

Hold sammen - også om det stormer

Risikoen for å bli dement synker for par som holder sammen. Ikke minst om ekteskapet er litt utfordrende, og om partene ikke går av veien for en krangel i ny og ne. Heldige er også de som slipper unna tungsinn som middelaldrende.

TEKST:

Astri Vannebo

FOTO:

Eva Rosa Hollup

PUBLISERT 5. januar 2010



At forbindelsen mellom tidligere tunge tanker og senere demens var så tydelig, forbauset selv Kristers Håkansson, den svenske psykologen som presenterte disse upubliserte funnene for første gang under den europeiske psykologikongressen i Oslo i sommer. Så oppsiktsvekkende var resultatene at han gikk igjennom alt materialet enda en gang kvelden og natta før presentasjonen, nærmest for å forsikre seg om at han hadde tolket alt riktig. Han hadde jobbet på spreng med statistikken for å få det hele klart til kongressen, og han måtte bare være bombesikker på at alle sammenslåinger og vendinger av verdiene i svaralternativene var korrekt på plass. Det var de.

En interessant reise, sier han om denne forskningsferden som startet med gamle finske data fra en studie som kalles CAIDE (Cardiovascular risk factors, Aging and Dementia), ledet av Miia Kivipelto. Ferden gikk ikke bare til den europeiske psykologikongressen, men også til rykende fersk publisering i British Medical Journal, i en artikkel om sivilstatus og demensrisiko. Det er kjent at bærere av genvarianten *ApoE E4* har en økt risiko for å utvikle Alzheimers sykdom. Oppsiktsvekkende er det at miljømessige faktorer i sterk grad kan påvirke denne risikoen, og tallene taler sitt tydelige språk: Å leve uten en partner øker risikoen for demens. De som har levd single hele livet, løper en dobbelt så stor risiko som parene som holder sammen, mens de som har skilt seg som middelaldrende og fortsatt som enslig, løper en tre ganger så stor risiko.

Aller mest utsatt er de som har mistet sin partner før de ble middelaldrende, og som har levd videre som enke eller enkemann. Sammenliknet med gruppen av gifte par løper de mer enn seks ganger så stor risiko for å få Alzheimers sykdom.

Hvorvidt vi blir rammet av demens, er altså ikke *helt* utenfor vår kontroll. Måten vi lever på, kan også ha betydning.

Hjernens reserver

Også tidligere forskning har antydnet at en aktiv livsstil, både intellektuelt og sosialt, kan minske demensrisikoen. Resultatene fra Krister Håkansson og hans team bringer også inn emosjonelle faktorer, og konkluderer med at psykologi kan spille en viktig rolle i å utfylle mer medisinske tilnærminger, både med å finne mekanismene bak demens og gjennom å utvikle intervensjonsstrategier.

Ekteskap kan ha sine intense sider, fra generell problemløsning til konflikthåndtering. Spørsmålet i *denne* studien ble om livet i et forhold også kan beskytte mot demens, noe som altså ble bekreftet. Den som lever i en tett relasjon med sin partner, kan få halvert risikoen for Alzheimer og andre former for demens. Men det morsomste ved studien var at resultatene også sa noe om *kvaliteten* på samlivet.

Par som sier at de ikke har noen problemer med partneren, lever ikke nødvendigvis i et godt og tilfredsstillende forhold. En viss uro kan være positiv hvis den kommer som følge av at en utfordrer hverandre. Engasjerte diskusjoner kan være helsefremmende i det lange løp. De som oppga aldri å ha problemer med ektefellen, utviklet oftere demens enn de som kranglet litt, sier Krister Håkansson til Tidsskriftet, og påpeker her også konsistens med «hjerneresservemodellen», en hypotese som tilsier at menneskehjernen har reserver som kan hentes fram gjennom intellektuell stimulering, noe som setter hjernen bedre i stand til å overleve. Den blir mer motstandsdyktig mot mentalt forfall. Krister Håkansson sammenlikner det med fysisk trening.



SOM HUND OG KATT: Et utfordrende samliv forebygger demens.

Illustrasjonsfoto: Flickr

Musklene må brukes, og de trenger motstand for å vokse seg sterke og tåle ekstra påkjenninger.

Eksplisjonsartet økning

Demens er en av de vanligste og mest omsorgskrevende sykdommene blant eldre, og den rammer mennesker over hele verden. På verdensbasis er det i dag tretti millioner mennesker som lider av demens. Økningen er eksplisjonsartet, også fordi vi lever lenger enn før, ikke minst i u-landene. I 2040 vil tallet være oppe i 80 millioner, og antall tilfeller forventes å dobles hvert tjuende år. Alzheimer finnes i alle deler av verden, en regner med at 65–70 % av alle demente lider av Alzheimer. De samfunnsmessige kostnadene vil være enorme. Det å kunne forutsi sykdommen, eller bedre: å kunne utsette den et par år, vil gi stor gevinst. Spørsmålet Krister Håkansson stiller seg, er: Hva kan psykologien bidra med av preventive tiltak?

Det hjelper ikke bare å lete i biologien for å finne svar på demensgåten. Vi må også lete i psykologien, sier Håkansson, som arbeider ved Växjö Universitet og Karolinska Institutet og har gjennomført undersøkelsen sammen med svenske og finske kolleger. Undersøkelsene bygger på finske data fra perioden 1972 til 1987, og omfattet matvaner, livsstil, sivilstatus og personlige forhold. Over tjue år senere henter forskerne opp igjen den samme gruppen, og dermed har en kunnet følge de samme personene, først som femtiåringer, siden som syttiåringer. Det vanlige i demensforskning er å studere bare eldre mennesker.

Se opp for tungsinn

Blant funnene var altså en dramatisk økning i risikoen for demens blant mennesker som lever alene lenge etter tap av partner.

Siden fant vi også en sterk sammenheng mellom følelsen av håpløshet og ensomhet midt i livet og risiko for demens senere i livet, sier han. En klar overvekt av middelaldrende som oppga depressive symptomer i de første undersøkelsene, var havnet i demenskategori da de igjen dukket opp i Krister & Cos undersøkelse, som også viste at følelser som håpløshet og ensomhet var mer utbredt blant enslige, enn blant samboende par.

Funnene tyder på at det er flere faktorer som påvirker risikoen for å utvikle demens. På den ene siden, og i positiv retning, sosial og intellektuell stimulans gjennom et utfordrende samliv, og på den andre siden, i negativ retning, traumatiske opplevelser som å miste ektefellen uvanlig tidlig, og å oppleve følelser av håpløshet og ensomhet midt i livet. Dette sier noe om hvor viktig det er å bruke ressurser på å hjelpe personer som rammes av en krise og som kan stå i fare for å utvikle depresjoner. Ser man helt kynisk på det, vil det også kunne være samfunnsøkonomisk lønnsomt med tanke på kostnadene forbundet med en økende andel demente i befolkningen, avslutter Krister Håkansson.

KRISTER HÅKANSSON

- Svensk psykolog og forsker
- Ansatt ved Institutt for samfunnsvitenskap ved Växjö Universitet, også tilknyttet Karolinska Institutet
- Aktuell med nyere demensforskning
- Underviser i coaching og sportspsykologi, ledelse, krysskulturell psykologi, organisasjonspsykologi, politisk psykologi og nevropsykologi

DEMENS

Alder og kjønn: Økende alder er den viktigste risikofaktoren, og risikoen øker særlig etter 80 år. Fra 85+ er kvinner mer utsatt enn menn

Arv: Forhøyet risiko for nære slektninger, men arvefaktorene utgjør bare en del av årsaksbildet

Andre mulige risikofaktorer: Hodeskader med bevissthetstap, diabetes, hormonerstatning, kosthold, fedme, depresjon og lav utdanning

Mulige forebyggende faktorer: Livsstil som forebygger hjerte- og karsykdommer, mental aktivitet, et godt sosialt nettverk, høyere utdanning og til en viss grad medisinerer. Nytt på listen er nå altså et utfordrende samliv og et lyst sinn

Kilder: Nasjonalt folkehelseinstitutt, Sosial- og helsedirektoratet og Krister Håkansson

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 1, 2010, side 41-43

TEKST:

Astri Vannebo, JournalistMaster of Management

FOTO:

Eva Rosa Hollup