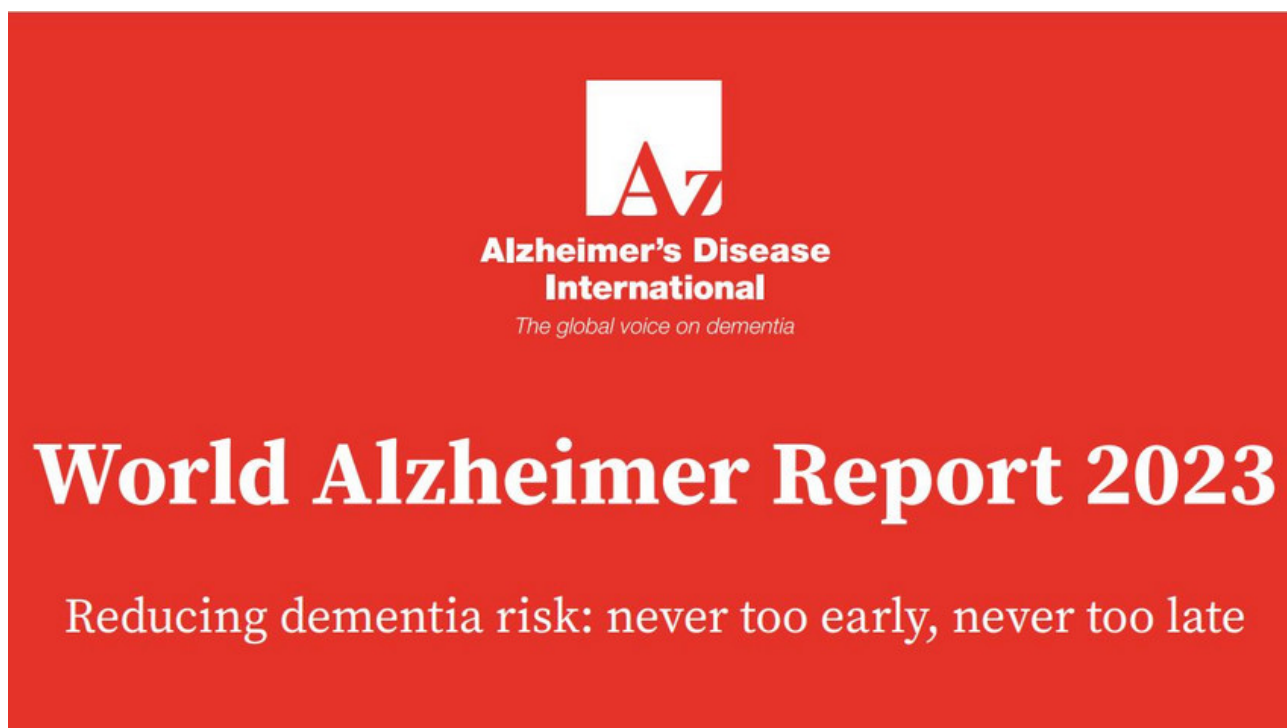


## Årlig Alzheimerrapport har fokus på at mindske risikoen for demens

Den årlige World Alzheimer Report fokuserer på muligheden for at mindske risikoen for demens. Rapporten giver et godt overblik over de væsentligste risikofaktorer, og hvad man selv kan gøre for at imødegå dem.



Alzheimer's Disease International – en slags paraplyorganisation for Alzheimerforeninger verden over – udgiver hvert efterår en World Alzheimer Report. I år er der fokus på nedsættelse af risikoen for demens.

Mere effektive lægemidler mod Alzheimers sygdom er på trapperne, måske allerede i 2024, men behandlingerne er kostbare og forventes at stille store krav til sundhedsvæsenet. I mangel af en kur eller globalt tilgængelig behandling af Alzheimers sygdom er nedsættelse af risikoen fortsat den mest gennemførlige og proaktive måde at bekæmpe demens på.

*Alzheimer's Disease International* – en slags paraplyorganisation for Alzheimerforeninger verden over – udgiver hvert efterår en *World Alzheimer Report*, der sætter fokus på et aktuelt emne indenfor demensområdet. Rapporten for 2023 dykker ned i forskningen vedrørende nedsættelse af risikoen for demens og gennemgår den foreliggende viden om både risikofaktorer, der kan påvirkes (modificerbare faktorer), og risikofaktorer, der ikke kan påvirkes (ikke-modificerbare faktorer). Rapporten har den fængende undertitel: 'Nedsættelse af demensrisiko: aldrig for tidligt, aldrig for sent'.

Rapporten er opdelt i følgende kapitler:



- Risikofaktorer knyttet til det fysiske helbred
- Risikofaktorer knyttet til hjernesundhed
- Miljømæssige risikofaktorer
- Ikke-modificerbare risikofaktorer
- Livslang nedsættelse af risiko
- Post-diagnostisk reduktion af risiko for forværring.

## Hvad kan du selv gøre?

Der ingen snuptagsløsninger, når det gælder en kompleks sygdomsgruppe som demenssygdomme. Men der er konkrete initiativer – både store og små – man kan tage individuelt for at mindske risikoen:

- Spis sundt og varieret og undgå såkaldt ultraforarbejdede fødevarer (industrielt fremstillede fødevarer tilsat farvestoffer, smagsforstærkere, konserveringsmidler m.v.). Lokale, friske fødevarer er ofte de bedste.
- Motion: vær kreativ; gåture, cykelture, svømning, dans. Hvert trin tæller.
- Lær hele livet. Giv din hjerne nye udfordringer, uanset om det er at lære et nyt sprog, løse krydsord, spille et instrument eller synge.
- Vær opmærksom på din hjertekar-sundhed (kardiovaskulære helse) og andre sygdomme som fx diabetes.
- Hold kontakt til andre. Mennesker er sociale dyr; socialt samvær bidrager til hjernesundhed og mindsker depression og ensomhed.
- Vær opmærksom på din generelle fysiske sundhedstilstand. Hold dine tænder sunde, undgå hovedtraumer, sørg for at få nok søvn, lad være med at ryge og drikke for meget alkohol.

Et tiltag, der har skilt sig ud som en mulig *game changer*, er anskaffelse af et høreapparat til personer med høretab. Brug af høreapparat har vist sig at kunne bidrage til at mindske kognitiv svækkelse, det er omkostningseffektivt og let at implementere. *Alzheimer's Disease International* opfordrer regeringer og sundhedssystemer til at lette adgangen til disse høreapparater, især i lav- og mellemindkomstlande.

Nedsættelse af risikoen for demens er en livslang indsats og mest effektiv, hvis man er opmærksom på og har forståelse af hjernens sundhed allerede fra ungdomsårene, hvor grundlaget for vaner ofte etableres.

Nedsættelse af risikoen for demens bliver ikke uaktuelt, selvom man får en demensdiagnose. Mennesker med demens kan stadig påbegynde eller fastholde sunde livsstilsændringer med det formål at nedsætte tempoet i forværringen af tilstanden. Der er behov for mere forskning, og der bør gøres mere for at sikre, at mennesker, der er blevet diagnosticeret med demens, har adgang til rådgivning og den støtte, de har brug for til at ændre adfærd og fortsat leve et meningsfuldt liv.

Long S, Benoist C, Weidner W. World Alzheimer Report 2023. London, England: Alzheimer's Disease International; 2023.

[Alzheimer's Disease International](https://www.alzheimersdiseaseinternational.org/)

Oprettet: 18. december 2023