



Internationalt topmøde om hjernesundhed

Kasper Jørgensen

I oktober 2019 afholdt International Federation on Ageing (IFA) sit årlige topmøde. Fokus for topmødet, der foregik i København, var, at hjernens sundhedstilstand og det kognitive funktionsniveau kan understøttes og vedligeholdes igennem hele livsforløbet – et fænomen, der kaldes kognitiv reserve.

En af vor tids demografiske udfordringer er den stigende middellevetid og voksende ældrebefolkning globalt set. Det anslås, at mellem 10 og 20% af ældrebefolkningen oplever kognitiv svækkelse i større eller mindre grad og at rundt regnet 47 millioner mennesker verden over lever med så udtalt kognitiv svækkelse, at det begrænser deres funktionsevne i forhold til det omgivende samfund.

Internationalt topmøde

IFA-topmødet samlede mere end 75 deltagere fra 22 lande, herunder hjerneforskere, epidemiologer, internationale organisationer, der arbejder med aldring og hjernesundhed, samt beslutningstagere og meningsdannere indenfor sundhedsområdet.

I løbet af de to dage, som IFA-topmødet varede, blev der gjort status på forskningen vedrørende forebyggelse af kognitiv svækkelse. Endvidere blev mulighederne for at styrke kognitiv reserve i befolkningen via blandt andet uddannelsesmæssige og sundhedspolitiske tiltag diskuteret.

Sund aldring

Sund aldring, der udgør en af Verdenssundhedsorganisationen WHO's målsætninger, defineres som "udvikling og bevarelse af de funktionsevner, der sætter ældre mennesker i stand til at gøre de ting, som de sætter pris på."

Kognition indgår som en af de væsentligste faktorer i funktionsevnen i hverdagen og viden om, hvordan man forebygger eller nedsætter risikoen for kognitiv svækkelse, er vigtig.

Svækkelse ikke uafvendelig

Hvis man ser på udviklingen af kognitive færdigheder gennem livet, tegner der sig et noget dystert billede. Ud fra en gennemsnitsbetragtning gælder det, at de fleste kognitive funktioner, herunder hukommelse og problemløsning, svækkes gradvist år for år, mens andre færdigheder som for eksempel ordforråd bevares.

Følger man derimod udviklingen for enkeltpersoner, er billedet ganske anderledes. Indenfor et tidsspand på 10 til 20 år følger kognitive færdigheder mindst tre forskellige overordnede udviklingsretninger: 1) ingen ændring, 2) let forringelse, 3) udtalt forringelse. Det tyder på, at kognitiv svækkelse ikke er et uafvendeligt vilkår og at det burde være en offentlig forpligtelse at hjælpe borgerne med at 'rykke en klasse op' til en mere gunstig udviklingsretning.

Kognitiv robusthed



Kognitiv reserve udgør omdrejningspunktet i denne problemstilling. Set fra et neurofagligt synspunkt kan kognitiv reserve defineres som muligheden for at frakoble det kognitive funktionsniveau fra ophobningen af sygdomsforandringer i hjernen, der bliver mere almindelige i takt med alderen.

Kognitiv reserve kan opbygges via frivillig eller ufrivillig eksponering til stimulerende omgivelser livet igennem. Set fra et samfundsmæssigt perspektiv kan kognitiv reserve understøttes, bevares og styrkes. Modsat er der risiko for at kognitiv reserve, lidt ligesom en muskel, vil skrumpes ind, hvis hjernen ikke stimuleres tilstrækkeligt.

Faldende demensrater

Muligheden for at påvirke folkesundheden via kognitiv reserve er betydelig. I højindkomstlande tyder befolkningsundersøgelser på, at aldersjusterede rater for demens kan være faldet med 20-40% i løbet af de seneste årtier.

Denne positive udvikling menes blandt andet at hænge sammen med skolegang, bedre uddannelse og jobrelaterede forhold. En bedre forståelse og udnyttelse af disse faktorer er væsentlig, idet den største tilvækst i antallet af ældre med demens forventes at komme i lav- og middelindkomstlande.

Tid til handling

Konklusionen på IFA-topmødet var, at det på baggrund af den foreliggende viden om kognitiv reserve er på tide at skride til handling til gavn for såvel borgere som samfund:

- Politiske tiltag, der understøtter og fremmer opbygning af kognitiv reserve, bør styrkes
- Forståelsen af alderdommen som en livsfase præget af forfald, sygdom og svækkelse bør erstattes af et narrativ om af alderdommen som en livsfase, hvor man har mulighed for selv at tage kontrol, give sine erfaringer videre og fastholde meningsfulde aktiviteter
- En global handlingsplan til understøttelse og udvikling af kognitiv reserve baseret på den foreliggende viden bør igangsættes.

BAGGRUND

[World report on ageing and health. Geneva; 2015.](#)

[Beard JR, Jotheeswaran AT, Cesari M, Araujo de Carvalho J. The structure and predictive value of intrinsic capacity in a longitudinal study of ageing. BMJ Open. 2019;9\(11\):e026119.](#)

[Marioni RE, Proust-Lima C, Amieva H, Brayne C, Matthews FE, Dartigues JF, et al. Cognitive lifestyle jointly predicts longitudinal cognitive decline and mortality risk. Eur J Epidemiol. 2014;29\(3\):211-9.](#)

[Wu YT, Beiser AS, Breteler MMB, Fratiglioni L, Helmer C, Hendrie HC, et al. The changing prevalence and incidence of dementia over time - current evidence. Nat Rev Neurol. 2017;13\(6\):327-39.](#)

Oprettet: 03. februar 2020