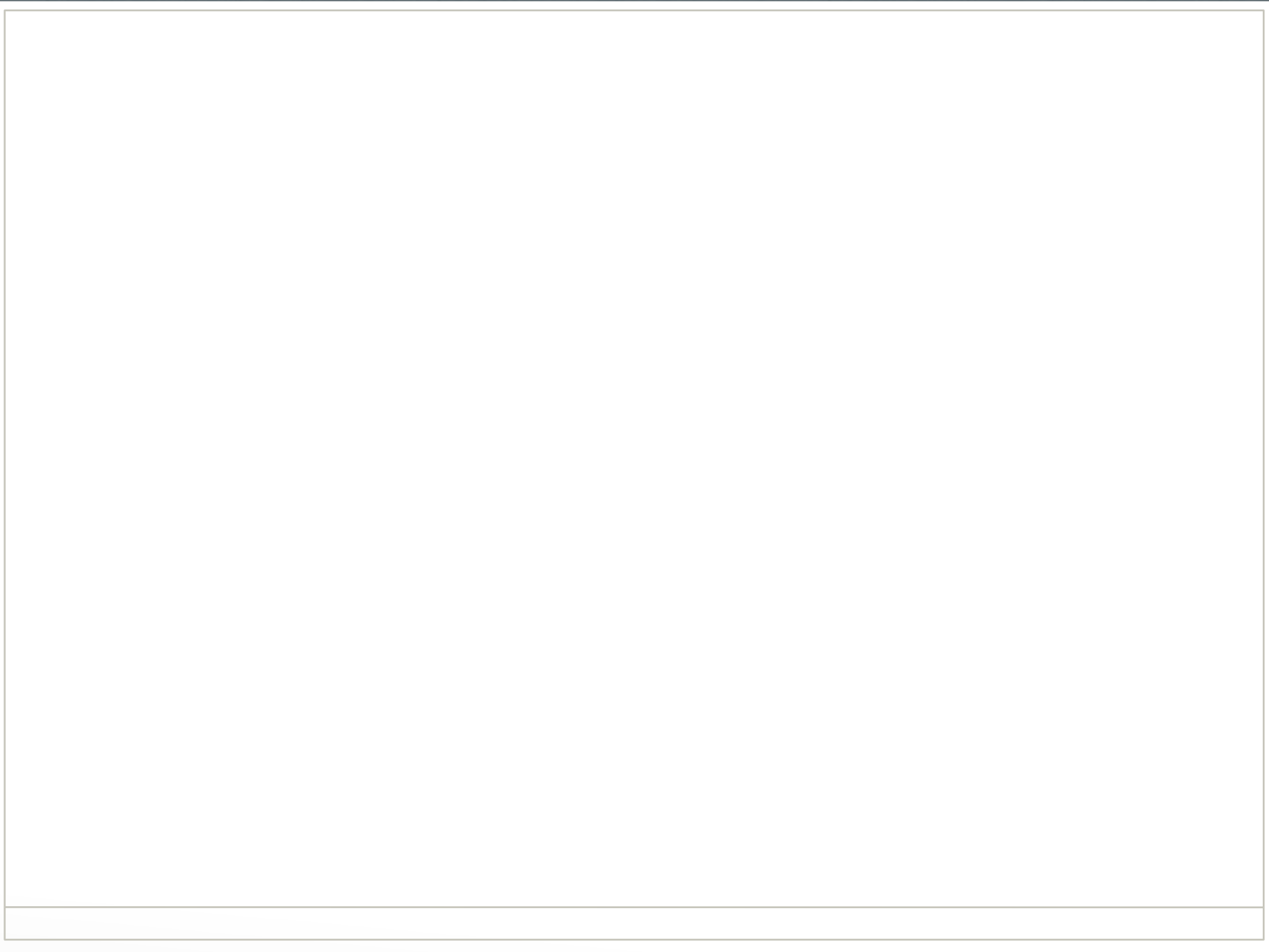


Effekt av intensiv funksjonell trening for sykehjemsbeboere med demens

Elisabeth Wiken Telenius
Fysioterapeut, PhD



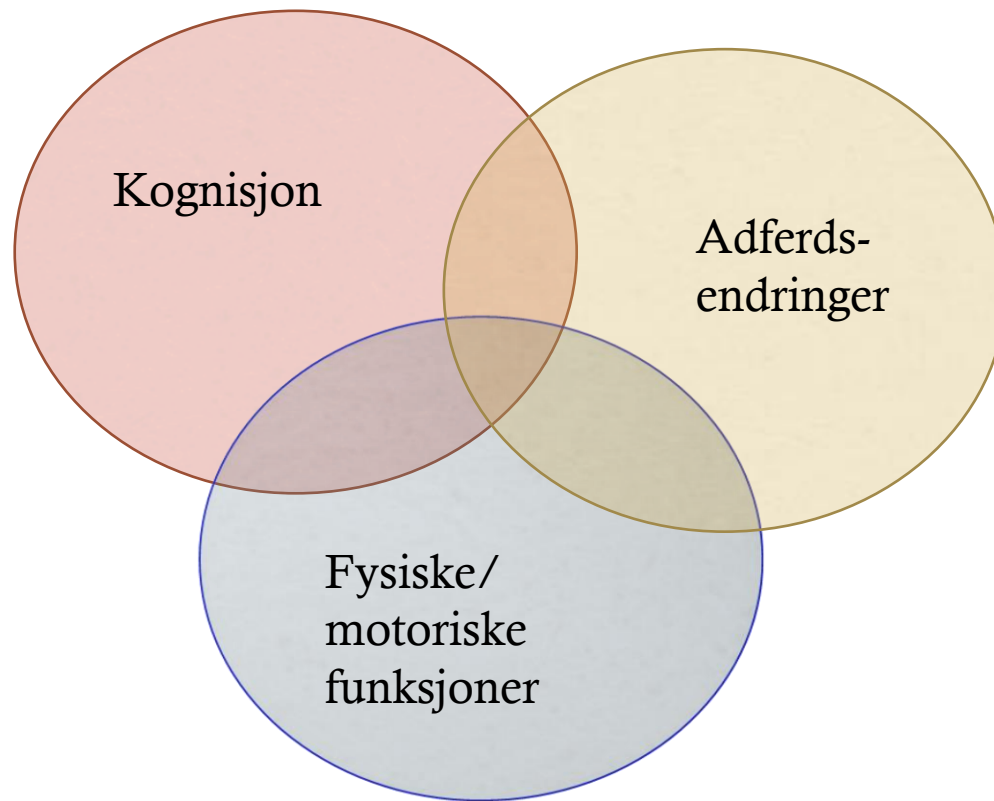
Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste

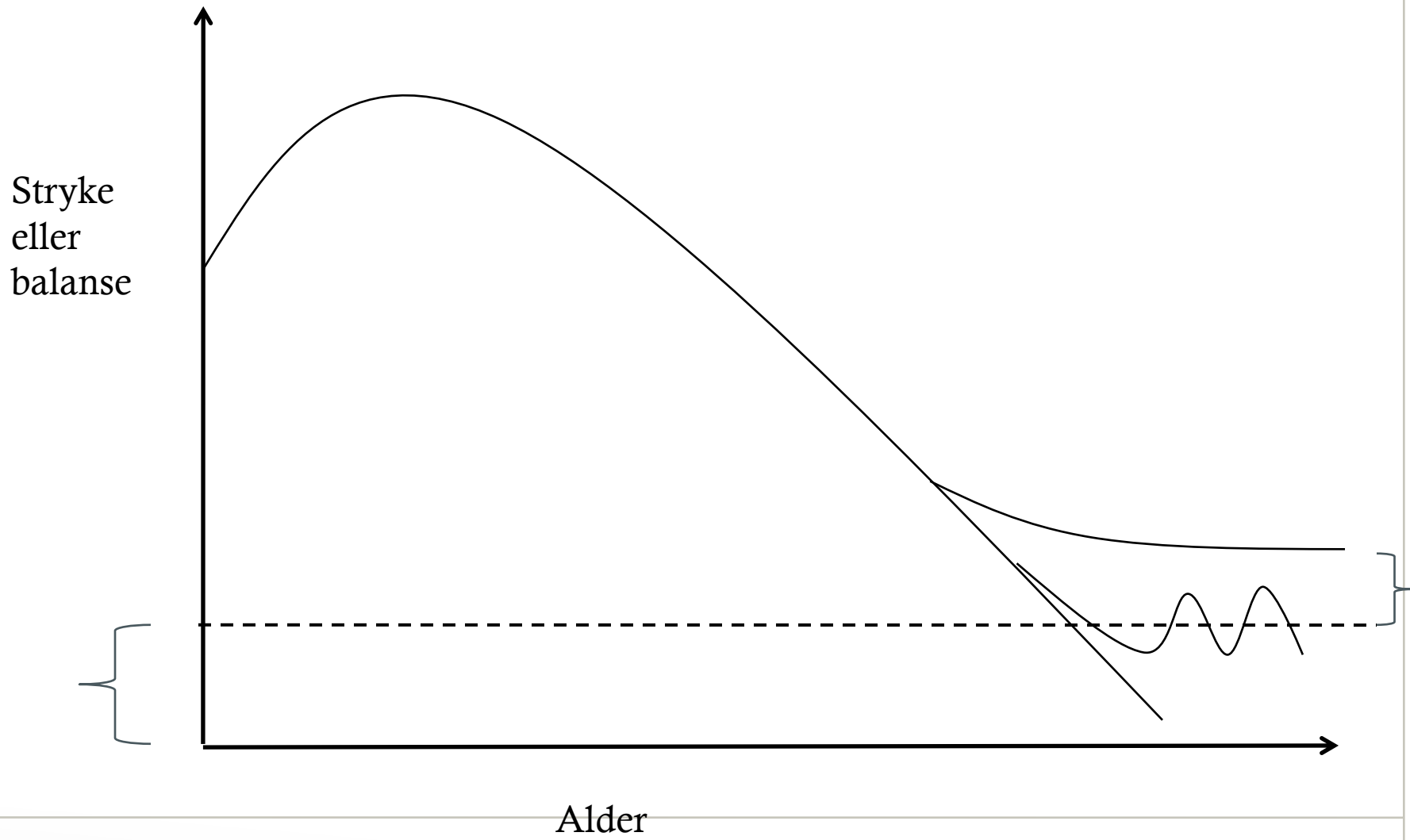


Bakgrunn for studien

- Sykehjemsbeboeren
- Hva sier forskningen om trening for sykehjemsbeboere med demens?

Symptomer ved demenssykdom





Livet med demens på sykehjemmet

Hva slags effekt kan trening
ha?

EXDEM: tre studier

- Tre studier:
 - Tverrsnittsstudie som undersøkte sammenheng mellom livskvalitet og fysisk funksjon
 - Reliabilitetsstudie for å undersøke reliabiliteten til de fysiske testene som vi brukte i studien
 - Randomisert kontrollert studie (RCT): Undersøke effekten av trening hos sykehjemsbeboere med demens

Deltagerne

- 170 pasienter fra 18 sykehjem i Oslo, Akershus, Lier, Asker/Røyken og Oppegård
- Inklusjonskriterier:
 - Mild eller moderat demens
 - Kunne gi samtykke til deltagelse
 - > 55 år
 - Kunne reise seg, evt. ved hjelp fra én
 - Kunne gå seks meter med eller uten hjelpemidler
- Eksklusjonskriterier
 - Medisinsk ustabil
 - Psykotisk
 - Store kommunikasjonsproblemer

Treningsstudien

- De 170 deltagerne delt i to grupper (87 + 83)
- Intensiv styrke/ balanse-trening vs sosial aktivitet
- HIFE-program fra Sverige
 - Funksjonelle øvelser
 - Høy intensitet
 - Ledet av fysioterapeuter (3:1)
 - 50 minutter to ganger i uken (begge grupper).

Testene

- Tester:
 - Fysiske: balanse, styrke, ganghastighet
 - ADL-funksjon
 - Kognisjon
 - Livskvalitet
 - Nevropsykiatriske symptomer
 - Depresjon

Hvorfor styrketrening?

- Nedsatt muskelstyrke begrenser bevegelse
- Lettere for dem med nedsatt mobilitet og kondisjon
- Styrketrening kan ha effekt på balanse
- Kneekstensjonsstyrke er av stor betydning for beinfunksjoner som gange, forflytninger og påkledning av benklær

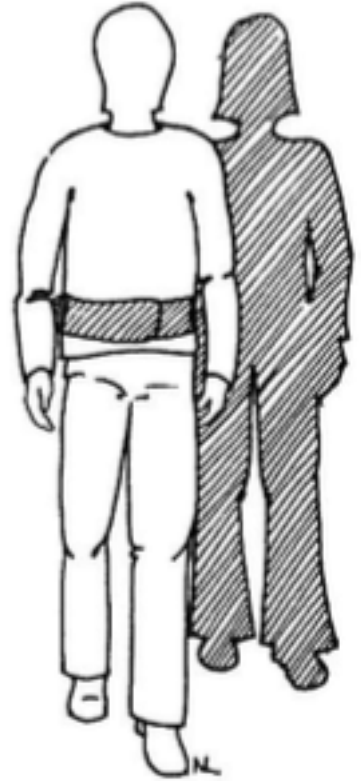
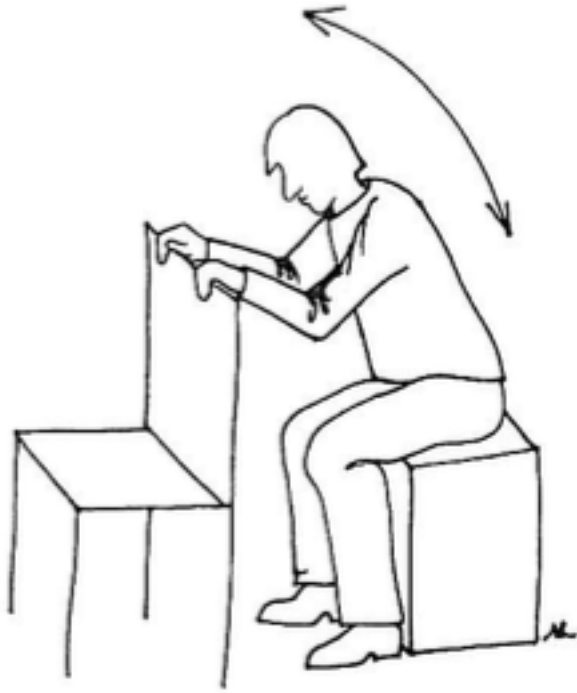
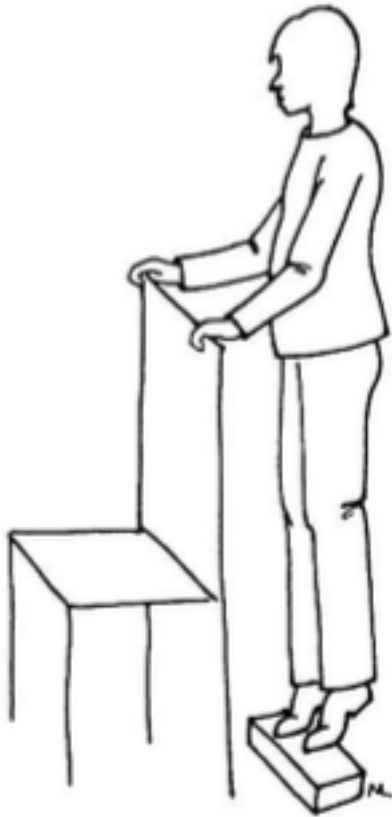
Funksjonell vektbærende trening

- Hva er funksjonell trening?
 - Trene i samme eller lignende bevegelsesmønster og posisjon som man har til hensikt å forbedre
- Hvorfor velge funksjonelle øvelser?
 - Effektivt – påvirker flere fysiske funksjoner
 - Øvelsene er lettere å forstå
 - Progresjonsmuligheter
 - Tilpasningsmuligheter for personer med ulikt funksjonsnivå
 - Krever ikke treningsstudio med apparatpark
 - Følger prinsippene om treningsspesifisitet: spesifisitet!

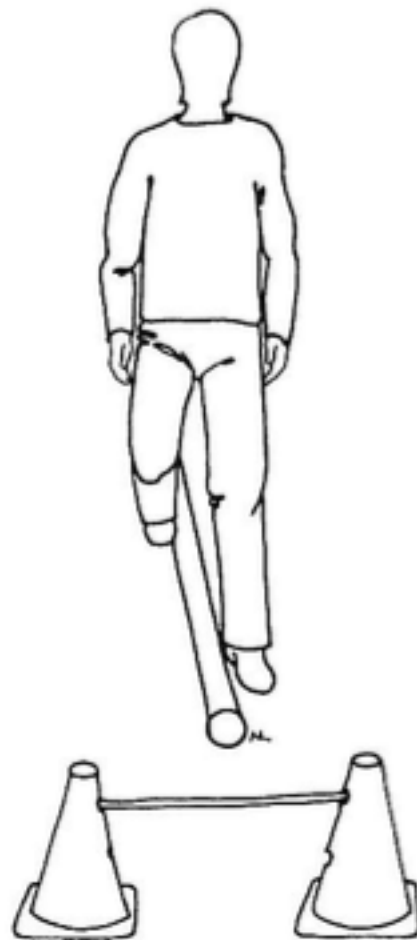
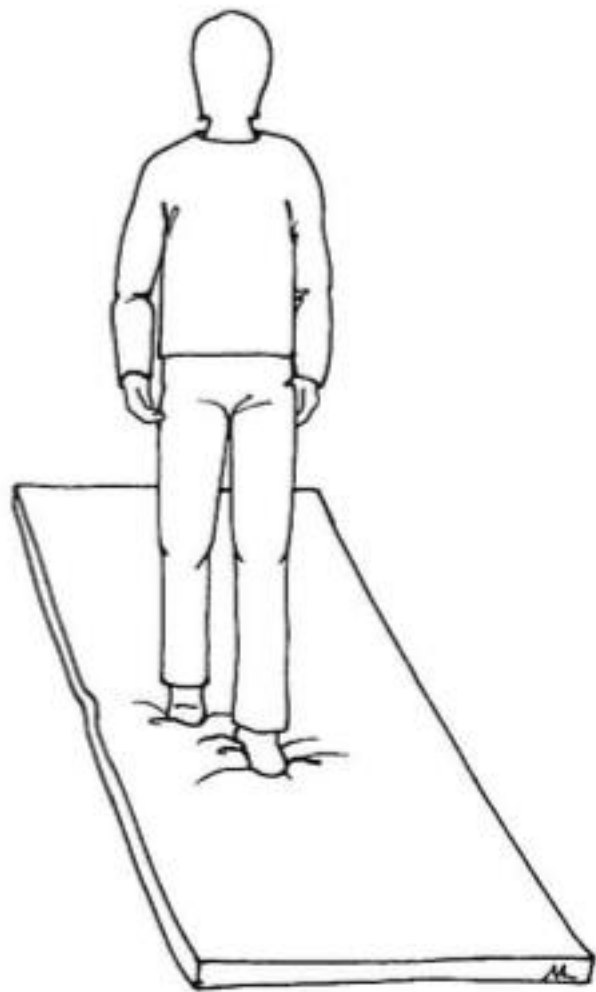
HIFE-programmet

- 41 øvelser
- 5 kategorier
- Målsetning: Forbedre beinstyrke, balanse, gang- og forflytningsevne
- Alt utstyr skal være flyttbart









Resultater fra tverrsnittstudie

Int. J. Environ. Res. Public Health 2013, 10, 6672-6686; doi:10.3390/ijerph10126672

OPEN ACCESS

International Journal of
Environmental Research and
Public Health
ISSN 1660-4601
www.mdpi.com/journal/ijerph

Article

Physical Performance and Quality of Life of Nursing-Home Residents with Mild and Moderate Dementia

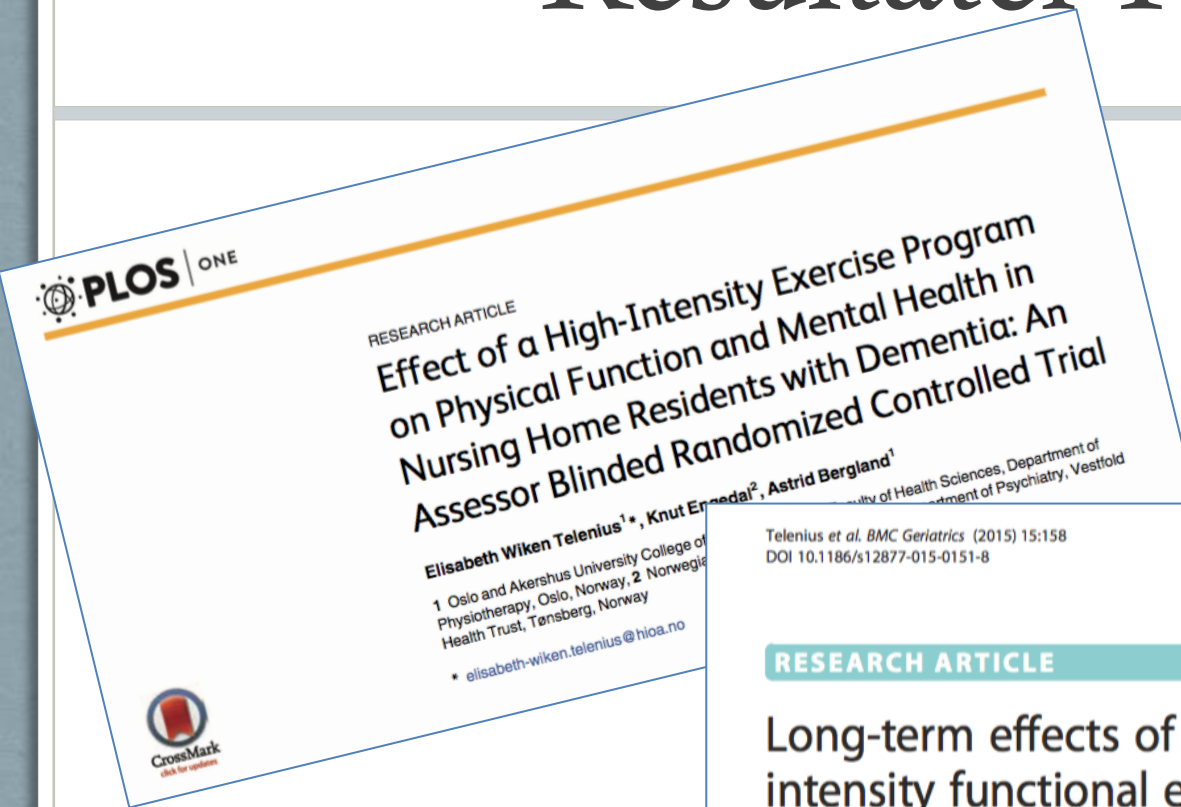
Elisabeth Wiken Telenius ^{1,*}, Knut Engedal ² and Astrid Bergland ¹

¹ Faculty of Health Sciences, Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, Oslo 0130, Norway; E-Mail: astrid.bergland@hioa.no

² Oslo University Hospital, Ageing and Health: Norwegian Centre for Research, Education and Service Development, Oslo 0424, Norway; E-Mail: knut.engedal@aldringoghelse.no

- Heterogen gruppe mht livskvalitet og fysisk funksjon
- Bedre fysisk funksjon assosiert med medre livskvalitet

Resultater RCT



Telenius et al. *BMC Geriatrics* (2015) 15:158
DOI 10.1186/s12877-015-0151-8

BMC Geriatrics

RESEARCH ARTICLE

Open Access



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

Elisabeth Wiken Telenius^{1*}, Knut Engedal² and Astrid Bergland¹

Hva lærte vi?

- I den undersøkte gruppen var det en sammenheng mellom fysisk funksjon og livskvalitet.
- Sykehjemsbeboere med mild og moderat demens kan gjennomføre hard trening regelmessig over en lengre periode (12 uker).
- Denne gruppen kan motta instruksjoner og utføre øvelsene effektivt og korrekt
- Styrketrening kan gi effekt både på balanse, styrke og på mentalhelse

Tusen takk
for meg!