

## Hur upplever personal på särskilda boenden intensiv träning för äldre personer med fysiska eller kognitiva nedsättningar?

Inaktivitet är ett stort folkhälsoproblem och är associerat med ett flertal sjukdomstillstånd och funktionsnedsättningar. Bland äldre personer med demenssjukdom är inaktivitet mycket vanligt, vilket kan få dramatiska konsekvenser i kombination med de funktionsnedsättningar sjukdomen medför. Förutom nedsättning av kognition orsakar demenssjukdom bland annat nedsättningar i gång- och balansförmåga. Detta ökar i sin tur risken för fall, frakturer och hjälpberoende i vardagen. Behovet av rehabilitering är alltså stort för personer med demenssjukdom, men trots det får de bristfällig rehabilitering och exkluderas ofta från studier. Att bibehålla sin rörelseförmåga är för äldre människor centralt för självständighet i aktiviteter i dagliga livet (ADL). Det går att påverka nedgång i fysisk förmåga genom träning. 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. Ungefär hälften av de personer som har demenssjukdom bor på särskilt boende. De flesta som bor på särskilda boenden är beroende av personalens hjälp i personlig ADL och för att kunna delta i aktiviteter. Därför är syftet med denna studie att beskriva hur personal upplevt en träningsstudie som pågick på de boenden där de arbetade samt hur de upplevde att träningen påverkat de boende som deltagit i träningen.

Studien är del i en randomiserad och kontrollerad studie bland 191 äldre personer på särskilt boende, The Frail Older People - Activity and Nutrition Study (FOPANU). Hälften av deltagarna hade en demensdiagnos. I studien jämfördes träning med en kontrollaktivitet. Träningsprogrammet bestod av funktionella benstyrke-, balans- och gångövningar, exempelvis uppresningar eller gå över hinder och har som mål att träna intensivt utifrån individens förmåga. Övningarna är lätta att förstå och genomföra för personer med demens. Träningen leddes av sjukgymnaster. Resultat visar positiva effekter på fysiska funktioner och på hjälpbehovet vid förflyttningar inomhus. Bland de som förbättrade sin balansförmåga, minskade även antalet fall. Programmet var lika genomförbart för personer med demenssjukdom som för personer utan demenssjukdom. Personer med demenssjukdom hade även effekter på övergripande ADL-förmåga och på psykologiskt välbefinnande vilket personer utan demenssjukdom inte hade. I intervjuer uttryckte deltagare drivkrafter att träna, ökad kapacitet i kropp och själ, att kroppens hindrade medan tro på att lyckas, stöd från tränarna och stimulans från gruppen underlättade träningen. Enligt en enkät prioriterade träningsgruppen träningen framför andra aktiviteter och upplevde minskad smärta, minskad trötthet samt att de kunde röra sig säkrare i vardagen i högre grad än kontrollgruppen.

Ansökan avser nio intervjuer som gjordes med personal på boendena. Intervjuerna handlar om personalens upplevelse av och inställning till träningen. Frågorna berörde hur de upplevde träningsstudien som pågick på deras arbetsplats och hur de upplevde att träningen påverkat de boende. Detta är viktigt att undersöka eftersom personalens inställning kan vara avgörande för om den äldre personen ska kunna delta. Resultaten från intervjuerna förväntas ge viktig kunskap för utformandet och implementering av fortsatta interventioner eller utbildningar riktade till personal i syfte att öka de boendes aktivitets- och funktionsnivå och förbättra både vårdkvalitet och personalens arbetsmiljö. Ökad aktivitetsgrad för personer med demens boende på särskilda boenden kan bidra till förbättrad fysisk hälsa, funktionsförmåga, livstillfredsställelse och till ökad delaktighet.