NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Fysisk træning

Fysisk træning og motion er vigtige elementer i forebyggelse og behandling af demenssygdomme. Indsatser, der omfatter fysisk aktivitet, er ofte meningsfulde og styrker ressourcer hos mennesker med demens.

På denne side kan du læse om evidensen for fysisk træning og få inspiration til fysisk træning og motionsaktiviteter for mennesker med demens.

Demenssymptomer kan føre til fysisk svækkelse

Hos mennesker med demens kan kognitive symptomer og reduceret funktionsniveau indirekte føre til, at kroppens funktioner svækkes.

Reduceret hukommelse, svækkelse af sproglige funktioner, nedsat overblik og svækket initiativ kan føre til, at det sociale netværk bliver mindre, og at man får sværere ved at finde ud af hverdagens gøremål. Disse ændringer fører til, at personen bliver mindre fysisk aktiv, og dermed svækkes kroppens funktioner.

Allerede i de tidligere faser af demenssygdommen ses der hos mennesker med demens et nedsat fysisk aktivitetsniveau og nedsat fysisk funktionsevne, sammenlignet med ældre uden kognitive problemer. Det er derfor vigtigt, at fysisk aktivitet og træning prioriteres i demensindsatsen.

Kan fysisk træning forebygge demens?

Der er generelt god evidens for, at fysisk aktivitet nedsætter risikoen for demens. Gennem de seneste to årtier har flere befolkningsundersøgelser vist, at fysisk aktivitet og motion kan bidrage til at nedsætte risikoen for at udvikle Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme.

Resultater fra nogle undersøgelser tyder bl.a. på, at fysisk aktivitet har direkte indflydelse på nogle af de fysiologiske mekanismer, der er skyld i Alzheimers sygdom. Et amerikansk studie af Rabin m.fl. har bl.a. vist, at fysisk aktivitet er forbundet med en bedre bevarelse af det kognitive funktionsniveau og mindre svind af hjernen.

Studiet har også vist, at der er sammenhæng mellem en lav risiko for hjertekarsygdom og et lavere niveau af aflejringer af proteinet beta-amyloid, som ses ved Alzheimers sygdom.

Læs mere om forebyggelse her

Hvad er effekten af fysisk træning, når man har en demenssygdom?

Flere internationale forskningsprojekter har vist, at fysisk aktivitet og træning, ud over de generelle gavnlige effekter på fx kondition og fysisk funktion, også kan have positiv effekt på funktionsniveau samt kognitive og neuropsykatriske symptomer.

Reviews af hhv. Forbes m.fl., Law m.fl. og Guitar m.fl., der samler resultater fra flere randomiserede kontrollerede studier, har fx vist, at fysisk træning har positiv effekt i form af forbedring af ADL funktioner.

Der er også studier, der viser forbedring af kognitive funktioner hos mennesker med MCI eller demens i tidligt stadie. Nogle studier har mere specifikt fundet effekt ift. arbejdshukommelse, og andre eksekutive funktioner, samt reduktion af neuropsykiatriske symptomer.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Nationalt Videnscenter for Demens gennemførte i 2012-14 det danske randomiserede kontrollerede multicenter studie ADEX med 200 deltagere, der havde Alzheimers sygdom i let til moderat grad.

Resultaterne viste bl.a., at moderat til hård konditionstræning over et forløb på 16 uger reducerede neuropsykiatriske symptomer i form af irritabilitet, depression, uro, rastløshed og forstyrrelser i døgnrytmen. De deltagere, der trænede hyppigst og med størst intensitet, opnåede desuden et signifikant højere mentalt forarbejdningstempo.

Læs mere om ADEX-studiet her

Anbefalinger til fysiske aktiviteter for mennesker med demens

Mange af de funktioner, man bruger i hjernen, når man laver fysisk aktivitet og motion bygger på det, som vi kalder implicit og procedural hukommelse, også kaldt kropshukommelse.

Denne form for hukommelse er oftest relativt velbevaret hos mennesker med demens, også længere henne i sygdomsforløbet. Derfor har mange mennesker med demens ressourcer til at deltage i aktiviteter, der omfatter motion og fysisk aktivitet og får et stort udbytte ud af at deltage.

En person med demens i tidligt stadie vil som oftest kunne deltage i almen funktionstræning med redskaber og træningsmaskiner. Senere i sygdomsforløbet vil den fysiske træning have karakter af motion eller leg, hvor fokus også er rettet mod styrke, balance, stimulering af sanser og vågenhed.

Det er naturligvis vigtigt, at aktiviteterne er særligt tilrettelagte for mennesker med demens og tager udgangspunkt i den enkeltes funktionsevne og motivation. Sundhedsprofessionelle har derfor en særlig opgave i forhold til at skabe demensvenlige, trygge og genkendelige rammer, som motiverer og giver lyst til træning.

Gode råd, når man tilbyder fysisk træning til mennesker med demens:

- Træning til mennesker demens skal involvere en komponent af konditionstræning.
- Den kan med fordel inkludere styrke- og balancetræning, hvis man ønsker effekt på gangfunktion, balance og daglig funktionsevne.
- Den fysiske træning til mennesker med demens skal tilpasses ud fra individuelle hensyn, motivation og funktionsniveau.
- Træningen skal faciliteres og superviseres undervejs.
- Kommunikation spiller en afgørende rolle i både vejledning af øvelserne og som opmuntring, når fysisk aktivitet foregår.
- Træning i mindre grupper kan være en fordel, da den sociale interaktion kan spille en rolle for den samlede effekt af træningen.

Inspiration til fysisk træning og motionsaktiviteter

Sundhedsstyrelsens træningsguide for mennesker med demens

I 2018 udgave Sundhedsstyrelsen en træningsguide til fysisk aktivitet og træning for mennesker med demens.

Træningsguiden bygger på evidens fra forskning om fysisk træning og aktivitet til mennesker med demens. Guiden tager bl.a. udgangspunkt i, at højintens funktionel styrketræning kan forbedre balance og ADL, at højintens konditionstræning kan forbedre kondition og i nogen grad kognition, og at genkendelighed og sociale elementer er en vigtig del af træningen.

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Træningsguiden giver anbefalinger om træningsaktiviteter for mennesker med demens i hhv. let, middel og svær grad i fem kendte hverdagsmiljøer: eget hjem, naturen, træningscentre, pleje- og aktivitetscentre og foreninger. Sundhedsstyrelsen har også udgivet en rapport om de foreløbige erfaringer med brug af træningsguiden i kommunerne.

Du kan finde Sundhedsstyrelsens træningsguide her.

Motion i demensvenligt samfund

Flere kommuner samarbejder og indgår i dag i partnerskaber med lokale idrætsforeninger om fysisk træning og motion til mennesker, der har demens i let til moderat grad.

DGI og Alzheimerforeningen har i samarbejdet skabt DGI – Den Demensvenlig Idrætsforening. Formålet er at gøre det trygt og nemmere for mennesker med demens at være fysisk og socialt aktive i deres idrætsforening. Fokus er på fysisk aktivitet, et trygt fællesskab og socialt samvær.

DGI's frivillige instruktører deltager i en demensinstruktøruddannelse, så de bliver klædt på til at tilpasse træningen til mennesker med demens i foreningsregi. Samarbejdet er omtalt i Sundhedsstyrelsens træningsguide.

Du kan finde information om Den Demensvenlig Idrætsforening på DGI´s hjemmeside

Fysisk træning og motion til beboere i plejeboliger

Hos personer med mere fremskreden demens, og evt. anden samtidig sygdom eller fysisk svækkelse, har det stor betydning, at fysiske aktiviteter og træning er særligt tilrettelagt.

Det tidligere ÆldreForum har udgav et idékatalog med inspiration til personale i plejesektoren til fysiske og mentale aktiviteter for ældre i plejeboliger, som også kan være relevant for mennesker med demens. Se litteraturlisten nederst på siden.

Det svenske træningsprogram for plejehjemsbeboere, HIFE-programmet (High-Intensity Functional Exercise Program), indeholder øvelser, der har til formål at træne muskelstyrke, balance og mobilitet. Programmet har været afprøvet i flere lande, bl.a. Sverige og Norge. Disse studier har generelt vist, at mennesker med demens kan deltage og have udbytte af det strukturerede program.

Et svensk studie af Littbrand m.fl. har fx vist bedre balance, mindre reduktion af mobilitet, og øget trivsel hos mennesker med demens. I et Norsk studie fandt Telenius m.fl. også færre neuropsykiatriske symptomer som apati og agitation hos personer med demens, der deltog i programmet.

Dans og Erindringsdans®

Der er stigende opmærksomhed på, at dans kan være en meningsfuld og trivselsskabende fysisk aktivitet for mennesker med demens. Flere undersøgelser peger på positive effekter af dans, både ift. fysiske og kognitive funktioner, neuropsykiatriske symptomer og livskvalitet. Det er dog forsat et område, hvor der mangler forskning.

I Danmark er konceptet Erindringsdans® iværksat på de fleste dag- eller plejecentre. Konceptet er målrettet mennesker med moderat til svær demens. Det består af otte dansesessioner af en times varighed, og der afsluttes med et festligt afdansningsbal. Der anvendes kendte sange og melodier, som genkalder minder og bevægemønstre.

Alzheimerforeningens har gennemført et projekt med erindringsdans, og resultaterne herfra viste, at det generelt opleves positivt og som en meningsfuld aktivitet for både personer med demens, personale og pårørende, og at det kan medvirke til at understøtte relationer og kan være gavnligt i svære plejesituationer.

Her kan du finde Alzheimerforeningens inspirationshæfte, der beskriver konceptet

Kilder

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Rabin, J. S., Klein, H., Kirn, D. R., Schultz, A. P., Yang, H. S., Hampton, O., ... & Pruzin, J. (2019). Associations of physical activity and β-amyloid with longitudinal cognition and neurodegeneration in clinically normal older adults. JAMA neurology, 76(10), 1203-1210.

PubMed

Forbes, D., Forbes, S. C., Blake, C. M., Thiessen, E. J., & Forbes, S. (2015). Exercise programs for people with dementia. Cochrane Database of Systematic Reviews, (4).

PubMed

Law, C. K., Lam, F. M., Chung, R. C., & Pang, M. Y. (2020). Physical exercise attenuates cognitive decline and reduces behavioural problems in people with mild cognitive impairment and dementia: a systematic review. Journal of Physiotherapy, 66(1), 9-18.

PubMed

Guitar, N. A., Connelly, D. M., Nagamatsu, L. S., Orange, J. B., & Muir-Hunter, S. W. (2018). The effects of physical exercise on executive function in community-dwelling older adults living with Alzheimer's-type dementia: a systematic review. Ageing research reviews, 47, 159-167.

PubMed

Hoffmann, K., Sobol, N. A., Frederiksen, K. S., Beyer, N., Vogel, A., Vestergaard, K., ... & Jacobsen, S. (2016). Moderate-to-high intensity physical exercise in patients with Alzheimer's disease: a randomized controlled trial. Journal of Alzheimer's Disease, 50(2), 443-453.

PubMed

Littbrand, H., Lundin-Olsson, L., Gustafson, Y., & Rosendahl, E. (2009). The effect of a high-intensity functional exercise program on activities of daily living: a randomized controlled trial in residential care facilities. Journal of the American Geriatrics Society, 57(10), 1741-1749.

AGS Journals

Telenius, E. W., Engedal, K., & Bergland, A. (2015). Long-term effects of a 12 weeks high-intensity functional exercise program on physical function and mental health in nursing home residents with dementia: a single blinded randomized controlled trial. BMC geriatrics, 15(1), 158.

PubMed

NATIONALT VIDENSCENTER FOR DEMENS

Ruiz-Muelle, A., & López-Rodríguez, M. M. (2019). Dance for People with Alzheimer's Disease: A Systematic Review. Current Alzheimer Research, 16(10), 919-933.

PubMed

Sobol, N.A. (2019) Fysioterapi til mennesker med demens. Fysioterapeuten.

Fysioterapeuten

Ældreforum (2009). Idekatalog – inspiration til fysiske og mentale aktiviteter for ældre i plejeboliger samt andre skrøbelige ældre.

Ældreforum

Littbrand, H., Rosendahl, E. & Lindelöf, N. (2014) The High-Intensity Functional Exercise Program (the HIFE Program). Department of Community Medicine and Rehabilitation, Geriatric Medicine, Umeå University, Sweden.

The HIFE Program

Senest opdateret: 30. september 2020