

## Sociale fritidsaktiviteter

Det er uklart, om der er nogen sammenhæng mellem deltagelse i forskellige former for sociale fritidsaktiviteter og risikoen for udvikling af kognitiv svækkelse eller Alzheimers sygdom.

Sociale fritidsaktiviteter skal i denne sammenhæng forstås som foreningsarbejde, frivilligt arbejde, deltagelse i klubarrangementer m.m. Altså aktiviteter, der i en vis forstand falder udenfor kategorierne fysisk træning, mental stimulation eller kognitiv træning.

Forskning i en eventuel sammenhæng mellem sociale fritidsaktiviteter og demens kan opdeles i studier, der undersøger effekten i forhold til Alzheimers sygdom, og studier, der undersøger effekten i forhold til kognitiv svækkelse mere generelt.

### Modstridende fund

Med hensyn til Alzheimers sygdom har forskningen indtil videre givet modstridende resultater. En undersøgelse fra 2001 viste, at deltagelse i sociale fritidsaktiviteter er forbundet med en nedsat risiko for sygdommen, mens en anden undersøgelse fra 2009 ikke fandt nogen sammenhæng.

Med hensyn til kognitiv svækkelse foreligger der tre undersøgelser, hvoraf to viste, at deltagelse i sociale fritidsaktiviteter kan være forbundet med en mindsket risiko for udvikling af kognitiv svækkelse, mens den tredje undersøgelse ikke fandt nogen sammenhæng.

Akbaraly TN, Portet F, Fustinoni S, Dartigues JF, Artero S, Rouaud O, et al. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly: results from the Three-City Study. *Neurology* 2009 Sep 15;73(11):854-61.

[PubMed](#)

Scarmeas N, Levy G, Tang MX, Manly J, Stern Y. Influence of leisure activity on the incidence of Alzheimer's disease. *Neurology* 2001 Dec 26;57(12):2236-42.

[PubMed](#)

Barnes LL, Mendes de Leon CF, Wilson RS, Bienias JL, Evans DA. Social resources and cognitive decline in a population of older African Americans and whites. *Neurology*. 2004;63(12):2322-6

[PubMed](#)

Bosma H, van Boxtel MP, Ponds RW, Jelicic M, Houx P, Metsemakers J, et al. Engaged lifestyle and cognitive function in middle and old-aged, non-demented persons: a reciprocal association? *Z Gerontol*



Geriatr. 2002;35(6):575-81

[PubMed](#)

Niti M, Yap KB, Kua EH, Tan CH, Ng TP. Physical, social and productive leisure activities, cognitive decline and interaction with APOE-epsilon 4 genotype in Chinese older adults. Int Psychogeriatr. 2008;20(2):237-51

[PubMed](#)

Senest opdateret: 08. december 2020