

## MÅLRETTET TRÆNING OG PROTEIN HJÆLPER SKRØBELIGE ÆLDRE

*Der bliver flere og flere skrøbelige ældre, som har svært ved at klare sig selv. Men udviklingen kan vendes. Ved hjælp af målrettet træning og relevante kosttilskud kan de ældre opnå væsentlig bedring i deres fysiske formåen, livskvalitet og mentale helbred.*

*Af politisk konsulent René Andreasen*

Danskerne bliver ældre og ældre. Derfor oplever flere danskere at nå en alder, hvor tab af muskelmasse og skrøbelighed er udbredt.

Skrøbelighed defineres på forskellige måder, men er typisk karakteriseret ved, at den ældre person har tabt en del af sin kropsvægt, har meget begrænset muskelstyrke, går langsomt, er inaktiv og oplever udtalt træthed ved almindelige daglige aktiviteter.

Skrøbelige ældre har typisk svært ved at klare sig selv, de har forhøjet risiko for at falde, og de er sårbare, hvis de bliver syge. Også selvom der er tale om sygdomme, der normalt er ufarlige.

Opgørelserne af, hvor mange ældre der er skrøbelige, varierer, men omkring hver tiende over 65 år er skrøbelig. Blandt ældre over 85 år ligger andelen et sted mellem 30 og 50 procent.<sup>1</sup>

Det er imidlertid ikke en naturlov, at man bliver skrøbelig, når man bliver gammel. Senest har et systematisk review<sup>ii</sup> vist, at udviklingen af skrøbelighed kan forsinkes, og at ældre, der har mistet en del af deres muskelmasse, kan vende udviklingen og genvinde muskelmasse.

### Træn og spis

Forskerne bag det systematiske review ønskede at vurdere værdien af forskellige tiltag over for skrøbelige ældre. De ønskede samtidig at finde ud af, hvor let det er at implementere de forskellige tiltag.

Forskerne identificerede 46 RCT-studier og kohortestudier, der indeholdt tiltag, som enten skulle forebygge eller behandle skrøbelighed blandt ældre i det nære sundhedsvæsen.



Der deltog i alt 15.690 personer i de 46 studier, som indeholdt meget forskellige indsatser over for de ældre. I nogle studier var der fokus på forskellige træningstiltag som gangtræning, tai-chi, balance og konditionstræning, mens der indgik undervisning, kosttilskud, hormontilskud og forskellige former for vejledning i andre studier.

Ved at sammenligne resultaterne af de forskellige interventioner konkluderer forskerne bag det systematiske review, at en kombination af styrketræning og proteintilskud har de største effekter. Forskerne fandt samtidig, at det er de to tiltag, som er lettest at implementere overfor skrøbelige ældre.

### Superviseret og individuelt

For at få de bedste effekter af styrketræningen skal deltagerne træne regelmæssigt, og træningen skal være tilpasset den enkelte deltagers forudsætninger.

Derfor vurderer forskerne bag det systematiske review, at træningen bør foregå under supervision fra terapeuter, som både kan motivere deltagerne og sikre, at de gennemfører de relevante øvelser på en passende måde.

På dansk grund vækker forskningsresultaterne genklang hos Charlotte Suetta, der er læge og professor i geriatri på Bispebjerg Hospital. Hun finder det afgørende, at der er fokus på at hjælpe de ældre på dette område:

”Det er enormt vigtigt for de ældre, at vi undgår, at de mister muskelmasse. Derfor skal hospitalerne mobilisere ældre patienter under en eventuel indlæggelse, og kommunerne skal forebygge og tilbyde målrettet træning og genoptræning”, siger hun.

Charlotte Suetta understreger samtidig, at det er afgørende at fokusere på den indsats, som har størst effekt: ”Skrøbelige ældre har ikke meget energi at gøre godt med. Derfor skal vi sikre, at de får så stort et udbytte af deres indsats som muligt. Og der er styrketræning og proteintilskud altså det bedste valg”.

## Løfter også humøret

Det er i øvrigt ikke kun de skrøbeliges fysiske formåen, der bliver bedre af målrettet træning. Et RCT-studie publiceret i BMC Geriatrics viser, at træningen også løfter humøret.<sup>iii</sup>

Som led i studiet deltog 149 ældre og fysisk inaktive borgere, der havde begrænsninger i deres mobilitet, i et seks måneder langt træningsforløb. Træningen foregik tre gange om ugen under kyndig vejledning og bestod af konditions-, balance- og styrketræning.

Studiet viser, at de ældre, der gennemførte træningen, oplevede et signifikant løft i deres mentale velbefindende.<sup>iv</sup> Der var blandt andet flere deltagere i forsøget, som oplevede en højere grad af optimisme, og at det sociale element i træningen var værdifuldt.

## Tidlig opsporing og forebyggelse

Kommunerne har pligt til at tilbyde deres ældre borgere et forebyggende hjemmebesøg. Formålet er at sikre, at borgerne får hjælp til at bevare deres funktionsniveau

og livskvalitet. Sundhedsstyrelsen har udformet en vejledning til kommunerne til formålet.<sup>v</sup> I vejledningen beskriver styrelsen enkelte kommuner, som har erfaring med at inddrage fysioterapeuter i opsporingen af de ældre borgere.

Ifølge Tina Lambrecht, der er formand i Danske Fysioterapeuter, er det oplagt, at kommunerne i højere grad benytter fysioterapeuter i den tidlige opsporing af de skrøbelige borgere:

”Der er ingen tvivl om, at langt flere ældre kan have gavn af en tidlig opsporing og tilbud om målrettet træning end dem, der får det i dag. Og jeg er sikker på, at landets kommuner vil nyde godt af en sådan investering på længere sigt”, siger hun og henviser til, at det er vel-dokumenteret, at en forebyggende indsats kan spare kommunerne for mange udgifter til pleje og omsorg.<sup>vi</sup>

Hun bakkes op af ph.d. og fysioterapeut Jane Andreasen, der er forskningsansvarlig udviklingsterapeut på Aalborg Universitetshospital, tilknyttet Folkesundhedsvidenskab på Aalborg Universitet og suppleant til bestyrelsen i Dansk Selskab for Fysioterapi i Gerontologi og Geriatri:

”Vi ved, at skrøbelige ældre medicinske patienter er i en højere risiko for at blive indlagt og genindlagt, og at disse genindlæggelser er meget hyppige”, siger Jane Andreasen, og henviser til nyere studier<sup>vii</sup>, som hun har gennemført sammen med en række andre forskere på området.

<sup>i</sup> Se Vass og Hendriksen (2016), *Der mangler dansk konsensus om definitionen af skrøbelighed*, Ugeskrift for læger, oktober 2016 og Christensen et al (2018), *Prevalence of sarcopenia in a Danish out-patient population*, Danish Medical Journal 2018.

<sup>ii</sup> Travers et al (2019), *Delaying and reversing frailty: a systematic review of primary care interventions*, British Journal of General Practice.

<sup>iii</sup> Berens et al (2018), *Effect of exercise and nutritional supplementation on health-related quality of life and mood in older adults: the VIVE2 randomized controlled trial*, BMC Geriatrics.

<sup>iv</sup> Målt ved *The Medical Outcomes Study 36-item short form health survey (SF-36)* og *The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D)*.

<sup>v</sup> Sundhedsstyrelsen (2017), *Opsporing af ældre i særlig risiko for nedsat funktionsevne – en guide til kommuner vedrørende forebyggende hjemmebesøg*.

<sup>vi</sup> Se fx Danske Fysioterapeuter (2017), *Stort potentiale i forebyggelse og træning*, Nyhedsbrev om forskning no 14.

<sup>vii</sup> Andreasen et al (2018), *Associations and predictions of readmission or death in acutely admitted older medical patients using self-reported frailty and functional measures. A Danish cohort study*, Archives of Gerontology and Geriatrics, 2018.