

# Kan ensomhed øge risiko for demens?

**Kasper Jørgensen**

Social isolation, mangel på sociale kontakter og følelse af ensomhed er hos ældre statistisk set associeret med rundt regnet 50 % øget risiko for senere udvikling af demens. Det viser en samlet gennemgang af forskningen vedrørende sociale relationer og demens.

Gode sociale relationer hos ældre ser ud til at have en beskyttende virkning mod diverse ubehageligheder som depression, hjerte-karsygdom, svækkelse af praktisk funktionsevne og for tidlig død.

Siden 1990'erne har en række befolkningsundersøgelser endvidere undersøgt sammenhængen mellem omfanget og kvaliteten af sociale netværk hos ældre og risikoen for udvikling af demens. Der foreligger nu en samlet gennemgang og meta-analyse af resultaterne.

## Sociale relationer

Forskningsoversigten er baseret på 19 fremadrettede (prospektive) befolkningsundersøgelser publiceret i perioden 1995-2011. Studierne fokuserede på forskellige aspekter af sociale relationer hos ældre.

De stærkeste associationer med demens sås for henholdsvis ensomhed (relativ risiko 1,58 (95 % konfidensinterval 1,19-2,09)) og for lav hyppighed af social kontakt (relativ risiko 1,57 (95 % konfidensinterval 1,32-1,85)).

Også en lav grad af deltagelse i socialt samvær var signifikant associeret med senere risiko for demens (relativ risiko 1,41 (95 % konfidensinterval 1,13-1,75)).

Derimod var det uklart, om en lav grad af tilfredshed med det sociale netværk er knyttet til demensrisiko (relativ risiko 1,25 (95 % konfidensinterval 0,96-1,62)). Resultater vedrørende størrelsen af det sociale netværk og demensrisiko var modstridende.

## Årsag eller virkning?

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

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 herfor (omvendt kausalitet).

## Kognitiv reserve

Oversigtsartiklens forfattere, der er fra Groningen Universitet i Holland, peger på en række mulige forklaringer på, hvordan sociale relationer kan påvirke risikoen for demens.



For det første kan socialt samvær bidrage til at holde hjernen i gang og derved vedligeholde den såkaldte kognitive reserve. Vi ved fra dyreforsøg, at et stimulerende miljø og afvekslende aktiviteter har en positiv virkning på hjernen, stimulerer dannelsen af ny hjerneceller (neurogenese) og styrker de synaptiske forbindelser mellem neuronerne.

For det andet kan gode sociale relationer tænkes at mindske stress, hvilket formentlig er gavnligt for hjernen.

For det tredje har personer med et godt socialt netværk måske lettere ved at få adgang til relevante sundhedsydelse, der kan hjælpe dem med at holde sig raske.

#### **Fakta om undersøgelsen:**

- Varigheden af opfølgingsperioden i de enkelte studier var mellem 2 og 15 år
- Deltagerantallet per studie varierede mellem 732 og 5.447
- Flertallet af studierne er udført i USA, Sverige og andre vestlige lande, men to studier fra Kina og et enkelt fra Nigeria indgik også i analysen

[Kuijper 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](#)

Oprettet: 02. maj 2016