

## Enkla träningsprogram för demenssjuka förbättrar fysisk hälsa och lindrar depression

Alzheimers sjukdom (AS) påverkar den sjukes kognition, känslor och beteende och medför också en försämring av ett antal fysiska funktioner. Jämfört med åldersmatchade kontroller uppvisar personer med AS fler tecken på undernäring, en ökad risk för fallskador och frakturer samt en snabbare försämring av mobiliteten. Mellan 17 och 86 procent av dessa personer lider också av depression. Kliniska studier visar att fysisk träning kan förbättra funktionsförmågan och lindra depression hos äldre personer utan demenssjukdom.

I denna studie ville man undersöka om ett fysiskt träningsprogram för personer med AS, i kombination med att den anhörige lär sig att hantera den dementes beteende, kunde minska det funktionella beroendet och senarelägga tiden för institutionalisering. När den demenssjuke bor hemma är det oftast anhöriga som bär ansvaret för de dagliga aktiviteterna och omvårdnaden. Genom att lära anhöriga effektiva strategier som uppmuntrar till fysisk träning och hur man undviker olika beteendestörningar uppnås den bästa träningssituationen.

Ett randomiserat urval av 153 hemmaboende personer (55–93 år) med AS och deras anhöriga (24–91 år) deltog i studien, 80 procent av de anhöriga var make/maka. I försöksgruppen fick personen med AS lära sig ett träningsprogram med aerobics, styrketräning, uthållighet, balans och rörelseförmåga. Träningen skulle vara i minst 30 min/dag. Den anhörige fick bl a lära sig identifiera och bemöta beteendestörningar hos

den demente som kunde påverka de dagliga aktiviteterna. Undervisningen och träningen skedde i hemmet under 3 månader. Personerna i kontrollgruppen fick ingen motsvarande träning eller undervisning, utan genomgick endast de rutinemässiga medicinska kontrollerna, som var desamma för bägge grupperna. Dessa utfördes vid starten och efter 3, 6, 12, 18 och 24 månader.

Efter 3 månader tränade fler personer i försöksgruppen minst 60 min/vecka än i kontrollgruppen och hade färre dagar av begränsad aktivitet. Försöksgruppen hade också förbättrat sina poäng på funktionstesten jämfört med kontrollgruppen, som hade sämre poäng ( $P < 0,001$ ). Efter 24 månader presterade försöksgruppen fortfarande bättre på de fysiska funktionstesten än kontrollgruppen ( $P = 0,003$ ), och färre personer i den gruppen flyttade till institution på grund av beteendestörningar. Efter 3 månader hade personerna i försöksgruppen förbättrats i sin depression medan kontrollgruppen hade blivit sämre ( $P = 0,02$ ). Balnd de personer som hade svårare grad av depression vid starten förbättra-

des de i försöksgruppen signifikant mer än motsvarande personer i kontrollgruppen, och den förbättringen kvarstod efter 24 månader ( $P = 0,04$ ).

**Författarna drar slutsatsen** att fysisk träning i kombination med ett program där anhöriga lär sig att hantera den dementes beteende förbättrar den fysiska hälsan och lindrar depression hos personer med AS. En förbättrad fysisk kondition hos personer med AS kan också bidra till en längre period av självständighet och öka den demenssjukes livskvalitet trots sjukdomens fortskridande.

Detta är den första studie i sitt slag som visat att enkla träningsprogram kan läras ut till både demenssjuka och deras anhöriga, något som tidigare studerats endast på institution och med vårdpersonal.

**Eva von Strauss**

*eva.von.strauss@neurotec.ki.se*

*Teri L, et al. Exercise plus behavioral management in patients with Alzheimer disease: a randomized controlled trial. JAMA 2003;290(15):2015-22.*

### Referat till Nya rön skall innehålla

- Kort titel som speglar huvudbudskapet
  - Bakgrund till varför studien gjordes
- Något om materialets sammansättning
- Huvudresultat och författarnas konklusion
  - Tillämpning på svenska förhållanden
    - Fullständig referens för artikeln
- Din adress, fax och e-postadress samt telefonnummer
- Tillstånd att publicera referatet på vår hemsida, VIKTIGT!
- Referat får innehålla högst 250 ord

Skicka referatet med e-post som ett vidhängande Word-dokument till [nya.ron@lakartidningen.se](mailto:nya.ron@lakartidningen.se)

Välkommen med Ditt bidrag