, men konkluderte med at det ikke var nødvendig med søknad eller melding til SIKT, ettersom vi ikke samlet inn sensitive opplysninger, personopplysninger eller helseopplysninger.

### Analyse

Etter datainnsamlingen ble besvarelsene registrert i SPSS, versjon 31. Analysen var primært deskriptiv. Det ble beregnet frekvensfordelinger for hver type glemsel. For å undersøke sammenhengen mellom selvrapportert hukommelse og samlet glemselsskår ble det gjennomført en korrelasjonsanalyse. For analysene av aldersgruppe, kjønn og utdanning ble det gjort en uavhengig *t*-test og ANOVA. Alder ble analysert som kategoriske grupper i tråd med deltakerbeskrivelsen, og utdanningsnivå ble inndelt i tre kategorier (grunnskole, videregående skole og høyere utdanning). Deltakeren som identifiserte seg som «hen», ble inkludert i totalmaterialet, men ikke i kjønnsinndelte analyser.

Analysene hadde et deskriptivt og eksplorativt formål. Det ble derfor benyttet uavhengig *t*-test og enveis ANOVA for å undersøke forskjeller i glemselsskår mellom kjønn, aldersgrupper og utdanningsnivå. Multipel regresjon ble vurdert, men ikke brukt, siden studien ikke hadde som

mål å predikere glemselsskår og utvalget var skjevt fordelt med en stor andel høyt utdannede. Det ble beregnet en samlet sumskår for glemsel ved å summere deltakernes skårer på de 14 enkeltspørsmålene. Analysene var eksplorative, og resultatene ble rapportert på gruppenivå. Datasettet ble undersøkt for mulige duplikasjoner.



## Resultater

Resultatene indikerte at deltakerne erfarte en moderat reduksjon i hukommelsesfunksjon sammenlignet med fem år tidligere ( $M = 2.38$ ,  $SD = 0.59$ ) (ekstra spørsmål 1). Flertallet av deltakerne (60.1 %) rapporterte «litt endring» i hukommelsen, mens 34.3 % oppga ingen endring, og kun 2.6 % beskrev en tydelig svekkelse. Ved sammenligning med jevnaldrende (ekstra spørsmål 2) vurderte de fleste egen hukommelse som «middels god» (54.6 %), mens 35 % anså den som «meget god». Kun 2 % rapporterte å ha en «mindre god» hukommelse sammenlignet med personer på samme alder. Samlet sett tyder funnene på at deltakerne, til tross for en selvopplevd svak nedgang over tid, fortsatt oppfattet egen hukommelse som relativt god i forhold til sine jevnaldrende ( $M = 1.84$ ,  $SD = 0.83$ ). Tabell 1 viser prosentvis fordeling av svar for hvert av de 14 spørsmålene om glemsel. Figur 1 viser andelen (kumulativ prosent) deltagere som rapporterte hver av de 14 glemselssituasjonene som «ofte» eller «av og til».

**Tabell 1**

*Prosentvis fordeling av situasjoner med glemsel*

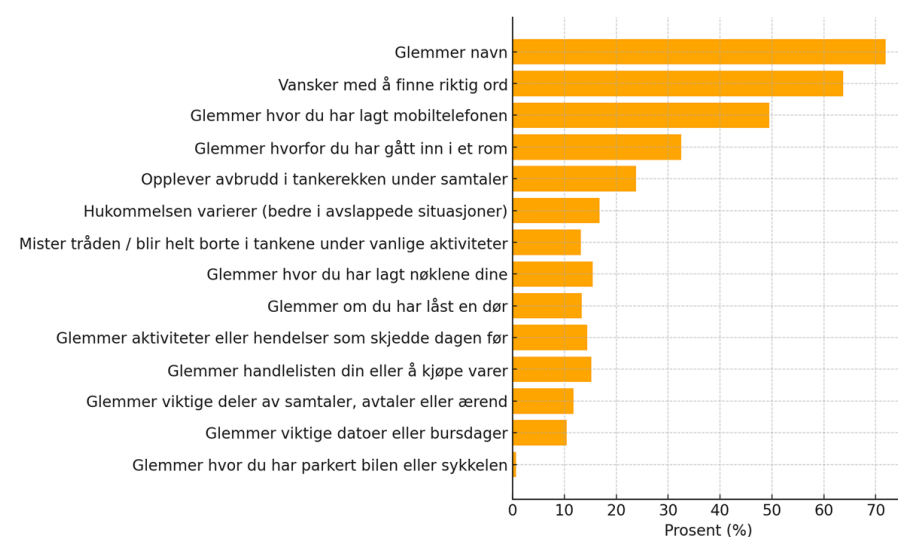
Spørsmål	Ofte (%)	Av og til (%)	Sjelden (%)	Aldri (%)	Vet ikke (%)
Glemmer navn	30.1	41.8	25.2	1.6	1.3
Vansker med å finne riktig ord	20.5	43.2	28.7	6.9	0.7
Glemmer hvor du har lagt mobiltelefonen	17.4	32.1	35.1	15.1	0.3
Glemmer hvorfor du har gått inn i et rom	4.9	27.6	47.7	19.4	0.3
Opplever avbrudd i tankerekken under samtaler	2.6	21.2	48.0	26.1	2.0
Hukommelsen varierer (bedre i avslappede situasjoner)	3.0	13.8	36.1	24.3	23.0
Mister tråden / blir helt borte i tankene under vanlige aktiviteter	1.0	12.2	41.1	41.4	4.3
Glemmer hvor du har lagt nøklene dine	2.3	13.2	38.4	44.4	1.7
Glemmer om du har låst en dør	1.6	11.8	42.3	42.3	2.0

Spørsmål	Ofte (%)	Av og til (%)	Sjelden (%)	Aldri (%)	Vet ikke (%)
Glemmer aktiviteter eller hendelser som skjedde dagen før	2.3	12.1	36.7	48.5	0.3
Glemmer handlelisten din eller å kjøpe varer	0.3	14.9	50.2	33.7	1.0
Glemmer viktige deler av samtaler, avtaler eller ærend	2.0	9.8	47.9	39.0	1.3
Glemmer viktige datoer eller bursdager	2.3	8.2	40.3	45.9	3.3
Glemmer hvor du har parkert bilen eller sykkelen	0.0	0.7	15.5	78.3	5.6

*Merknad.* Oversikt over fordelingen av svaralternativer for de 14 spørsmålene om glemsel.

## Figur 1

### Forekomst av glemselssituasjoner i dagliglivet



*Merknad.* Figuren viser den kumulative prosentandelen av deltakere som rapporterte hver glemselssituasjon som «ofte» eller «av og til».

Gjennomsnittsskårene for de ulike typene glemsel varierte mellom 2.02 og 3.89 ( $SD = 0,47-0,96$ ), noe som indikerer at deltakerne generelt opplevde slike episoder «sjelden» til «av og til». Det ble hyppigst rapportert om glemsel av navn ( $M = 2.02$ ,  $SD = 0.86$ ) og vansker med ordleting ( $M = 2.24$ ,  $SD = 0.88$ ), mens færrest rapporterte om glemsel for hvor man har parkert ( $M = 3.89$ ,  $SD = 0.47$ ).

En uavhengig  $t$ -test viste ingen statistisk signifikant kjønnsforskjell i samlet glemselsskår,  $t(208) = -0.29$ ,  $p = .77$ . Tilsvarende viste enveis ANOVA ingen statistisk signifikante forskjeller mellom aldersgrupper,  $F(5, 299) = 0.71$ ,  $p = .61$ , eller utdanningsnivåer,  $F(2, 303) = 1.28$ ,  $p = .28$ .

Dette indikerer at forekomsten av glemsel i hverdagen var relativt stabil på tvers av demografiske variabler.



Det ble derimot påvist en svak, men statistisk signifikant negativ korrelasjon mellom selvrapportert hukommelse og samlet glemselsskår,  $r(306) = -.19, p < .001$ . Deltakere som vurderte hukommelsen som dårligere sammenlignet med jevnaldrende, rapporterte hyppigere forekomst av glemsel.

## Diskusjon

Resultatene fra denne studien viste at eldre rapporterte en opplevelse av svekket hukommelsesfunksjon de siste fem årene, med størst vansker med å huske navn og med ordletingsvansker. Resultatene viste ikke forskjeller mellom kjønn eller aldersgrupper.

Resultatet samsvarer i stor grad med tidligere funn, som viser at glemsel er et vanlig fenomen blant eldre, der navn og ord glemmes hyppigst (Holmen et al., 2013; McAlister et al., 2016; Mendes et al., 2008). Som i studien til McWhirter et al. (2022) av yngre voksne rapporterte også de eldre deltakerne i vårt utvalg at glemsel forekommer regelmessig, men oftest i form av mindre hendelser i dagliglivet. Dette styrker antakelsen om at dagligdags glemsel er en normal del av vår hukommelsesfunksjon, snarere enn et tegn på patologisk svikt (Small, 2021). I tillegg viste våre data at selvrapportert glemsel i liten grad var statistisk signifikant påvirket av kjønn, alder eller utdanningsnivå. Dette antyder at slike faktorer ikke nødvendigvis spiller en avgjørende rolle for opplevelsen av glemsel i eldre år.

At navn ble oppgitt som den mest vanlige typen glemsel, er i tråd med tidligere forskning, som viser at navn representerer særlig sårbare hukommelseselementer (McAlister et al., 2016). I vårt utvalg oppga nærmere 70 % av deltakerne at de glemmer navn minst ukentlig. Til sammenligning rapporterte 45 % av de unge deltakerne i studien til McWhirter et al. (2022) at de glemte navn ukentlig. Å glemme navn er vanlig og sannsynligvis mer utbredt hos de eldre.

Navn har få semantiske ledetråder og mangler ofte mening eller logikk (Nyberg et al., 2012). Dermed stilles det høyere krav til episodisk og fonologisk gjenhenting, prosesser som ofte svekkes ved normal aldring (Hestad & Reinvang, 2008). I tillegg kan redusert prosesseringshastighet og svekket oppmerksomhetskontroll bidra til at koblingen mellom person og navn blir mindre effektiv over tid (Sylvain-Roy et al., 2015). En annen antakelse er at eldre har en mer «rotete» hukommelse,

noe som innebærer at hjernen til en eldre person må lete gjennom et større og mer ustrukturert minnelager for å finne frem til riktig navn (Amer et al., 2022).



Videre er det også vanlig å oppleve mer ordleting når man blir eldre, slik våre resultater viser. Kavé (2017) påpekte at vansker med å finne ord hos friske eldre ofte er subtile, men målbare, og at de ikke nødvendigvis indikerer patologisk kognitiv svikt. En antakelse er at det med økende alder blir vanskeligere å hente frem lydformen (fonologien) til ordet, selv om ordets mening forblir intakt (Burke et al., 2004). Dette tyder på at ordet fortsatt er lagret i hukommelsen, men at tilgangen til det fonologiske uttrykket blir tregere eller mer ustabil.

Tidligere studier har vist at 50 % av eldre over 50 år og 30 % av yngre voksne beskriver seg selv som glemske (Mendes et al., 2008). En mulig forskjell mellom yngre og eldre er at økt glemsel hos yngre ofte skyldes stress eller depresjon, men hos eldre er glemselen mer knyttet til den normale aldringsprosessen (Mendes et al., 2008).

Selv om glemsel var vanlig i vår studie, rapporterte deltakerne i gjennomsnitt at slike hendelser forekom «sjelden» til «av og til». Det er mulig at høy utdanning og sosial aktivitet hos deltakerne bidrar til økt kognitiv reserve (Stern, 2012), noe som kan ha påvirket hvor lite glemsel som ble rapportert.

Resultatene i denne studien støtter tidligere funn som viser at glemsel av navn og ord er vanlige fenomener ved normal aldring (Holmen et al., 2013; Mendes et al., 2008). Kunnskap om slike normale hukommelsesendringer kan bidra til å redusere unødig frykt for demens. I henhold til dette viste Farina et al. (2023) at en kortvarig psykoedukativ intervensjon med undervisning og bevisstgjøring rundt normal glemsel reduserte bekymring, angst og depresjon blant eldre som opplevde glemsel i hverdagen.

### **Metodiske begrensninger og implikasjoner**

Studien har noen begrensninger som bør adresseres. Utvalget besto hovedsakelig av høyt utdannede og aktive eldre rekruttert gjennom senioruniversiteter, noe som kan ha gitt et utvalg med bedre kognitiv funksjon enn den eldre befolkningen generelt. En slik seleksjons-bias er derfor sannsynlig og kan begrense generaliserbarheten av resultatene. Manglende tilgang til svarprosenten er også en begrensning. Videre er dataene basert på selvrappport, som kan påvirkes av subjektive oppfatninger, humør og sosiale forventninger. Tverrsnittsdesignet begrenser også muligheten for å trekke konklusjoner om årsakssammenhenger. En mulig sammenheng mellom selvrappporterte

hukommelsesvansker og glemselsskår kunne vært undersøkt nærmere. Begge målene er imidlertid basert på selvrapporing og mangler dermed et objektivt mål på hukommelsesfunksjon. Dette innebærer at de i stor grad kan reflektere overlappende subjektive opplevelser snarere enn distinkte aspekter ved hukommelse. Sammenhenger mellom disse variablene bør derfor tolkes med varsomhet.

Til tross for disse begrensningene gir funnene verdifull innsikt i hvordan eldre selv opplever sin egen hukommelse og glemsel i dagliglivet. Kunnskap om hvilke typer glemsel som er vanligst, kan bidra til å gi et bilde av hva som er normalt, og redusere unødig bekymring for demens. Fremtidige studier bør inkludere mer heterogene utvalg og også undersøke sammenhengen mellom selvrapporert glemsel og objektive hukommelsestester longitudinelt for å se hvordan dagligdags glemsel utvikler seg over tid

### Konklusjon

Denne studien viser at eldre mennesker ofte opplever glemsel i dagliglivet, særlig knyttet til navn og ord. Nær 70 % av deltakerne rapporterte at de glemmer navn minst ukentlig, mens vansker med ordleting var nesten like vanlig. Det ble ikke funnet signifikante forskjeller mellom kjønn, aldersgrupper eller utdanningsnivå. Deltakere som vurderte sin egen hukommelse som svakere enn jevnaldrende, rapporterte hyppigere forekomst av glemsel. Resultatene viser at glemsel er utbredt selv i et høyt utdannet og selektert utvalg av eldre, og støtter dermed tidligere forskning som viser at glemsel i dagliglivet er en del av normal aldring. Ved å spre kunnskap om dette kan man bidra til å gi et inntrykk av hva som er normalt. Økt kunnskap om normalitet kan redusere unødig bekymring for demens og styrke forståelsen av normal kognitiv aldring. Fremtidige studier bør kombinere selvrapporert med objektive tester og omfatte et bredere utvalg eldre.

### Referanser

- Amer, T., Wynn, J. S. & Hasher, L. (2022). Cluttered memory representations shape cognition in old age. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(3), 255–267. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.12.002>
- Burke, D. M., MacKay, D. G., Worthley, J. S. & Wade, E. (2004). Aging and language production. *Psychology and Aging*, 19(4), 654–669. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.19.4.654>

- Bystad, M., Grønli, O., Lilleeggen, C. & Aslaksen, P. M. (2016). Fear of diseases among people over 50 years of age: A survey. *Scandinavian Psychologist*, 3, e19. <https://doi.org/10.15714/scandpsychol.3.e19>
- Bystad, M., Gundersen, N., Nordvang, L. & Rasmussen, I. D. (2017). Friske eldre og pasienter med Alzheimers demens. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 54(1), 82–87. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2017as01ae-Friske-eldre-og-pasienter-med-Alzheimers-demens>
- Farina, F. R., Regan, J., Marquez, M., An, H., O'Loughlin, P., Pavithra, P., Taddeo, M., Knight, R. C., Bennett, M., Lenaert, B. & Griffith, J. W. (2023). Reducing fear and avoidance of memory loss improves mood and social engagement in community-based older adults: A randomized trial. *BMC Geriatrics*, 23(1), 786. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04470-4>
- Fawcett, J. M. & Hulbert, J. C. (2020). The many faces of forgetting: Toward a constructive view of forgetting in everyday life. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jarmac.2019.11.003>
- Hestad, K. & Reinvang, I. (2008). Normal og patologisk kognitiv aldring – kan de skilles? *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 45(9), 1133–1142. <https://www.psykologtidsskriftet.no/artikkel/2008as08ae-Normal-og-patologisk-kognitiv-aldring-kan-de-skilles>
- Holmen, J., Langballe, E. M., Midthjell, K., Holmen, T. L., Fikseanet, A., Saltvedt, I. & Tambs, K. (2013). Gender differences in subjective memory impairment in a general population: The HUNT study, Norway. *BMC Psychology*, 1(1), 19. <https://doi.org/10.1186/2050-7283-1-19>
- Kavé, G. & Goral, M. (2017). Do age-related word retrieval difficulties appear (or disappear) in connected speech? *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 24(5), 508–527. <https://doi.org/10.1080/13825585.2016.1226249>
- Mascherek, A., Zimprich, D. & Martin, M. (2020). Emotion and cognition in aging: Evidence from a large community-based sample. *Frontiers in Psychology*, 11, 484. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00484>
- Mayeux, R. (2010). Clinical practice. Early Alzheimer's disease. *The New England Journal of Medicine*, 362(23), 2194–2201. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp0910236>
- McAlister, C., Schmitter-Edgecombe, M. & Lamb, R. (2016). Everyday memory lapses across adulthood: associations with longitudinal change, prospective memory, and cognitive



- ability. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 22(8), 853–863. <https://doi.org/10.1017/S1355617716000798>
- McWhirter, L., King, L., McClure, E., Ritchie, C., Stone, J. & Carson, A. (2022). The frequency and framing of cognitive lapses in healthy adults. *CNS Spectrums*, 27(3), 278–286. <https://doi.org/10.1017/S1092852920002096>
- Mendes, T., Ginó, S., Ribeiro, F., Guerreiro, M., de Sousa, G., Ritchie, K. & de Mendonça, A. (2008). Memory complaints in healthy young and elderly adults: Reliability of memory reporting. *Aging & Mental Health*, 12(2), 177–182. <https://doi.org/10.1080/13607860701797281>
- Norman, A. L., Woodard, J. L., Calamari, J. E., Gross, E. Z., Pontarelli, N., Socha, J., DeJong, B. & Armstrong, K. (2020). The fear of Alzheimer's disease: mediating effects of anxiety on subjective memory complaints. *Aging & Mental Health*, 24(2), 308–314. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1534081>
- Nyberg, L., Lövdén, M., Riklund, K., Lindenberger, U. & Bäckman, L. (2012). Memory aging and brain maintenance. *Trends in Cognitive Sciences*, 16(5), 292–305. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.04.005>
- Restak, R. (2024). *The complete guide to memory: The science of strengthening your mind* (Penguin Life ed.). Penguin Books.
- Schmidtke, K. & Metternich, B. (2009). Validation of two inventories for the diagnosis and monitoring of functional memory disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(3), 245–251. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.04.005>
- Small, S. A. (2021). *Forgetting: The benefits of not remembering*. Crown.
- Stern, Y. (2012). Cognitive reserve in ageing and Alzheimer's disease. *The Lancet Neurology*, 11(11), 1006–1012. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(12\)70191-6](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(12)70191-6)
- Sylvain-Roy, S., Lungu, O. & Belleville, S. (2015). Normal aging of the attentional control functions that underlie working memory. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 70(5), 698–708. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbt166>
- Yassa, M. A., Mattfeld, A. T., Stark, S. M. & Stark, C. E. L. (2011). Age-related memory deficits linked to circuit-specific disruptions in the hippocampus. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(21), 8873–8878. <https://doi.org/10.1073/pnas.1101567108>
- Østby, H. & Østby, Y. (2016). *Å dykke etter sjøhester: En bok om hukommelse*. Cappelen Damm.