

Åldrande hjärna känslig för läkemedel

Vi blir allt äldre, och därmed blir allt fler dementa. Läkemedelsanvändningen är en stor bov i dramat men går att påverka.

50 miljoner människor i världen har diagnos demens. 160 000 personer är drabbade idag i Sverige, en siffra som kommer att fördubblas till år 2050 i takt med att vi blir allt äldre.

Professorerna **Martin Lövdén** och **Johan Fastbom** har gjort en forskningsrapport för Fortes räkning om hur våra kognitiva förmågor förändras med åldrandet, om risk- och skyddsfaktorer och om de kunskapsluckor som finns. Kognitiva förändringar inträffar i vår hjärna redan i 60-65-årsåldern. Vi får inte bara sämre minne och mental hastighet, också vår logiska slutledningsförmåga påverkas. Till stor del kompenserar vi det här med erfarenhet och kunskap.

Vad är det då som påverkar om dessa förändringar blir så allvarliga att de leder till att vi blir sjuka? Vår barndom, vad vi har för yrke och utbildning, vår genetik, vår blodkärhlshälsa, blodtryck, övervikt, hur vi har det psyko-socialt, om vi motionerar, vår alkoholkonsumtion, om vi röker och hur vi äter är sådant som spelar roll.

När rapporten "Åldrande och minne" presenterades på ett seminarium var just kosten en fråga som publiken gärna ville diskutera och höra mer om.

Martin Lövdén underströk att det är viktigt att vi inte lägger för mycket av ansvaret för livsstilsfaktorer på oss själva.

– Vi lever i en social och moral kontext. Vi måste fråga oss

vad samhället kan göra för att underlätta för oss. Om vi bryter benet när vi är 75 år då är det inte så lätt att ha en aktiv livsstil, sa han.

Men publiken fick också svaret att forskning om samband mellan kost och demens inte finns i Sverige.

Det man vet är att den höga läkemedelsanvändningen bland äldre är en stor riskfaktor. Och att bo på särskilt boende är, enligt Johan Fastbom, en riskfaktor i sig, även när forskarna korregerar för andra faktorer.

När vi blir äldre blir vi känsligare för läkemedel och kanske är det bästa för oss att helt sluta med mediciner vi tagit tidigare. Olika riskfaktorer får vägas mot varandra.

En positiv nyhet är att användningen av olämpliga läkemedel hos äldre minskar. Men här återstår mycket att göra. Som enskild och anhörig kan man:

- Vara uppmärksam om en person får en ny medicin och de kognitiva förmågorna påverkas.
- Vara tuffare mot sin läkare. Berätta om biverkningar.

Pensionärsorganisationerna PRO och SPF sprider kunskap om olämpliga läkemedel för äldre och har studiecirkelar om just det här. Det finns till och med en speciell sajt i ämnet, [som du hittar här](#).

Fortes forskningsrapport "åldrande och minne" [hittar du här!](#)

Här kan du [lyssna och se på hela seminariet](#).

Anna Fredriksson