

Socialt netværk og social støtte

Social isolation, mangel på sociale kontakter og følelse af ensomhed er hos ældre statistisk set forbundet med ca. 50 % øget risiko for udvikling af demens senere i livet. Det er uklart, om der er tale om en årsagssammenhæng.

Siden 1990'erne har en række befolkningsundersøgelser fokuseret på sammenhængen mellem omfanget og kvaliteten af sociale netværk hos ældre og risikoen for udvikling af demens.

Der foreligger en samlet gennemgang og meta-analyse af resultaterne baseret på 19 fremadrettede (prospektive) befolkningsundersøgelser, der er publiceret i perioden 1995-2011. Studierne fokuserede på forskellige aspekter af ældre menneskers sociale relationer.

Sociale relationer

Ensomhed og lav hyppighed af social kontakt var de to aspekter, der var stærkest forbundet med demens. Også en lav grad af deltagelse i socialt samvær var signifikant associeret med risiko for demens senere i livet. Derimod var det uklart, om en lav grad af tilfredshed er knyttet til risiko for demens. Resultater vedrørende størrelsen af det sociale netværk og risikoen for demens var modstridende.

Varigheden af opfølgingsperioden i de enkelte studier var mellem 2 og 15 år, og deltagerantallet per studie varierede mellem 732 og 5.447 ældre. Flertallet af studierne er udført i USA, Sverige og andre vestlige lande.

Årsag eller virkning?

Da forskningen er baseret på befolkningsundersøgelser, ved man ikke med sikkerhed hvad, der forklarer sammenhængen mellem sociale relationer og risikoen for demens. Forskerne bag de enkelte studier har forsøgt at tage højde for en mængde faktorer, der kunne tænkes at påvirke sammenhængen – fx alder, alkoholforbrug, forekomst af depression og kroniske somatiske sygdomme.

Selvom sammenhængen er signifikant, kan man ikke være sikker på, at der er tale om en årsagssammenhæng, idet tidlige, prækliniske demenssymptomer kan være medvirkende til, at ældre får sværere ved at indgå i socialt samvær eller mister interessen for det (omvendt kausalitet).

Fænomen	Antal studier i meta-analyse	Relativ risiko	95 % konfidensinterval
Ensomhed	4	1,58	1,19-2,09
Lav hyppighed af social kontakt	9	1,57	1,32-1,85
Lav grad af deltagelse i socialt samvær	8	1,41	1,13-1,75
Lav grad af tilfredshed med socialt netværk	4	1,25	0,96-1,62

Kuiper JS, Zuidersma M, Oude Voshaar RC, Zuidema SU, van den Heuvel ER, Stolk RP, et al. Social relationships and risk of dementia: A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies. *Ageing Res Rev.* 2015;22:39-57

[PubMed](#)

Khondoker M, Rafnsson SB, Morris S, Orrell M, Steptoe A. Positive and Negative Experiences of Social Support and Risk of Dementia in Later Life: An Investigation Using the English Longitudinal Study of Ageing. *Journal of Alzheimer's disease : JAD.* 2017;58

[PubMed](#)

Rawtaer I, Gao Q, Nyunt MS, Feng L, Chong MS, Lim WS, et al. Psychosocial Risk and Protective Factors and Incident Mild Cognitive Impairment and Dementia in Community Dwelling Elderly: Findings from the Singapore Longitudinal Ageing Study. *J Alzheimers Dis.* 2017;57(2):603-11

[PubMed](#)

Senest opdateret: 08. december 2020