

Fysisk skrøbelighed og multisygdom øger risikoen for demens

Resultater fra befolkningsundersøgelser viser, at et dårligt helbred med flere sygdomme kan være associeret med risiko for udvikling af demens op til 20 år senere. Det lange tidsperspektiv åbner muligheder for forebyggelse og behandling af risikofaktorerne.



Forskerne bag studiet mener, at man systematisk bør screene for skrøbelighed i rutinemæssige helbredsundersøgelser og dermed danne grundlag for sundhedstiltag, der fremmer en sund livsstil i ældrebefolkningen med fokus på motion og ernæring.

Forskere fra blandt andet Australien og Storbritannien har analyseret data fra fire befolkningsundersøgelser i Storbritannien og USA med til sammen knap 30.000 deltagere fra 60-års alderen og opefter. Formålet var at undersøge sammenhængen mellem deltagernes helbred og funktionsniveau op til 20 år før, nogle af dem blev diagnosticeret med demens.

Forskerne beregnede et indeks for skrøbelighed (*frailty*) for hver deltager ved at kombinere oplysninger om helbred som fx forhøjet blodtryk, kræft og kroniske smerter med funktionsniveau som fx hørenedsættelse, gangbesvær og udfordringer med at styre økonomien. Kun deltagere med oplysninger om helbred og funktionsevne inden for mindst 30 kategorier blev inkluderet.

Den generelle tendens var, at antallet af aldersrelaterede helbredsproblemer og funktionsnedsættelser begyndte at vokse omkring fire til ni år før en demensdiagnose. En høj score på skrøbelighedsindekset inden for denne tidsramme



øgede risikoen for en senere demensdiagnose med 18 til 73 % afhængigt af, hvilken af de fire befolkningsundersøgelser man kikkede på (justerede hazard ratios fra 1,18 til 1,73).

Også over en længere årrække end ni år sås statistisk signifikante sammenhænge mellem skrøbelighed og demensrisiko (hazard ratios fra 1,18 til 1,43).

Skrøbelighed kan forebygges

Det lange tidsperspektiv åbner mulighed for rettidig opsporing, behandling og rådgivning i forhold til de helbredsproblemer og funktionsnedsættelser, der er knyttet til øget risiko for senere demensudvikling. Det drejer sig blandt andet om at fokusere på sund kost med et højt indhold af protein, jævnlig motion og fysisk aktivitet, medicinsk behandling af kroniske sygdomme og bevarelse af et godt socialt netværk.

Ifølge forskerne understreger resultaterne af det aktuelle studie, at systematisk screening for skrøbelighed bør indgå i rutinemæssige helbredsundersøgelser og således danne grundlag for sundhedstiltag, der fremmer en sund livsstil i ældrebefolkningen med fokus på motion og ernæring.

Ward DD, Flint JP, Littlejohns TJ, Foote IF, Canevelli M, Wallace LMK, et al. Frailty Trajectories Preceding Dementia in the US and UK. *JAMA Neurol.* 2024. Online ahead of print.

[PubMed](#)

Canevelli M, Jackson-Tarlton C, Rockwood K. Frailty for neurologists: perspectives on how frailty influences care planning. *Lancet Neurol.* 2024;23(11):1147-57.

[PubMed](#)

A New and Early Predictor of Dementia? *Medscape Psychiatry.* 15. November 2024

[Medscape](#)

Age related health decline a predictor of future dementia risk. *Pressemeddelelse, University of Queensland.* 12. November 2024

[University of Queensland](#)

Oprettet: 19. november 2024