NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Kognitivt stimulerende arbejde knyttet til nedsat risiko for demens

Risikoen for at udvikle demens menes blandt andet at hænge sammen med i hvor høj grad, man stimuleres og udfordres mentalt og kognitivt. Uddannelse, job og fritidsaktiviteter, der stimulerer hjernen, menes at bidrage til opbygning af en såkaldt kognitiv reserve, der i det lange løb kan hjælpe med at kompensere for kognitiv svækkelse, eller måske ligefrem beskytte mod udvikling af demens.

Resultaterne af en ny norsk undersøgelse viser en klar sammenhæng mellem graden af rutinearbejde og risikoen for at få demens.
En norsk forskergruppe har undersøgt sammenhængen mellem jobtype og risiko for demensudvikling ved at kombinere oplysninger om helbredsforhold fra en befolkningsundersøgelse med registeroplysninger om deltagernes beskæftigelse og erhverv. Det drejer sig om den fjerde helbredsundersøgelse i Nord-Trøndelag (HUNT4), der blev gennemført i perioden september 2017 til februar 2019.

Der deltog 7.000 personer i alderen 69 til 104 år, født i perioden 1914 til 1949, der på baggrund af en grundig klinisk vurdering blev klassificeret som havende enten intakt kognition, let kognitiv svækkelse (MCI) eller demens. Fra nationale registre trak forskerne oplysninger fra årene 1960 til 2019 om deltagernes beskæftigelse fra 30 til 65-års alderen.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Mere eller mindre rutine

Ud fra en vurdering af andelen af rutinearbejde, der indgik i 305 specifikke typer jobs, blev disse inddelt i fire grupper:

- høj grad af rutinearbejde – fx medhjælper, rengøringspersonale, postbud
- middel til høj grad af rutinearbejde – fx detailhandel- eller butiksansatte
- middel grad af rutinearbejde – fx pasning af børn eller sygeplejerske
- lav grad af rutinearbejde – fx skolelærer.

Resultaterne viste en klar sammenhæng mellem graden af rutinearbejde og demensrisiko. Når gruppen af deltagere, der havde haft jobs med en lav grad af rutinearbejde, anvendtes som referencegruppe, havde gruppen med en middel grad af rutinearbejde en relativ risikoratio for MCI på 1,23 efter statistisk justering for alder, køn og uddannelse. Tilsvarende havde gruppen med en middel til høj grad af rutinearbejde en relativ risikoratio på 1,44, og gruppen med en høj grad af rutinearbejde havde en relativ risikoratio for MCI på 1,74. Den relative risiko for demens fulgte et lignende mønster med relative risikoratioer mellem 1,22 og 1,37.

Ifølge forskerne understreger resultaterne vigtigheden af muligheden for kognitiv stimulation i forbindelse med arbejdslivet med henblik på at opbygge og vedligeholde kognitiv reserve. De efterlyser yderligere forskning med henblik på at afklare, hvilke typer af arbejdsmæssige kognitive udfordringer der bedst bidrager til at bevare et godt kognitivt funktionsniveau i alderdommen.

Edwin TH, Haberg AK, Zotcheva E, Bratsberg B, Jugessur A, Engdahl B, et al. Trajectories of Occupational Cognitive Demands and Risk of Mild Cognitive Impairment and Dementia in Later Life: The HUNT4 70+ Study. Neurology. 2024;102(9):e209353.

PubMed

Rapport eldrehelse HUNT4 70+

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet

Oprettet: 26. april 2024