

Motorkognitiv träning i fallförebyggande syfte – en samskapande studie

Fallolyckor utgör en betydande hälsorisk för personer över 65 år och kan leda till allvarliga skador och minskad livskvalitet. Äldre personer med nedsatt gångförmåga, balans, syn och kognition löper särskilt hög risk att drabbas av fall. Personer med kognitiv sjukdom har en ännu högre fallrisk. Forskning har identifierat flera riskfaktorer som bidrar till fall, inklusive minskad muskelstyrka och balans. Fysisk träning har visat sig vara effektiv för att minska fallrisk bland äldre personer, men dess effekter är mer osäkra för äldre med kognitiv sjukdom. Majoriteten av fall sker när äldre personer snubblar eller halkar på ojämna ytor. Gång är en komplex motorisk aktivitet där kognitiva förmågor spelar en viktig roll, särskilt när man utför två uppgifter samtidigt. För att förebygga fall behöver man därför inte bara behöva stärka kroppens fysiska förmågor utan även de kognitiva funktionerna, såsom uppmärksamhet och exekutiva funktioner.

En lovande metod för att minska fallrisk är motorkognitiv träning, som samtidigt kombinerar både motoriska och kognitiva övningar. Denna träning har potential att vara mer effektiv än enbart fysisk eller kognitiv träning vilket kan spara tid och resurser. Dessutom finns lovande resultat som tyder på att motorkognitiv träning kan minska fallrisk. För att skapa ett träningsprogram som är relevant och användbart för äldre personer med risk för fall är det viktigt att använda en samskapande process. Detta innebär att målgruppen och forskarna samarbetar för att utveckla ett träningsprogram som är anpassat till deras behov och preferenser. Denna studie syftar till att utveckla ett motorkognitivt träningsprogram genom en samskapande process med äldre personer. Forskarna kommer även att undersöka hur målgruppen upplever denna process.

Fallolyckor bland äldre personer är ett växande folkhälsoproblem. Denna studie är en del av ett större projekt som syftar till att utvärdera träningsprogrammets genomförbarhet och effektivitet. Genom att inkludera både motoriska och kognitiva övningar i träningsprogrammet kan man förbättra både fysisk och kognitiv funktion, vilket kan leda till en minskad fallrisk och ökad livskvalitet för äldre personer, inklusive personer med kognitiv nedsättning.