



Illustration: Balsam Karam

Läsning och social samvaro kan förebygga Alzheimers

Jennie Claesson

Än finns inget botemedel mot Alzheimers sjukdom men man kan lindra symptomen, och förebygga dem, genom social samvaro och att träna sin hjärna. Jennie Claesson vill att landets politiker ska ge folkbiblioteken extra resurser till seniorerna – för folkbildningen och folkhälsan.

I mitten av mars hade jag förmånen att lyssna till professor Henrik Zetterberg, överläkare på Sahlgrenska Universitets-sjukhuset och en av Sveriges ledande forskare kring Alzheimers sjukdom. Han bjöds in till Mölnlycke kulturhus i ett

arrangemang av Demensförbundet Mölndal-Härbyda, Anhörigstöd Härbyda kommun och Studieförbundet Vuxenskolan. Redan på föránmälningarna märktes det att antalet besökare långt skulle överskrida det väntade. Så föreläsningen flyttades

till Hulebäcksgymnasiets matsal tvärs över gatan. Det tog en stund att få in den ringlande kön ur kylan men efter en stund satt upp emot 250 åhörare med blicken riktad mot professorn. Henrik Zetterberg berättade engagerat och lättfattligt om den senaste forskningen inom Alzheimers, sjukdomens orsaker och möjlig behandling. Åhörarna var intresserade och kunniga så föreläsningen varvades med deras frågor, kommentarer och egna familjemedlemmars livsöden.

Vår vanligaste demensorsakande sjukdom

Demens betyder att hjärnan inte fungerar som den ska, och det kan bero på någon av över hundra olika sjukdomar, berättade Henrik Zetterberg. Alzheimers är vår vanligaste demensorsakande sjukdom, men det kan också bero på exempelvis underfunktion i sköldkörteln, för högt kalciumvärde eller brist på vitamin B12. Bland flera möjliga orsaker till Alzheimers märks ett protein som alla människor tillverkar. Endast några har oturen att proteinet klumpar ihop sig till de plack som hör samman med sjukdomen. Det kan också vara en särskild gen som är orsaken, men inte alla genbärare utvecklar Alzheimers. Generellt är det hög ålder som är den största riskfaktorn. Symptomen kan vara enstaka eller flera vitt skilda, såsom närminnesförlust, humörsvängningar, att man glömmer bort hur man utför vardagliga göromål samt depression.

Försämrat minne ska utredas noggrant

Tyvär är symptomen lågprioriterade historiskt. Försämrat minne har inte setts som en sjukdom utan avfärdats som något som hör till åldern, men det behöver det inte göra, särskilt inte om man arbetar förebyggande. Något av det viktigaste, berättade Henrik Zetterberg, är att symptom som försämrat minne utreds noggrant för att finna orsaken och se hur sjukdomen bäst behandlas. Det bör tas på lika stort allvar som ont i bröstet. Kanske är demensen orsakad av någon av alla de sjukdomar som går att bota och då bör lämpliga åtgärder sättas in så snart som möjligt. Alzheimers börjar utvecklas upp till tjugo år innan de första symptomen visar sig, berättade Zetterberg, och vid det laget är det redan för sent. Så vad kan man göra förebyggande?

Motionera, umgås och håll hjärnan i form

Tjugo till femtio miljoner människor i världen har Alzheimers och behandlingarna är dyra. Men det finns sätt att få en Alzheimers-drabbad hjärna att fungera bättre. Särskilt om

man ligger steget före. Vi kan alla, som Henrik Zetterberg berättade, trimma vårt synaptiska nätverk genom att hålla vår hjärna sysselsatt och utmanad. Att vi lever längre betyder inte att fler och fler kommer att drabbas av Alzheimers. Tvärtom visar forskningen att Alzheimers har minskat med 25–30 procent på senare år, samtidigt som livslängden ökar. Zetterberg tror att vi har vårt sundare leverne att tacka för det. Att motionera, delta i sociala aktiviteter och hålla hjärnan i form är sådant som motar sjukdomen. Men Zetterberg säger samtidigt att det inte finns några belägg för att det bara är finkultur som hjälper, eller att den som röker och ligger i soffan har ökad risk att drabbas. Zetterberg tror istället på att göra sådant vi tycker om. Motionera om du gillar det, prova ut hörselhjälpmedel för att öka lusten till social samvaro och läs sådant du tycker är roligt.

Läsning som förebyggande medicin

De så kallade bromsmediciner som finns för Alzheimers idag botar inte sjukdomen men de lindrar symptomen. Det finns fyra olika mediciner och man bör kräva att få prova en annan om den första inte fungerar. I framtiden drömmer Henrik Zetterberg och hans forskarteam om att ha utvecklat ett aktivt vaccin som kan ges till alla redan i 40–50-årsåldern. Det minsta samhället kan göra är att ge alla människor, särskilt från denna ålder och uppåt, möjlighet att hålla hjärnan igång. Istället pekar utvecklingen ofta på motsatsen. Sjukhusbibliotek lägger ner, långt ifrån alla folkbibliotek erbjuder ”Boken kommer” och sociala aktiviteter för äldre kan vara smala och begränsande. Tänk vad viktigt folkbiblioteket är! Läsning är som självmedicinering och verkar förebyggande. Det finns långt fler alternativ att välja mellan än det finns mediciner. Det går att be bibliotekarien om hjälp att välja en ny bok om man inte gillar den man börjat läsa, och tänk vad billigt!

Vår livslängd har som sagt ökat, och många av oss vill leva längre, men helst med fortsatt intellektuellt utbyte. Henrik Zetterberg påpekade att man kan leva med Alzheimers länge. Nervcellsförlust ingår i åldrandet, men det gör också bättre omdöme – man bara tänker lite långsammare. Då är läsning ett utmärkt hjälpmedel, tänker jag, eftersom böcker är ett långsamt medium. Jag anser att det är en politisk fråga att se till att alla medborgare, och i detta sammanhang särskilt äldre, har tillgång till litteratur som både intresserar och utmanar dem. I höst hoppas jag att kommunpolitikerna lovar fler och bättre medier tillika aktiviteter för äldre på folkbiblioteken.