

---

# Forebygging av demens – for folk flest

---

## ANMELDELSER

ANETTE HYLEN RANHOFF

Professor i geriatri, Universitetet i Bergen

---

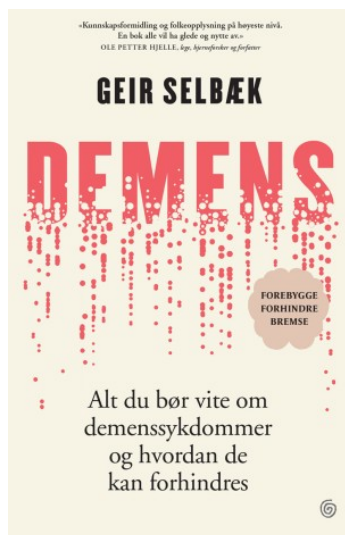
Geir Selbæk

Demens

Alt du bør vite om demenssykdommer og hvordan de kan forhindres. 176 s.  
Oslo: Kagges forlag, 2023. Pris NOK 429

ISBN 978-82-489-3149-2

---



Geir Selbæk er psykiater og professor ved Universitetet i Oslo. Han er en av de fremste forskerne på demens i Norge, med mer fokus på hvordan man kan leve best mulig med demens, og å forebygge og bremse progresjon, enn på å «løse demensgåten». Han er forskningssjef ved Nasjonalt senter for aldring og helse, og en våre beste formidlere til helsepersonell om demens.

Nå har han skrevet denne boken, som først og fremst er rettet mot folk flest. Dette er popularisering av til dels vanskelig forståelig kunnskap. Det er ingen illustrasjoner, men det fungerer fint fordi teksten er lett å lese og språket

forståelig. Skriften er også passe stor og godt leselig.

Den første av tre deler begynner med seks ulike fortellinger om demens, alle med forskjellige skjebner. Så følger informasjon om hva demens er, hvordan det utredes, og omtale av de vanligste sykdommene som gir demens. Pasienthistorier knyttes til de omtalte demenssykdommene. Den første delen blir rundet av med kapitlet «Jakten på betaamyloidet», en pedagogisk og ærlig fremstilling av den historien.

Del 2 er viet forebygging av demens, og alle kjente viktige risikofaktorer gjennomgås. Listen er lang, men dette er risikofaktorer de fleste kjenner og som også øker risikoen for andre folkesykdommer, som hjerte- og karsykdommer og kreft.

I del 3 diskuteres så hvordan vi skal bruke kunnskapen og forbehold i forskningen. Det siste kapitlet heter «Risikofaktorene og meg». Selbæk reflekterer over sin egen situasjon og går selvkritisk og med humor gjennom sine risikofaktorer og hvordan han forholder seg til dem. Dette kapitlet likte jeg godt!

Det finnes allerede en bok over samme tema, *Demensbrems* av Andreas Engvig, som ble anmeldt i Tidsskriftet i 2020. Bøkene har samme målgruppe, men kan ikke direkte sammenliknes. Engvigs bok er lengre, omhandler mer til dels kompliserte nevrofysiologiske og patofysiologiske mekanismer, og har mer fokus på trening av hukommelse.

Selbæks bok anbefales særlig til de som har demens i familie eller vennekrets, eller har fått en tidlig diagnose. Men jeg vil også anbefale boken til helsepersonell fordi Selbæk fremstiller stoffet på en så pedagogisk og rett frem måte. Vi kan lære av denne boken hvordan vi skal kommunisere med pasienter, pårørende og folk flest når det gjelder demens.

---

Publisert: 12. juni 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.0237  
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 23. juni 2026.