

Sökande: Nr 51. Ylva Cedervall**Projekt:** Fysisk aktivitet vid Alzheimers sjukdom – kapacitet, aktivitetsgrad och subjektiva aspekter

Personer med Alzheimers sjukdom har ofta stora problem att delta i de organiserade motionsaktiviteter som finns i samhället och även att motionera på egen hand. Orsaken är att de redan tidigt i sjukdomsförloppet kan ha svårt att planera och ta initiativ till aktiviteter, orientera sig i nya eller röriga miljöer och hantera teknisk utrustning. De riskerar därför att bli fysiskt inaktiva. Dessutom har personer med Alzheimers sjukdom en ökad risk för att falla. En förklaring är att de inte tillräckligt snabbt uppmärksammar och anpassar sig till förändringar i omgivningen. Trots att dessa risker för ohälsa är väl kända, saknas det kunskap om hur förmågan att gå och hur den fysiska aktivitetsnivån påverkas under de första åren av Alzheimers sjukdom.

Syftet med projektet är att kartlägga hur gångförmåga och fysisk aktivitetsnivå påverkas under de första åren av demenssjukdom. Syftet är också att undersöka vilken betydelse personer med Alzheimers sjukdom och deras anhöriga fäster vid att utöva fysisk aktivitet i vardagen och vilka hinder som de upplever finns för att vara fysiskt aktiv. För att belysa olika perspektiv av fysisk aktivitet utförs kliniska tester av gång och kognition, registrering av fysisk aktivitetsnivå och antal fallolyckor, gångeanalys i motoriklaboratorium, samt djupintervjuer med personerna med Alzheimers sjukdom och deras anhöriga.

De resultat som hittills har publicerats pekar på att personer med Alzheimers sjukdom kan bibehålla en hälsofrämjande nivå av fysisk aktivitet, trots att både kognition och gångförmåga försämras. Det tycks även som om utomhuspromenader kan stärka deras känsla av hälsa och vara en betydelsefull rutin i vardagen.

Resultaten av projektet förväntas ligga till grund för att utforma riktlinjer och råd om fysisk aktivitet för personer med Alzheimers sjukdom i tidigt skede. I ett längre perspektiv förväntas resultaten även kunna bidra till att utveckla fallpreventiva åtgärder och specifikt anpassade träningsformer.