

## Aldrig for tidligt, aldrig for sent

'Aldrig for tidligt, aldrig for sent'. Det er navnet på den internationale Alzheimerforenings kampagne, der i år sætter fokus på risikofaktorer og forebyggelse i forbindelse med den internationale Alzheimersdag.



I år har den internationale Alzheimersdag fokus på risikofaktorer og forebyggelse. I Danmark er den største risikofaktor for demens fysisk inaktivitet.

Igen i år er september international Alzheimer-måned med særlig vægt på den 21. september, der er udvalgt til dagen, hvor der sættes fokus på Alzheimers sygdom over hele verden. Den internationale Alzheimerforening – *Alzheimer's Disease International* – sætter i år fokus på risikofaktorer og forebyggelse med kampagnen *Aldrig for tidligt, aldrig for sent*.

Hvert år den 21. september udgiver *Alzheimer's Disease International* en rapport om et særlig vigtigt emne inden for demens. Sidste år var det 'livet efter diagnosen', og i år er det altså risikofaktorer og forebyggelse. [Læs rapporten her.](#)

Forandringerne i hjernen kan begynde mange år inden, de første symptomer på demens melder sig – helt op til 20-30 år – og derfor er det vigtigt for alle at være opmærksom på hjernesundhed og forebyggelse. Det estimeres, at antallet af personer med demens på verdensplan vil være tredoblet inden 2050, og med den dystre udsigt er det vigtigere end nogensinde før at kende både risikofaktorer og forebyggelsesmuligheder, skriver [Alzheimer's Disease International på sin hjemmeside.](#)

### Mere forskning i forebyggelse og bedre behandling

Leder af Nationalt Videnscenter for Demens, Gunhild Waldemar, er glad for den internationale sammenslutnings fokus på netop forebyggelse:



”Der er risikofaktorer for demens, vi ikke kan gøre noget ved, fx alder og gensammensætning, som kan disponere for demenssygdom. Men vi ved, at omkring hvert tredje demenstilfælde potentielt kan forebygges, og med udsigten til at antallet af danskere med demens stiger markant i de kommende år, er forebyggelse virkelig vigtig. Så der er brug for mere forskning i bedre forebyggelse og mere forskning i bedre behandling til dem, der allerede har eller er ved at udvikle en demenssygdom.

*Aldrig for tidligt* sætter streg under, at man ikke kan begynde at forebygge tidligt nok, mens *aldrig for sent* henviser til, at selvom man er oppe i årene, er det ikke for sent at forebygge. Og selvom fx Alzheimer sygdom allerede er i gang med at udvikle sig i hjernen, kan man stadig have glæde af fx motion, fordi fysisk aktivitet kan hjælpe en til at klare sig bedre i hverdagen.”

## Risikofaktorer for udvikling af demenssygdom

Listen over risikofaktorer for udvikling af demens er lang, men det er forebyggelsesmulighederne heldigvis også. Formentlig skyldes ca. en tredjedel af tilfældene faktorer, som potentielt kan forebygges. Nationalt Videnscenter for Demens har udarbejdet et estimat for potentialet for forebyggelse af demens i Danmark, der viser 12 modificerbare risikofaktorer. Det vil sige risikofaktorer, som man kan gøre noget ved.

**Risikofaktorerne er oplistet efter forebyggelsespotentiale i den danske befolkning:**

- Fysisk inaktivitet
- Ukorrigeret høretab
- Forhøjet blodtryk
- Svær overvægt
- Tidligere eller nuværende depression
- Daglig rygning
- Diabetes
- Lavt uddannelsesniveau
- Oplevelse af social isolation
- Traumatisk hjerneskade
- Et højt alkoholforbrug
- Eksponering for luftforurening.

Estimatet peger på, at de fire øverste faktorer – det vil sige fysisk inaktivitet, ukorrigeret høretab, forhøjet blodtryk og svær overvægt – tegner sig for hele 64 % af det samlede forebyggelsespotentiale.

[Læs artiklen \*Betydeligt potentiale for forebyggelse af demens i Danmark\* her.](#)

## Den internationale Alzheimersdag markeres også i Danmark

Den internationale Alzheimersdag bliver også markeret i Danmark med blandt andet uddeling af forskerpriser og donationer. Det sker den 26. september, når Alzheimer-Forskningsfonden og Alzheimerforeningen inviterer forskere og samarbejdspartnere til prisoverrækkelse på Nationalmuseet i København.

Alzheimerforeningens landsindsamling den 24. september er også en del af markeringen af den internationale Alzheimersdag. De indsamlede midler går til demensforskning, forebyggelsesindsatser, aktiviteter målrettet demensramte og pårørende i hele landet samt støtte og rådgivning.



[Du kan støtte indsamlingen ved at donere et beløb eller melde dig som indsamler her.](#)

Oprettet: 21. september 2023