

# Forebyggelse af demens

## Hvilke faktorer øger risikoen for at udvikle demens, og hvad er mulighederne for at forebygge?

Høj alder udgør den stærkeste risikofaktor for udvikling af demens. Men der er overbevisende evidens for, at risikoen for demens kan nedsættes ved at sørge for rettidig forebyggelse, opsporing og behandling af risikofaktorer for hjertekarsygdomme. Det, der er godt for hjertet, er oftest også godt for hjernen.

Forebyggelse af demens drejer sig om at:

- mindske risikoen for at udvikle demens.
- forsinke debuttidspunktet for demens.

Intet tyder på, at det er muligt helt at ophæve risikoen for at udvikle en demenssygdom. Men da demens i mange tilfælde debuterer på et sent tidspunkt i livet, kan selv en mindre forsinkelse af debuttidspunktet have stor betydning for såvel sygdomsforløbet som for den samlede forekomst af demens i befolkningen.

Muligheden for at påvirke risikoen for demens og/eller kognitiv svækkelse er især veldokumenteret på følgende områder:

- Fysisk inaktivitet øger risikoen
- Ukorrigeret høretab øger risikoen
- Forhøjet blodtryk (hypertension) midt i livet øger risikoen
- Svær overvægt (BMI  $\geq 30$ ) øger risikoen
- En eller flere episoder med behandlingskrævende depression øger risikoen
- Rygning øger risikoen
- Sukkersyge (diabetes) øger risikoen
- Skolegang, uddannelse og opbygning af kognitiv reserve mindsker risikoen
- Oplevelse af social isolation øger risikoen
- Traumatisk hjerneskade øger risikoen
- Et højt alkoholforbrug (>14 genstande per uge) øger risikoen
- Eksponering for luftforurening øger risikoen

Forskningen i risikofaktorer er overvejende baseret på befolkningsundersøgelser og observationsstudier, og der foreligger ikke på nuværende tidspunkt stærk videnskabelig evidens for at hævde, at bestemte ændringer i livsstil på et individuelt plan vil kunne forebygge demens.

Men da behandlingsmulighederne for demens indtil videre er begrænsede, er det vigtigt at udnytte den tilgængelige viden om, hvordan risikoen for demens overordnet set kan reduceres.

Forskningen i risikofaktorer er omfattende og kan være svær at få overblik over. Der foreligger bl.a. en WHO-rapport fra 2019, en rapport udarbejdet af *the Lancet Commission on dementia prevention, intervention, and care* fra

2020 samt utallige systematiske reviews og meta-analyser.

## Nedsæt din risiko for demens

Her er fem gode råd til, hvad du selv kan gøre for at nedsætte din risiko for at få en demenssygdom senere i livet.

[Læs mere her](#)

**Risk reduction of cognitive decline and dementia. WHO Guidelines. Geneva: World Health Organization; 2019**

[World Health Organization](#)

**Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. Lancet. 2020;396(10248):413-46**

[PubMed](#)

**Prince MJ, Albanese E, Guerchet M, Prina M. The World Alzheimer Report 2014, Dementia and Risk Reduction. London, UK: Alzheimer's Disease International; 2014**

[Alzheimer's Disease International](#)

**Jørgensen K, Nielsen TR, Nielsen A, Waldemar G. Potential for prevention of dementia in Denmark. Alzheimer's & Dementia. 2023 (online ahead of print)**

[PubMed](#)

**Jørgensen K. Risikoreduktion og forebyggelse af demens. In: Øksnebjerg L, Hasselbalch S, Lolk A, Vølund B, editors. Forstå demens. 3 ed. København: Hans Reitzels Forlag; 2022.**

[Alzheimershop.dk](#)

Senest opdateret: 12. april 2024