

Forebygging av demens

Anne Marie Mork Rokstad

Fagsjef kognisjon og demens, Nasjonalt senter for aldring og helse

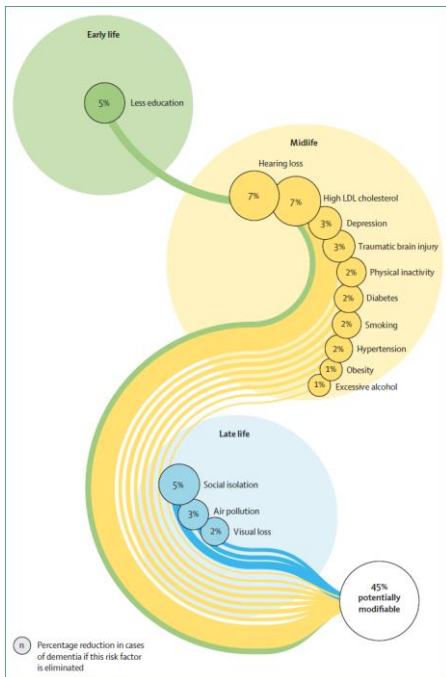
1

Risikofaktorer vi kan gjøre noe med og hvordan

Hvor kjent er muligheten for å forebygge demens i den norske befolkningen?

Hva motiverer eldre til å endre levevaner?

2



Mulighet for forebygging gjennom livet

- Barn ungdom
 - Utdannelse
- Midt i livet
 - Være fysisk aktiv, forebygge og behandle hørselsvikt, depresjon, høyt blodtrykk, høyt kolesterol, diabetes og overvekt, stumpe røyken, begrense alkoholinntak og unngå hodeskader
- Sent i livet
 - Være sosialt aktiv, unngå luftforurensning og korrigere sviktende syn

Livingston m.fl., 2024 The Lancet Commission

3

KILDE TIL KUNNSKAP













Nettsider om forebygging av demens

- Fakta
- Hvorfor?
- En liten film med info
- Hva kan du gjøre selv?

<https://www.aldringoghelse.no/demens/forebygging-av-demens/>

Forebygging av demens

Demenssykdom kan ramme alle. I mangel av effektiv behandling, ser forskerne nå på andre muligheter for å hindre demens. Forebygging og vaner som kan fremme god helse får økt fokus. Her presenteres kunnskap og tips som kan bidra til å forebygge demens.

 <p>Fysisk aktivitet Fysisk aktivitet forebygger</p>	 <p>Hjernetrim Tren hjernen og lær noe nytt</p>	 <p>Sosialt liv Sosiale aktiviteter beskytter</p>	 <p>Kosthold Ernæring og vekt kan påvirke risikoen for demens</p>
 <p>Røykekutt Røykekutt hjelper</p>	 <p>Alkohol Alkohol for helsens skyld – en myte</p>	 <p>Hørsel Redusert hørsel bør behandles</p>	 <p>Depresjon Søk hjelp ved depresjon</p>
 <p>Blodtrykket Følg med på blodtrykket</p>	 <p>Hjernen Beskytt hodet</p>	 <p>Diabetes 2 Diabetes 2 kan forebygges</p>	 <p>Luftforurensning Luftforurensning – følg anbefalingene</p>

4

Vær fysisk aktiv

- Fysisk aktivitet minker risikoen for demens fordi det har en direkte positiv effekt på hjernen.
- Ved å være fysisk aktiv reduseres også risikoen for andre sykdommer som høyt blodtrykk, diabetes og fedme.
- Fysisk aktivitet kan bremse aldringsprosesser som gjør oss mer sårbare for å få demens.
- Fysisk trening stimulerer blodløpet, bremser betennelsesforandringer og øker nivået av stoffer som stimulerer hjernen.



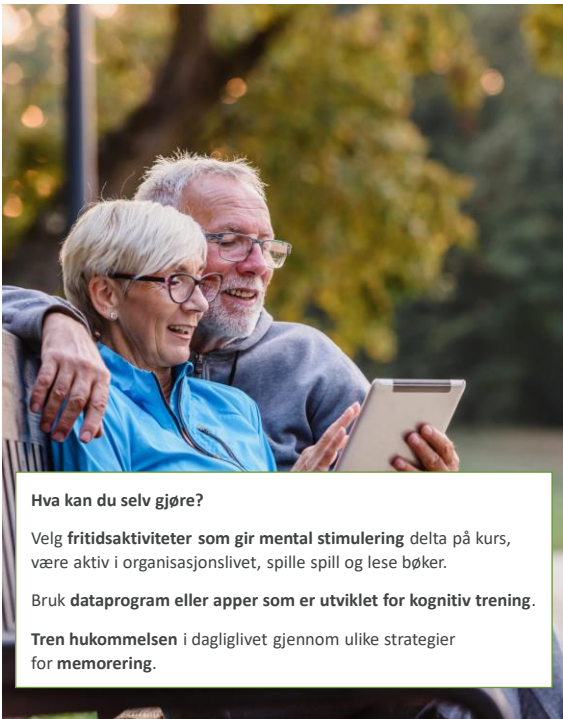
Hva kan du selv gjøre?

Ta en **20-40 minutters gåtur** i løpet av dagen.

Vær så aktiv som evnen og din helsetilstand tillater, **litt aktivitet er mye bedre enn ingenting.**

For deg som vil og kan være mye aktiv, tren **1-3 ganger i uka** med aktivitet der **pulsen går opp, og du svetter.** Ta gjerne økter med korte pauser.

5



Tren hjernen

- Det mulig å påvirke hjernens funksjon gjennom livet.
- Gjennom mental stimulering og kognitiv trening kan en gjennom hele livet bygge opp kognitiv reserve i hjernen.
- Hjernen kan stimuleres gjennom arbeidsoppgaver vi utfører i yrkeslivet, fritidsaktiviteter, kognitiv trening og strategier for å memorere og huske ting.

Hva kan du selv gjøre?

Velg **fritidsaktiviteter som gir mental stimulering** delta på kurs, være aktiv i organisasjonslivet, spille spill og lese bøker.

Bruk **dataprogram eller apper som er utviklet for kognitiv trening.**

Tren hukommelsen i dagliglivet gjennom ulike strategier for **memorering.**

6



Vær sosialt aktiv og søk hjelp ved depresjon

- Sosiale aktiviteter og sosialt engasjement er viktig for hjerneheten og kan redusere risikoen for kognitiv svikt og demens.
- Sosial isolasjon, opplevd ensomhet og depresjon kan gi økt risiko for demens gjennom redusert kognitiv stimulering og økt stress i kroppen.
- Nære relasjoner til andre og et stabilt nettverk er særlig positivt.

Hva kan du selv gjøre?

Dersom du føler deg ensom, prøv å bryt **mønsteret med isolasjon og bruk de mulighetene som finnes** for å bevare de relasjonene du allerede har eller gå aktivt inn for å etablere nye.

Oppsøk nettverk basert på de interessene du har. Du kan treffe likesinnede gjennom frivillig arbeid, foreninger og organiserte interessegrupper.

Ta selv initiativ! Inviter venner og kjente til en felles aktivitet som for eksempel turgruppe, bokklubb eller å lage mat sammen.

7

Vær oppmerksom på kostholdets betydning

Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Ernæring er en av livsstilsfaktorene som antas å kunne bidra til å forebygge kognitiv svikt og demens.

Kroppsvikt gjennom livet ser ut til å påvirke risikoen for å få demens.

Kostholdet sammen med fysisk aktivitet er viktig for å forebygge forhøyet blodtrykk, kolesterol og diabetes 2



Hva kan du selv gjøre?

Spis sunt. Med riktig hverdagskost kan du forebygge sykdom.

Spis variert. Spiser du mange ulike matvarer, får du lettere i deg alle næringsstoffene kroppen din trenger.

Hold vekten. Fedme bidrar til økt risiko for livsstilssykdommer som i sin tur øker risikoen for demens.

8



Stump røyken og begrenns alkoholinntak

Røyking har en rekke negative virkninger på hjernen gjennom opphopning av skadelige stoffene.

Røyking øker risikoen for en del andre sykdommer som hjerte og karsykdommer, som igjen øker risikoen for demens.

Å drikke moderat og mye alkohol over lengre tid kan føre til skadelige effekter på hjernen med tap av hjernevev og hjerneceller.

Når du blir eldre tåler du alkohol dårligere enn når du var yngre.

Hva kan du selv gjøre?

Dersom du røyker og ønsker å slutte, finnes det gode råd og tips for hvordan du kan gjennomføre røykeslutt gjennom å **forberede** deg godt, få **hjelp** med legemidler, **veiledning** fra fastlege og annet helsepersonell eller gjennom **røykesluttkurs**.

Hvis du drikker alkohol, kan en **reduksjon** i alkoholinntaket over tid **redusere risikoen** for å få demens.



9



Redusert hørsel og syn bør behandles

Hørselstap midt i livet er en av de viktigste risikofaktorene for å utvikle demens.

Redusert hørsel kan føre til eller forsterke sosial isolasjon og depresjon. En person med redusert hørsel vil dermed få mindre kognitiv stimulering enn de som er hørselsfriske.

Ubehandlet synstap kan også gi økt risiko for demens

Hva kan du selv gjøre?

Det viktigste er å **forebygge hørselsskader**.

Tegn til **redusert hørsel og syn** må tas på alvor – søk utredning og behandling for å få tilpasset høreapparat, briller/linser eller kirurgi

Ikke la redusert hørsel eller syn føre til at du **unngår sosial omgang og sosiale tilstelninger**.



10

Beskytt hodet mot hodeskader

Med gjentatte hodeskader kan man få forandringer i hjernen som likner på det man ser ved demenssykdommer.

Risikoen er størst ved alvorlige hodeskader, som ved ulykker, men også ved gjentatte lettere hodeskader i ulike typer idrett med slag mot hode, som for eksempel ved kampsport.



Hva kan du selv gjøre?

Unngå **hodeskader** ved å bruke tilstrekkelig beskyttelse.

Ved kraftige **slag mot hodet**, ta kontakt med **lege** for utredning og oppfølging.

11

Vær obs på luftforurensning

Forurenset luft i store byer fører til en helseisiko, og luftforurensning påvirker også hjernen. Forskning viser at personer som bor i områder med høyere luftforurensning er mer utsatt for demenssykdommer.

Sannsynligvis skyldes det veldig høye nivåer av svevestøv. Svevestøv er de små partiklene som til enhver tid er i luften du puster inn. Den største enkeltkilden til svevestøv er biltrafikken, med også sotpartikler fra dieseler og piggdekk som sliter på veibanen.



Hva kan du selv gjøre?

Følg **anbefalinger fra myndighetene** i forhold til spesielt utsatte områder og tidspunkt for luftforurensning som for eksempel å **unngå rushtiden** om du kan.

Hvis du følger med på Miljødirektoratets informasjon om **luftforurensning der du bor**, kan du ta forhåndsregler på dager med særlig høy forekomst av svevestøv.

12



13

FORSKNING:

Kunnskap om muligheter for forebygging av demens i den norske befolkningen

- Spørreundersøkelse blant 1435 nordmenn i alderen 40-70 år
- Resultatene viser at 70% av den norske befolkningen er klar over muligheten for reduksjon av demensrisiko generelt.
- Store kunnskapshull, spesielt når det gjelder risikofaktorer som forhøyet blodtrykk, kolesterol og diabetes 2.
- Disse funnene understreker viktigheten av å informere den norske befolkningen ytterligere om livsstilsrelaterte risiko- og beskyttelsesfaktorer for demens.
- Holdninger til forebygging av demensrisiko har sammenheng med alder, kjønn og utdanning
- Dette krever skreddersydde offentlige tiltak for å sikre bred reduksjon av demensrisiko i befolkningen.

Kjelvik, G., Rokstad, A.M.M., Stuebs, J. *et al.* Public knowledge about dementia risk reduction in Norway. *BMC Public Health* **22**, 2046 (2022).
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-14433-w>



14

FORSKNING:

Eldres vilje til å følge råd om helsefremmende levevaner

- Intervjuer med eldre over 70 år om deres vilje til å følge råd om helsefremmende levevaner
- Gode opplevelser og godt samhold er motiverende.
- Frykt eller bekymringer for helseproblem som kan føre til avhengighet kan også være motivasjon.
- De tenkte lite på forebygging og helsa i alderdommen da de var midt i livet.
- Det «å gå på en smell» helsemessig, som for eksempel påvisning av diabetes var det som fikk de til å legge om livsstil og levevaner.

G. Kjelvik, G. Selbæk, A.M.M. Rokstad. Knowledge and motivation to adopt recommended health behaviours to reduce dementia risk among the elderly in Norway: a qualitative study. *Public Health*, 2023 (221) 60-65,
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.06.002>.

Det er aldri for sent og det er aldri for tidlig – start i dag!

