



Intellektuell funktionsnedsättning kan innebära ökad risk för kortare liv på grund av bristande fysisk aktivitet.

Eva Flygare Wallén, Ph.D
Projektledare för HPÖ/FaR i SLL

Terminologi – vilket ord jag använder

Intellektuell
funktionsnedsättning,
ID

~~Begåvningshandikapp~~

~~Förståndshandikapp~~

Utvecklingsstörning

~~Mental retardation~~

Vad innebär det?



- IQ < 70 +
- Svårigheter i vardagen socialt, praktiskt och/eller begreppsligt +
- Uppkommit före 18 års ålder

Livslång funktionsnedsättning men,
innebär bara ett funktionshinder
om miljön gör funktionsnedsättningen märkbar

I Sverige

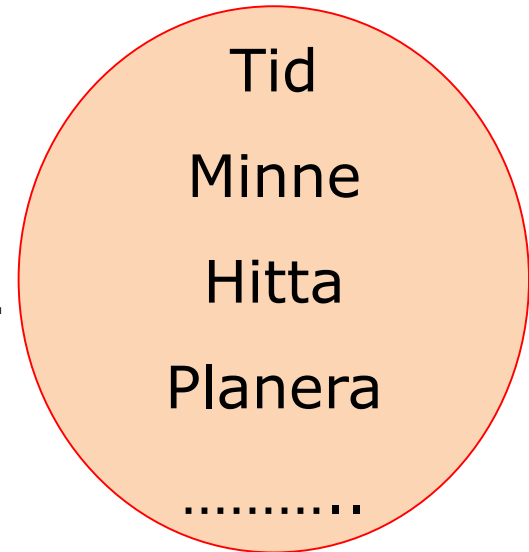
Cirka 1 % av befolkningen

- Särskola – en särskild läroplan
- Institutioner stängda
- Rättighetslagen LSS
- Uppskattningsvis 50% har någon LSS-insats
- Myndig
- God man – ger råd

I SLL "uppskattningsvis"
12 000 med ID utan Down syndrom
1300 med Down syndrom

Innebörden av funktionsnedsättningen

- Lindrig (flesta >75%)
 - Kan förstå saker som inte är självupplevda
 - Abstrakta områden svårare (om ej upplevda).
 - Kan ha svårt med pengar, tid, symboler.....
- Måttlig
 - Förstår mycket om själv upplevt
 - Bilder ger bra stöd
- Grav (~5%)
 - Upplever världen som den är här och nu



Utmaningar för att nå rekommendationer av fysisk aktivitet....

- Att gå eller cykla till arbetet/daglig verksamhet/särskolan
- Att gå ut en promenad utan sällskap
- Att planera in fysisk aktivitet i vardagen
- Att vara beroende av andra för att vara fysiskt aktiv
- Att själv komma på saker som inte upplevts eller blivit en rutin

Hur ofta
uppmaningen?

“vänta här!”



Vanlig samsjuklighet

- Psykisk ohälsa
 - Psykos
 - Autismspektrumstörning
 - ADHD
 - Ångest, depression
- Somatisk (förvärvad) ohälsa
 - Fetma
 - Diabetes typ 2
 - Osteoporos



Komplicerar –
och blir
komplicerande

Barn och ungdomar med ID och bristande fysisk aktivitet (nordiska studier)

- Färre når rekommendationer av 60 minuter/dag
 - Ingen respektive 12% uppnådde de nordiska rekommendationerna (mätt med accelerometer)
 - Flickor i tonåren lägst antal steg (mätt med stegräknare) (Sundahl et al 2015)
- Helger innebär större skillnad än veckodagar
- Färre går eller cyklar till skolan
- Deltar mer sällan på idrottslektioner
- Spenderar mer tid i väntan på idrottslektioner
- Färre deltar i fritidsaktiviteter (Blomdahl et al 2011)
- Färre är med i någon idrottsförening (Blomdahl et 2011)

Einarsson et al 2014, 2015, 2016 (Island); Nordström et al 2013 (Norge)

Endast 9% av vuxna med ID når rekommendationer

- Översiktsartikel
 - 15 studier
 - 3159 individer 16-81 år (medelålder 46, 54% män)
 - Publicerade 2004 – 2015
 - Flest med mild/måttlig ID (grav 25%)
 - Grav ID visade störst samband med låg nivå av fysisk aktivitet

80% av vaken tid stillasittande

- Mätte fysisk aktivitet och tid i stillasittande med accelerometer
- 42 vuxna, 42 äldre (alla med ID)
- 10% nådde rekommendationerna av fysisk aktivitet
 - Vuxna mer än äldre

Oviedo et al 2017

Samtidigt visar forskning att.....

- Om förutsättningar ges är personer med ID fysiskt aktiva
- Skolbarn med ID är mer fysiskt aktiva om schemaläggning och policy på skolan stimulerar.
 - Det är stor risk att elever med ID blir stående i väntan på instruktioner största delen av tiden.
- Föräldrars inställning och intresse för fysisk aktivitet har större påverkan på barn med ID.
- Ungdomar med föräldrar med högre utbildning är mer fysiskt aktiva
 - Gäller barn med ID ännu mer
- Personal måste ha kunskaper, färdigheter och resurser för att kunna underlätta för personer med ID att vara fysiskt aktiva.



Man vill ju
inte vara
en
"soffpotatis"
"

Klartext är nyhetsprogrammet som berättar nyheter på ett enklare sätt.
P4 18.55-19:00 P1 20:55-21:00

ID och förekomst av fetma

- Fetma vanligare redan hos 3-åringar vid utvecklingsförsening 8% jf 5% (Emerson et al 2009)
- Större skillnad vid 5 års ålder (OR 1.32) 15% jf
- Större skillnad vid 7 års ålder (OR 1.39) 17% jf
- Och ökar vid 11 års ålder (OR 1.68) 31% jf 21%
 - Nu samband med mammas vikt, utbildning, etnicitet och att ha uppgivit "bullied at five" (Emerson et al 2016)
- **Fetma hos barn och ungdomar som deltar i Special Olympics och samband med land (18% jf 3-6%)** (Lloyd et al 2014)
 - Även undervikt vanligare



Barn blir vuxna – idag "kanske" med möjlighet till lika långt liv som befolkningen i övrigt

- Vuxna i LSS boende i Stockholm, 50% utvecklat fetma (Bergström et al)
- Down syndrom har en medelålder på över 60 år idag (Englund et al 2013)
- Skörhet "frailty" hos personer med ID förekommer 20 år tidigare (Martin et al 2017; McKenzie et al 2016)
- Livslängd förkortad med 20 år, många gånger i förebyggbara sjukdomar (Heslop et al 2014; Hirvikoski et al 2015....)
- Dör i samma sjukdomar som befolkningen i övrigt (hjärt- kärlsjukdom, cancer...) (Glover et al 2017; Hirvikoski 2015..)

Fysisk aktivitet gör skillnad!

- Aerob och muskelstärkande fysisk aktivitet visar i ett flertal studier positiva hälsoeffekter i form av:
 - Metabol hälsa
 - Förbättrad bentäthet
 - Minskade depressiva symtom
 - Förbättrad gång
 - Minskade fall



Kap 1:13 – Intellektuell funktionsnedsättning och fysisk aktivitet

Studier över främjande respektive hindrande faktorer för att vara fysiskt aktiv

- Hinder för att vara fysiskt aktiv (**utöver** generella som gäller alla)
 - Negativ support från omgivningen
 - Konkret hjälp och stöd med planering
 - Transportproblem
 - Möjliga alternativ
 - Brist på socialt stöd

2 systematiska översiktsartiklar (7 respektive 23 studier)
Ett antal enstaka studier ytterligare



Vad som främjar....

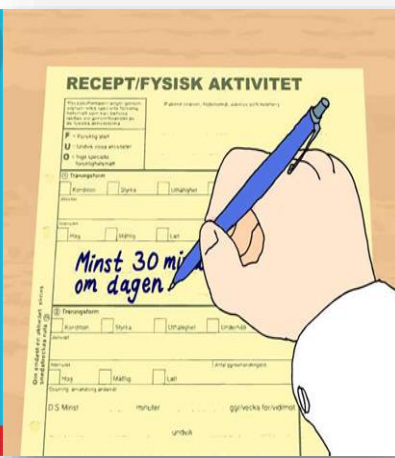


- Förbättrad kondition och motorisk färdighet
- Skicklighet i olika typer av fysisk aktivitet
- Kamrater som förebilder
- Bildförstärkning så som video på aktiviteten
- Ljutförstärkning – när man gjort rätt
- En omgivning som ger stöd till att bryta stillasittande och motiverar till fysisk aktivitet
- En hälso- och sjukvård som ger råd och stöd till hälsosamma levnadsvanor

Stanish et al. 2008, Rimmer et al. 2004



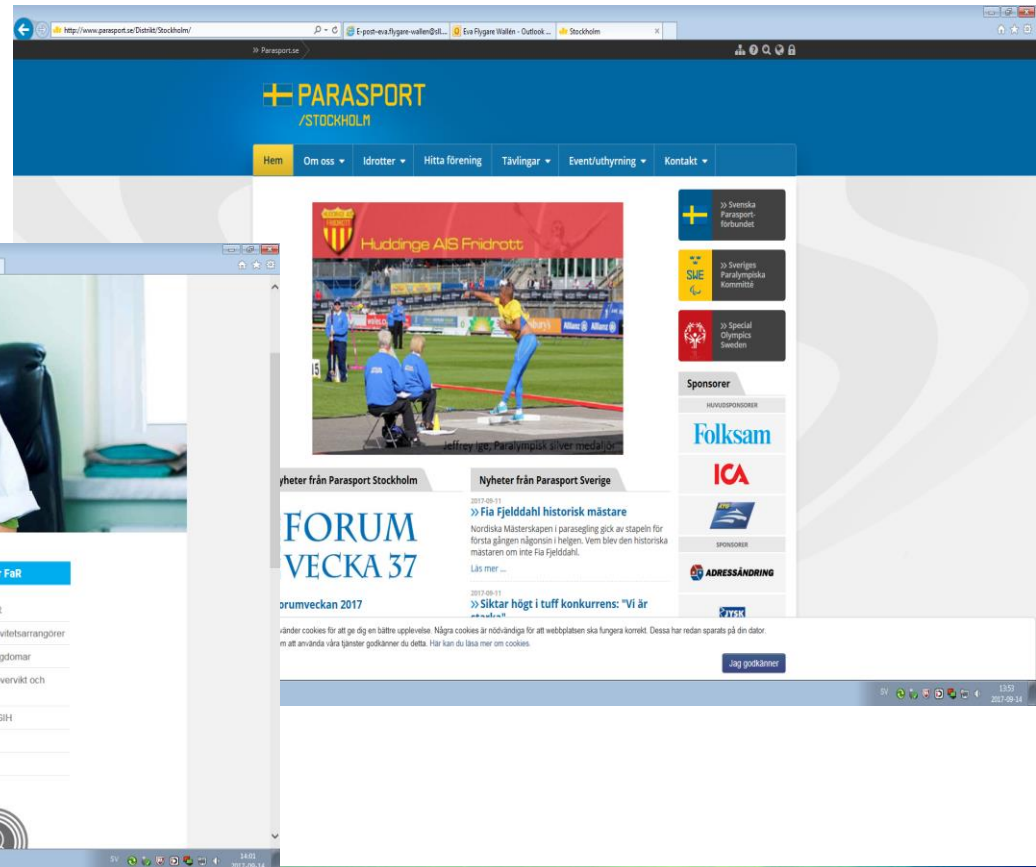
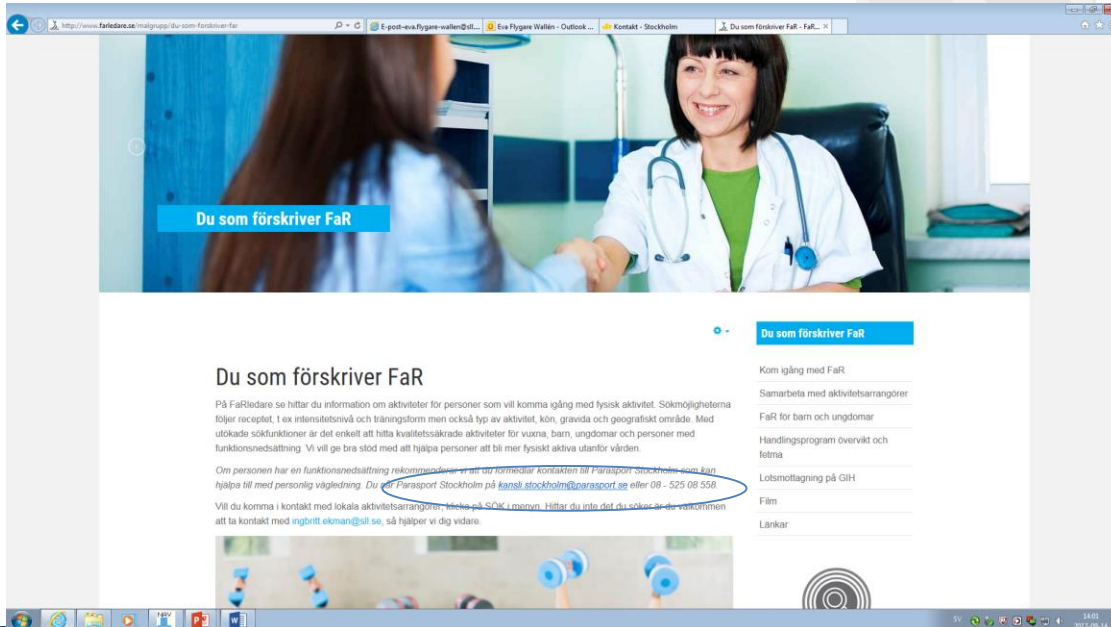
FaR - Fysisk aktivitet på Recept



Individanpassad skriftlig ordination
baserad på rådgivande samtal om fysisk aktivitet
vid sjukdomsprevention och behandling

www.farledare.se

Hänvisa till parasport Stockholm för lots till lämplig träningsgrupp
kansli.stockholm@parasport.se



Uttervägens hjältar reportage DN 27 september 2017

Gruppboend i Umeå – tävlar i lopp på 9 km med 40 hinder

<https://www.svt.se/sport/sverigeresan/sverigeresan-gruppboendet-som-blivit-idrottshjaltar/>

Tack!

eva.flygare-wallen@sl.se

Arena fysisk aktivitet

Rekommenderad dos



För att **främja** hälsa, minska risk för kroniska sjukdomar, **förebygga** förtida död samt för att bevara eller förbättra fysisk kapacitet som kondition och styrka