NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Sådan nedsætter du risikoen for at udvikle demens

Forskningen viser, at det er muligt at mindske risikoen 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.

Din livsstil og dit generelle helbred har en vis sammenhæng med risikoen for at udvikle demens – også flere årtier før de første symptomer på demens dukker op. Men selv det bedste helbred eller den sundeste livsstil udgør ingen garanti mod at udvikle demens.

Med simple livsstilsændringer kan du selv påvirke din risiko.

Følg de fem gode råd – så holder du hjernen sund og nedsætter din risiko for demenssygdomme:

Hold hjernen aktiv – lær nyt og hold dig i gang hele livet

Fagfolk taler om, at man kan forebygge demens ved at opbygge *kognitiv reserve:* Jo mere du bruger din hjerne, jo mere robust bliver den. Man kan sige, at hjernen får mere at stå imod med, hvis den skulle blive syg.

Der er lidt færre tilfælde af demens blandt mennesker med lang uddannelse. En lang uddannelse er ikke nogen garanti mod demenssygdom, men højtuddannede personer udvikler som regel demens lidt senere i livet end andre, og er måske også i stand til at fungere lidt bedre med sygdommen. For hvert års ekstra uddannelse, man tager, modvirker man effekten af cirka fire års aldring.

Når man stopper med at arbejde, kan der ske et dyk i det intellektuelle funktionsniveau indenfor det første års tid, hvis man ikke sørger for at holde sig i gang mentalt og socialt.

Det er aldrig for sent at lære nyt. Gå på kursus, lav frivilligt arbejde, hold dig beskæftiget – også efter, at du har forladt arbejdsmarkedet.

Vær social – dyrk oplevelser og gode grin med venner og familie

Socialt samvær er en stimulerende og ofte fornøjelig aktivitet for din hjerne og dine intellektuelle funktioner.

Bor du alene, så opsøg foreninger og arrangementer, hvor du kan komme i kontakt med andre mennesker.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Bevæg dig – motion er godt for både hjernen og vægten

Forskning viser en sammenhæng mellem fysisk aktivitet hos midaldrende og ældre og nedsat risiko for demens senere i livet. Når du bevæger dig, stimulerer du hjernen, og det er samtidig nemmere at holde normalvægten.

Forskning tyder på, at fysisk aktivitet virker forebyggende. Dansk forskning har desuden påvist, at fysisk aktivitet kan have en positiv effekt på psykiske symptomer hos mennesker med Alzheimers sygdom.

Drop tobakken, drik mindre alkohol og spis sundt – det er godt for hele dit helbred

Mange års rygning kan øge risikoen for Alzheimers sygdom med ca. 60 %. Risikoen falder med tiden til normalt niveau, når du stopper med at ryge.

En sund kost med masser af fuldkorn, fisk, planteolier og grøntsager som spinat, broccoli og kål ser ud til at nedsætte risikoen for demens.

Et højt forbrug af øl, vin og spiritus øger risikoen for demens. Drik ikke mere end 10 genstande om ugen og ikke mere end 4 genstande på samme dag.

Kontrollér blodsukker, kolesteroltal og blodtryk – det gavner både hjerne og hjerte

Forhøjet blodtryk og et højt kolesteroltal kan være medvirkende til demens. Det samme kan dårligt reguleret diabetes.

Har du symptomer på for højt blodtryk, for meget kolesterol eller diabetes, så gå til lægen.

Husketest – test din hukommelse

Nationalt Videnscenter for Demens har udviklet en app til smartphone og tablet, der kan give dig et fingerpeg om, hvordan din hukommelse har det. Vær opmærksom på, at dette ikke er en videnskabelig test, og den kan derfor ikke erstatte et eventuelt besøg hos lægen.

Almindelig glemsomhed eller hukommelsesbesvær?

Mange raske mennesker oplever af og til problemer med at huske. Det er helt almindeligt at glemme, hvor man har lagt sine nøgler og briller, eller hvorfor man fx er gået ud i køkkenet.

Men hvis du gennem en periode på mindst et halvt år oplever, at din hukommelse er blevet væsentligt ringere, så tal med din nærmeste familie, og drøft det med din læge.

Problemer med at huske behøver ikke være tegn på demens. Hukommelsesbesvær kan også forekomme i forbindelse med stress, depression eller andre sygdomme.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Husk: Demens er tegn på sygdom – ikke alderdom.

Hent Husketest-appen her

Hent appen Husketest til din android-telefon

Hent appen Husketest til din iphone

Er der mulighed for at gemme min score, så jeg kan sammenligne, hvordan jeg klarer testen fra gang til gang?

Nej, det er ikke muligt at gemme din score, da du er anonym og testen ikke kan genkende dig. Men du kan skrive din score ned, hvis du har tænkt dig at tage testen flere gange.

Har jeg en demenssygdom, hvis jeg klarer husketesten dårligt?

Problemer med hukommelsen skyldes i de fleste tilfælde stress, depression eller andre tilstande og omstændigheder, der ikke har noget at gøre med demens. Der er også stor variation i, hvor godt raske mennesker husker. Nogle har klæbehjerne, mens andre er mere glemsomme.

Det er ikke muligt at stille en diagnose ved hjælp af en simpel test som denne. Men hvis du gennem en periode på mindst et halvt år har oplevet en forringelse af din hukommelse, kan det være en god idé at tale med din nærmeste familie eller venner om det. Du kan også overveje at kontakte din læge.

Kan jeg have en demenssygdom, selvom jeg klarer hukommelsestesten godt?

Demens kan godt starte med andre symptomer end hukommelsesbesvær. I nogle tilfælde starter det med problemer med sproget, problemer med at finde vej eller nedsat dømmekraft. Man kan derfor ikke bruge et godt resultat på hukommelsestesten til at udelukke demens.

Læs mere om symptomer på demens her

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Jeg har aldrig været god til at huske billeder – kan jeg stadig godt tage testen?

Testmaterialet består af billeder, men når man ser billederne, knytter man automatisk ord og begreber sammen med billederne. For eksempel opfattes et billede af et æble ikke kun som et billede, men fremkalder også et ord ('æble') og et begreb ('en frugt'). Derfor spiller det formentlig ikke den store rolle, om man er god til at huske billeder eller ej.

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

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

WHO

Jorgensen K, Hasselbalch SG, Waldemar G. Risiko for demens og kognitiv svækkelse kan reduceres. Ugeskrift for Læger. 2016;178(7)

PubMed

Madsen LP. Få det bedste ud af livet med demens. København: Strandberg Publishing; 2019

Strandberg Publishing

Senest opdateret: 11. august 2020