

Den europeiska befolkningen blir allt äldre och det beräknas att en tredjedel kommer vara över 60 års ålder vid år 2025. Sverige leder denna utveckling med en medelålder bland män på 79,7 år och bland kvinnor på 83,6 år. Den drastiska ökningen av antal äldre individer som också lever allt längre, tros bero på förbättringar i levnadsförhållanden, hälso-sjukvård samt medicinsk teknologi. Samtidigt medför en allt äldre befolkning en del utmaningar för samhället, där äldre individer är mer mottagliga för sjukdomar och olyckor såsom frakturer. Mer kunskap behövs därmed kring vad som leder till dessa utfall, för att sedan kunna genomföra effektivare preventiva insatser och bidra till ett hälsosammare åldrande för befolkningen.

Detta projekt är en populations-baserad interventionsstudie som syftar till att utvärdera olika riskfaktorer för demens, såsom nedsatt kognitiv funktion, fysisk inaktivitet, högt blodtryck, fetma och rökning. Detta kommer att baseras på mätningar från en kohort på 5000 70-åriga kvinnor och män, vilka inkluderas baserat på två kriterier: 1) 70 år vid mät-tillfället och 2) boende inom Umeå kommun. Alla deltagare genomför två besök vid en sjukvårdsklinik. Vid det första besöket genomförs omfattande mätningar av olika riskfaktorer för demens, hjärtkärlsjukdomar samt frakturer, blodprover lämnas och varje deltagare får gå hem med en accelerometer, vilken mäter den objektiva fysiska aktiviteten under 1 vecka. Därefter återvänder deltagaren till ett återbesök, där denne får information om sina riskfaktorer samt en vägledning vad personen kan göra för att förbättra sina värden. Genom motiverande intervju (MI) läggs tonvikten på att öka den fysiska aktiviteten och förebygga fetma.

Vidare följs samtliga deltagare upp vid en undersökning 5 år senare, där de får genomföra samma mätningar en gång till. I dagsläget har strax över 4000 individer undersökts vid 70 års ålder och ungefär 200 personer har genomfört en uppföljning vid 75-års ålder. Det huvudsakliga utfallet i detta projekt är demens, vilket undersöks via nationella register hämtade via Statistiska Centralbyrån, samt undersöks även vid 75-årsuppföljningen. Detta projekt har möjlighet att ge ökade kunskaper kring prediktion för hur demens uppstår, samt huruvida riskfaktorer kopplade till sjukdomen kan förebyggas med hälsoundersökning och MI-intervention.