

Fysioterapi minskar hjälpberoendet i det dagliga livet och bibehåller gång- och balansförmågan i så hög grad som möjligt under sjukdomsprocessen.

DEMENS- SJUKDOM

- **Antalet personer** med demenssjukdom i Sverige beräknas till 130 000–150 000 (1).
- **Åtta procent av alla** som är 65 år eller äldre, och nästan hälften av alla som är 90 år eller äldre har en demenssjukdom (1).
- **Antalet drabbade personer** beräknas öka kraftigt i takt med att antalet personer som uppnår hög ålder blir fler (1).
- **Samhällskostnaden i Sverige** beräknades till 63 miljarder kronor år 2012 (2).



80
PROCENT

Av samhällets totala kostnader för demenssjukdom står landets kommuner för nära 80 procent.

Demens – en sjukdom med stora konsekvenser för de drabbade och för samhället

Antalet personer som lever med demenssjukdom ökar. Enligt WHO kommer antalet personer i världen med demenssjukdom att ha fördubblats år 2030 jämfört med idag och ha tredubblats år 2050. Även i Sverige beräknas antalet personer med demenssjukdom att öka kraftigt. En viktig orsak till detta är att världens och Sveriges befolkning blir allt äldre. Mellan 2020 och 2030 förväntas en stor ökning i Sverige av de allra äldsta, 80 år och äldre och därmed en kraftig ökning av antalet personer med demenssjukdom (1).

I SVERIGE UPPGICK samhällets kostnader för demenssjukdom till 63 miljarder kronor år 2012. De kommunala kostnaderna är i särklass de högsta, närmare 80 procent av den totala kostnaden. Kommunernas kostnader bestäms till stor del av antalet personer som är i behov av särskilt boende (2).

Balans- och gångproblem uppträder ofta vid demens och kan komma tidigt i sjukdomsprocessen. Med försämrad förflyttningsförmåga och ökad fallrisk blir också hjälpbehovet i det dagliga livet större. Den ökade fallrisken medför också en förhöjd risk att drabbas av höftfraktur som ofta får allvarliga konsekvenser.

Med tillgång till professionellt utformad och anpassad träning kan personer med demens upprätthålla sin fysiska förmåga i så hög grad som möjligt. Det har stor betydelse för såväl personer med demens som de närmast anhöriga. Men det är också avgörande för vilken typ av vård och boende som krävs – och på så sätt även en viktig fråga för samhället.

SÅ GER FYSIOTERAPI RESULTAT

Den övergripande målsättningen med fysioterapi för personer med demenssjukdom är att bibehålla så stor självständighet som möjligt i vardagens olika aktiviteter. Dagliga aktiviteter som förflyttning, påklädning och toalettbesök ställer krav på såväl styrka som balans.

HIFE-programmet är ett träningsprogram som utvecklats vid Umeå universitet. Syftet med



HIFE-PROGRAMMET I PRAKTIKEN

Göteborgs stad beslöt 2015 att införa fallpreventiva åtgärder och 2018 valdes HIFE (High-Intensity Functional Exercise) som träningskoncept för äldre vårdtagare i alla stadsdelar. Satsningen riktar sig till patienter inom både ordinärt och särskilt boende. Arbets sättet gäller hela Göteborg men alla stadsdelar formar sin egen handlingsplan. Från 2019 ingår HIFE-konceptet i introduktionsprogrammet för nyanställda fysioterapeuter i Göteborgs stad. I stadsdelen Örgryte-Härlanda har man genomfört och utvärderat träningsperioder på fyra boenden, både somatik- och demensboenden. Träningen har genomförts två gånger per vecka under åtta veckor. Resultaten har visat på förbättrad balans och även viss ökning av välbefinnandet. Träningskonceptet har fått ett mycket positivt mottagande av patienter, anhöriga och omvårdnadspersonal och berörda chefer. Stadsdelen Örgryte-Härlanda planerar att erbjuda alla särskilda boenden träningsperioder.



FOTON: COLOURBOX

programmet är att förbättra benmuskelstyrka, balans, gång- och förflyttningsförmåga. Träningen leds av fysioterapeut och individanpassas så att deltagarna kan träna med så hög intensitet som möjligt. HIFE har utvärderats vetenskapligt för personer med demenssjukdom i särskilda boenden. En rad studier visar att programmet har positiv effekt på gångförmåga, balans och på självständighet i vardagliga aktiviteter (3).

Att delta i träning kan vara svårt för personer med demens. Utvärdering av HIFE-programmet har dock visat att personer med svår kognitiv nedsättning var motiverade och klarade av att delta i programmet (3).

Alla människor har behov av att regelbundet röra sig för att må bra. Daglig fysisk aktivitet som till exempel promenader ger stora hälsovinster. För personer med demenssjukdom och multisjuklighet är fysisk inaktivitet ett stort hälsoproblem (1). Forskning har visat att fysisk aktivitet som utomhuspromenader kan lindra oron, öka välbefinnandet och bevara självkänslan hos personer med Alzheimers sjukdom (4). Fysioterapeuter har den kunskap som krävs för att motivera till och individanpassa såväl träningsprogram som daglig fysisk aktivitet för personer med demenssjukdom. ♦

FLER EXEMPEL PÅ FYSIOTERAPI GER RESULTAT:

www.fysioterapigerresultat.se

Kontakta Fysioterapeuterna:
kansli@fysioterapeuterna.se

REFERENSER

1. Socialstyrelsen. Nationella riktlinjer för vård och omsorg vid demenssjukdom. 2017.
2. Socialstyrelsen. Demenssjukdomarnas samhällskostnader i Sverige 2012. 2014.
3. The HIFE program. Hemsida med samlad information om HIFE programmet. Tillgänglig på www.hifeprogram.se.
4. Cedervall Y, Torres S, Åberg AC. Maintaining well-being and selfhood through physical activity: experiences of people with mild Alzheimer's disease. *Aging Ment Health*. 2015;19:679-688.