

Fysisk aktivitet och demenssjukdom

*Jag känner mig så levande
när jag går och klarar mig själv*

Ylva Cedervall, med.dr, leg. sjukgymnast
Minnes- och geriatrikmottagningen, Akademiska sjukhuset
Inst. för folkhälso- och vårdvetenskap/geriatrik, Uppsala universitet
ylva.cedervall@pubcare.uu.se

Innehåll

- Förutsättningar för personer med demens att vara fysiskt aktiva och att träna
- Hur resonerar personer med Alzheimers sjukdom om fysisk aktivitet som en del i vardagslivet?
- Riktlinjer om fysisk aktivitet för personer med demenssjukdom och hur riktlinjerna kan tillämpas

Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom, Stöd för styrning och ledning

Socialstyrelsen 2017

"Fysisk inaktivitet är ett stort hälsoproblem bland personer med demenssjukdom. Många personer uppnår inte den fysiska aktiviteten som rekommenderas i: "Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling" (FYSS 2015) eller internationella rekommendationer om fysisk aktivitet (WHO 2010) för att förebygga ohälsa bland äldre personer"

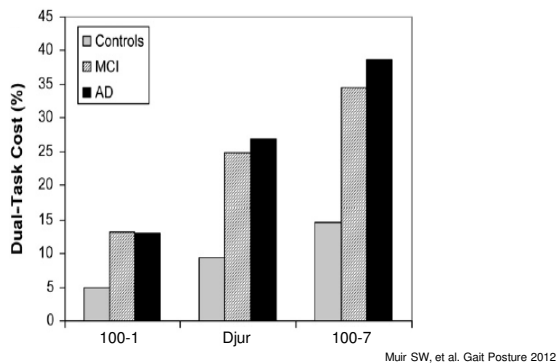
Hur går det till när man går?

Automatisk gång sker i princip endast vid s.k. *steady-state-walking* och innebär att gången kontrolleras med minimal aktivering av t.ex. exekutiva- och uppmärksamhetsfunktioner

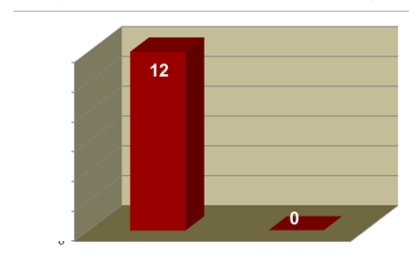
För att gå säkert i krävande situationer ställs däremot höga krav på olika kognitiva funktioner

Montero-Odasso MM, JAMA Neurol. 2017, Clark DJ, Front Hum Neurosci. 2015, Sheridan PL et al. Dement Geriatr Cogn Disord. 2007

Påverkan på gånghastighet vid dual-tasking hos personer med Alzheimers sjukdom, lindrig kognitiv störning (MCI) och friska kontroller

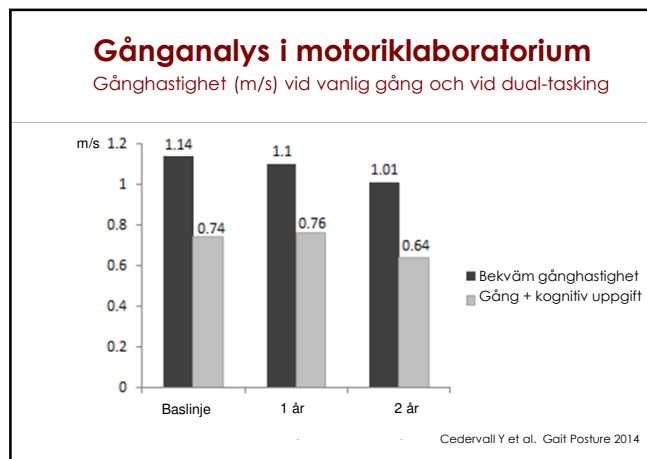
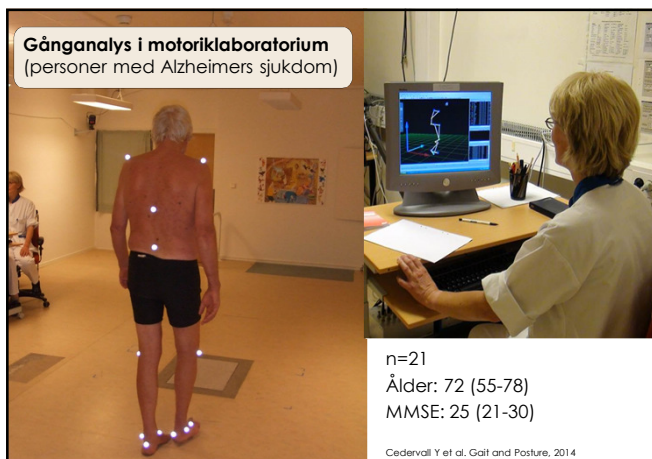


Timed Up-and-Go dual-task cost (motoriska utförandet)



Mild AD: n=25, ålder: 73 (55-79), MMSE: 25 [21-30]
Friska kontroller: n=25, ålder: 70 (56-79), MMSE: 30 [28-30]

Cedervall Y et al. Am J Alzheimers Dis Other Dement. 2012



Dual-task gångtestning – ett hjärnstresstest?

Kognition och motorisk kontroll delar till viss del samma neurala nätverk, främst i prefrontala och temporala områden.

Nätverkens kapacitet kan påverkas negativt av flera faktorer som t.ex. neurodegeneration, vaskulära mekanismer och åldersförändringar.

Gång kombinerat med en kognitiv uppgift leder därför troligen till en överbelastning i dessa gemensamma nätverk hos personer med sviktande kognition.

Montero-Odasso MM, JAMA Neurol. 2017

Hinder för att vara fysiskt aktiv

Sen är det en sak som är så väldigt konstig... Igår så stod pallen mitt i köket. Han gick rakt på den... Han kan gå rakt på en lyktstolpe ute till exempel. Det gjorde han häromdagen. Och han ser ju bra! ... Det verkar precis som att han har fullt upp med att gå. Att han inte kan ta in information omkring.

Partner till 74-årig man med Alzheimers sjukdom

Hinder för att vara fysiskt aktiv

Ja, det är väl det att man blir fortare trött i huvudet. Antingen är det för att man ska skärpa sig så mycket, eller man ska hålla reda på, man måste kolla trafiken. Ja, och det är bullrigt. Det är väl därför jag tycker det är så skönt att gå i skogen.

Kvinna med Alzheimers sjukdom, 61 år

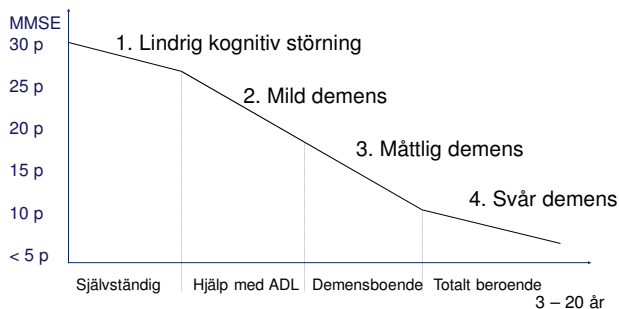
Hinder för att vara fysiskt aktiv

Man tappar ju lite grand initiativförmågan. Man är av någon underlig anledning rädd för att hoppa på saker och ting. Man tror inte man klarar av det, även om man får stöttning [...].

Det som för gick som ett jehu, det kan man gå och fundera på, "ska jag göra si, eller så, eller?". Ja, det binder tid och det binder kraft och inget blir gjort och det är jobbigt.

Man med Alzheimers sjukdom, 70 år

ADL-förmågan sjunker med försämrad kognition, men hur är det med förmågan att delta i fysiska aktiviteter?



Hur fysiskt aktiva är personer med demenssjukdom?

Personer med demens är mindre fysiskt aktiva än kognitivt friska

van Alphen et al. PLoS One. 2016, Burns JM et al. Alzheimer Dis Assoc Disord. 2008

Personer i särskilt boende är mindre fysiskt aktiva än personer som bor i ordinarie boende

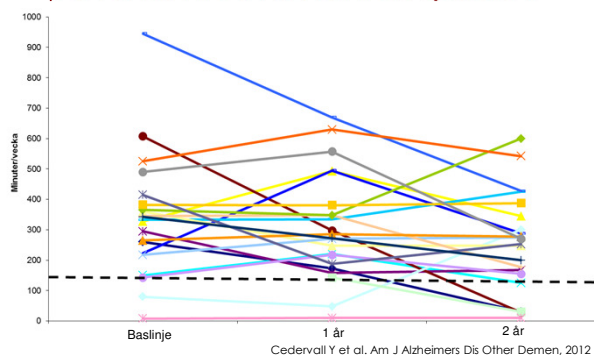
van Alphen et al. PLoS One. 2016

Fysisk aktivitetsnivå bland personer med demens i ordinarie boende

Varken hög ålder eller låg global kognition tycks påverka hur fysiskt aktiv en person med demenssjukdom är

Slubbs B et al. Arch Gerontol Geriatr. 2014

Aerob fysisk aktivitetsnivå personer med Alzheimers sjukdom



Jämförelse av aerob fysisk aktivitetsnivå

	AD (n=25) Md (spridning)	Kontroller (n=25) Md (spridning)	p-värde
Aerob aktivitet			
minuter/vecka	335 (8-945)	340 (0-1138)	0.564
dagar/vecka \geq 30 min	5.2 (0-7)	4.8 (0-7)	0.263

Cedervall Y et al. Am J Alzheimers Dis Other Demen, 2012

Tankar från en anhörig

Det är ju otroligt mycket tid det tar för mig. Det är ju inte alltid som jag som husmor kanske tycker att jag vill gå både förmiddagar och eftermiddagar, bara gå! Men jag gör ju det, och då följer han med.

... Det är det jag söker, det är det jag jämt tänker på, vad kan vara kul för honom?

Partner till 74-årig man med mild Alzheimers sjukdom

Tankar från en anhörig

*Han mår mycket bättre när han går ut.
Han är lugnare då när han gjort det. Jag
märker att han är nöjd.*

Partner till 64-årig man med AD

Individuella djupintervjuer



14 personer med mild Alzheimers sjukdom
djupintervjuades vid två tillfällen

Cedervall Y et al. Aging & Mental Health, 2014

Hur resonerar personer med Alzheimers sjukdom om fysisk aktivitet som en del i vardagen?



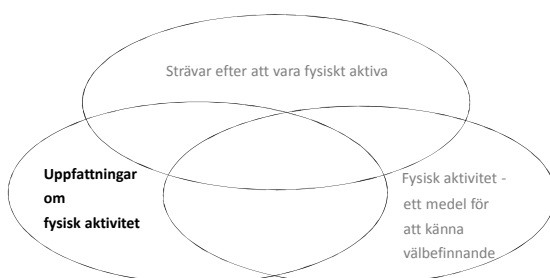
Cedervall Y et al. Aging & Mental Health, 2014

Strävar efter att vara fysiskt aktiva

*Ja, så när jag går ut, då går jag ju
där jag vet att jag hittar [...] Skulle
aldrig sätta iväg någon annan
stans, absolut inte!*

Kvinna med Alzheimers sjukdom, 73 år

Hur resonerar personer med Alzheimers sjukdom om fysisk aktivitet som en del i vardagen?



Cedervall Y et al. Aging & Mental Health, 2014

Uppfattningar om fysisk aktivitet

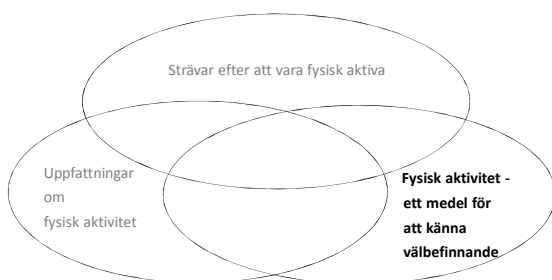
Man kan ju inte bara sitta inne och glo.

Kvinna med Alzheimers sjukdom, 77 år

*Jag har läst lite omkring sjukdomen och det
man säger är att motion är det som kan hjälpa.
Och då testar jag det, plus medicinen, den
måste man ju ta.*

Man med Alzheimers sjukdom, 76 år

Hur resonerar personer med Alzheimers sjukdom om fysisk aktivitet som en del i vardagen?



Cedervall Y et al. Aging & mental Health, 2014

Fysisk aktivitet – ett medel för att känna välbefinnande

Det betyder jättemycket [att promenera]. Det är då som jag känner mig fri, när jag får komma ut [...]. Alltså att bara få gå iväg. Det tycker jag är underbart!

Kvinna med Alzheimers sjukdom, 61 år

Hur resonerar personer med Alzheimers sjukdom om fysisk aktivitet som en del i vardagen?



Cedervall Y et al. Aging & mental Health, 2014

Tre aspekter av Jaget (Selfhood) enligt Harré, 1998

- 1) Personlig identitet** (uttrycks som "min", "jag", "mitt" etc.)
- 2) Fysiska och psykiska attribut** (drag, förmågor och ens tilltro till dessa)
- 3) Sociala roller** (relaterat till olika situationer och tider i livet)

Fysisk aktivitet – ett medel för att upprätthålla sitt jag

Nej, jag tror det är bra för hela mitt psyke, att jag fortsätter [att promenera]. Det känner jag. Jag känner mig så levande när jag går och klarar mig själv. [...] Det känns väldigt, väldigt bra. [...] Då har jag inte den där känslan att jag är sjuk.

Kvinna med Alzheimers sjukdom, 60 år

Det rekommenderas att personer med demens får det stöd som behövs för att de ska kunna följa de allmänna rekommendationerna om fysisk aktivitet för vuxna

Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, FYSS 2015

- **AEROB FYSISK AKTIVITET**
150 minuter måttlig intensitet per vecka eller 75 minuter hög intensitet per vecka
- **MUSKELSTÄRKANDE ÖVNINGAR**
2 gånger per vecka
- **BALANSÖVNINGAR**

Fysisk aktivitet

Alla kroppsrörelser under arbetstid och fritid

Fysisk träning

- Planerad
- Strukturerad
- Regelbundet återkommande
- Syftet är att förbättra eller bibehålla en viss fysisk funktion




HIFE-programmet

(The High Intensity Functional Exercise program)



www.hifeprogram.se

Foto: Mattias Pettersson

Litbrand H et al. J Am Geriatr Soc. 2009; Toots A et al. J Am Geriatr Soc 2016

UPPSALA UNIVERSITET

AKADEMISKA SJUKHUSET

Sammanfattning

Fysisk inaktivitet är ett stort hälsoproblem bland personer med demenssjukdom

Förmågan att gå stabilt och säkert kan påverkas negativt i kognitivt krävande situationer

Personer med demens ska få det stöd som de behöver för att följa rekommendationerna om fysisk aktivitet

Fysisk träning kan göra att förmågan att utföra aktiviteter i dagliga livet bibehålls en längre tid

Fysisk aktivitet, särskilt utomhusaktiviteter, kan vara ett medel för att stärka välbefinnande och jaget

