

Risken att drabbas av demenssjukdomar ökar med stigande ålder. I Sverige har cirka 150 000 personer demenssjukdom. Eftersom antalet äldre personer förväntas öka de närmste årtiondena kommer även antal personer med demenssjukdom att öka. Om fyrtio år beräknas cirka 250 000 personer ha en demenssjukdom. Demenssjukdom leder till en successivt försämrad kognitiv och fysisk förmåga och förlorad självständighet. Enligt WHO är demenssjukdom den främsta orsaken till hjälpberoende i aktiviteter i det dagliga livet (ADL). Studier av äldre personer utan demenssjukdom har visat att fysisk träning kan ha en positiv effekt på kognitiv funktion. Bland äldre människor med demenssjukdom ser effekterna av träning på kognitiv funktion lovande ut. Det finns dock ett stort behov av fler studier av hög kvalitet samt träningsstudier med högre träningsintensitet som studerar effekten av fysisk aktivitet/träning på kognitiv funktion.

Syftet med denna studie är att utvärdera effekterna av ett högintensivt funktionellt träningsprogram på kognitiv funktion bland äldre personer med demenssjukdom. Hälften av deltagarna lottas till fysisk träning och hälften till social aktivitet. Träningen baseras på the High-Intensity Functional Exercise Program (the HIFE Program), som utvecklats av forskargruppen. All träningsutrustning är portabel vilket innebär att träningen kan genomföras utan att ha tillgång till specifikt utrustade träningslokaler på de särskilda boendena. De 41 övningarna i programmet är funktionella och genomförs i stående som t.ex. att upprepade gånger resa sig upp från sittande position, kliva upp och ned på en pall (s.k. step-up), eller gång över framlagda hinder. Träningen leds av fysioterapeut och varje deltagare får ett individuellt utprovat träningsprogram för att förbättra benstyrka, gång- och balansförmåga. Den sociala aktiviteten (kontrollgrupp), som leds av arbetsterapeut, innehåller aktiviteter i sittande som förväntas vara intressanta och givande för äldre personer med kognitiv nedsättning. Träningen och sociala aktiviteten genomförs i grupper av 4-6 personer. Varje pass varar i cirka 45 minuter och genomförs fem gånger per 14 dagar under 4 månaders tid, vid totalt 40 tillfällen.

Kognitiv funktion mäts före och direkt efter träningsperioden och 3 månader efter dess slut. Effekten jämförs mellan gruppen som fått fysisk träning och kontrollgruppen. En positiv effekt av fysisk träning på kognitiv funktion av fysisk träning kan ha stor betydelse i denna grupp i form av ett minskat hjälpberoende i vardagen och ett ökat välbefinnande för individen. Ett positivt resultat kan även ge kostnadsbesparingar genom minskat behov av hjälp från personal.