

## Motorkognitiv träning för äldre personer – en randomiserad kontrollerad pilotstudie. Annika Toots.

Fallolyckor utgör en betydande hälsorisk för personer över 65 år och kan leda till allvarliga skador och minskad livskvalitet. Äldre personer med nedsatt gångförmåga, balans, syn och kognition löper särskilt hög risk att drabbas av fall. Personer med kognitiv sjukdom har en ännu högre fallrisk. Forskning har identifierat flera riskfaktorer som bidrar till fall, inklusive minskad muskelstyrka och balans. Fysisk träning har visat sig vara effektiv för att minska fallrisken bland äldre personer, men dess effekter är mer osäkra för äldre med kognitiva sjukdomar. Majoriteten av fall sker när äldre personer snubblar eller halkar på ojämna ytor. Gång är en komplex motorisk aktivitet där kognitiva förmågor spelar en viktig roll, särskilt när två uppgifter utförs samtidigt. För att förebygga fall är det därför viktigt att stärka både kroppens fysiska och kognitiva förmågor, såsom uppmärksamhet och exekutiva funktioner. En lovande metod för att minska fallrisken är motorkognitiv träning, som samtidigt kombinerar både motoriska och kognitiva övningar.

Denna träning har potential att vara mer effektiv än enbart fysisk eller kognitiv träning, vilket kan spara tid och resurser. Dessutom finns lovande resultat som tyder på att motorkognitiv träning kan minska fallrisken. För att öka relevansen och användbarheten för äldre personer med risk för fall utvecklades ett motorkognitivt träningsprogram genom en samskapande process där målgruppen och forskarna samarbetade.

Denna studie syftar till att utvärdera genomförandet av det motorkognitiva programmet bland äldre personer med en måttlig fallrisk. Genom att inkludera motorkognitiva övningar i träningsprogrammet kan både fysisk och kognitiv funktion förbättras, vilket kan leda till en minskad fallrisk och ökad livskvalitet för äldre personer, inklusive personer med kognitiv nedsättning.