

## Demensforebyggelse i de nordiske lande

En ny rapport fra Nordens Velfærdscenter sammenfatter initiativer og tiltag til forebyggelse af demens i de nordiske lande. Trods mange gode tiltag har ingen af landene indtil videre udarbejdet en systematisk strategi for forebyggelse af demens baseret på den foreliggende videnskabelige evidens.



En ny rapport sammenfatter initiativer og tiltag til forebyggelse af demens i de nordiske lande. Rapporten viser fx, at der er plads til forbedringer i den almene befolknings viden om forebyggelse.

Rapporten *Dementia prevention in the Nordics* gennemgår forebyggende politiske tiltag mod demens i Norge, Island, Sverige, Danmark og Finland og giver eksempler på praktiske initiativer, der sigter mod at opretholde en god hjernesundhed.

Foranstaltninger på nationalt plan omfatter blandt andet gratis skolegang og uddannelse, lovgivning om markedsføring og salg af tobak og alkohol, oplysningskampagner om hjernesundhed og folkesundhed, oplysning om sund kost og fysisk aktivitet samt livsstilsrådgivning.

De konkrete initiativer og støtte på lokalt plan leveres primært af kommuner, sundhedscentre og frivillige organisationer.

### Helhedsorienteret tilgang



Forebyggelse af demens kræver en helhedsorienteret tilgang, fordi de livsstilsfaktorer, der påvirker risikoen for demens, også påvirker risikoen for andre sygdomme. Forebyggelse af demens bør derfor integreres i forebyggelse af andre ikke-smitsomme sygdomme som en del af en langsigtet strategi.

Rapporten identificerer nogle områder, hvor der er plads til forbedringer. Der er fx en afgørende mangel på viden om forebyggelse i den almene befolkning. Endvidere er der formentlig for lidt fokus på risikofaktorer som høretab og mental understimulering, der er associeret med et væsentligt potentiale for forebyggelse af demens.

Implementeringen af praktiske tiltag bør fokusere på at gøre sunde livsstilsvalg tilgængelige for alle, fremme hjernens sundhed og understøtte det kognitive funktionsniveau gennem hele livsforløbet.

Rapporten understreger betydningen af lovgivning og regulering, der mindsker tilgængeligheden og forbruget af alkohol og tobak. Flere nordiske lande har allerede en effektiv lovgivning om alkohol og tobak på plads. Disse foranstaltninger bør fastholdes og anerkendes som en del af forebyggelsen af demens.

## Strukturel forebyggelse

Selvom der ikke er udarbejdet en egentlig strategi for forebyggelse af demens i Danmark, er vi godt med hvad angår strukturel forebyggelse på et mere generelt plan.

Vidensråd for Forebyggelse har for nylig udgivet en rapport med fokus på de såkaldte KRAM-faktorer (kost, rygning, alkohol, motion), der spiller en væsentlig rolle i relation til forebyggelse af demens. Ifølge et dansk studie kan op imod 35 % af alle demenstilfælde i Danmark formentlig knyttes til 12 modificerbare risikofaktorer, hvoraf KRAM-faktorerne udgør de fire.

Repræsentanter for Estland, Letland og Litauen deltog som observatører i projektarbejdet bag rapporten. Et fortsat nordisk-baltisk samarbejde kan bidrage til yderligere deling af viden og erfaringer om demensforebyggelse på tværs af regionen. Et fælles fokus på at udvikle forebyggelsesområdet kan styrke den demensforebyggende indsats i Norden og de baltiske lande fremover.

**Kjelvik G. Dementia prevention in the Nordics. Stockholm: Nordic Welfare Centre; 2024.**

[Nordens Velfærdscenter](#)

**Rod NH, Bast LS, Diderichsen F, Grøntved A, Gyrd-Hansen D, Pisinger C, et al. Strukturel forebyggelse - Med fokus på kost, tobak og nikotin, alkohol og fysisk aktivitet. Vidensråd for Forebyggelse; 2024.**

[Vidensråd for Forebyggelse](#)

**Jorgensen K, Nielsen TR, Nielsen A, Waldemar G. Potential for prevention of dementia in Denmark. *Alzheimers Dement.* 2023;19(10):4590-8.**

[PubMed](#)

Oprettet: 28. oktober 2024