**Upplevelser av fysisk träning bland äldre personer med demenssjukdom**

Nina Lindelöf

Det stora antalet äldre som drabbas av demenssjukdom skapar stort lidande för den enskilde och dennes närstående samt stora kostnader för samhället. Förutom kognitiv nedsättning ger demenssjukdom nedsättningar i aktivitetsförmåga och kroppsfunktion vilket i sin tur ökar risken för fall och hjälpberoende i vardagen. Fysisk träning har visat goda effekter bland äldre personer med lindriga nedsättningar i hälsa och funktion. Bäst effekt har funktionell träning med hög intensitet visat. Äldre personers motivation för att delta i träning påverkas av deras upplevelse av träning. Obehag associerat med träning kan utgöra hinder för att framöver delta.

Personer med demenssjukdom får ofta bristfällig rehabilitering och exkluderas ofta från studier vilket gör att det råder brist på studier om träningens effekter bland äldre med demenssjukdom. Det finns inga studier som undersökt hur äldre personer med demenssjukdom upplever deltagandet i träning.

Vi har tidigare i en stor studie visat att intensiv funktionell träning gav ett flertal positiva effekter bland äldre med kognitiva eller fysiska nedsättningar. Fynden visar även på positiv upplevelse av att delta. Eftersom det är osäkert hur generaliserbara resultaten är måste de styrkas av studier som inkluderar enbart personer med demenssjukdom. Därför har nu en ny studie påbörjats bland 186 äldre personer med demenssjukdom på särskilt boende. Syften är att utvärdera effekterna av ett högintensivt funktionellt träningsprogram samt att beskriva hur äldre personer med demenssjukdom upplever deltagandet i träningen.

Deltagarna har lottats till intensiv funktionell träning eller kontrollaktivitet. Aktiviteterna har pågått i fyra månader. Under de fem sista veckorna av träningen genomfördes kvalitativa intervjuer med 22 deltagare i träningsgruppen. Intervjuerna gjordes i direkt anslutning till träningspassen eftersom de flesta av deltagarna har nedsatt minne. Intervjuerna kommer att analyseras med kvalitativ innehållsanalys.

Eftersom upplevelser påverkar motivationen att delta i träning är det viktigt att undersöka hur äldre med demenssjukdom upplever träning och annan rehabilitering. Genom intervjuerna får personer med demenssjukdom göra sin röst hörd. De kvantitativa undersökningarna kompletteras här med ett inifrånperspektiv genom beskrivningar av upplevelsen av och reaktioner på deltagandet. Vi hoppas därmed få en helhetsförståelse av förutsättningar att delta i, motivationen till och behållningen av träning. Dessa kunskaper är en resurs för att på bästa sätt utveckla och förbättra rehabilitering, vård och omhändertagande av äldre med demenssjukdom.