

Rapport från Svenska Demensdagarna, Karlstad 30-31 maj 2013

De svenska demensdagarna är den största konferensen för demensintresserade från alla yrkesgrupper i hela Sverige. I år hölls denna konferens 30-31 maj i Karlstad. Bland de tjugoen seminarieföreläsarna fanns två sjukgymnaster; Nina Berglund från Västerås och Nina Lindelöf från Umeå.

Nina Berglunds seminarium hade titeln "Att ha roligt i rörelse" och handlade om vikten av fysisk aktivitet, sjukgymnastens roll och hur man kan bidra till rörelseglädje. Nina visade flera filmsekvenser från sitt arbete på ett demensboende i Torshälla, där hennes rörelseprogram innehöll moment av kroppskännedom, sittande gymnastik, rytmiksjalar, ballonger och sällskapsdans. Hon påpekade vikten av samarbete med omsorgspersonalen, att det inte enbart är sjukgymnastens ansvar att möjliggöra rörelseglädjen. Att hålla rörelsegrupper är dock ett utmärkt tillfälle för sjukgymnasten att iakttä och bedöma patienterna i naturliga rörelseaktiviteter.

Nina Lindelöfs föreläsning handlade om äldre personer med demenssjukdom kan, bör och vill delta i högintensiv, fysisk träning. Resultaten hon redovisade är hämtade från två studier som genomförts i Umeå; FOPANU-studien (the frail older people – activity and nutrition study in Umeå) och UMDEX-studien (the Umeå dementia and exercise study). Tyngdpunkten låg på upplevelsen av träningen bland deltagarna och konklusionen är att många personer med demenssjukdom både kan, vill och bör få tillfälle att träna. Teman i de kvalitativa intervjuerna var "att tro på träningens effekter", "att tro på sin egen förmåga underlättar träningen", "att kämpa med kroppens begränsningar kan hindra träningen", samt "att förbättra sin kapacitet påverkar vardagen".

En hoppningivande uppgift kom fram vid en av de gemensamma föreläsningarna. Professor Miia Kivipelto från Karolinska institutet i Huddinge berättade att det finns indikationer på att incidensen för insjuknande i demenssjukdom minskar i Sverige. En orsak kan vara den satsning som sedan tjugofem år tillbaka gjorts på att minska riskfaktorerna hos personer i medelåldern, bl.a. kontrollerat blodtryck, rökstopp och ökad fysisk aktivitet. För fortsatt minskning av incidensen förordas multifaktoriella interventioner där fysisk träning är en viktig faktor. Vid flera föreläsningar betonades just vikten av en aktiv livsstil för att minska risken för att insjukna i demens. Som sjukgymnaster har vi en viktig roll framöver i att fortsätta vara delaktiga i detta arbete.

Cristina Wångblad 2013-06-08 cristina.wangblad@lundby.goteborg.se