

ADEX – træning af patienter med Alzheimers sygdom

Otte demensklínikker i Danmark samarbejder i et videnskabeligt forsøg, hvor vi vil undersøge, om vi kan forbedre livskvalitet, funktionsniveau og intellektuelle funktioner gennem målrettet fysisk træning.

Hvad er ADEX?

Alder er den vigtigste risikofaktor for udviklingen af Alzheimers sygdom, men fokus har også været rettet mod kendte risikofaktorer for hjertesygdom, hvor flere store befolkningsundersø-

gelser har vist, at især manglende fysisk aktivitet hos midaldrende øger risikoen for udvikling af Alzheimers sygdom senere i livet.

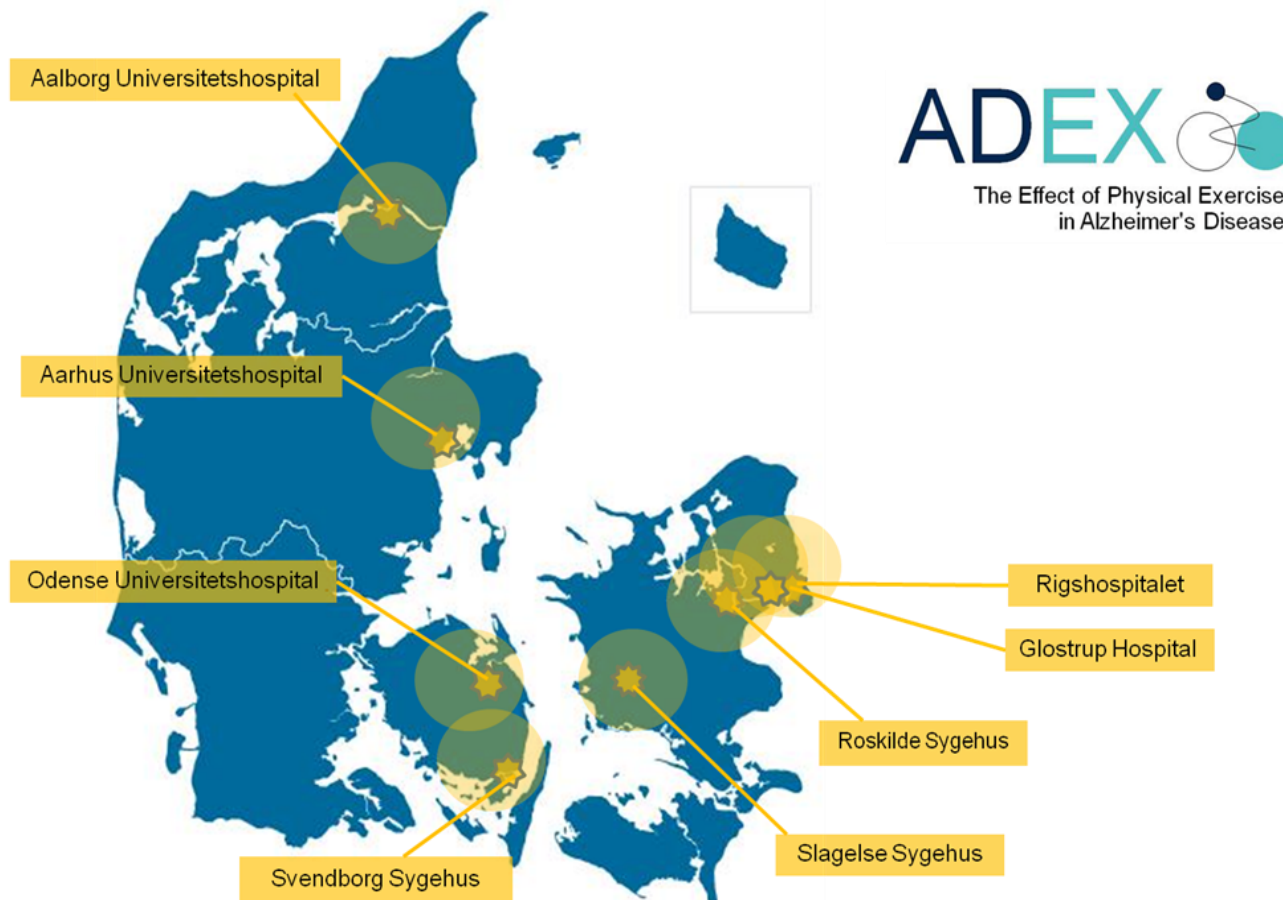
Der er kun meget få forsøg, hvor man under kontrollerede omstændigheder (med lodtrækning og kontrolgruppe) har kunnet påvise en effekt af fysisk træning, både hvad angår risiko for udvikling af Alzheimers sygdom hos raske, og hvad angår bedring af symptomer hos personer, som allerede har sygdommen.

Nationalt Videnscenter for Demens (NVD) har tidligere koordineret et stort nationalt multicenterstudie af effekten af psyko-social intervention hos 330 Alzheimer patienter (DAISY studiet).

NVD og Institut for Idrætsmedicin på Bispebjerg Hospital skal nu i samarbejde med demensklínikker og fysioterapeuter fra hele landet i gang med at gennemføre et stort studie, der i daglig tale kaldes ADEX. ADEX står for "Preserving quality of life, physical health and functional ability in Alzheimer's disease: The effect of physical exercise".

Formålet med forsøget er at udvikle et fysisk træningsprogram, som kan anvendes til personer med let til moderat Alzheimers sygdom med henblik på at forbedre deres fysiske funktion, det kognitive og daglige funktionsniveau samt livskvalitet. Viser fysisk træning positive resultater, kan forsøget være med til at vende den negative holdning til genoptræning, som personer med fremadskridende sygdomme ofte mødes med. Fysisk træning kan forhåbentligt også vise sig at være et vigtigt supplement til den medicinske behandling, vi i dag kan tilbyde personer med Alzheimers sygdom. Hvis symptomer på sygdommen midlertidigt kan forbedres, kan der også være sundhedsøkonomiske gevinster ved fysisk træning.

Demensklínikker i ADEX



Hvem kan deltage i forsøget?

192 personer med Alzheimers sygdom i let til moderat stadie skal deltage i forsøget, for at vi kan være sikre på at kunne se en effekt. Vi har valgt at undersøge personer i de lettere stadier af sygdommen, som er myndige og habile, således at de kan forstå betydningen af at deltage i forsøget og selv give samtykke. De skal også kunne forstå fysioterapeuternes instruktioner. Vi har også sat en aldersgrænse på mellem 55 og 85 år. Forsøgspersonen skal have en pårørende, som er i stand til at udfylde diverse pårørende-spørgeskemaer og som kan hjælpe med at overholde aftaler. Forsøgspersonerne må ikke have alvorlige hjerte- eller lungesygdomme, og de må ikke have mange smerter eller svære ledproblemer, som gør, at de ikke vil være i stand til at træne på blandt andet en kondicykel.

Hvordan foregår træningen?

Forsøgspersonerne fordeles ved lodtrækning tilfældigt i to lige store grupper. Den ene gruppe træner i alt fire måneder (lang træning), mens den anden gruppe fungerer som kontrolgruppe uden at foretage sig noget særligt (kort træning). Når den lange træningsgruppe er færdig med sin træning efter fire måneder, trænes den korte træningsgruppe så over fire uger. Før og efter træningen undersøges alle forsøgspersoner med en række tests, som skal vurdere deres fysiske funktion, det kognitive og daglige funktionsniveau, samt livskvaliteten.

Vi har valgt at lade begge grupper træne forskudt og i forskellige længder af flere grunde. Dels har vi så stadig en kontrolgruppe, som er vigtigt, når man skal kunne bevise en effekt af træningen. Dels sikrer vi, at alle får lejlighed til at træne. Vi ved faktisk ikke, om fire ugers træning er lige så

effektivt som fire måneders træning.

Træningen skal foregå på et træningscenter under kontrollerede forhold. Træningen superviseres af fysioterapeuter, forsøgspersonerne bærer pulsøre, og trænerne fører logbøger over, hvor meget forsøgspersonerne træner. I mange tidligere forsøg er træningen foregået i hjemmet uden supervision, hvor man ikke har kunnet dokumentere, hvor meget og hvordan forsøgspersonerne trænede.

Ulempen ved at lade træningen foregå på et træningscenter er, at forsøgspersonerne selv skal transportere sig frem og tilbage til træningen - for halvdelen vedkommende tre gange ugentligt i fire måneder. Vi har ikke fået økonomisk støtte til transport, så vi håber på hjælp fra pårørende og måske også fra frivillige.

Hvilke demensklিনikker deltager i ADEX?

De otte demensklинikker er nogenlunde jævnt fordelt i Danmark. En del af forsøgspersonerne vil kunne rekrutteres direkte blandt de patienter, som går til ambulant kontrol på disse klинikker, men vi ser gerne, at andre får tilbud om deltagelse i forsøget. Det kan ske ved, at hjemmesygeplejersker og demenskoordinatorer i deres arbejde møder personer med Alzheimers sygdom, som efterspørger fysisk træning, eller hvor de vurderer, at de vil kunne få udbytte af fysisk træning. I disse tilfælde kan de udlevere telefonnummer på kontaktperson på den lokale demensklиник, som så kan give yderligere oplysninger og evt. indkalde til informationsmøde. Hvis det er relevant for jer, se nedenstående liste med kontaktpersoner og deres telefonnumre. Ved øvrige spørgsmål er I velkomne til at kontakte mig (se telefonnummer ud for navn på side 12).

De deltagende demensklинikker kan kontaktes på følgende numre:

Demensenhed Syd
Glostrup Hospital
Tlf. 38 63 35 17

Hukommelsesklинikken
Roskilde Sygehus
Tlf.: 47 32 27 30

Hukommelsesklинikken
Slagelse Sygehus
Tlf.: 58 55 94 86

Demensklинikken
Odense Universitetshospital
Tlf.: 65 41 41 63

Demensklинikken
Svendborg Sygehus
Tlf.: 63 20 11 98

Demensklинikken
Århus Universitetshospital
Tlf.: 78 46 36 50

Demensklинikken
Aalborg Universitetshospital
Tlf. 99 32 19 49

Hukommelsesklинikken
Rigshospitalet
Tlf.: 35 45 67