

Kognitiv reserve

Hjernens sundhedstilstand og det kognitive funktionsniveau kan understøttes og vedligeholdes igennem hele livsforløbet – et fænomen, der kaldes kognitiv reserve.

Kognitiv reserve kan defineres som muligheden for at frakoble det kognitive funktionsniveau fra ophobningen af de sygdomsforandringer i hjernen, der bliver mere almindelige i takt med alderen. Der er tale om en slags kognitiv 'robusthed', der kan opbygges gennem mental stimulation livet igennem. Der er gjort mange forsøg på at øge den kognitive reserve via målrettet kognitiv træning, men effekten er tvivlsom.

Mental stimulation

Forskningen peger i retning af, at mentalt stimulerende aktiviteter kan have en vis beskyttende virkning mod udvikling af kognitiv svækkelse og demens. Resultaterne er dog langt fra entydige, og spørgsmålet om årsag og virkning er uafklaret.

Mentalt stimulerende aktiviteter er i denne sammenhæng primært hobbyprægede aktiviteter som at lægge puslespil, læse, spille brætspil eller kort eller spille et musikinstrument.

Siden 1990'erne er der publiceret mere end 24 observationsstudier af sammenhængen mellem deltagelse i mentalt stimulerende fritidsaktiviteter og risikoen for udvikling af kognitiv svækkelse og demens senere i livet. Studierne, der omfatter både yngre, midaldrende og ældre mennesker, er resumeret i bl.a. en forskningsrapport (World Alzheimer Report 2014) og en systematisk oversigtsartikel (Stern et al., 2010).

Sammenhæng går begge veje

Flertallet af studierne peger i retning af, at mentalt stimulerende aktiviteter kan have en vis beskyttende virkning mod udvikling af kognitiv svækkelse og demens. Resultaterne er dog ikke konsistente, og evidensstyrken er generelt lav, hvilket skyldes, at der er tale om observationsstudier og ikke kontrollerede undersøgelser.

Typen af fritidsaktiviteter ser ud til at have betydning. Aktiviteter, der kræver aktiv intellektuel involvering, ser ud til at have en beskyttende virkning, hvorimod passiv underholdning (fx at se TV) ikke ser ud til at have nogen effekt.

Selvom mentalt stimulerende aktiviteter er associeret med nedsat risiko for at udvikle kognitiv svækkelse, skal man være opmærksom på, at sammenhængen kan gå begge veje. En gradvis reduktion i det mentale aktivitetsniveau hos ældre er i sig selv ofte et forvarsel om begyndende udvikling af demens (omvendt kausalitet). Det er således ikke muligt at fastslå en årsagssammenhæng.

Kognitiv træning

Ved kognitiv træning træner man systematisk hukommelse, opmærksomhed, sprog eller mentalt tempo. Forskning indikerer, at kognitiv træning ikke har indflydelse på for risikoen for demens, ligesom de færdigheder, som man opnår ved kognitiv træning heller ikke kan overføres til praktisk funktionsevne i hverdagen.

Kognitiv træning kan defineres som struktureret og systematisk træning af specifikke kognitive domæner, som fx hukommelse, opmærksomhed, sprog eller forarbejdningstempo. Træningen kan foregå individuelt eller i grupper, og



variationen i, hvad og hvordan der trænes, er stor. Der er tale om opgaver, der løses på computer eller med papir og blyant.

Forskning i kognitiv træning

Der er siden 1970'erne gennemført et par hundrede undersøgelser af effekten af kognitiv træning på personer uden demens. De metodemæssigt bedste undersøgelser er randomiserede kontrollerede studier (RCT), som der foreligger omkring 60 af.

Resultaterne er sammenfattet i en dansk oversigtsartikel, der konkluderer, at kognitiv træning formentlig er spild af tid, hvis man er under pensionsalderen og ikke savner mentale udfordringer i hverdagen. Hvis man er over pensionsalderen, er det generelt anbefalelsesværdigt at holde sig mentalt aktiv, men måden, man er mentalt aktiv på, er måske ikke så afgørende.

ACTIVE studiet

ACTIVE studiet (*Advanced Cognitive Training for Independent and Vital Elderly*) udgør det hidtil største studie af kognitiv træning af raske ældre. Godt 2.800 hjemmeboende ældre fra seks østamerikanske stater blev fordelt (randomiseret) i fire forsøgsgrupper af godt 700 personer.

Tre grupper trænede henholdsvis hukommelse, problemløsning og mentalt tempo. Den fjerde gruppe fungerede som passiv kontrolgruppe. Træningen foregik over 10 sessioner af hver 60-75 minutter.

Der sås signifikant effekt inden for hver træningsgruppe på netop de opgavetyper, som deltagerne trænede, men der sås stort set ingen overførelseffekter på tværs af træningsgrupperne. Der sås heller ikke nogen tegn på overføringseffekt på den praktiske funktionsevne i hverdagen (*activities of daily living*, ADL).

Ingen indflydelse på risikoen for demens

10-års opfølgning af kognitiv træning har vist målbare effekter for problemløsning og mentalt tempo, men ikke for hukommelsestræning. Der sås, ligesom ved et-, to- og femårsopfølgning, ingen effekt på objektive mål for praktisk funktionsevne, selvom deltagerne i de tre træningsgrupper selv rapporterede om lidt færre vanskeligheder i hverdagen end kontrolgruppen. Den kognitive træning havde ingen indflydelse på risikoen for udvikling af demens senere i livet.

Lavdosis-behandling

Forklaringen på den manglende effekt skal måske findes i det faktum, at de fleste former for kognitiv træning udgør en udpræget 'lavdosis-behandling' sammenlignet med massive og årelange påvirkninger som uddannelse eller livslange påvirkninger som erhverv eller fritidsaktiviteter.

Som uddannelsessøgende eller erhvervsaktiv er man så at sige eksponeret for mental stimulation 37 timer ugentligt eller mere, hvilket langt overstiger den tid, man normalt investerer i kognitiv træning.

Prince M, Albanese E, Guerchet M, Prina M. World Alzheimer Report 2014. Dementia and risk reduction: An analysis of protective and modifiable factors. London: Alzheimer's Disease International; 2014

[Alzheimer's Disease International](#)

Rebok GW, Ball K, Guey LT, Jones RN, Kim HY, King JW, et al. Ten-year effects of the advanced cognitive training for independent and vital elderly cognitive training trial on cognition and everyday functioning in older adults. *J Am Geriatr Soc.* 2014;62(1)

[PubMed](#)


Salthouse TA. Mental Exercise and mental aging. *Perspectives on Psychological Science.* 2006;1(1):68-87

[PubMed](#)

Stern C, Munn Z. Cognitive leisure activities and their role in preventing dementia: a systematic review. *International journal of evidence-based healthcare.* 2010;8(1):2-17

[PubMed](#)

Jørgensen K. Kognitiv reserve 3: Kognitiv træning - use it or loose it? *Psykolog Nyt.* 2014;68(19):22-8

 [kognitiv træning_Psykolog_Nyt_2014.pdf](#)

Senest opdateret: 23. august 2022