

Motion knyttet til nedsat risiko for død blandt mennesker med demens

Regelmæssig fysisk aktivitet er ifølge et nyt studie forbundet med en signifikant lavere risiko for at dø blandt mennesker diagnosticeret med en demenssygdom. Resultaterne tyder på, at det øger overlevelsesraten væsentligt, hvis de kan motiveres til at dyrke motion i hverdagen.



Et nyt studie viser, at jo mere motion man dyrker, efter man har fået en demensdiagnose, jo lavere er dødeligheden. Koreanske forskere har analyseret data fra mere end 60.000 personer registreret i den nationale koreanske *Health Insurance Service* database, der fik en demensdiagnose i perioden 2010 til 2016. Deltagernes gennemsnitsalder var 74 år, og 61 % var kvinder. De gennemgik helbredsundersøgelser både før og efter deres demensdiagnose.

Oplysninger om deltagernes fysiske aktivitetsniveau var baseret på selvrapportering ved hjælp af et spørgeskema (*International Physical Activity Questionnaire-Short Form*) og opdelt i kategorierne let, moderat og intensiv aktivitet. På baggrund af ændringer i aktivitetsniveauet før og efter demensdiagnosen blev deltagerne opdelt i fire grupper og eventuelle dødsfald inden for en opfølgingsperiode af gennemsnitligt 3,7 års varighed blev registreret.

Dosisafhængig sammenhæng

Den samlede mortalitetsrate (dødelighed) inden for opfølgingsperioden var 27 % på tværs af grupperne. Men et højere niveau af fysisk aktivitet efter demensdiagnosen var forbundet med et signifikant fald i risikoen for at dø. Jo mere motion, deltagerne dyrkede, jo mere faldt mortalitetsraten, svarende til at der var tale om en såkaldt dosisafhængig sammenhæng.



Gruppen af personer med demens, der var fysisk aktive i årene både før og efter, at de fik en demensdiagnose, havde den laveste dødelighedsrisiko sammenlignet med dem, der aldrig havde dyrket regelmæssig motion (hazard ratio 0,71; 95 % konfidensinterval 0,65-0,79). Analyserne blev justeret for relevante *confounders* som alder, køn og forhold relateret til livsstil og helbred. Sammenhængen mellem fysisk aktivitet og nedsat risiko for at dø gjorde sig gældende på tværs af forskellige demenssygdomme som fx Alzheimers sygdom og vaskulær demens.

Ifølge forskerne understreger resultaterne værdien af at motivere personer med demens til at påbegynde eller fortsætte med at dyrke regelmæssig motion efter demensdiagnosen, uanset om det drejer sig om motion i let, moderat eller intensiv grad.

Park KY, Huh Y, Nam GE, et al. Changes in physical activity and all-cause mortality among individuals with dementia: a cohort study using the National Health Insurance Service Database in Korea. Br J Sports Med. Nov 12 2024;58(21):1258-1266. doi:10.1136/bjsports-2024-108264

[PubMed](#)

Exercise Linked to Lower Mortality Risk in Patients With Dementia. Medscape Psychiatry, 18. November 2024

[Medscape](#)

Oprettet: 05. december 2024