



InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker  
med Demens

# Modul 2

## Forebyggelse og en sund livsstil med demens



Medfinansieret af  
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation [meddelelse] afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



# Modulets indhold

## FØR DU GÅR I GANG

- > Moduloverblik
- > Læringsmål

## LAD OS DYKKE NED I INDHOLDET

- > Risikofaktorer og beskyttende faktorer
- > Beskyttende faktorer
  - Hold din hjerne i gang
  - Vær fysisk aktiv
  - Vær socialt aktiv
  - Spis sundt og begræns forbruget af alkohol
  - Få tjekket blodsukker, kolesterol og blodtryk
  - Få hørelsen undersøgt
  - Lad være med at ryge
- > Sådan opretholder du sunde livsstilsændringer

## OPSUMMERING

- > Ny viden

## STYRK DIN VIDEN

- > Ordliste
- > Find mere information
- > Kilder



# Før du går i gang...





# Moduloverblik

Sandsynligheden for at udvikle demens stiger med alderen. Men der er overbevisende dokumentation for, at **risikoen for demens kan reduceres ved rettidig forebyggelse samt tidlig diagnose og behandling af hjerte-kar-sygdomme**. Det, der er godt for hjertet, er som regel også godt for hjernen.

Desværre er der ikke noget, der tyder på, at det er muligt helt at fjerne risikoen for demens. Men da demens ofte begynder sent i livet, kan selv en lille forsinkelse have stor betydning.

Ved demens er tidlig diagnose og forebyggelse også afgørende for at forsinke symptomerne og sikre livskvalitet for den syge så længe som muligt.

Forebyggelse af demens går ud på at:

- > > mindske risikoen for at udvikle demens
- > > forsinke debuttidspunktet for demens
- > > bremse udviklingen af sygdommen efter diagnose.

Dette modul introducerer **evidensbaseret viden og råd om, hvordan man kan mindske risikoen for demens og bremse udviklingen af demenssygdomme**. Der vil være en række praktiske råd, som pårørende kan bruge, når de drager omsorg for ældre eller mennesker med demens.





# Læringsmål

I dette modul vil du få øget viden om nedenstående spørgsmål:

1

Hvilke risikofaktorer og beskyttende faktorer påvirker demens?

2

Hvilken livsstil kan forebygge demens?

3

Hvad kan man gøre for at bremse udviklingen af demens efter diagnose?

4

Hvordan opretholder man sunde livsstilsændringer?



# Lad os dykke ned i indholdet...





# Risikofaktorer og beskyttende faktorer

**Risikoen for demens stiger med alderen**, men der er meget, vi kan gøre for at forebygge sygdommen.

Forskere mener, at op til 40 % af demenstilfælde er forbundet med **livsstilsfaktorer**, dvs. forhold, som vi kan ændre for at mindske risikoen eller forsinke debuttidspunktet af sygdommen.

**Pårørende kan i høj grad hjælpe med at motivere til en sund livsstil**, uanset om personen allerede er blevet diagnosticeret med demens eller ej.

På næste side finder du en liste over **risikofaktorer**, som er værd at være opmærksom på i dagligdagen, og anbefalede **beskyttende faktorer**, der mindsker risikoen for at udvikle demens.





# Risikofaktorer og beskyttende faktorer

## Risikofaktorer

Rygning



Højt blodtryk (hypertension) midt i livet

Sukkersyge (type 2-diabetes)

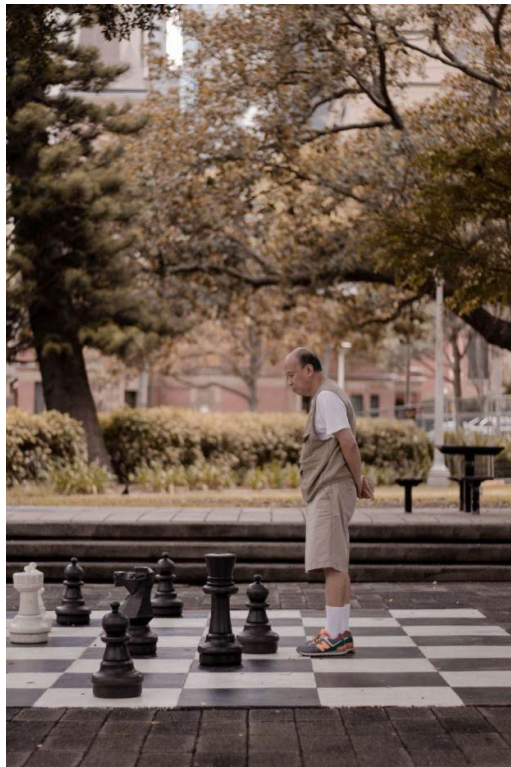
Traumatisk hjerneskade

Episode(r) med depression, der krævede behandling

Ukorrigeret høretab

Svær overvægt midt i livet

Fysisk inaktivitet



## Beskyttende faktorer



Hold din hjerne i gang

Vær fysisk aktiv

Vær socialt aktiv

Spis sundt og begræns forbruget af alkohol

Få tjekket blodsukker, kolesterol og blodtryk

Få hørelsen undersøgt

Lad være med at ryge

Du kan få mere at vide om de beskyttende faktorer på næste side.







# Hold din hjerne i gang

**Jo mere du bruger din hjerne - jo mere robust bliver den.** Med andre ord er den mere modstandsdygtig, hvis der begynder at opstå demens. Undersøgelser viser bl.a., at personer med en højere uddannelse og et varieret og intellektuelt krævende job har en lavere risiko for demens end personer med en kortere uddannelse og et relativt rutinepræget job.



Sørg for at **holde din hjerne beskæftiget med nye ting hele livet igennem**, og især når du bliver ældre. Spil fx musik, brætspil eller computerspil, lær et nyt sprog, læs bøger, skriv dagbog eller deltag i frivilligt arbejde.

**Som pårørende kan du opfordre til deltagelse i aktiviteter eller gøre dem sammen med personen.**

**Alt, hvad der stimulerer og udfordrer hjernen, vil sandsynligvis have en gavnlig virkning.** Samtidig skal du være opmærksom på, at effekten aftager, hvis aktiviteten begynder at blive rutine.



# Vær fysisk aktiv

**Regelmæssig fysisk aktivitet** er en af de bedste måder at reducere risikoen for demens på. Bevægelse er godt for hjertet, kredsløbet, vægten og det mentale velbefindende. Derfor er det vigtigt, at fysisk aktivitet og motion prioriteres i forebyggelsen af demens.

**Når man har udviklet demens**, kan symptomerne føre til en svækkelse af kroppens funktioner. Nedsat hukommelse, nedsat sprogfærdighed, nedsat overblik og nedsat initiativ kan reducere det sociale liv og gøre hverdagens opgaver svære at klare. Disse ændringer fører til mindre fysisk aktivitet, hvilket svækker kroppens funktioner. Derfor er det **vigtigt at fortsætte med at være fysisk aktiv hele livet igennem**.

**Det kan være svært** at begynde at være mere fysisk aktiv eller bekymre dig om, at du er nødt til at udføre aktiviteter, som du ikke holder af. **Det er vigtigt at finde aktiviteter, der fung for dig**. Det kan være nyttigt at starte blidt ud og øge mængden gradvist.

Der er to hovedtyper af fysisk træning: **udholdenhedstræning (kondition)** og **styrketræning**. Begge holder dig i form, blot på forskellige måder. En kombination af træningsformerne vil bidrage til at mindske risikoen for demens.

Se næste side for yderligere oplysninger om hver type træning.





# Vær fysisk aktiv

## Udholdenhedstræning

Udholdenhedstræning er fx gang og svømning. Denne træning er med til at holde hjerte, lunger og blodcirkulation sundt - og det er også godt for hjernen.

**Udholdenhedstræning af moderat intensitet** er aktivitet, der får dig til at blive en smule forpustet og føle dig varmere. **Høj intensitet** er et aktivitetsniveau, der får dig til at svede eller blive så forpustet, at du ikke kan føre en samtale.

**Det anbefales at dyrke mindst en halv times fysisk aktivitet om dagen.**

**For voksne mellem 18 og 64 år ved moderat til høj intensitet.**

**For ældre på 65 år og derover ved moderat intensitet.**

## Styrketræning

Styrketræning vedligeholder og opbygger de vigtigste muskler (ben, ryg, mave, skuldre, arme).

Styrketræning hjælper dig med at udføre hverdagens opgaver. Den hjælper også med at stabilisere sukkerniveauet i blodet og mindske risikoen for diabetes, som er en risikofaktor for demens.

**Ideelt set bør man dyrke styrketræning mindst to gange om ugen.**

## Træning med demens

Efterhånden som demenssygdommen skrider frem, vil der blive brug for hjælp til at gennemføre fysiske aktiviteter.

**Velkendte fysiske aktiviteter kan opretholdes et godt stykke ind i sygdomsforløbet.**

**Efterhånden som demenssygdommen skrider frem, kan fysisk træning ændres** til motion eller leg med fokus på stimulering af sanser, balance, reaktionsevne og opmærksomhed.

Det er vigtigt at huske, at sansestimulering kan og bør finde sted hele livet igennem.





# Vær socialt aktiv

**Vær social og hyg dig med venner og familie.** Sociale aktiviteter er en god måde at mindske risikoen for at blive dement på, fordi de stimulerer både hjernen og de intellektuelle funktioner. Hvis du bor alene, så opsøg klubber og arrangementer, hvor du kan komme i kontakt med andre. Det kan også være online.

At føre en samtale kan træne en lang række mentale færdigheder som fx at:

- > > lytte aktivt til og kommunikere med den anden person
- > > overveje betydningen af det, som en person fortæller dig, og hvordan vedkommende har det
- > > finde den rigtige måde at udtrykke det, du vil sige, og sætte ordene sammen i den rigtige rækkefølge, så den anden kan forstå dem.
- > > huske ting, der er sket, og som er relevante for det, I taler om.





## Spis sundt og begræns forbruget af alkohol



**Det, der er godt for hjertet, er også godt for hjernen.** Der er et betydeligt overlap mellem risikofaktorer for hjerte-kar-sygdomme og risikofaktorer for vaskulær demens og Alzheimers sygdom. En sund kost kan mindske risikoen for demens og andre sygdomme, herunder kræft, type 2-diabetes, fedme og hjerte-kar-sygdomme.

Ingen enkelt ingrediens, næringsstof eller fødevarer kan i sig selv forbedre hjernens sundhed. Det, der gør forskellen, er **at spise en række forskellige fødevarer i de rette mængder.** Dette kaldes en varieret kost.

Undersøgelser viser, at **middelhavskosten** - som er kendt for at give folk omkring Middelhavet sunde hjerter og lange liv - også har en demensforebyggende virkning. Den reducerer inflammation, sænker oxidativ stress (som menes at være en forløber for sygdommen) og hjælper med at forebygge diabetes.

Middelhavskosten er kost, der primært består af farvestrålende frugter og grøntsager, sunde urter og krydderier, olivenolie og fuldkornsprodukter.





## Spis sundt og nedsæt forbruget af alkohol

Hvis man drikker for meget alkohol, øger det risikoen for at udvikle demens. Hvis du, eller den person, du er pårørende til, drikker alkohol regelmæssigt, er det en god ide at holde forbruget på et lavt niveau og inden for de anbefalede grænser på højst 10 genstande alkohol om ugen og højst 4 genstande på samme dag.

Hvis man drikker for meget alkohol på én gang, udsættes hjernen for høje niveauer af skadelige kemikalier.





# Få tjekket blodsukker, kolesterol og blodtryk

**Forhøjet blodtryk (hypertension) og højt kolesterol kan føre til demens. Det samme kan dårligt reguleret diabetes.**

Derfor er det vigtigt at gå regelmæssigt til lægen for at blive undersøgt og få behandlet eventuelle problemer i tide.





## Få hørelsen undersøgt

**Det er helt normalt at opleve tab af hørelse på et tidspunkt i livet.** Forekomsten af høretab stiger med alderen, og mere end 25 % af alle over 60 år er ramt af invaliderende høretab.

Høretab kan bidrage til nedsat kognitiv formåen, fordi hjernen stimuleres mindre. Personer med høretab opfordres til at **bruge høreapparater for at mindske risikoen for demens.** Især høretab midt i livet er forbundet med en større risiko for at udvikle demens. Derfor er det vigtigt at få sin hørelse tjekket af en ørelæge eller høreapparatspecialist, hvis man oplever symptomer på høretab.

Da de fleste tilfælde af høretab udvikler sig gradvist, er **symptomerne ofte svære at genkende.** Det første skridt i behandlingen af høretab er at erkende, at der er et problem.

### **Nogle af symptomerne på høretab er, hvis du:**

- > > har svært ved at høre nogen, der kalder på dig bagfra eller fra et andet rum
- > > har problemer med at høre kvinde- og børnestemmer
- > > har svært ved at kommunikere i en lille gruppe af mennesker, fx ved møder
- > > føler, at folk mumler til dig.







## Lad være med at ryge

Rygning er forbundet med en betydeligt øget risiko for demens. **Hvis man holder op med at ryge, reduceres risikoen for demens efterhånden til et normalt niveau.**

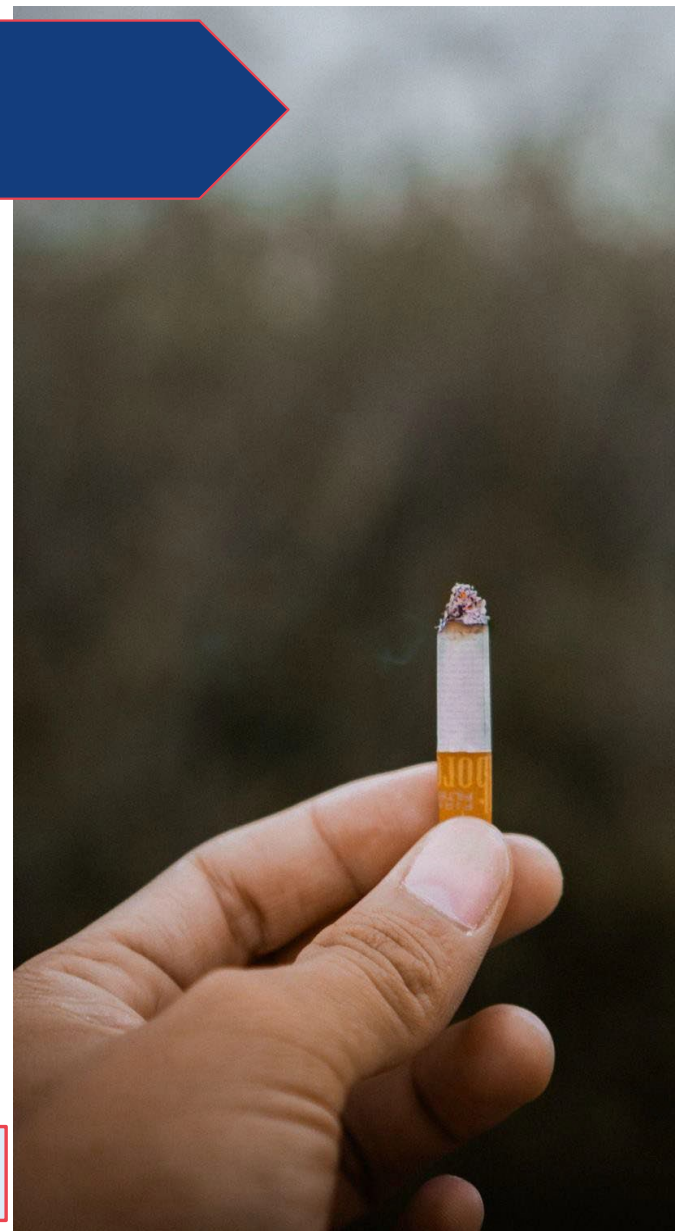
Rygning skader i høj grad blodcirkulationen i kroppen, især blodkarrene i hjernen samt hjertet og lungerne.

**Jo højere tobaksforbrug, jo højere er risikoen for demens.** Et forbrug på 20 cigaretter om dagen øger risikoen med ca. 34 %, mens 40 cigaretter om dagen øger risikoen med ca. 80 %. Det anslås, at rygning er årsag til næsten 6 % af alle tilfælde af demens og ca. 7,5 % af alle tilfælde af Alzheimers sygdom og vaskulær demens.

**Det er aldrig for sent at holde op med at ryge. Jo tidligere du stopper, jo mere skade af hjernen vil du undgå.**

**Du kan få flere typer hjælp til rygestop**, og hjælpen øger chancen for at blive røgfri.

Gå til **Find mere information** på side 25 for at lære mere om forskellige metoder og værktøjer til rygestop.





# Sådan opretholder man sunde livsstilsændringer

Hvad er din motivation for en livsstilsændring - hvad er på spil?

Små skridt lyder ikke af meget, hvis du ønsker at løbe 5 kilometer eller tabe 10 kg. Men det er netop små skridt, der kan føre dig eller en person, du holder af, i retning mod en sundere livsstil. Her er **fire forslag til, hvordan du kan komme i gang med nye vaner** og ændre din livsstil:

## > > **Hvad ønsker du at opnå?**

Du skal finde ud af, hvorfor du ønsker at ændre din livsstil. Hvilke fordele giver det dig? Svaret kan være at bevare de kognitive funktioner og forblive selvhjulpen så længe som muligt, at kunne lege med dine børnebørn eller at fortsætte med at dyrke den hobby, du brænder for.

Uanset hvad formålet er, skal du kunne mærke virkningen af din livsstilsændring, og den skal give mening for dig. Så er det nemmere at holde fast i det i det lange løb.

**Som pårørende kan du støtte i at besvare disse spørgsmål og motivere til livsstilsændringer.**





# Sådan opretholder man sunde livsstilsændringer

## > > En ting ad gangen

En livsstilsændring omfatter normalt flere forskellige vaner. Men **det kan være overvældende at ændre mange vaner på samme tid**, og du eller den person, du er pårørende til, risikerer at miste gejsten. Øg chancen for succes ved at ændre én vane ad gangen. Find ud af, hvad du eller den person, du hjælper, er klar til at ændre først. Ændring af livsstil bør være opmuntrende, så tag små skridt.

## > > Involver en makker

Uanset om det er en ven, en kollega, et familiemedlem eller en plejer, kan **en anden person i dit liv holde dig motiveret og ansvarlig**.

At have nogen at dele kampe og succeser med gør arbejdet lettere og indsatsen mindre skræmmende. **En pårørende kan være den makker, der støtter personen med demens og sørger for, at vedkommende ikke giver op. At deltage i en støttegruppe kan også være en stor hjælp.**

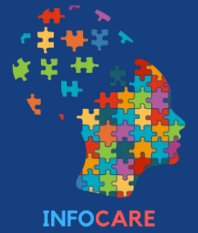
## > > Lav en tydelig plan og justér den løbende

Du kan komme i gang med en livsstilsændring på mange forskellige måder. Læg en klar plan fra begyndelsen. Det er ikke nok at sige "jeg vil leve sundere".

Hvilken vane skal du vælge? Hvilke dage vil du arbejde med den nye vane? Hvad vil du gøre? For nogle fungerer en madplan som en vej til flere grøntsager i kosten. For andre er det en god plan at tilberede grøntsager til flere dage ad gangen. **Evaluér din plan løbende: bringer den dig i den retning, du ønsker?**



# Opsummering





# Ny viden



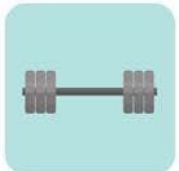
I dette modul har vi hørt om risikofaktorer og beskyttende faktorer for udvikling af demens.



En tommelfingerregel er, at det, der er godt for dit hjerte, også er godt for din hjerne.



Det kan være en udfordring at bevare en sund livsstil, men det er muligt. Det kan hjælpe at lægge en klar plan, tage små skridt, involvere en makker og løbende evaluere sin plan.



# Styrk din viden...





# Ordliste

**Risikofaktorer** > > en faktor (individuel egenskab, miljøforhold, vaner eller adfærd), der kan medvirke til, at en person udvikler en bestemt sygdom eller øger følgerne af belastende livsbegivenheder.

**Beskyttende faktorer** > > en faktor (individuel egenskab, miljøforhold, vaner eller adfærd), der reducerer virkningerne af belastende livsbegivenheder eller forhindrer udbruddet af en bestemt sygdom.





## Find mere information

- › › **Forebyggelse af demens - Hvad kan jeg selv gøre for at forebygge? Alzheimerforeningen**  
Læs om 5 gode råd du kan følge for at forebygge demens eller se videoen med samme budskab.  
Link: <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/risiko-og-forebyggelse/hvad-kan-jeg-selv-goere-for-at-forebygge/>
- › › **Forebyggelse af demens, Nationalt Videnscenter for Demens**  
Læs mere om hvilke faktorer, der øger risikoen for at udvikle demens og hvad mulighederne er for at forebygge.  
Link: <https://videnscenterfordemens.dk/da/forebyggelse-af-demens>
- › › **Træningsguide for mennesker med demens, Sundhedsstyrelsen**  
Inspiration til øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer, der understøtter mennesker med demens i at være fysisk aktive.  
Link: [https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia\\_reducing\\_your\\_risk.pdf](https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia_reducing_your_risk.pdf)
- › › **Middelhavskost opskrifter, allrecipes (engelsk)**  
Find recipes that fit the Mediterranean diet, using lots of olive oil, fresh fruit and veggies, beans, and fish.  
Link: <https://www.allrecipes.com/recipes/16704/healthy-recipes/mediterranean-diet/>
- › › **Hjælp til rygestop, Sundhedsstyrelsen**  
Læs mere om forskellige metoder og værktøjer til rygestop.  
Link: <https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Tobak/Rygestop/Hjaelp-til-rygestop>







# Kilder

American Psychological Association. (18. august 2022). *Making lifestyle changes that last* > [https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-A, C, D & F lifestyle-changes](https://www.apa.org/topics/behavioral-health/healthy-A,C,D&F/lifestyle-changes)

Alzheimer's Society. (15. august 2022). *How to reduce your risk of Alzheimer's and other dementias* > <https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/risk-factors-and-prevention/how-reduce-your-risk-alzheimers-and-other-dementias>

Alzheimerforeningen. (15. august 2022). *Stimulerende aktiviteter* > <https://www.alzheimer.dk/viden-om-demens/behandling-pleje-og-omsorg/stimulerende-aktiviteter/>

Berti, V., Walters, M., Sterling, J. et al. (2018). Mediterranean diet and 3-year Alzheimer brain biomarker changes in middle-aged adults. *Neurology May 2018, 90 (20) e1789-e1798* > <https://n.neurology.org/content/90/20/e1789.long>

Gill Livingston, G., Huntley, J., Sommerlad, A., et al. (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *The Lancet Commissions, Volume 396, Issue 10248* > [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30367-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30367-6/fulltext)

Hear-it (18. august 2022). *I might have a hearing loss* > <https://www.hear-it.org/i-might-have-a-hearing-loss>

Nationalt Videnscenter for Demens. (16. august 2022). *Forebyggelse af demens* > <https://videnscenterfordemens.dk/da/forebyggelse-af-demens>

Region Midtjylland. (18. august 2022). *Sådan holder du fast i de gode vaner* > <https://www.rm.dk/om-os/aktuelt/nyt-din-guide-til-sundhed/rygestop-vagttab-og-motion-sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner/sadan-holder-du-fast-i-de-gode-vaner>

Sundhedsstyrelsen. (24. marts 2023). *Anbefalinger om fysisk aktivitet* > <https://www.sst.dk/da/viden/Forebyggelse/Fysisk-aktivitet/Anbefalinger-om-fysisk-aktivitet>

World Health Organization. (18. august 2022). *Deafness and hearing loss* > <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/deafness-and-hearing-loss>

World Health Organization. (2022, August 16). *Physical Activity Factsheet* > [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf\\_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf](https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0005/382334/28fs-physical-activity-euro-rep-eng.pdf)





# InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens



@infocareproject

[www.infocare.me](http://www.infocare.me)

[infocare.erasmusproject@gmail.com](mailto:infocare.erasmusproject@gmail.com)

## InfoCARE Konsortiet:



Medfinansieret af  
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation [meddelelse] afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.