



**Karolinska
Institutet**

Barn, ungdomar med intellektuella funktionsnedsättningar (ID): fysisk hälsa och levnadsvanor

**Eva Flygare Wallén,
PhD, Karolinska Institutet**

Intellektuell funktionsnedsättning en heterogen grupp

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

Minst 1 % av befolkningen

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

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 självupplevt
 - Bilder ger bra stöd
 - Alternativ kommunikationsömn
- Grav (~5%)
 - Upplever världen som den är här och nu



Vanligt med samsjuklighet
autism, ADHD, psykisk ohälsa,
epilepsi.....sömnproblem.....

Intellektuella funktionsnedsättningar och förekomst av fetma

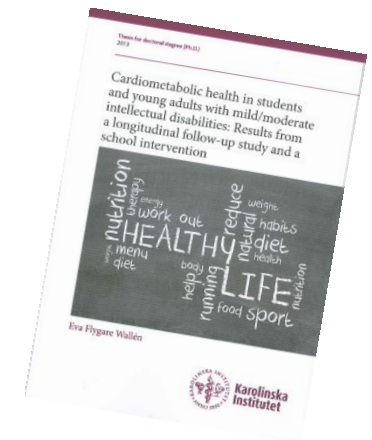


- Fetma vanligare redan hos 3-åringar vid utvecklingsförsening 8% jf 5% (Emerson et al 2009)
- Större skillnad vid 5 års ålder (OR 1.32) 15% jf 12%
- Större skillnad vid 7 års ålder (OR 1.39) 17% jf 13%
- Och ökar vid 11 års ålder (OR 1.68) 31% jf 21%
 - Nu samband med mammas vikt, utbildning, etnicitet 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

Förklaring i vissa fall

- Prader Willis syndrom.....
- Medicinering
 - Psykofarmaka
 - Antiepileptika
- Down syndrom (0-20 år)
 - Förekomsten av övervikt (13-53%) och fetma (0-62%)

Elever från en gymnasiesärskola jämfördes med elever från praktiska och teoretiska program i samma område



Riskfaktorer för hjärt- kärlsjukdom samlades in vid två tillfällen, först på gymnasiet och sen efter 5 år



	Grupp med ID studie 1 (n=66)	Grupp med ID studie 2 (n=23)	Kontroll grupp, studie 1 (n=90)	Kontroll grupp, studie 2 (n=30)
Övervikt (BMI \geq 25)	49%	65%	15%	24%
Fetma (BMI \geq 30)	14%	35%	3%	7%
Bukfetma (midjeomfång \geq 95 resp \geq 80 cm)	35%	70%	17%	20%
Påverkad glukosomsättning (HOMA-IR)	15%	35%	2%	10%
Muskel- och skelettmassa	↓	↓	normal	normal
Kondition syreupptagningsförmåga	↓	↓	normal	normal

Flygare Wallén et al 2006; 2013

Resultat

Unga vuxna med ID
hade en hjärt- kärlhälsa
jämförbar med svenskar i allmänhet i 40 -50 års åldern

- 35% hade utvecklat fetma
- 20% hade ett förstadium till diabetes
- 22% hade utvecklat ett metabolt syndrom

Ökad fysisk aktivitet har effekt

- 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 – Intellectuell funktionsnedsättning och fysisk aktivitet

Studier över främjande respektive hindrande faktorer för att vara fysiskt aktiv



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

Resultat

- 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

Vad som främjar

- Förbättrad kondition och motorisk färdighet
- Skicklighet i olika typer av fysisk aktivitet
- Kamrater som förebilder
- Bildförstärkning så som video på aktiviteten
- Ljudförstärkning – när man gjort rätt

Stanish et al. 2008, Rimmer et al. 2004

Svenska rekommendationer på fysisk aktivitet för barn och ungdom 6-17 år

- Sammanlagt minst 60 minuter/dag
 - Ökning av puls och andning (intensitet måttlig)
- Minst tre gånger/vecka
 - Svettig och andfådd (intensitet hög)
- Muskelstärkande och skelettstärkande minst tre gånger/vecka

Intellektuell funktionsnedsättning 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 al 2011)

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

- Barn och ungdomar med sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättning, som inte kan nå upp till rekommendationerna bör vara så aktiva som tillståndet medger
- Individuella råd för anpassad regelbunden fysisk aktivitet ges lämpligen av behandlande fysioterapeut, läkare och/eller sjuksköterska



Förbättrad kondition

Ökad muskelstyrka

Förbättrad skeletthälsa

Kardiovaskulär hälsa (sänkning av högt blodtryck och förbättrad blodfetsprofil hos barn med högt blodtryck och förhöjda blodfetter)

Metabol hälsa (viss minskning av kroppsfett hos barn och ungdomar med övervikt/fetma)

Mental hälsa (minskade symtom på depression, ökad självkänsla)

Förbättrad skolprestation/testresultat i skolan

Internationella erfarenheter

- 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 barn och ungdomar med ID att vara fysiskt aktiva.

Sit 2008, Stanish 2008, Rimmer 2010, 2004, Lin 2010

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..)

Klartext.se Sveriges radio 5 minuter varje vardag P1 och P4

Särskolans hälsoprojekt fick Mir att bli intresserad av träning

Publicerat torsdag 12 januari kl 18.11



"Jag vill gärna jobba stenhårt", säger Mir Serrander
(3:01 min)



Mir Serrander styrketränar både hemma och på gym. Foto: Mattias Klefbeck på Sveriges Radio och

Finns det en risk att moraliserar över funktionsnedsattas hälsa?

Publicerat onsdag 25 januari kl 09.05



"Jag äter croissant på lördagar", säger Sofia Wittmark
(2:03 min)



sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=493&artikel=6...

TACK

eva.flygare.wallen@ki.se
eva.flygare-wallen@sl.se

