

## MÅLRETTET TRÆNING GAVNER DEMENTE

*Forskningen viser, at målrettet træning kan mindske følgerne af demens. Derfor bør træning altid indgå i behandlingen, mener forsker.*

Når man får demens, bliver man ramt på flere fronter.

For det første oplever demente en svækkelse af deres kognitive evner. Det kommer typisk til udtryk ved hukommelsesbesvær, at det bliver sværere at bevare overblikket og at udføre helt almindelige dagligdags aktiviteter som madlavning, indkøb og påklædning.

For det andet er demente typisk mindre aktive. Derfor mister de muskelstyrke, konditionen forringes og deres balance bliver dårligere. Det er forklaringen på, at risikoen for faldulykker er mere end dobbelt så høj hos demente sammenlignet med andre ældre.<sup>1</sup>

Endelig ændrer personer med demens ofte adfærd. Nogle bliver aggressive, andre passive og indelukkede, mens andre igen opfører sig grænseoverskridende. Fx fordi de glemmer, at de ikke længere er gift med deres ekskone eller fordi de tror, de er kærester med hjemmeplejeren. Den ændrede adfærd kan være til stor gene for den dementes pårørende, plejepersonalet og de øvrige omgivelser.

### Træning er behandling

Forskningen viser, at flere af disse følger af demens kan modvirkes gennem målrettet træning.

Demente der træner, vedligeholder i højere grad end andre, deres evne til at gennemføre almindelige dagligdags aktiviteter. Samtidig reduceres deres faldrisiko. Det er den klare konklusion på en systematisk gennemgang af de seneste års studier på området.<sup>2,3</sup>

Målrettet træning kan også styrke de dementes kognitive funktion. Det er dog ikke alle kognitive funktioner, der påvirkes af træning og der knytter sig visse forbehold til resultaterne.<sup>4</sup>

Endelig viser et større dansk studie, at træning kan have en gavnlig effekt på dementes ændrede adfærd, herunder tendens til aggression, vrangforestillinger og ændringer i søvnmønstre og natlig aktivitet.<sup>5</sup>



*Personer med demens har gavn af sved på panden. Det fastholder deres fysiske evner, kan løfte deres kognitive niveau og begrænse ændringer i adfærd.*

Fysioterapeut og ph.d. Nanna Sobol, der var involveret i det danske studie er ikke i tvivl om, at fysisk træning bør være en naturlig del af behandlingen af demens:

*”Selvom vi mangler studier på området, er der ingen tvivl om, at demente bør tilbydes supervisorret træning. Træning kan helt klart gøre en forskel og være med til at bevare funktionsevnen samt evnen til at udføre dagligdags aktiviteter”, siger Nanna Sobol.*

### Flere får demens

Over 80.000 danskere lever i dag med demens. Om 15 år vil der være op mod dobbelt så mange demente i Danmark. Det viser en fremskrivning, som Nationalt Videnscenter for Demens har gennemført.

<sup>1</sup> Nationalt videnscenter for Demens og Statusrapport på demensområdet i Danmark, Sundhedsstyrelsen, maj 2016.

<sup>2</sup> Laver K, Dyer S, Whitehead C, Clemson L, Crotty M. Interventions to delay functional decline in people with dementia: a systematic review of systematic reviews. *BMJ Open*. 2016;6.

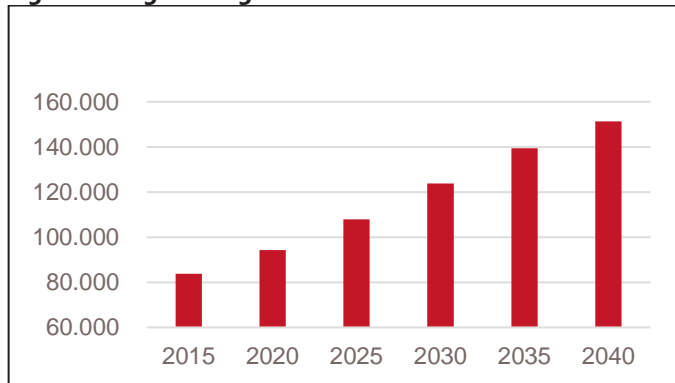
<sup>3</sup> Burton E, Cavalheri V, Adams R, Browne CO, Boverly-Spencer P, Fenton AM, et al. Effectiveness of exercise programs to reduce falls in older people with dementia living in the community: a systematic review and meta-analysis. *Clinical interventions in aging*. 2015;10:421-34. Se også Chan WC, Fai Yeung JW, Man Wong CS,

WA Lam LC, Chung KF, Hay Luk JK, et al. Efficacy of Physical exercise in preventing falls in older adults with cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *JAMDA*. 2015, 16:149-154.

<sup>4</sup> Groot C, Hooghiemstra AM, Rajmakers PG, Berckel BN, Scheltens P., Scherter EJ, et al. The effect of Physical activity on Cognitive Function in Patients with Dementia: A Meta-analysis of Randomized Control Trials. *Ageing research reviews*. 2015.

<sup>5</sup> Hoffmann K, Sobol NA, Frederiksen KS, Beyer N, Vogel A, Vestergaard K, et al. Moderate-to-high Intensity Physical Exercise in Patients with Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Trial. *J. Alzheimers Disease* 2015.

**Figur 1 Udsigt til langt flere demente i Danmark**



Kilde: Forekomst af demens hos ældre i Danmark, Nationalt Videnscenter for Demens, 2015.

Sygdommen koster i dag mellem 25 og 30 mia. kr. om året. Udgifternes omfang vil stige i takt med, at flere får demens.

Det er landets kommuner, der bærer den største del af disse udgifter, som især vedrører plejeboliger og plejepersonale.

Selvom målrettet træning altså både kan hjælpe den demente og deres pårørende, samtidig med at det kan tage toppen af kommunernes udgifter til pleje og omsorg, er det ikke en udbredt behandling i kommunerne.

En opgørelse fra KL viser, at under halvdelen af landets kommuner i dag har træningstilbud målrettet demente.<sup>6</sup> Der er altså plads til forbedring.

*"Alle kommuner burde have træningstilbud til demente. Der er brug for en langt mere struktureret indsats på dette område,"* siger Tina Lambrecht, der er formand i Danske Fysioterapeuter.

Hun peger på, at fysioterapeuter bør inddrages målrettet i indsatsen:

*"Det har betydning, hvordan og hvor meget man træner. Og fysioterapeuter kan tilrettelægge og kvalitetssikre træningen, så den tager udgangspunkt i den enkelte og skaber den største værdi,"* siger hun.

## Politisk handling

Regeringen har netop lanceret en ny national handlingsplan for demens.<sup>7</sup>

Folketingets partier drøfter i øjeblikket planen og Tina Lambrecht ser det som en oplagt mulighed for at sætte mere fokus på fysisk aktivitet. Både lokalt og nationalt.

*"Når folketingets partier i denne tid forhandler regeringens oplæg til en national demenshandlingsplan 2025 bør fysisk aktivitet og træning have en central placering. Men uanset hvad politikerne på Christiansborg finder ud af, bør kommunerne allerede nu se på, hvordan de kan tilrettelægge træningstilbud til demente",* siger hun.

## Demens

Demens er en fællesbetegnelse for en række sygdomstilstande, som alle er kendetegnede ved at patientens mentale funktioner, herunder ofte hukommelsen, svækkes.

Alzheimers er den mest udbredte demenssygdom.

Kilde: Nationalt Videnscenter for Demens

<sup>6</sup> Statusrapport på demensområdet i Danmark, Sundhedsstyrelsen, maj 2016.

<sup>7</sup> Et trygt og værdigt liv med demens – oplæg til den nationale handlingsplan 2025. Sundheds- og ældreministeriet, efterår 2016.