

Demens kan forebygges i 45% af tilfældene¹.

Der er 14 faktorer, som kan gøre den store forskel for demens og der er muligheder for at skabe livskvalitet for selv dybt demente.

Ikke et enten eller

Demens opfattes ikke længere på samme måde som et kast med en mønt, forstået som enten får man det eller også får man det ikke. Der er derimod tale om processer, der påbegyndes længe før de almindeligvis observeres i form af eksempelvis reducerede kognitive funktioner². På samme måde kan man høre specialister fremføre, at der ikke er 1 til 1 overensstemmelse mellem de klinisk / psykologiske fund og de forandringer, der kan påvises ved sektion efter patienten er afdøet ved døden. Et intellektuelt overskud kan kompensere for rigtig meget. Gode kognitive færdigheder er et robust værn.

Forebyggelse

Registreret antal demente i Danmark var i 2025 ca. 43.000, men det estimerede tal anslås til 103.000 i alderen over 65 år³. Dette afspejler formodning om et relativt stort mørketal. Der forventes en stigende hyppighed, svarende til en større andel af ældre i befolkningen, bedre registrering, statistik og opmærksomhed, men måske også som udtryk for en mindre effektivt forebyggende livsstil.

Der er ingen tvivl om, at demens er tilstande, der skal forebygges i den udstrækning, det kan lade sig gøre. Det lægevidenskabelige tidsskriftet The Lancet, der er en af de mest autoritative formidlere af medicinsk opdateret viden, har taget denne udfordring op. Lancet kommissionen for demens offentliggjorde i 2024 nedenstående liste med 14 modificerbare risikofaktorer for demens⁴.

Tidlig liv (Early life)

- Lav uddannelse (low education)

Midt i livet (Midlife)

- Høretab
- Højt LDL kolesterol (NY i 2024)
- Depression
- Traumatisk hjerneskade

¹ <https://www.thelancet.com/commissions-do/dementia-prevention-intervention-and-care>

² <https://preview-www.nature.com/articles/s43587-023-00410-4>

³ <https://videnscenterfordemens.dk/da/forekomst-af-demens-i-danmark>

⁴ Opdateret i 2024 rapporten (Livingston et al., The Lancet, 2024)



- Fysisk inaktivitet
- Diabetes
- Rygning
- Hypertension
- Obesitas
- Overdrevent alkoholforbrug

Senere liv (Late life)

- Social isolation
- Luftforurening
- Ubehandlet synstab / vision loss (NY i 2024)

Her vil jeg godt fremhæve luftforurening, fordi den samtidigt har mange andre meget høje omkostninger for helbredet. Astma og hjertekarsygdomme er blot nogle af disse.

Andre gode forebyggende råd

Der er en lang række andre gode råd, der cirkulerer, nogle af dem er endda velunderbyggede. Kast dig f.eks. ud i noget nyt, nyt sprog, nye steder, nye mennesker, det er elementet af nyhed, der er vigtig. Musikudøvelse kan anbefales, gerne korsang. Her er næsten alle hjernecentre aktive samtidigt, rytme, melodi, sociale aspekter, vejrtrækning, tekst forståelse og visualisering og når alt synergerer, kan der opstå "awe"^{5 6 7}, en følelse af storhed og ophøjethed, der tillægges meget positiv indflydelse på hele livskvaliteten. Som et par tankevækkende kuriosas kan det nævnes, at Parkinson patienter, der næsten er ude af stand til gå almindeligt, løsner op og bevæger sig synligt lettere til musik i den rette rytme, hvor man endog kan opleve dem danse. Hos mange demente, der har mistet talens brug, gælder det, at de sange de lærte tidligt stadig er tilgængelige i erindringen og kan hentes frem ved fælles sang.

!!! Spis sundt og undgå ultraforarbejdede fødevarer^{8 9 10}.

Emotionelle aspekter

Den EMOTIONELLE del af demens er måske lidt overset i den offentlige debat. Her har jeg en personlig erfaring, som jeg gerne vil dele. Min hund og jeg, påtog os et job som ledsagere for en dement, svagtseende, hørehæmmet, bevægelseshandicappet dame med KOL. Forløbet lærte mig, at hele det emotionelle spektrum forsat var intakt og alle følelser kom til udtryk fuldstændig ufiltreret.

⁵<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10018061>

⁶<https://www.nature.com/articles/s41598-025-96555-w>

⁷<https://link.springer.com/article/10.1007/s41042-023-00116-3>

⁸<https://link.springer.com/article/10.1007/s00415-023-12033-1>

⁹<https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.2026.308505>

¹⁰<https://link.springer.com/article/10.1007/s00415-026-13889-9>



Nu var det så heldigt, at vedkommende patient havde haft meget lykkelige barndomsoplevelser med familiens hunde. Noget hun, hver gang jeg og hunden dukkede op, vendte tilbage til med voldsom glæde og genfortælling af de samme oplevelser af tidlig tryghed og glæde.

Vi tre fik sammen nogle fornøjelige timer et par gange om ugen i hendes afsluttende leveår. En tid der i øvrigt var præget af sygdom, forbitrelse og forvirring. Dette blot for at understrege, at vi ikke bare kan gå ud fra at alt lys er slukket derinde hos vore demente medborgere. Der kan godt være et omfattende følelsesliv, og der kan være positive tidlige barndomsoplevelser, som man kan mobilisere, mindes og glædes over selv i de seneste faser af forløbet.

Kan ældre passe ældre?

Jeg vil godt komme ind på nogle personlige betragtninger, der er dukket op hos mig i forbindelse med den aktuelle status på sundheds-, undervisnings- og omsorgsområdet. Det er tydeligt, at der er et resurseproblem, som kalder på nytænkning, og det er så her jeg godt vil kaste en tanke ind i diskussionen.

Tanken er, at vi nu står med en stigende befolkningsgruppe på folkepension. En gruppe som for manges vedkommende egentlig både kan og vil bidrage fortsat til samfundets drift og måske tjene lidt ekstra til at supplere folkepensionen. Ved at oprette nogle ansættelsesformer indenfor ældreomsorgen, der kan inkludere egnede pensionister et begrænset antal timer til særlige opgaver, kan der frigøres arbejdskraft til andre områder samtidigt med, at ældre kan opleve forsat at være ydende borgere og komme ud af ensomhed. Måske man skal tænke job ind i en bredere sammenhæng, hvor forebyggelse af ensomhed og meningsløshed også bliver en del af målsætningen.

Perspektiverende spørgsmål

Hvordan påvirker tilstande som f.eks. autisme, ADHD, PTSD, MCS og alvorlige stress forløb demensrisikoen i de kommende år? Det er en vigtig parameter at få styr på, fordi hyppigheden af disse diagnoser er meget høj, og måske i fortsat stigning. Det betyder med andre ord, meget for de fremskrivninger sundhedsbudgetterne hviler på.

En influencer med fokus på omsorg og forebyggelse

En anbefalelsesværdig formidler af emnet er forskeren Niel K Shah fra Careyaya som har fondsstøtte fra Johns Hopkins og NIH. Hans emne er formidling af forskning inden for omsorg.

<https://www.facebook.com/reel/2238407340316934>