

Aktiva äldre löper mindre risk att utveckla demens

Svensk frontlinjeforskning

■ I en tidigare studie från Kungsholmsprojektet visade vi att äldre människor med ett begränsat socialt nätverk löpte 60 procents ökad risk att drabbas av demens [Fratiglioni L, et al. *Lancet* 2000; 355:1315-9]. Man kan tolka detta resultat enligt den så kallade kognitiva reservhypotesen [Qiu CX, et al. *Arch Neurol* 2001;58:2034-9]: Äldre med rika och tillfredsställande kontakter med anhöriga och vänner får den stimulans som hjälper till att bevara den kognitiva förmågan.

En alternativ förklaring är att äldre med ett rikt socialt nätverk får mer strukturellt stöd från anhöriga och vänner. Detta kan leda till en bättre hälsostatus (mindre vaskulära riskfaktorer, till exempel), vilket kan minska risken att utveckla demens.

För att undersöka vilken av dessa två mekanismer som kan vara aktuell planerade vi ytterligare en studie i Kungsholmsprojektet. Vi undersökte 776 icke-dementa personer och relaterade deras

Äldre människor som är mentalt aktiva löper mycket mindre risk att drabbas av demenssjukdom.

engagemang i olika fritidsaktiviteter till eventuell demensutveckling 6 år senare.

Vi klassificerade fritidsaktiviteterna i kategorierna: mentala (spela schack, lösa korsord), fysiska (motionera), sociala (spela bingo, gå på bio, delta i olika föreningar), produktiva (arbeta i trädgård, laga mat) eller rekreativa (titta på

TV, lyssna på radio). Människor som engagerade sig i mentala, sociala eller produktiva aktiviteter löpte 40 procents minskad risk att drabbas av sjukdomen.

Likadana resultat har nyligen publicerats i två andra studier [Scarmeas N, et al. *Neurology* 2001;57:2236-42, Wilson RS, et al. *JAMA* 2002;287:742-8], som stöder vår hypotes att både social interaktion och mental stimulans är viktigt för att skydda den kognitiva förmågan i åldrandet. Innan man kan implementera interventionsstudier krävs vidare undersökningar som kontrollerar effekten av andra komponenter i komplexa fritidsaktiviteter och äldres bakomliggande personlighet. Dessa studier pågår nu.

FOTO: CECILIA SANDERIN/PRESSENS BILD

Laura Fratiglioni

laura.fratiglioni@neurotec.ki.se

Wang HX, Karp A, Winblad B, Fratiglioni L. Late-life engagement in social and leisure activities is associated with a decreased risk of dementia: a longitudinal study from the Kungsholmen project.

Am J Epidemiol 2002;155(12):1081-7

Engångsinsatser verkningslösa mot psykiskt trauma

■ En grupp holländska forskare har gjort ytterligare en metaanalys av sju studier av psykologiska engångsinsatser, så kallad debriefing. Med ytterligare menar jag att det också finns en uppdaterad Cochrane-review med samma frågeställning. Inklusionskriterierna är väsentligen desamma, men likväl överlappar de medtagna studierna bara i begränsad utsträckning. Ett skäl är att den holländska analysen även tar med två studier där kontrollgruppen inte utsetts genom randomisering. Varför sex studier som ingår i Cochrane-analysen inte tagits med i den holländska studien är oklart eftersom kriterier för exklusion inte redovisas tydligt. I Cochrane-analysen beräknas oddskvoter för risk att utveckla posttraumatiskt stressstillstånd, medan holländarna använder standardiserade effektstorlekar.

Båda analyserna visar att psykologisk debriefing vid ett tillfälle, individuellt eller i grupp, inte förbättrar den psykiska hälsan eller förhindrar psykiska problem på sikt. Båda analyserna kan kritiserars för att de slår samman alltför olika interventionsgrupper. Holländarna har med två studier av poliser respektive

militärer, yrkesgrupper som kan antas ha fått en bättre förberedelse inför livshotande eller på annat sätt traumatiska upplevelser.

I Cochrane-analysen ingår två studier med kvinnor som gått igenom lyckade förlossningar. Givetvis kan förlossningar vara traumatiska, men det kan ändå ifrågasättas om de skall jämföras med trafikskador eller brännskador.

Dessa invändningar är emellertid av begränsad tyngd därför att – även om de utesluts – blir resultaten desamma, dvs ingen av studierna påvisar något kliniskt gynnsam effekt.

Anmärkningsvärt med den holländska studien är att man trots att man refererar till Cochrane-översikten inte verkar ha läst den. Den avfärdas som en deskriptiv översikt trots att det är en välgjord metaanalys.

Medan såväl författarna av Cochrane-rapporten som de holländska forskarna är eniga om metodens ineffektivitet, betonar den första gruppen att debriefing i varje fall inte skall göras obligatorisk, medan holländarna framhåller att den subjektiva tillfredsställelsen med debriefing är stor och att man kanske

kunde använda metoden som en screening för de individer som löper störst risk att utveckla långvariga psykiska problem. Studier som visar att detta är möjligt saknas dock.

Den nya analysen tillför inte något nytt, men eftersom en publicering i *Lancet* har en annan genomslagskraft än en Cochrane-rapport kanske den i större utsträckning kan påverka praxis. Detta är angeläget eftersom metoden fortfarande används allmänt inom ramen för olika krisgrupper.

Sten Thelander

thelander@sbu.se

van Emmerik AA, et al. Single session debriefing after psychological trauma: a meta-analysis.
Lancet 2002;360(9335):766-71

Rose S, Bisson J, Wessely S. Psychological debriefing for preventing post traumatic stress disorder (PTSD) (Cochrane Review).
In: The Cochrane Library, Issue 4. Oxford: Update Software; 2002.