

## **Ett högintensivt fysiskt träningsprogram för att förbättra depressioner hos äldre människor med demenssjukdom**

Befolkningen i Sverige står inför en demografisk förändring. Socialstyrelsen och statistiska centralbyrån förutspår att antalet äldre människor och antalet äldre människor med demenssjukdom kommer att öka kraftigt i Sverige fram till år 2030. De har dock räknat med att andelen i befolkningen som drabbas av demenssjukdom vid olika åldrar är konstant, medan studier från Umeå Universitet tyder på att denna andel ökar.

Samtidigt säger världshälsoorganisationen (WHO) i en prognos att depression kommer att bli den sjukdom som orsakar mest lidande i världen år 2030.

Äldre människor i allmänhet och äldre människor med demenssjukdom i synnerhet drabbas oftare än andra av svårbehandlade depressioner. Dagens antidepressiva läkemedel har tveksam effekt i dessa grupper och orsakar ofta biverkningar.

Studier har visat att fysisk träning har ungefär samma effekt som läkemedelsbehandling på depressioner hos 18-65 åriga vuxna och bland äldre utan demenssjukdom, där medel-hög intensitet på träningen har gett bättre effekt än låg intensitet. Studier med fysisk träning på äldre människor med demenssjukdom som hittills har gjorts är få, har få deltagare och ger motsägelsefulla resultat.

### **UMDEX, the Umeå Dementia and Exercise study.**

I UMDEX har 186 personer över 65 år, som bor på äldreboende och har demenssjukdom, antingen lottats till att genomföra högintensiv funktionell fysisk träning eller till att delta i en kontrollgrupp med aktiviteter i sittande position, varannan vardag i 4 månader. Depressionsskattningar har gjorts före interventionen, precis efter interventionen, samt 3 månader efter interventionens slut.

Depressioner gör att äldre människor drabbas av funktionshinder, ökat lidande och för tidig död, samtidigt som antidepressiva mediciner har en tveksam effekt på depressioner hos äldre människor med demenssjukdom. Om det visar sig att fysisk träning lindrar depressioner hos äldre människor med demenssjukdom så kan lidande minskas, livskvalité förbättras, funktionshinder minskas och tabletter med tveksam effekt sättas ut. Kanske kan också deras liv förlängas.

Gustaf Boström,  
Doktorand i Geriatrik,  
Institutionen för samhällsmedicin och rehabilitering, Enheten för Geriatrik,  
Umeå universitet  
901 87 Umeå