**Handledning av fysisk träning för personer med demenssjukdom**

Alla, också personer med demenssjukdom, mår bra av fysisk aktivitet och fysisk träning. Fysisk träning är en form av fysisk aktivitet där strukturerade och repetitiva rörelser utförs för att förbättra eller behålla den fysiska kapaciteten. Det finns starkt vetenskapligt stöd för att äldre personer kan förbättra muskelstyrka och kondition med träning och förbättringarna förväntas vara störst för fysiskt inaktiva personer. Depression kan också förebyggas och förbättras av fysisk träning. Det finns emellertid endast ett fåtal interventionsstudier av hög kvalité som riktar sig specifikt till personer med demens eller kognitiv nedsättning. För dessa personer måste träningen ofta anpassas både till den fysiska och kognitiva nedsättningen. Det saknas studier om hur denna anpassning sker.

Syftet med detta projekt är att beskriva sjukgymnasters expertkunskap, som baseras på erfarenhet och vetenskap, så att sjukgymnaster som söker sig till just detta fält kan skaffa sig en grundläggande handlingsberedskap i att skapa effektiva träningssituationer för personer med demenssjukdom.

I denna studie intervjuas sjukgymnaster om hur de gör när de handleder personer med demenssjukdom i fysisk träning. De utvalda sjukgymnasterna har lång erfarenhet av att arbeta med personer med demenssjukdom och andra hjärnskador med nedsatt kognition. De har också arbetat i ett forskningsprojekt, UMDEX, för att utvärdera sådan träning. Flera av dem är själva forskare vilket innebär att de är insatta i aktuell forskning inom området. Dessa sjukgymnaster har utvecklat en unik kunskap genom att analysera funktioner och rörelsebeteenden, tolka dem och reflektera över hur man kan skapa och skräddarsy gynnsamma träningsförhållanden för varje deltagare. Det kan handla om val och dosering av övningar för att uppnå ett specifikt syfte liksom om vilka yttre omständigheter som måste uppfyllas för att möjliggöra att övningen blir rätt utförd. Vidare kan det handla om interaktionen mellan sjukgymnasten och personalen, som ser deltagaren med demenssjukdom varje dag. Personer med demenssjukdom har ofta andra sjukdomar eller tillstånd som påverkar deras hälsa och dagsform, exempelvis hjärtsjukdom, sömnsvårigheter eller förstoppning. Eftersom de sällan själva kan berätta om de varit sjuka, sovit dåligt etc de senaste dagarna är sjukgymnasten beroende av adekvat information från personal.

Den kunskap som blir synlig genom analyser av intervjuerna kan direkt användas i undervisning av studenter och presenteras på hemsidan för sjukgymnaster som arbetar med äldres hälsa liksom på hemsidor om demenssjukdom. Många sjukgymnaster som arbetar i kommunal regi ansvarar för flera boenden så de befinner sig inte dagligen på varje boende. Därför har erfarenheter under UMDEX-studien betydelse för den ordinära verksamheten.

Ansvarig forskare: Professor Lillemor Lundin Olsson, Umeå universitet.