

Populärvetenskaplig sammanfattning Stiftelsen Demensfonden

Fysisk aktivitet har många betydelsefulla hälsofrämjande effekter, men man har också visat att stillasittande i sig, alltså fysisk inaktivitet, kan medföra hälsorisker. Studier har visat att stillasittande är associerad med dödsfall i förtid samt ökad risk för sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom, typ-2 diabetes, och vissa typer av cancer. Sambanden mellan stillasittande och dödlighet har påvisats i stora populationsbaserade studier, men få av dessa har inkluderat mycket gamla människor och personer som bor i särskilda boenden eller som har kognitiva nedsättningar. Dessa grupper av äldre personer är ofta exkluderade i studier, men är viktiga att studera då man idag har begränsad kunskap om omfattning av stillasittande, samt vilken betydelse det har för deras hälsa och livskvalité.

För att kunna studera fysisk aktivitet bland mycket gamla människor behövs ett anpassat instrument som är lätt att använda och som kan ge reliabel och valid information även för personer som har kognitiva nedsättningar på grund av till exempel demenssjukdom. Frågeformulär är en kostnadseffektiv och användbar metod för att samla in denna typ av data, anses lämplig för populationsbaserade studier och ger en god möjlighet att kunna rangordna människor utifrån deras fysiska aktivitetsnivå. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) är ett väl etablerat frågeformulär för självskattad fysisk aktivitetsnivå hos vuxna. Detta instrument har kompletterats och utvärderats för användning bland äldre människor, IPAQ-Elderly (IPAQ-E), där reliabilitet och validitet av den svenska versionen är jämförbar med andra populationer. Den nya svenska versionen har dock inte utvärderats för användning bland mycket gamla människor där man inkluderat personer med kognitiva nedsättningar och personer i särskilt boende. En begränsning med skalan är att den inte tar hänsyn till tid i liggande i samband med nattsömn eller vila på dagtid utan endast efterfrågar tid i sittande position. Då mycket gamla människor är en heterogen grupp innehållande även multisjuka kan det finnas stor variation i tid i liggande under dygnet, vilken är viktig att ta hänsyn till när man beräknar grad av inaktivitet. En annan begränsning med IPAQ-E är att skalan inte räknar in promenader till ansträngande aktiviteter. Bland multisjuka äldre kan ofta promenader vara en ansträngande aktivitet. Detta är viktigt att registrera då intensiteten kan ha betydelse för hälsan. I tillägg är kognitiva nedsättningar vanligt förekommande. Därav kan det också finnas ett behov att komplettera med information från en annan källa såsom en närstående, hemtjänstpersonal eller personal på särskilda boenden, för att få fram så reliabel och valid information som möjligt. För att kunna mäta fysisk aktivitet bland mycket gamla människor, inklusive personer som bor i särskilda boenden och som har demenssjukdom, så har forskargruppen vidareutvecklat IPAQ-E.

Syftet med studien är att kartlägga fysisk aktivitet i ett representativt stickprov av mycket gamla människor, inklusive personer som bor i särskilda boenden och personer med demenssjukdom. De primära frågeställningarna är att undersöka andelen som uppnår de allmänna hälsorekommendationer för fysisk aktivitet, samt att undersöka hur fysisk aktivitet associerar med hälsorelaterade faktorer. Personer i den fjärde Umeå 85+/GERDA-kohorten (Gerontologisk Regional Databas) som besvarat frågorna i modifierad IPAQ-E under 2015-2017 kommer att inkluderas.