

Umeå universitet  
Inst för samhällsmedicin och rehabilitering  
Erik Rosendahl

Till  
Demensförbundet  
Stiftelsen Demensfonden  
Lundagatan 42 A, 5 tr  
117 27 Stockholm

Populärvetenskaplig text om forskningsprojekt som fått anslag år 2013

Sökande Erik Rosendahl, forskare och sjukgymnast  
Umeå universitet  
Institution för samhällsmedicin och rehabilitering, sjukgymnastik  
901 87 Umeå

Projekttitel **Fysisk träning för att minska hjälpberoende i aktiviteter i det dagliga livet (ADL) för äldre personer med demenssjukdom**

Huvudsyftet är att utvärdera effekterna av ett högintensivt funktionellt träningsprogram på självständighet i aktiviteter i det dagliga livet (ADL) för äldre personer med demenssjukdom.

186 personer, 65 år eller äldre, som har demensdiagnos inkluderades och lottades till tränings- eller kontrollgrupp. Träningen baserades på the High-Intensity Functional Exercise Program (the HIFE Program). Målsättningen med programmet är att övningarna skall utföras med hög intensitet. Belastningen ökas progressivt exempelvis genom att använda ett viktbälte runt midjan. Exempel på övningar är att upprepade gånger resa sig upp från sittande eller kliva upp på en pall. I kontrollgruppen skedde social aktivitet i sittande. Träningen och den sociala aktiviteten genomfördes i små grupper, 2-3 gånger per vecka under 4 månaders tid, vid totalt 40 tillfällen. ADL förmågan, exempelvis att förflytta sig ur sängen eller gå på toaletten, utvärderas av blindade testare med skalorna Functional Independence Measurement (FIM) och Barthel Index. Nu pågår inmatning av data.

Om ett högintensivt funktionellt träningsprogram visar sig förbättra ADL förmåga för äldre personer med demenssjukdom är detta av största betydelse för vård och rehabilitering av denna grupp. Ett minskat hjälpberoende i ADL kan ha positiva effekter för individens välbefinnande. Resultatet av denna patientnära forskning kan också ge kostnadsbesparingar genom minskade behov av hjälp från personal samt kortare eller färre sjukhusvistelser.

Med vänlig hälsning

Erik Rosendahl  
Umeå den 12 juli 2013