

En kartläggning av fysisk aktivitetsnivå bland personer med eller utan demenssjukdom, i ett representativt stickprov av mycket gamla människor – samband med associerade faktorer och överlevnad.

Att vara fysiskt aktiv, samt att begränsa tid i stillasittande, alltså fysisk inaktivitet, är väl etablerade aspekter för att främja god hälsa. En systematisk översikt från 2019 visar att högre fysisk aktivitetsnivå, samt mindre tid stillasittande minskar risk för död i förtid. En högre fysisk aktivitetsnivå har också visats skydda mot hjärt-kärlsjukdom och diabetes, depression, samt fördröja försämring i kognitiv funktion. Sambanden mellan stillasittande och dödlighet har påvisats i stora populationsbaserade studier, men få av dessa har inkluderat mycket gamla människor och personer som har demenssjukdom samt de som bor i särskilda boenden. Dessa grupper av äldre personer är ofta exkluderade i studier, men är viktiga att studera då man idag har begränsad kunskap om omfattning av stillasittande, samt vilken betydelse det har för deras hälsa och livskvalité. Bland de allra äldsta är sjukdomar och fysiska och kognitiva nedsättningar vanligt förekommande vilket kan öka risken för fysisk inaktivitet. Personer med demenssjukdom kan drabbas, förutom av nedsatt kognitiv förmåga, även av nedsättningar i gång- och balansförmåga. En nedsatt fysisk funktionsförmåga kan tillsammans med exempelvis nedsatt initiativ- och orienteringsförmåga bidra med en ökad risk för fysisk inaktivitet. I tillägg kan samsjuklighet i form av t.ex. depression hos personer med demenssjukdom ytterligare öka risken för fysisk inaktivitet i vardagen. Många verksamheter i samhället med fysisk träning/aktivitet är inte heller anpassade för personer med kognitiv nedsättning, vilket hindrar deltagande. Att kartlägga fysisk aktivitet i denna grupp, samt undersöka samband med hälsa och överlevnad, är således viktigt. Studier inom området är förhållandevis små; det är därför betydelsefullt att kartlägga fysisk aktivitet och undersöka samband i ett populationsbaserat stickprov.

För att kunna studera fysisk aktivitet och inaktivitet bland mycket gamla människor behövs ett anpassat mätinstrument som är lätt att använda och som kan ge reliabel och valid information även för personer som har kognitiva nedsättningar. Frågeformulär är en kostnadseffektiv och användbar metod för att samla in denna typ av data, anses lämplig för populationsbaserade studier och ger en god möjlighet att kunna rangordna människor utifrån deras fysiska aktivitetsnivå. För att kunna mäta fysisk aktivitet bland mycket gamla människor, inklusive personer med demenssjukdom och som bor i särskilda boenden, så har forskargruppen vidareutvecklat IPAQ-E. Den modifierade versionen, IPAQ-E 80+, har utvärderats i en studie med äldre personer och jämförts med data från accelerometer. Skalan ansågs användbar för att rangordna äldre personer enligt nivåer av fysisk aktivitet, samt att undersöka associationer mellan aktivitetsnivå och hälsa. Med tillägget att verifiera svar med närstående och/eller personal kan skalan även användas bland personer med kognitiv sjukdom.

Syftet med den aktuella studien är att kartlägga fysisk aktivitet och inaktivitet, och jämföra personer med eller demenssjukdom, i ett representativt stickprov av mycket gamla människor som även inkluderar personer som bor i särskilda boenden. Specifikt ska vi:

- 1) undersöka nivån av fysisk aktivitet och inaktivitet, samt att jämföra nivåer mellan personer med och utan demenssjukdom.
- 2) undersöka hur fysisk aktivitet och inaktivitet associerar med sociala och hälsorelaterade faktorer samt överlevnad.

Umeå 85+/GERDA-studien, Gerontologisk Regional Databas, är en populationsbaserad kohortstudie bland mycket gamla människor i Västerbotten i Sverige och Österbotten i Finland. Personer i den fjärde Umeå 85+/GERDA-kohorten i Sverige (2015–2017), med data för IPAQ-E 80+ inkluderas i denna studie.