

Kan du trene deg vekk fra demens? Dette viser forskningen

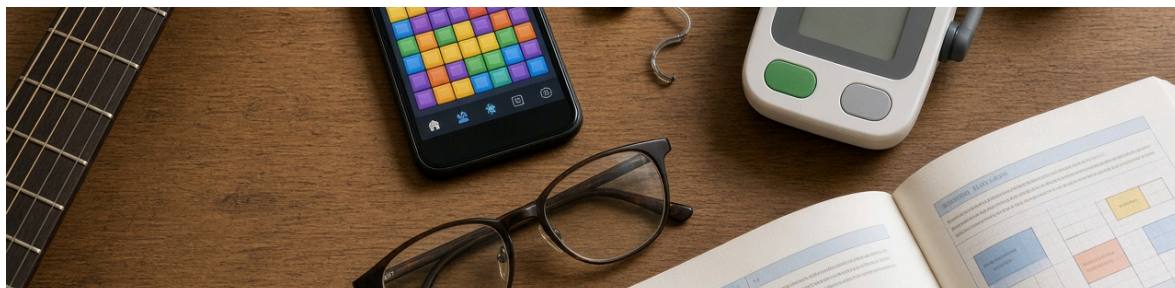
Kategori: Hjernehelse

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-18

Lesetid: 6 min

Høreapparatet og blodtrykksmåleren gjør trolig mer for hjernen enn spillet på telefonen.



AI-generert illustrasjonsbilde

Svaret først: Delvis ja, men ikke med hjernetrim-apper. Du kan senke risikoen ved å behandle hørselstap, holde blodtrykk og LDL-kolesterol nede, være fysisk aktiv og lære nye, krevende ting sammen med andre. Det er ingen garanti, for alder og gener betyr mye. Appene gjør deg først og fremst flinkere i selve spillene.

Kort fortalt

- **45 prosent** av demenstilfellene henger sammen med 14 risikofaktorer som kan påvirkes, ifølge Lancet-kommisjonen 2024. Det er et teoretisk anslag.
- **Hørselstap og høyt LDL-kolesterol** veier tyngst, med 7 prosent hver. Syn og LDL er nye på lista fra 2024.
- **Søvn er ikke med.** Kommisjonen mente dataene var for usikre, blant annet fordi dårlig søvn kan være et tidlig tegn på demens, ikke en årsak.
- **Apper:** Lumosity betalte 2 millioner dollar for å avslutte en sak fra amerikanske forbrukermyndigheter om villedende reklame.
- **Bedre trim:** Lær noe nytt og krevende sammen med andre, beveg deg, og få testet hørselen.

Vil du vite mer? Les videre for fordypning.

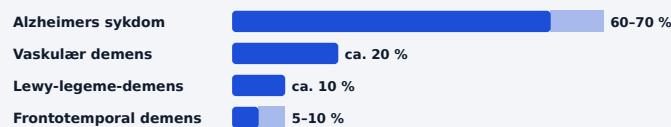
Demens eller Alzheimer – hva er forskjellen?

Demens er en fellesbetegnelse for en kronisk tilstand der hukommelse, tenkning og evnen til å klare hverdagen svikter. Den skyldes ulike sykdommer eller skader i hjernen. **Alzheimers sykdom** er den vanligste av disse sykdommene. Omtrent 115 000 nordmenn levde med demens i 2025, og tallet ventes nesten å dobles til 2050.

- **Alzheimers sykdom (60–70 %):** kommer snikende. Det første tegnet er ofte at man glemmer det som nettopp skjedde.
- **Vaskulær demens (ca. 20 %):** skyldes skader på hjernens blodårer. Etter hjerneslag blir man ofte brått og trinnvis dårligere. Tette småårer gir en mer gradvis utvikling.
- **Lewy-legeme-demens (ca. 10 %):** omfatter også demens ved Parkinsons sykdom. Typisk er at formen svinger fra dag til dag, at man ser ting som ikke er der, at man blir stiv og skjelver, og at man slår og sparker i drømmesøvn.
- **Frontotemporal demens (5–10 %):** begynner ofte med endret personlighet, atferd eller språk, ikke hukommelse. Den starter gjerne i 40- til 50-årsalderen.
- **Blandingsdemens:** I høy alder har mange flere former samtidig, oftest Alzheimer og vaskulær demens. Derfor blir summen av andelene over 100 prosent.

Vanligste demensformer: andel av alle med demens

Folkehelseinstituttet 2026. Mange har flere former samtidig, så andelene overlapper.



Infografikk: Folkeguiden

Demens er ikke normal aldring. Alle glemmer navn og avtaler og kommer på dem senere. Varseltegn er å glemme det man nettopp har lært, å stille samme spørsmål om igjen, å ikke lenger mestre ting man kunne før, å gå seg vill eller å endre personlighet. Gå til fastlegen tidlig: Symptomene kan skyldes noe annet som kan behandles, for eksempel stress, depresjon eller andre sykdommer.

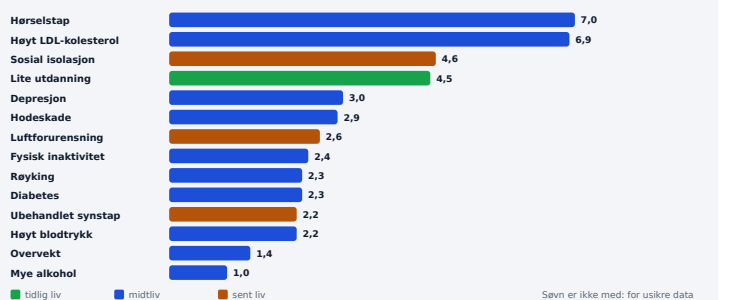
Kognitiv reserve: hvorfor noen tåler mer

To hjerner kan ha like mye sykdomsforandring, men bare den ene personen får symptomer. Forskerne kaller forskjellen *kognitiv reserve*. Den bygges av skolegang, krevende arbeid, mentalt aktive fritidsaktiviteter og sosial kontakt. Reserven stopper ikke sykdommen, men hjernen kan kompensere lenger før det merkes.

De 14 risikofaktorene

14 risikofaktorer: andel av demenstilfellene (%)

Lancet-kommisjonen 2024. Til sammen 45 %. Teoretisk, og noen sammenhenger er trolig bare delvis årsak.



Infografikk: Folkeguiden

Tallene viser hvor stor andel av tilfellene som teoretisk kunne vært unngått eller utsatt. Den norske HUNT-studien ble brukt til å anslå hvor mange som har høyt LDL-kolesterol: 76,5 prosent av over 37 000 personer som var 45 år eller eldre.

En nylig norsk beregning (Ellingjord-Dale m.fl., omtalt av FHI) kom til 55 prosent da også sivilstatus, arbeid og tungt fysisk arbeid ble tatt med.

Hørsel – den største enkeltfaktoren. Hørselstap gir trolig hjernen mindre stimulering og mer anstrengelse. ACHIEVE-forsøket fra 2023 er det største forsøket med høreapparat. Det fant ingen forskjell i hele gruppa over tre år. Men blant de 238 deltakerne med flest risikofaktorer gikk den kognitive svekkelsen 48 prosent saktere med høreapparat og oppfølging. I Norge dekker NAV inntil 6 605 kroner per digitalt høreapparat (2026). Fastlegen henviser.

Blodtrykk, kolesterol og syn. Dette er vanlige kontroller hos fastlegen og optikeren. Kommisjonen anbefaler å holde det systoliske blodtrykket på 130 eller lavere fra 40-årsalderen, å behandle høyt LDL, og å behandle synstap, for eksempel med grå stær-operasjon.

Hjernetrim-apper: hva studiene viser

En stor gjennomgang fra 2016 (Simons m.fl.) så på alle studiene som hjernetrim-selskapene selv viste til.

«little evidence that training enhances performance on distantly related tasks or that training improves everyday cognitive performance» – Simons m.fl., *Psychol Sci Public Interest* 2016

Samme år betalte selskapet bak Lumosity 2 millioner dollar for å avslutte en sak fra FTC. Myndighetene mente selskapet ikke hadde belegg for påstandene om at spillene kunne forsinke aldersrelatert kognitiv svekkelse og beskytte mot demens.

Unntaket alle siterer. I det amerikanske ACTIVE-forsøket fikk 2802 personer over 65 år trening i hukommelse, resonnering eller hurtighet, eller ingen trening. Etter 20 år hadde de som fikk hurtighetstrening og oppfriskningsøkter 25 prosent lavere risiko for demensdiagnose. Men hurtighetstrening uten oppfriskning, hukommelsestrening og resonneringstrening ga ingen forskjell. Diagnosene kom fra forsikringsdata, og funnet gjelder én bestemt treningsform, ikke apper flest.



Infografikk: Folkeguiden

Det som faktisk trener hjernen

I Synapse-prosjektet (Park m.fl. 2014) lærte eldre seg digital fotografering, quilting eller begge deler, i gjennomsnitt 16,5 timer i uka i tre måneder. De fikk bedre episodisk hukommelse enn dem som var med i en sosial gruppe eller gjorde lette oppgaver hjemme. Sosialt samvær alene ga ikke den samme effekten. Det krevende og nye så ut til å være nøkkelen.



AI-generert illustrasjonsbilde

1. **Velg noe som er vanskelig og nytt:** et språk, et instrument, foto, dans eller et håndverk du ikke kan. Blir det lett, øk vanskelighetsgraden.
2. **Gjør det sammen med andre,** i kurs, kor, lag eller frivillig arbeid. Da får du både læring og sosial kontakt.
3. **Test hørselen** hvis du ofte må be folk gjenta seg, og bruk høreapparatet du har.
4. **Sjekk blodtrykk og kolesterol** hos fastlegen fra 40-årsalderen.
5. **Beveg deg jevnlig,** og bruk hjelm på sykkel og ski. Bruk gjerne apper, men som underholdning, ikke som medisin.

Kilder

- Livingston m.fl., Lancet 2024: Dementia prevention, intervention, and care
- UCL News 2024: 14 risk factors
- Lin m.fl., Lancet 2023: ACHIEVE-forsøket
- Coe m.fl., Alzheimer's & Dementia TRCI 2026: ACTIVE etter 20 år
- Johns Hopkins 2026: pressemelding om ACTIVE
- Simons m.fl., Psychol Sci Public Interest 2016: Do «brain-training» programs work?
- FTC 2016: Lumosity to pay \$2 million
- Park m.fl., Psychol Sci 2014: The Synapse Project
- NAV: Høreapparat, satser 2026
- FHI, Folkehelse rapporten 2026: Demens
- Aldring og helse: Fakta om demens
- Aldring og helse: Lewylegemedemens
- Helsenorge: Demens