

Demenssjukdom leder till nedsatt kognitiv och fysisk funktion och gång och balansnedsättningar är vanligt förekommande. Nedsatt gång och balans förmåga kan tillsammans med de kognitiva nedsättningarna medföra minskad självständighet och ökat hjälpbehov och även bidra till en högre risk för fallolyckor, frakturer samt en ökad dödlighet.

Fysisk träning har visats vara effektiv för att förbättra fysiska och kognitiva funktioner bland äldre personer utan kognitiv nedsättning. Mer forskning behövs för att säkerställa om detta samband mellan fysisk träning och funktion även förekommer bland personer med demenssjukdom. Syftet med studien är att utvärdera effekterna av fysisk träning på gång och balansförmåga bland äldre personer med demenssjukdom.

Deltagare indelas i två grupper med aktivitet bestående av antingen fysisk träning eller social aktivitet. Träningen baseras på the High-Intensity Functional Exercise Program (the HIFE Program), utvecklat av forskargruppen, och bestående av 41 funktionella övningar som genomförs i vikt bärande positioner som exempelvis resa sig upp från sittande, kliva upp på pall, eller gång över hinder. Träningsprogrammet är individuellt utformat med avsikt att förbättra benstyrka, gång- och balansförmåga. Den sociala aktiviteten innehåller aktiviteter i sittande som förväntas vara intressanta och givande för äldre personer med kognitiv nedsättning. Träningen och sociala aktiviteten genomförs i små grupper och leds av sjukgymnaster respektive arbetsterapeuter. Varje pass varar cirka 45 minuter och genomförs fem gånger per 14 dagar under 4 månaders tid. Gång och balansförmåga utvärderas vid baslinjen samt efter 4 månader och följs upp ytterligare efter 7 månader.

Det är av stor betydelse att kunna förbättra gång och balansfunktionen bland äldre personer med demenssjukdom i särskilt boende eftersom konsekvenser av nedsättningar i fysisk funktion kan vara förödande i just denna grupp. Demenssjukdomens symptom i kombination med inaktiv miljö och minskade marginaler i fysisk förmåga kan fort leda till förlorad självständighet och ökat hjälpberoende. Frakturer och andra skador till följd av fallolyckor kan resultera i sjukhusvistelse och mortalitet. Om resultatet av ett högintensivt funktionellt träningsprogram visar sig ha en positiv effekt på fysisk funktion kan det i längden vara fördelaktigt både på individ- och samhällsnivå och ge besparingar i omsorg och sjukvårdskostnader genom att reducera hjälpbehov och fallrisk.