

Fysisk aktivitet och demens



Demens innebär sjukliga tillstånd i hjärnan exempelvis Alzheimers och vaskulär demens.

Symptom är svårigheter att minnas, tänka och tolka omgivningen. Vanligt är passivitet, aggressivitet, omdömeslöshet och nedsatt muskelstyrka och balans.

Fysisk aktivitet har positiv effekt på intellektuella funktioner, benstyrka, gångförmåga, balans och förflyttningsförmåga. Fysisk aktivitet ger allmänna hälsovinster och förhindrar för tidig död. Personer med demens har samma behov av fysisk aktivitet/träning som övrig befolkning, men kan behöva stöttning för att klara det.

Riskfaktorer:

- Ålder
- Ärftlighet
- Högt blodtryck
- Höga kolesterolvärden
- Rökning
- Diabetes
- Inaktiv livsstil

Förekomst: Ungefär 1% har demens vid 65 års ålder och över 50% vid 90 års ålder. I Värmland cirka 1 200 nya fall årligen.

VAD SOM ÄR BRA FÖR HJÄRTAT ÄR BRA FÖR HJÄRNAN – MOTION OCH RÄTT DIET!

Rekommenderad fysisk aktivitet

	Träningsform	Hur jobbigt	Hur ofta
Vardagens aktiviteter	Något meningsfullt och motiverande Något man gjort förr	Pratvänlig takt Lite ansträngande	5 dagar/vecka Minst 30 min
Balans- träning	Individuellt anpassad	Nära gränsen för att klara att hålla balansen	3 dagar/vecka
Styrke- träning	Funktionella övningar	Så att muskeln blir trött	2 gånger/vecka

Minska stillasittandet