

Kasper Jørgensen

Krydsord skærper hukommelsen hos ældre med let kognitiv svækkelse

Et lodtrækningsbaseret forsøg med ældre patienter med let kognitiv svækkelse viser, at løsning af krydsord er mere effektivt end traditionel computerbaseret hjernegymnastik til at bremse fortsat forværring af kognitiv svækkelse.



Kryds og tværs er et populært tidsfordriv, ikke mindst i de ældre generationer. De fleste, der løser krydsord, gør det formentlig, fordi det er underholdende, og ikke for at forebygge kognitiv svækkelse.

Mild cognitive impairment (MCI), der kan oversættes ved 'let kognitiv svækkelse' er en tilstand hos ældre mennesker, hvor hukommelse, overblik eller andre kognitive funktioner er begyndt at fungere dårligere end normalt, men problemerne er ikke så udtalte, at diagnosekriterierne for demens er opfyldt. Der er ikke indikation for at behandle ældre med MCI med lægemidler mod Alzheimer, og tidligere forsøg med kognitiv træning af ældre med MCI har givet blandede resultater.

Krydsord versus hjernegymnastik

En gruppe forskere fra New York og North Carolina har gennemført et forsøg af 19 måneders varighed, hvor 107 deltagere via lodtrækning blev fordelt til enten en 'krydsordsgruppe' på 56 personer, der løste middelsvære krydsord via internettet, eller en kontrolgruppe på 51 personer, der brugte en tilsvarende mængde tid på internetbaseret hjernetræning i form af opgaver og spil. Den gennemsnitlige alder for deltagerne var 71 år.



Både krydsord og kognitive træningsopgaver var fra *Lumos Labs*, der i årevis har udviklet programmer til hjerne-gymnastik. Begge grupper gennemførte først tre måneders intensiv træning efterfulgt af seks såkaldte *booster*-sessioner, hvor færdighederne blev pudset af og vedligeholdt. På grund af covid-19-epidemien foregik størstedelen af træningen i eget hjem.

Kognitiv og praktisk funktionsevne

Det primære resultatmål (*outcome*) var det kognitive testbatteri ADAS-Cog, der også anvendes i kliniske afprøvninger af effekten af lægemidler mod demens. ADAS-Cog opgøres i en skala fra 0 til 70 point, hvor en høj score indikerer kognitiv svækkelse.

Som sekundære *outcomes* anvendte forskerne blandt andet to vurderingsskalaler for praktisk funktionsevne i hverdagen samt MR-scanning af hjernen med henblik på at følge ændringer i størrelsen af hippocampus og tykkelse af hjernebarken. De forskningsassistenter, der udførte ADAS-Cog og vurdering af funktionsevne var 'blinde' i forhold til deltagerens gruppetilhørsforhold.

Signifikant forskel

Ved forsøgets start lå de to forsøgsgrupper side om side på ADAS-Cog. Ved forsøgets afslutning 19 måneder senere klarede kontrolgruppen, der lavede hjernetræning, sig en smule dårligere på ADAS-Cog, hvilket formentlig skyldes at deres MCI-tilstand var under langsom forværring. Til forskernes overraskelse opnåede krydsordsgruppen tvært imod en forbedring på ADAS-Cog. Forskellen mellem de to grupper var ikke stor, men dog statistisk signifikant ($P = 0,04$).

Begge grupper tabte højde på praktisk funktionsevne i hverdagen, men funktionstab var mindre udtalt i krydsordsgruppen end i hjerne-gymnastikgruppen. Også med hensyn til størrelsen af hippocampus og tykkelse af hjernebarken sås mindre forværring i krydsords- end kontrolgruppen.

Selvom resultaterne umiddelbart ser lovende ud, bør de indtil videre nok tages med et gran salt. Forskerne gør selv opmærksom på nogle fejlkilder og begrænsninger ved studiet. Deltagerantallet er relativt lille. Til sammenligning vil forsøg med lægemidler typisk involvere over 1.000 deltagere.

Der manglede en tredje, 'passiv' kontrolgruppe, som hverken lavede krydsord eller hjerne-gymnastik. Endvidere havde deltagerne havde et relativt højt gennemsnitligt uddannelsesnivea, hvilket gør det vanskeligere at generalisere resultaterne.

Trods forbeholdene kan der være gode grunde til at løse krydsord, dyrke hjerne-gymnastik eller på anden vis opsøge mental stimulation. Det er underholdende, kan være ganske hyggeligt, og om ikke andet kan man overbevise sig selv om, at man endnu ikke har mistet grebet.

Devanand DP, Goldberg TE, Qian M, Rushia SN, Sneed JR, Andrews HF, et al. Computerized Games versus Crosswords Training in Mild Cognitive Impairment. *NEJM Evidence*. 2022;1(12).

[NEJM Evidence](#)

Which games are best for the brain? The Fisher Center for Alzheimer's Research Foundation, 30. november 2022

[Alzinfo](#)

Oprettet: 22. december 2022