

## PROJEKTBEKRIVNING

### Motivation till intensiv funktionell träning bland äldre personer med demenssjukdom boende på särskilda boenden.

#### Bakgrund

Motivation till träning är viktigt att utvärdera eftersom det påverkar deltagandegrad vilket i sin tur påverkar effekterna av träning. Träning är viktigt för personer med demenssjukdom för att bibehålla de kroppsfunktioner som försämras till följd av sjukdomen. Bland äldre personer med demens är motivation till träning inte studerat.

Gruppen äldre personer ökar i Sverige och därmed ökar också antalet personer med demenssjukdom (1). Demenssjukdom tillhör samhällets mest resurskrävande och kostsamma kroniska sjukdomar. Ungefär hälften av de personer som har demenssjukdom bor på särskilt boende (2). De negativa konsekvenserna av sjukdomen är många och komplexa. Förutom nedsättning av kognition orsakar sjukdomen bland annat nedsättningar i aktivitetsförmåga och kroppsfunktion så som nedsatt gång- och balansförmåga. Detta ökar i sin tur risken för fall, frakturer och hjälpberoende i vardagen (2,3). Det går dock att påverka nedgång i fysisk förmåga genom fysisk aktivitet och träning. Fysisk träning har visat goda effekter på fysiska och kognitiva funktioner bland äldre personer utan kognitiv nedsättning (4,5), men även de med stora kognitiva och fysiska funktionsnedsättningar har effekt av träning (6,7). Funktionell viktbarande träning med vardagliga rörelser och hög intensitet har visat positiv effekt på exempelvis gångförmåga, balans, benmuskelstyrka samt på funktionell förmåga bland äldre personer med funktionsnedsättningar, boende både i ordinärt och särskilt boende (7-9). Det är osäkert om dessa resultat är generaliserbara till personer med demenssjukdom då sjukdomen kan påverka både genomförbarhet och effekt av träningen. Endast ett fåtal studier med god kvalitet där man undersökt träningseffekter har inkluderat enbart personer med demenssjukdom (10). Detta gör att det råder brist på studier som utvärderat effekterna av träning bland äldre personer med demenssjukdom.

Liksom träningsintensitet påverkar resultaten av träningen gör också deltagandegraden det. Deltagande i träning påverkas av vilken motivation en deltagare har (11). En orsak att studera motivation till träning bland personer med demens är att apati eller brist på motivation för att delta i aktiviteter drabbar 70% av personer med demenssjukdom (12) Bland äldre personer med demens finns det emellertid få högintensiva träningsstudier och inga för oss kända studier som undersökt deras motivation att delta i träning med hög intensitet.

#### Syfte

Att bland äldre personer med demens och boende på särskilda boenden jämföra motivationen för ett högintensiv funktionell träningsprogram med motivationen hos dem som deltagit i en kontrollaktivitet.

Sekundärt syfte var att utvärdera om demenstyp, depressiva symptom, hjärtsvikt, kognitivt och fysiskt status eller psykiska och beteendemässiga störningar var associerade med motivation till aktiviteterna.

## Metod

The Umeå Dementia and Exercise Study (UMDEX) omfattar 186 äldre personer med demenssjukdom boende på 16 särskilda boenden i Umeå kommun. Deltagarna randomiserades till the High-Intensity Functional Exercise Program (HIFE) (n=93) eller kontrollaktivitet (n=93). Programmet innehåller 39 funktionella övningar som ska utmana benmuskelstyrka, gång- och balansförmåga genom träning med hög intensitet. Kontrollaktiviteten utfördes i sittande där deltagarna tex diskuterade, lyssnade på musik eller tittade på bilder kring teman som förväntades vara intressant och givande för äldre personer med demens. Träning och kontrollaktivitet genomfördes på boendena i grupper på 4-6 personer och leddes av två sjukgymnaster respektive en arbetsterapeut. Varje pass varade cirka 45 minuter och genomfördes fem gånger per 14 dagar under fyra månaders tid, totalt 40 pass/ deltagare.

I projektet har datainsamling genomförts vid baslinje, efter fyra månader (direkt efter interventionen) och sju månader avseende bland annat ADL-förmåga, fysisk funktion, kognitiv funktion, fall, depressiva symptom och psykologiskt välbefinnande.

Denna ansökan omfattar frågor om deltagarnas motivation innan passen och under passen vilka besvarades under interventionsperioden av aktivitetsledarna och av personal på en femgradig skala (13). Aktivitetsledarna skattade också vad som varit de största utmaningarna för varje deltagare att genomföra aktiviteterna. Dessa data ska sammanställas och en vetenskaplig artikel skrivas.

## Betydelse

Vi och andra har i tidigare studier visat att fysisk aktivitet och träning kan ge god effekt och positiva upplevelser bland äldre med både fysiska och kognitiva nedsättningar. Från den äldre personens perspektiv kan förmågan att gå och röra sig ses som en förutsättning för värdefulla aktiviteter som personlig vård eller att hålla kontakt med andra människor (14).

För att avgöra om en träningsintervention är lämplig är det av värde att undersöka deltagarnas motivation till träningen. Kunskaper om motivation är värdefulla att ha vid utformandet av träningsprogram och kan bidra till att ytterligare utveckla, förbättra och individanpassa träningsinterventioner och få ett framtida högt deltagande och positiv upplevelse bland personer med demens.

För att möjliggöra förbättrad vård, omsorg och rehabilitering för personer med demenssjukdom är det av största betydelse att inkludera dem i vetenskapliga studier. Personer med demenssjukdom exkluderas ofta från studier och får ofta bristfällig rehabilitering (15). I den aktuella studien har vi valt att inkludera enbart personer med demensdiagnos. Resultaten från studien kan bidra till en förbättrad vård och omsorg för denna grupp.

Träningsprogrammet (HIFE,) som utvärderas i ett flertal studier, har distribuerats runt om i världen och har börjat användas på många håll både kliniskt och i forskningsstudier. Spridning av kunskaper genererade från projektet kommer att ske via ett flertal vetenskapliga artiklar i välrenommerade tidskrifter samt genom utbildningar, äldrekonferenser, föreläsningar, fortbildningsdagar och till allmänheten.