

2021

Træningsguide for mennesker med demens

Inspiration til øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer der understøtter mennesker med demens i at være fysisk aktive



SUNDHEDSSTYRELSEN

Sundhed for alle ♥ + ●



Træningsguide for mennesker med demens - Inspiration til øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer der understøtter mennesker med demens i at være fysisk aktive.

© Sundhedsstyrelsen, 2021.
Publikationen kan frit refereres med tydelig kildeangivelse.
Sundhedsstyrelsen Islands Brygge 67, 2300 København S.

www.sst.dk

ISBN: 978-87-7014-347-9

Sprog: Dansk

Version: Elektronisk version 2 (Version 1 udgivet elektronisk i 2018 på Sundhedsstyrelsens hjemmeside).

Versionsdato: juni 2021

Format: pdf

Layout: Westring kbh

Foto: Center for Holdspil og Sundhed, Colourbox, Heidi Maxmiling, Johnér, Mads Claus Rasmussen, Sundhedsstyrelsen, Tuala Hjarnø. Forside: Colourbox.

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, juni 2021

Indhold

1. Introduktion	5
1.1. Om træningsguiden	6
1.2. Introduktion til øvelserne	6
2. Fysisk aktivitet og demens	9
2.1. Meningsfuld fysisk aktivitet	10
3. Funktionsevne og demens	13
3.1. Hvorfor er viden om funktionsevnen vigtig?	13
3.2. Hvad kan påvirke funktionsevnen?	14
3.3. Hvordan indhentes og deles viden om funktionsevnen?	16
4. Kommunikation og demens	19
4.1. Hvad forstås ved verbal og nonverbal kommunikation?	19
4.2. Hvem kan kommunikere?	20
4.3. Hvordan kan kommunikation om fysisk aktivitet ske?	20
5. Vidensgrundlag	23
5.1. Fysisk aktivitet og demens	23
5.2. Funktionsevne og demens	26
5.3. Kommunikation og demens	27
6. De fem hverdagsmiljøer	29
6.1. Fysisk aktivitet i eget hjem	29
6.2. Fysisk aktivitet i naturen	33
6.3. Fysisk aktivitet i træningscenteret	37
6.4. Fysisk aktivitet på pleje- eller aktivitetscenter	40
6.5. Fysisk aktivitet i foreningen	45
7. Bibliografi	51
7.1. Mere viden og litteratur	53
8. Træningsguidens øvelser og lege i alfabetisk rækkefølge	55



Introduktion

Foto: Heidi Maxmiling

1. Introduktion



Træningsguiden giver inspiration til fysisk aktivitet for mennesker med demens i både let, middel og svær grad og for ældre med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har behov for støtte til at være fysisk aktive.

Guiden henvender sig til dig, der er medarbejder i en kommune, frivillig, pårørende, træner i en forening samt til andre, som understøtter borgere med demens og svækkede ældre i at blive og ikke mindst vedblive med at være fysisk aktive.

Guiden findes i tre forskellige udgaver; En elektronisk version, der kan anvendes både fra pc, tablet og/eller smartphone, en lang, printervenlig version (denne udgave) samt en kort udgave med alle øvelsesbeskrivelserne: "Træningsguide for mennesker med demens – øvelser og leg i fem hverdagsmiljøer". Alle udgaver kan findes på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).

I denne udgave kan du finde viden om fysisk aktivitet, funktionsevne og kommunikation og demens samt få gode råd til planlægning og udførelse af træning. Bagerst finder du desuden beskrivelserne af alle 27 øvelser og lege, der er fordelt på de fem hverdagsmiljøer: eget hjem, naturen, træningscenter, pleje- eller aktivitetscenter og foreningen. Flere af øvelserne kan anvendes på tværs af hverdagsmiljøerne og tilpasses borgerens fysiske og kognitive funktionsniveau.

Fysisk aktivitet er godt for alle mennesker, og fysisk aktivitet, der får pulsen op, er endnu bedre – også for mennesker med demens. En fysisk aktiv hverdag styrker livskvaliteten, og har stor betydning for bevarelsen af et godt fysisk helbred og for opretholdelsen af funktionsevnen.

Funktionsevnen udgør et menneskes samlede evne til at udføre fysiske, psykiske og sociale aktiviteter og kan være svækket på grund af sygdom eller aldring. Ældre er mere udsatte end andre mennesker for tab af funktionsevne, og det er derfor særligt vigtigt for ældre at vedligeholde kroppens bevægelighed, kondition, balanceevne samt muskel- og knoglestyrke. Fysisk aktivitet og træning kan betyde, at ældre og mennesker med demens vedligeholder eller forbedrer deres evne til at klare dagligdagsaktiviteter. Fysisk aktivitet kan også bidrage til at opfylde basale psykologiske behov hos alle mennesker. Fysisk aktivitet sammen med andre kan fx give godt socialt samvær, hvilket kan have positive effekter på den mentale sundhed (1).

Ved planlægning og udførelse af fysisk aktivitet for mennesker med demens er det vigtigt at tage højde for forskelle i fysisk og kognitiv funktionsevne. Personlige faktorer, demenssygdommens symptomer, fysisk form, ernæring og medicin kan fx påvirke funktionsevnen og dermed den enkeltes lyst til og mulighed for at udføre fysisk aktivitet.

Det er vigtigt, at kommunikation om fysisk aktivitet foregår, så mennesker med demens så vidt muligt selv får indflydelse på, hvilken fysisk aktivitet de skal deltage i, samt hvor, hvornår og hvordan aktiviteten skal foregå. Da mange mennesker med demens kan have svært ved at udtrykke sig, kan kommunikation være en udfordring. Dette kan have betydning for, om den enkeltes behov for fysisk aktivitet bliver dækket, og hvorvidt vedkommende deltager i en aktivitet, der er egnet. Viden om personlige faktorer, herunder særligt viden om den enkeltes livshistorie og personlighed, kan gøre det nemmere at kommunikere med mennesker med demens om fysisk aktivitet.

1.1. Om træningsguiden

Træningsguiden blev udviklet i 2018 til Sundhedsstyrelsen af konsulenthuset PLUSS, Ældre Sagen og Institut for Idræt og Ernæring (NEXS), Københavns Universitet som led i National Demenshandlingsplan 2025.

Som opfølgning på demenshandlingsplanen udbreder Sundhedsstyrelsen træningsguiden yderligere i 2020-2023 i samråd med ældreorganisationer, kommuner, frivillige m.fl. De har bl.a. peget på behovet for både en kort udgave af guiden, som består af alle øvelsesbeskrivelserne, samt en fuld udgave med inspiration og viden om fysisk aktivitet, funktionsevne og kommunikation.

Revision af træningsguiden

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en lang og en kort udgave af guiden, der let kan printes (se ovenfor). I den forbindelse har Sundhedsstyrelsen foretaget sproglige justeringer og suppleret guiden med ni nye øvelser i samarbejde med DGI, så der nu er i alt 27 øvelser. Derudover har DGI indføjet forslag til justering af sværhedsgrad under de enkelte øvelser.

Guiden er baseret på viden, indsamlet i 2018, om træning og demens samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet. Det har i forbindelse med revisionen af guiden ikke været muligt at opdatere guidens vidensgrundlag fra 2018.

1.2. Introduktion til øvelserne

Øvelserne har fokus på fysisk intensitet, kondition, styrketræning, balance, koordination samt kognitive udfordringer. Derudover er der fokus på leg og socialt samvær. De fleste af øvelserne kan justeres både ift. antal deltagere og sværhedsgrad. Der, hvor øvelsen beskrives "trin for trin", er sværhedsgraden vurderet til at være middel. Under "Justering" er der forslag til, hvordan øvelserne og legene kan gøres enten lettere eller sværere, alt efter ønsket niveau. "Kognitiv øvelse" betyder, at der enten er koordinerende udfordringer, eller at der er opgaver tilknyttet øvelsen, fx ved at deltagerne skal tælle, sige månederne etc. Det er vigtigt, at de kognitive øvelser ikke er for svære for deltagerne, da det vil hæmme intensiteten i den fysiske øvelse, og at øvelserne har en sværhedsgrad, som giver deltagerne en oplevelse af, at det er sjovt at være aktiv.



Fysisk aktivitet og demens



2. Fysisk aktivitet og demens

Regelmæssig fysisk aktivitet er generelt med til at forebygge en række sygdomme såsom forhøjet blodtryk, apopleksi, knogleskørhed og type 2-diabetes. Generelt kan fysisk aktivitet endvidere vedligeholde – og i nogle tilfælde forbedre – kondition, muskelstyrke, udholdenhed og balance. Et højt fysisk aktivitetsniveau medvirker således til at bevare det fysiske funktionsniveau, og dermed evnen til at udføre almindelige hverdagsaktiviteter (ADL). Derudover nedsætter fysisk aktivitet også risikoen for fald og faldskader hos ældre mennesker.

Derfor anbefaler Sundhedsstyrelsen, at alle mennesker udfører fysisk aktivitet 30 minutter dagligt. Desuden anbefaler Sundhedsstyrelsen, at alle mennesker to gange om ugen udfører fysisk aktivitet med høj intensitet i mindst 20 minutter. Aldersgruppen 65+ år skal derudover træne balance og udføre udstrækningsøvelser. Se hele Sundhedsstyrelsens anbefaling om fysisk aktivitet til mennesker 65+ år i guidens afsnit: *Vidensgrundlag*.

Generelt er fysisk aktivitet at foretrække frem for inaktivitet. Samtidig bør det sikres, at aktiviteterne har elementer af moderat til høj intensitet, når formålet er at vedligeholde eller forbedre den fysiske og den psykiske funktion hos mennesker med demens.

Der er endvidere nogen evidens for, at fysisk aktivitet kan forbedre eller stabilisere den kognitive funktion hos mennesker med mild demens, mens der mangler viden om effekten hos mennesker med sværere grader af demens.

Nyere forskning blandt raske voksne og ældre uden demens peger desuden i retning af, at det kan have en positiv virkning på hjernens struktur, funktion og kognitive funktion, hvis fysisk aktivitet, der får pulsen op, kombineres med kognitiv træning. Det er endnu uvist, om dette også er tilfældet for mennesker med demens, dog er der gjort lignende fund hos apopleksipatienter. Læs mere om sammenhængen mellem fysisk aktivitet og forbedring af funktionsevnen i guidens afsnit: *Vidensgrundlag*. Under hvert af de fem hverdagsmiljøer er der bl.a. forslag til øvelser, der specifikt kombinerer fysisk aktivitet og kognitiv træning.

Et godt fysisk funktionsniveau medvirker endvidere til, at det psykiske og sociale funktionsniveau kan bevares. Læs mere om sammenhængen mellem fysisk, psykisk og social funktion i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens* og i *Vidensgrundlag*.

2.1. Meningsfuld fysisk aktivitet

Guiden beskæftiger sig med fysisk aktivitet og træning for mennesker med demens med afsæt i Sundhedsstyrelsens definitioner.

- **Fysisk aktivitet** defineres som ethvert muskelarbejde, der øger energiomsætningen i skeletmuskulaturen - dvs. både ustruktureret aktivitet og mere bevidst, målrettet og regelmæssig fysisk aktivitet.
- **Træning** defineres som planlagt og struktureret fysisk eller kognitiv aktivitet, der gennemføres jævnligt for at vedligeholde eller forbedre fysisk og/eller kognitiv funktion og velbefindende.

Fysisk aktivitet og træning for mennesker med demens kan betyde, at funktionsevnen vedligeholdes eller forbedres. Fysisk aktivitet og træning har yderligere potentiale til, at mennesker med demens får opfyldt basale psykologiske behov. Det drejer sig bl.a. om oplevelsen af identitet, inklusion, tilknytning, trøst og meningsfuld beskæftigelse, der uddybes nedenfor:

- **Identitet:** At genoptage fysisk aktivitet kan være medvirkende til at opfylde et behov for identitet. En tidligere fodboldspiller identificerer sig måske med det at være fodboldspiller, og denne følelse kan vækkes, hvis fodboldspillet genoptages. En daglig gåtur i skoven, som et menneske måske har gået hele sit liv, kan på samme måde vække en identitetsfølelse.
- **Inklusion:** Meget fysisk aktivitet og træning foregår i et fællesskab med andre mennesker. Derfor har fysisk aktivitet og træning et oplagt potentiale til at opfylde det psykologiske behov for inklusion.
- **Tilknytning:** Ofte vil træning og anden fysisk aktivitet udøves under vejledning fra en instruktør, personale eller andre, som den enkelte kender i forvejen. Velkendte personer og de kendte omgivelser kan være med til at opfylde det psykologiske behov for tilknytning.
- **Trøst:** I forbindelse med træning og fysisk aktivitet er der potentiale for at opnå et nærvær, som kan være med til at opfylde det psykologiske behov for trøst.
- **Beskæftigelse:** Beskæftigelse skal være meningsfuld, og deltagelse i fysisk træning og aktivitet kan i sig selv være en anledning til, at borgeren oplever at bidrage med det, han eller hun kan og er god til.

På den måde kan der banes vej for, at borgeren kan holde fast i rutiner og opleve meningsfuldhed i sin hverdag gennem de fysiske aktiviteter. Læs mere om basale psykologiske behov på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.



Foto: 360you Photography/Johnér



Funktionsevne og demens

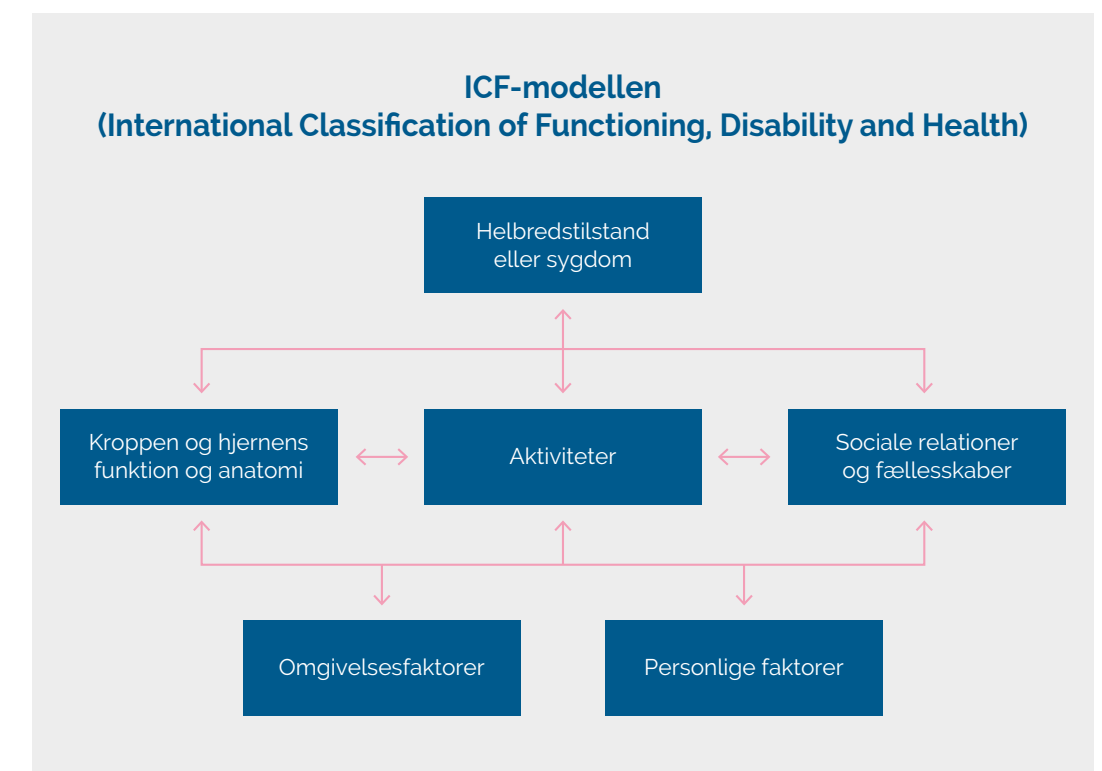
Foto: Tuala Hjarno

3. Funktionsevne og demens

Funktionsevne er en samlet betegnelse for, hvad mennesker er i stand til eller formår med udgangspunkt i deres fysiske, psykiske og sociale funktion. Alle menneskers funktionsevne har betydning for fysisk aktivitet, også funktionsevnen hos mennesker med demens.

Den fysiske, psykiske og sociale funktion påvirker gensidigt hinanden, og en positiv eller negativ påvirkning af én funktion kan have betydning for den samlede funktionsevne. Den fysiske funktion kan ændre sig positivt gennem træning af kondition, styrke, balance, bevægelighed og motorik, hvilket påvirker udførelsen af hverdagsaktiviteter positivt. Den psykiske funktion kan ændre sig positivt gennem intensiv fysisk træning kombineret med kognitiv træning. En forbedret fysisk og psykisk funktion kan have indflydelse på lyst og mulighed for socialt fællesskab (social funktion), som igen kan påvirke den fysiske og den psykiske funktion positivt. At vedligeholde og forbedre funktionsevnen vil betyde, at man i længere tid og i højere grad kan bevare en høj grad af selvstændighed og livskvalitet.

Guiden bruger her funktionsevnebegrebet, som det fremgår i ICF-modellen (International Classification of Functioning), og guiden bruger også Tom Kitwoods demensligning som referenceramme. Guiden stiller dermed skarpt på, hvad der kan påvirke funktionsevnen og den enkeltes evne til at tage initiativ til og gennemføre fysisk aktivitet. Læs mere om ICF-modellen og Tom Kitwoods demensligning i guidens afsnit: *Vidensgrundlag*.



3.1. Hvorfor er viden om funktionsevnen vigtig?

Viden om den enkeltes funktionsevne er vigtig, fordi utilstrækkelig viden om funktionsevnen kan føre til skader eller manglende motivation. Social- og sundhedsfagligt personale, trænere, venner, frivillige og pårørende bør derfor tage højde for funktionsevnen i planlægning og udførelse af fysisk aktivitet.

- Viden om den "fysiske funktion" giver grundlag for at finde det rette niveau for fysisk aktivitet og for at vurdere, hvornår vedkommende er tilpas udfordret i den fysiske aktivitet.
- Viden om den "psykiske funktion" gør det muligt at vurdere, hvordan kommunikation skal tilpasses den enkelte. Viden om nedsat mentalt tempo kan være afgørende for at afsætte den nødvendige tid til dialog om fysisk aktivitet eller for at bruge en hensigtsmæssig blanding af verbal og nonverbal kommunikation. Læs mere i guidens afsnit: *Kommunikation og demens*.
- Viden om den "sociale funktion" bidrager til, at den pågældende bedre kan hjælpes med at blive inkluderet i et fællesskab om fysisk aktivitet, fx på et hold sammen med en pårørende eller en frivillig.

kommunikationen med den pågældende. Et sådan fokus kan være med til at minimere nogle af de følelser og karaktertræk, som ellers kan gøre det svært at komme i gang med fysisk aktivitet.

Det handler med andre ord om at minimere negative forventninger ved at genkalde positive oplevelser. Fx kan nedenstående følelser og karaktertræk, der kan gøre det sværere at komme i gang med en fysisk aktivitet, evt. overkommes ved at genkalde tidligere positive oplevelser med fysisk aktivitet:

- At have en oplevelse af magtesløshed
- At have negative forventninger
- At have en oplevelse af manglende sociale kompetencer
- At føle sig ensom blandt andre

Andre følelser og karaktertræk kan gøre det nemmere at komme i gang med fysisk aktivitet. Ved at forstærke disse i kommunikationen med vedkommende, kan det være med til at fremme motivationen for at deltage i fysisk aktivitet. Eksempler på sådanne følelser og karaktertræk er:

- At være nysgerrig
- At være positiv
- At være risikovillig
- At være empatisk
- At være hensynstagende
- At have gode samarbejdsevner

3.2. Hvad kan påvirke funktionsevnen?

Personlige faktorer, demenssygdommens symptomer, ernæring og medicin kan påvirke funktionsevnen og dermed den enkeltes lyst til og mulighed for at udføre fysisk aktivitet. Det skal social- og sundhedsfagligt personale, trænere, venner, frivillige og pårørende tage højde for i planlægningen og udførelsen af fysisk aktivitet for mennesker med demens.

Personlige faktorer

Forskellige personlige faktorer kan påvirke funktionsevnen positivt og negativt. De består bl.a. af køn, alder, karaktertræk, livshistorie og mere situationsbestemte faktorer som søvn, humør og vedkommendes opfattelse af, om fysisk aktivitet giver mening.

Viden om personlige faktorer, herunder særligt viden om den enkeltes livshistorie og karaktertræk, kan gøre det nemmere at kommunikere med mennesker med demens om fysisk aktivitet. Det kan være en positiv oplevelse med fysisk aktivitet fra livshistorien, som kan forstærkes i

Demenssygdommens symptomer

Demenssygdommens symptomer påvirker funktionsevnen og dermed lysten til og muligheden for at være fysisk aktiv. Hvor stor indflydelse de enkelte symptomer har på funktionsevnen afhænger af, hvor den pågældende person er i sit sygdomsforløb, ligesom det er meget forskelligt, hvilke symptomer den enkelte oplever, samt hvordan de kommer til udtryk. Derfor er viden om symptomer vigtig for at gøre det nemmere at kommunikere med mennesker med demens om fysisk aktivitet.

Den enkeltes funktionsevne kan påvirkes af symptomer som en reduceret evne til at:

- Bevare overblik
- Finde vej
- Orienter sig ift. rum og retning
- Fornemme sin egen krop
- Forstå det talte sprog - herunder følge instrukser
- Gøre sig forståelig over for andre
- Udtrykke sig sprogligt
- Holde fokus på en opgave
- Huske
- Planlægge

- Problemløse
- Strukturere og organisere
- Tage initiativ
- Tilpasse sig situationer og andre mennesker

Ernæring

Ernæring påvirker funktionsevnen og dermed lysten til og muligheden for at være fysisk aktiv. Mennesker, der begynder at træne eller blot intensiverer deres aktivitetsniveau, har brug for et større energi- og væskeindtag for at restituere og have energi til at træne. Hvis der er risiko for undervægt, er det endnu vigtigere med et højere kalorieindtag i forbindelse med træning.

Som hovedregel kan proteinrig kost og D-vitamin bidrage til at bevare eller øge muskelmasse samt styrke knogler. Det er individuelt, hvor meget det enkelte menneske ved om ernæring, og der er forskel på, hvornår og hvilke former for mad den enkelte foretrækker at spise. Derfor vil det også være forskelligt, om og hvordan kostændringer kan gennemføres. Kostændringer kan forudsætte hjælp fra en sygeplejerske eller diætist, hvis det handler om at forbedre måltidets ernæringsmæssige sammensætning. Hjælp fra personer i netværket kan også være nødvendig, hvis det handler om at blive mindet om tidspunkter for måltider.

Fire opmærksomhedspunkter vedr. ernæring er:

- Vær opmærksom på borgerens væske- og energibehov, fordi det kan stige i forbindelse med fysisk aktivitet.
- Vær opmærksom på, at mennesker med demens ikke altid mærker sult og tørst, og derfor ikke altid husker at spise og drikke.
- Bed evt. en ernæringsfaglig person om at gennemgå borgerens ernæringstilstand og kost, da ernæringstilstand og tidspunkter for måltider kan påvirke lyst og evne til at træne. Brug gerne ernæringsvurderingsskemaet (EVS), hvis det er relevant. EVS er et registreringsskema udviklet af Socialstyrelsen til at notere udviklingen i den enkelte ældres ernæringstilstand. Skema til ernæringsvurdering kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.
- Overvej brugen af velfærdsteknologi til at minde borgeren om måltider. En mulighed er at bruge appen ReACT. Appen er udviklet i samarbejde med mennesker med demens, pårørende og fagpersoner som en del af et forskningsprojekt i Nationalt Videnscenter for Demens. Læs mere om ReACT-appen på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.



Foto: Yuri_Arcurs/Getty Images



Foto: Johnér

Medicin

Mennesker med demens kan have andre sygdomme udover demens. Det betyder, at der kan være et varierende forbrug af forskellige former for medicin, udover evt. demensmedicin, som kan påvirke borgerens funktionsevne og dermed lyst til og mulighed for at være fysisk aktiv.

For mennesker med demens vil der i højere grad være brug for en løbende medicingennemgang, fordi den pågældende ikke nødvendigvis selv giver udtryk for bivirkninger eller smerter. Det kan være relevant at tage kontakt til en læge eller sygeplejerske, som efter gældende procedurer kan være ekstra opmærksom på:

- Medicin, der giver risiko for svimmelhed, konfusion og øget faldtendens.
- Medicin, der giver risiko for muskelsmerter og muskelsvaghed.
- Medicin, der skal dosisjusteres efter opstart af træning, fx antipsykotisk medicin.

3.3. Hvordan indhentes og deles viden om funktionsevnen?

Borgerens netværk er vigtigt i forbindelse med at indhente og dele viden om funktionsevne, herunder social- og sundhedsfagligt personale, pårørende og venner. Det er optimalt, hvis viden om den enkeltes funktionsevne indhentes og deles så hyppigt som muligt. Dvs. at social- og sundhedsfagligt personale opdaterer oplysninger i det it-baserede omsorgssystem, og at viden deles både tværfagligt og med pårørende, når det er relevant. Borgeren bør altid give samtykke til, at viden kan deles.

Herunder er eksempler på, hvordan der kan spørges ind til fysisk, psykisk og social funktion samt forslag til, hvordan div. udredningsredskaber kan bruges, når funktionsevnen skal afdækkes.

For at få mere viden om, hvordan kommunikation kan være med til at hjælpe den enkelte i gang med fysisk aktivitet, henvises der til guidens afsnit: *Kommunikation og demens*.

Fysisk funktion

Nedenfor er der eksempler på, hvad der kan undersøges og spørges uddybende ind til, når den fysiske aktivitet skal præciseres med udgangspunkt i borgerens fysiske funktion:

- Hvilke gøremål kan borgeren selv klare i hverdagen?
- Hvilke erfaringer er der med fysisk aktivitet?
- På hvilken måde er den pågældende fysisk aktiv i løbet af en uge?
- Hvor ofte udføres fysisk aktivitet?
- Hvor lang tid ad gangen udføres fysisk aktivitet?
- Hvilken form for fysisk aktivitet har vedkommende lyst til at lave?
- Hvilke forhindringer er der for at være fysisk aktiv? Det kan være andre sygdomme, sindstilstande, utilstrækkelig ernæring eller uhensigtsmæssige tidspunkter for måltider, der kan forhindre den enkelte i at være fysisk aktiv.
- Hvordan er appetit og energiniveau?
- Hvilken medicin tages?

Forskellige fagpersoner er uddannet i at bruge div. udredningsredskaber, når funktionsevnen skal afdækkes. For at få viden om fysisk funktion hos den enkelte kan værktøjerne COPM og DEMMI være relevante:

- COPM (Canadian Occupational Performance Measure) er et gennemtestet redskab til at dokumentere borgerens egen oplevelse af aktivitetsudførelse og ændring i aktivitetsformåen. Medlemmer af Ergoterapeutforeningen kan downloade COPM fra foreningens hjemmeside.
- DEMMI (De Morton Mobility Index) er et australsk udviklet måleinstrument til at vurdere status og måle ændringer i mobilitet fra de svageste til de stærkeste ældre. Redskabet kan findes på Ergoterapeutforeningens hjemmeside.

Psykisk funktion

Nedenfor er der eksempler på kognitive funktioner, der kan undersøges og spørges uddybende ind til, når den fysiske aktivitet skal planlægges med udgangspunkt i borgerens psykiske funktion. Hver enkelt kognitiv funktion kan variere afhængigt af, hvor fremskreden demenssygdommen er og af den enkeltes erfaringer. Spørg gerne ind til evnen til at:

- Bevare overblik
- Finde vej
- Orienter sig ift. rum og retning
- Fornemme sin egen krop
- Forstå det talte sprog - herunder følge instruktioner
- Gøre sig forståelig over for andre
- Udtrykke sig sprogligt
- Holde fokus på en opgave
- Huske
- Planlægge
- Problemløse
- Strukturere og organisere
- Tage initiativ
- Tilpasse sig situationer og andre mennesker

Forskellige fagpersoner er uddannet i at bruge div. udredningsredskaber, når funktionsevnen skal afdækkes. Værktøjet MMSE kan være relevant for at få viden om borgerens psykiske funktion:

- MMSE (Mini-Mental State Examination) er et kognitivt screeningsinstrument, som anvendes i rutineundersøgelser ved demensudredning. Læs mere om redskabet på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.

Social funktion

Viden om den sociale funktion fås ved at spørge ind til, hvordan den pågældende har det med at være sammen med andre mennesker, og hvordan han eller hun har det med at være ny i et socialt fællesskab. Oplysninger kan med fordel også indhentes fra pårørende, herunder familie eller nære venner.

En livshistorie kan give brugbar viden om, hvilken form for socialt liv der har betydet, og måske stadig betyder noget for den enkelte. Mennesker med demens, der ikke umiddelbart ønsker et socialt fællesskab omkring en fysisk aktivitet, kan have gode erfaringer med det at være sammen med andre. Denne erfaring kan bruges aktivt til at motivere vedkommende til at være fysisk aktiv sammen med andre.

Kommunikation og demens



4. Kommunikation og demens

Det er vigtigt, at kommunikation om fysisk aktivitet foregår, så mennesker med demens så vidt muligt selv får indflydelse på, hvilken fysisk aktivitet de skal deltage i, samt hvor, hvornår og hvordan aktiviteten skal foregå. Da mange mennesker med demens kan have svært ved at udtrykke sig, kan kommunikation være en udfordring. Dette kan have betydning for, om den enkeltes behov for fysisk aktivitet bliver dækket, og hvorvidt vedkommende deltager i en aktivitet, der er egnet.

Kommunikation spiller også en afgørende rolle i både vejledning og som opmuntring, når fysisk aktivitet foregår. Kommunikation kan være både verbal og nonverbal; dvs. at kommunikation både kan være ord, sætninger, stemmeleje, taletempo (verbal) samt ansigtsmimik og kropssprog (nonverbal).

Guidens inspiration til verbal og nonverbal kommunikation samt anvendelse af udrednings- og motivationsredskaber har "personcentreret omsorg" som omdrejningspunkt. Det grundlæggende synspunkt er her, at det er vigtigt at have fokus på det enkelte menneske frem for sygdommen. Læs mere om personcentreret omsorg i guidens afsnit: *Vidensgrundlag*.

4.1. Hvad forstås ved verbal og nonverbal kommunikation?

- I guiden forstås kommunikation som en kombination af verbal kommunikation (ord, sætninger, stemmeleje og taletempo) og nonverbal kommunikation (ansigtsmimik og kropssprog).

Verbal kommunikation

Når man kommunikerer verbalt med mennesker med demens, er det vigtigt at tage udgangspunkt i den enkelte borgers evne til at forstå det talte sprog. Denne evne afhænger bl.a. af personens kognitive og sproglige svækkelse. Det er også vigtigt at være opmærksom på borgerens latenstid, dvs. den forsinkede reaktion på et spørgsmål eller en vejledning.

Desuden skal man være opmærksom på, om vedkommende har nedsat hørelse og så tilpasse sit stemmeleje derefter, dog altid uden at råbe.

Gode råd til verbal kommunikation med mennesker med demens

- Tal langsomt og tydeligt.
- Tal i et konkret sprog og undgå metaforer, ironi og sarkasme.
- Giv kun én besked ad gangen.
- Vent på svar, inden du fortsætter.
- Giv plads til pauser og stilhed.
- Brug gerne personens navn.

Nonverbal kommunikation

Når de kognitive og sproglige færdigheder svækkes bliver den nonverbale, altså den kropslige kommunikation, særlig vigtig. Alle mennesker kommunikerer gennem kropssprog, og det kan være en stor hjælp at være opmærksom på, hvilke budskaber og signaler borgeren sender via sit kropssprog.

Mennesker med demens er gode til at aflæse kropssprog, og man skal derfor også være særlig opmærksom på sin egen nonverbale kommunikation. Hvilke budskaber sender jeg med mit kropssprog, og stemmer det overens med det, jeg siger?

Gode råd til nonverbal kommunikation med mennesker med demens

- Hav øjenkontakt og brug gerne fysisk kontakt.
- Kommuniker i øjenhøjde.
- Lyt med respekt og opmærksomhed.
- Lyt efter det usagte.
- Kig efter ikke-sproglige budskaber.
- Vær opmærksom på kropsholdning, mimik og gestikulation.
- Vær opmærksom på at dit kropssprog svarer til budskabet.
- Anerkend personen og det, som vedkommende opfatter som problemer.
- Tænk evt. på dig selv som "tolk".
- Skab en afslappet atmosfære.
- Sørg for at der ikke er forstyrrelser, der kan distrahere borgerens koncentration.

Det kan være svært for mennesker med demens at forestille sig, hvad der skal ske på baggrund af det talte sprog, og her kan bevægelser hjælpe borgeren til at forstå et budskab. Man kan altså bruge sit kropssprog aktivt til at vise en bevægelse, og på den måde vejlede borgeren i en aktivitet.

4.2. Hvem kan kommunikere?

Det er forskelligt, hvem der bedst vil kunne kommunikere med en borger med demens om fysisk aktivitet. Det er typisk ikke den samme person, der vil kunne hjælpe den pågældende med at finde frem til, planlægge og udføre en meningsfuld fysisk aktivitet. Demenskoordinatorer er ofte uddannede og trænede i både at finde frem til ønsker og behov. Det kan også være den praktiserende læge eller en terapeut, der informerer om nødvendigheden af fysisk aktivitet for at opretholde funktionsevne og forebygge sygdomme.

Derudover kan social- og sundhedsfagligt personale, pårørende, venner, frivillige eller trænere fra en forening hjælpe borgeren med at finde frem til en meningsfuld fysisk aktivitet, og evt. være med til at planlægge og udføre aktiviteten sammen med det enkelte menneske med demens. Det er vigtigt, at man husker at tilpasse sin kommunikation – både den verbale og nonverbale – til den pågældende borgers sproglige og kognitive svækkelse.

4.3. Hvordan kan kommunikation om fysisk aktivitet ske?

Kommunikation er vigtig i forbindelse med at finde frem til, planlægge og udføre fysisk aktivitet. Det er uddybet nedenfor.

Kommunikation i forbindelse med at finde frem til egnet fysisk aktivitet

Situationer, hvor det er relevant at kommunikere om at finde frem til en egnet fysisk aktivitet for mennesker med demens, kan være:

- Ved diagnosticering af demenssygdommen og afdækning af funktionsevne.
- Ved formulering af målsætning i rehabiliteringsforløb.
- Når borgeren udtrykker eller viser tegn på, at han eller hun gerne vil kunne noget mere.
- Hvis den pågældende er inaktiv, og der kan konstateres faldende funktionsevne.
- Hvis vedkommende viser tegn på rastløshed eller er urolig.
- Hvis vedkommende har svært ved at være i sociale fællesskaber.

Kommunikationen bør i udgangspunktet have fokus på at afklare, hvordan borgeren fungerer fysisk, psykisk og socialt for at kunne motivere til fysisk aktivitet og for at kunne identificere forhold, der skal tages hensyn til i forbindelse med at planlægge og udføre fysisk aktivitet. Det kan være, hvis vedkommende mener, at fysisk aktivitet ikke er hensigtsmæssig på grund af smerter eller ubehag.

Det er i kommunikationen vigtigt at anerkende borgerens selvbestemmelse ved at være til stede og udvise tillid til den pågældende. Der skal i kommunikationen være et grundlæggende ressourcefokus, så de evner, den enkelte besidder, kommer i fokus. Dertil kommer fokus på vedkommendes ønsker til træningsform, sted, tidspunkt og behov for hjælp.

Endelig er det godt at være opmærksom på eget humør, sprogbrug, kropssprog, ansigtsmimik og stemmeføring, fordi det kan påvirke borgerens motivation for fysisk aktivitet. Er man selv i dårligt humør eller har dårlige erfaringer med fysisk aktivitet, må dette ikke kunne mærkes af den pågældende. Man kan med fordel bruge sit kropssprog motiverende – bl.a. ved at invitere til og vise forskellige øvelser.

Herunder kan du læse mere om, hvad man kan gøre, når kommunikationen bruges til at finde frem til fysisk aktivitet for mennesker med demens – herunder hvordan borgerens personlige livshistorie kan være et godt afsæt for at finde motivation for fysisk aktivitet, og hvordan man kan hjælpe den enkelte til at blive klar over, hvilke muligheder vedkommende har for fysisk aktivitet.

Brug livshistorien, træk på positive erfaringer og henvis til muligheder

- Tag udgangspunkt i livshistorien. Kan borgeren ikke selv give udtryk for, hvilke aktiviteter der giver mening, kan du hente hjælp i vedkommendes livshistorie, som kan være skrevet ned i ord og vist i billeder. Læs om reminiscens – en metode, der bl.a. kan stimulere erindringer og støtte borgeren i at kommunikere om egen livshistorie – på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens. Spørg også borgerens netværk – herunder pårørende, venner og fagfolk – om eksempler på spørgsmål, som kan vække minder. Frivillige kan også have relevant viden, som kan inddrages. Vær opmærksom på, at interesser og værdier løbende kan ændre sig.
- Brug oplysninger fra livshistorien til at få borgeren til at fortælle om gode oplevelser med fysisk aktivitet, og forstærk disse ved at spørge nysgerrigt og åbent ind til disse erfaringer. Overvej hvordan livshistorien kan bruges til at sætte sig ind i vedkommendes

personlighed. Ressourcefokus på gode minder kan lette kommunikationen om fysisk aktivitet. Inddrag fx gerne en tidligere fodboldkammerat, der kan vække den pågældendes lyst til at spille fodbold igen.

- Fortæl en god historie om, hvilken betydning fysisk aktivitet har for både det enkelte menneske med demens og de pårørende. Er den pågældende borger skeptisk ift., hvad fysisk aktivitet kan give af livskvalitet, kan denne skepsis ændres ved at se andres glæde ved fysisk aktivitet. Vis i den forbindelse gerne en af de fem videoer om fysisk aktivitet i hverdagsmiljøer, der kan ses på [Sundhedsstyrelsens hjemmeside](#).
- Fortæl om forskellige muligheder for fysisk aktivitet i lokalområdet.
- Fortæl også gerne om egne (gode) erfaringer med fysisk aktivitet.

Brug redskaber til udredning og motivation

- MMSE (Mini-Mental State Examination) er et kognitivt screeningsinstrument, som anvendes i rutineundersøgelser ved demensudredning. Læs mere om redskabet på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.
- COPM (Canadian Occupational Performance Measure) er et gennemtestet redskab til at måle borgerens egen oplevelse af aktivitetsudførelse og ændring i aktivitetsformåen. Medlemmer af Ergoterapeutforeningen kan downloade COPM fra foreningens hjemmeside.
- DEMMI (De Morton Mobility Index) er et australsk udviklet måleinstrument til at vurdere status og måle ændringer i mobilitet fra de svageste til de stærkeste ældre. Redskabet kan findes på Ergoterapeutforeningens hjemmeside.
- Talking Mats er et samtaleredskab, der kan støtte mennesker med en demenssygdom i at kommunikere mere effektivt til og med deres omgivelser. Samtaleredskabet sætter en overskuelig ramme for samtale mellem et menneske med demens og plejepersonale eller en pårørende. Redskabet bygger på en fast struktur kombineret med billeder, der visualiserer det, der tales om. Læs mere om Talking Mats på Socialstyrelsens Vidensportal.

Vidensgrundlag



5. Vidensgrundlag

Guiden er baseret på viden om træning og demens (indsamlet i 2018) samt på Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet for alle mennesker, herunder mennesker med demens. Vidensgrundlaget består her af skandinaviske træningsstudier blandt mennesker med demens og andre videnskabelige studier, der har undersøgt sammenhængen mellem fysisk aktivitet og kognitiv funktion hos ældre og mennesker med demens.

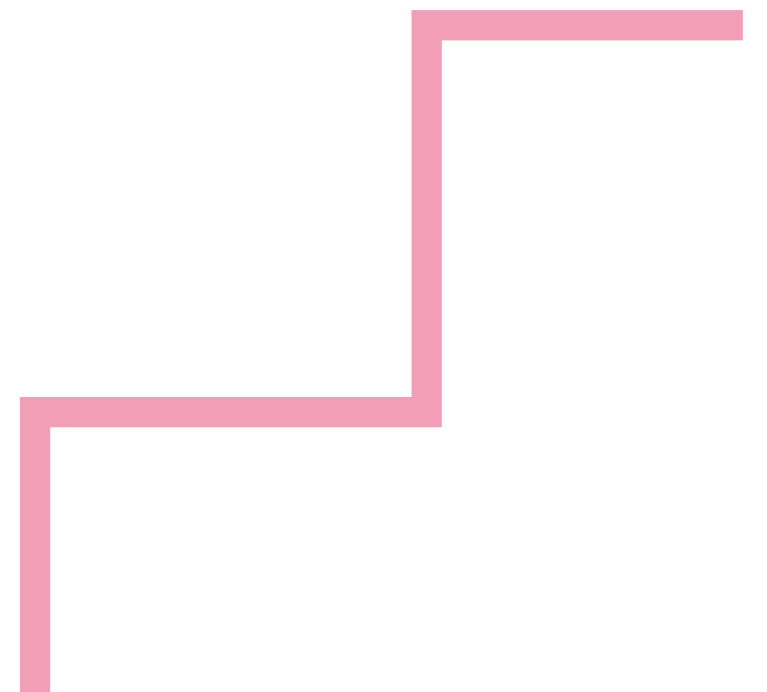
Den psykiske funktion har et samspil med den fysiske og den sociale funktion, og i guiden anvendes de tre funktioner til en samlet forståelse af funktionsevnen hos mennesker med demens. Guiden anvender dermed en forståelse af funktionsevne, som bygger på ICF-modellen (International Classification of Functioning), og guiden har Tom Kitwoods demensligning som referenceramme.

En central del af guiden udgør inspiration og gode råd til kommunikation med mennesker med demens. Her tager guiden udgangspunkt i Tom Kitwoods personcentrerede omsorgsforståelse.

Nedenfor er guidens vidensgrundlag uddybet, og efter bibliografien sidst i guiden findes en liste med yderligere henvisninger til mere viden og litteratur.

5.1. Fysisk aktivitet og demens

Vidensgrundlaget for guiden tager udgangspunkt i Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet og videnskabelige studier, der har undersøgt effekter af fysisk aktivitet blandt ældre og mennesker med demens, herunder træningsstudier blandt mennesker med demens.



Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet

Der gælder de samme anbefalinger om fysisk aktivitet for mennesker med demens som for befolkningen generelt. Dvs. at Sundhedsstyrelsens anbefalinger for aldersgruppen 18-64 år og for aldersgruppen 65+ år også gælder i denne sammenhæng. De væsentligste forskelle er, at yngre mennesker bør udføre mere højintens træning end ældre mennesker. Derudover bør ældre mennesker have øget fokus på balancetræning og udstrækning.

De fleste mennesker med demens er 65+ år, og for denne aldersgruppe er Sundhedsstyrelsens anbefalinger:

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen udover almindelige kortvarige hverdagsaktiviteter. Aktiviteten skal foregå ved moderat intensitet og af mindst 10 minutters varighed, hvis man vælger at bryde aktiviteten op i intervaller.
- Mindst to gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen samt muskel- og knoglestyrken.
- Lav udstrækningsøvelser mindst to gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed.
- Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.

Se også Sundhedsstyrelsens anbefalinger til aldersgruppen 18-64 år på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Videnskabelige studier

Guiden bygger på tre indsigter fra videnskabelige studier om fysisk træning og aktivitet til mennesker med demens:

- Højintens funktionel styrketræning kan forbedre balance og daglige aktiviteter, såkaldt activity of daily living (ADL).
- Højintens konditionstræning kan forbedre kondition og i nogen grad kognition.
- Genkendelighed og sociale elementer er en vigtig del af træning.

Sundhedsstyrelsen offentliggjorde medio 2018 en opdateret udgave af kapitlet "Fysisk træning som behandling ved demens" fra publikationen "Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling" (2). Opdateringen indeholder en sammenfatning af det videnskabelige grundlag for fysisk træning til mennesker med demens, og omhandler effekten af fysisk aktivitet på fysisk funktion, herunder ADL og balance, effekten på kognitiv funktion samt social interaktion i forbindelse med fysisk aktivitet (3).

Højintens funktionel styrketræning kan forbedre balance og ADL

I UMDEX- (4) og EXDEM-studierne (5) er der observeret en positiv effekt på balance og ADL-funktion (Almindelige Daglig Livsførelse) hos mennesker med demens som følge af højintensiv funktionel styrketræning to eller flere gange om ugen (svarende til 8-12 RM). RM står for "Repetition Maximum", og er en beregning af træningsbelastning. Træningsprogrammet fra UMDEX kan findes i et studie af Littbrand (2006) (6).

Højintens konditionstræning kan forbedre kondition og i nogen grad kognition

Flere studier har observeret positive effekter af fysisk aktivitet på fysisk form, funktionsniveau og præstation i kognitive tests (7) (8) (9) (10). Der er i ADEX-projektet blevet observeret positive effekter på konditionen hos borgere med Alzheimers sygdom i mild grad, der trænede to eller flere gange om ugen ved 70-80 % af maksimal puls (11). Det indikerer en betydning af træningsmængde (dosis). Ydermere viser studiet, at træningen i nogen grad kunne mindske psykiske og adfærdsmæssige symptomer (12).

Der mangler i dag viden om effekten af fysisk aktivitet på kognitiv funktion hos ældre med sværere grader af demens.

I nylige kognitionsstudier blandt raske voksne og ældre uden demens er det blevet observeret, at fysisk aktivitet kan have positiv indvirkning på hjernens struktur, funktion og en række kognitive funktioner (8) (13) (14). Det er dog væsentligt, at den fysiske aktivitet har en vis intensitet for at kunne påvirke hjernens og musklernes funktion – både ved konditions- og styrketræning. Det er også vigtigt, at den fysiske aktivitet foregår i tidsmæssig nærhed til en lærings-session, hvor den enkelte skal tilegne sig ny viden eller ny motorisk funktion (15) (16). Hvorvidt dette også er tilfældet for mennesker med demens er endnu uvist, men der er for nyligt gjort lignende fund hos apopleksipatienter – altså patienter, der har haft blødning eller blodprop i hjernen (17).

Genkendelighed og sociale elementer er en vigtig del af træning

Erfaringer fra en række adspurgte kommunale træningscentre peger på vigtigheden i, at træningsøvelser og aktiviteter for mennesker med demens er genkendelige og sker i et socialt fællesskab. Hertil er der dokumenteret positive effekter af bevægelsesaktiviteter i form af holdspil på trivsel og sociale parametre hos raske ældre (18).

5.2. Funktionsevne og demens

Guiden anvender en forståelse af funktionsevne, som bygger på ICF-modellen (International Classification of Functioning), og guiden har Tom Kitwoods demensligning som referenceramme.

Funktionsevne i henhold til ICF-modellen

ICF-modellen er en helhedsorienteret model, der favner den enkeltes livssituation gennem et fokus på både fysisk, psykisk og social funktion i kombination med helbred og kontekstuelle faktorer. Modellen er en udbredt og internationalt accepteret referenceramme til at beskrive funktionsevne (19).

Funktionsevne i henhold til ICF-modellen

- Ved "fysisk funktion" forstås fysiske færdigheder og evnen til at udføre hverdagsaktiviteter. Det kan fx være at transportere sig selv, gøre rent og lave mad. Den fysiske funktion påvirkes af den pågældendes generelle helbredstilstand, eventuelle sygdomme, midlertidige skader eller handicaps mv.
- Ved "psykisk funktion" forstås forskellige kognitive funktioner. Det kan være evnen til at huske, udtrykke sig sprogligt, regne, planlægge, tage initiativ, holde fokus, problemløse, bevare overblik og orientere sig ift. tid, rum og retning.
- Ved "social funktion" forstås evnen til at indgå i forskellige sociale sammenhænge og følge sociale spilleregler. Social funktion handler om at have en fornemmelse af sig selv ift. andre mennesker. Den sociale funktion giver den enkelte mulighed for at indgå i sociale sammenhænge eller i relationer med andre mennesker.

De tre funktioner påvirker gensidigt hinanden, og en positiv eller negativ påvirkning af én funktion kan have betydning for den samlede funktionsevne. Fx kan en sikker gangfunktion være en forudsætning for at komme uden for eget hjem, og dermed opretholde den kontakt til andre mennesker, som medvirker til at opretholde både den psykiske og sociale funktion. Fysisk aktivitet kan altså i sig selv bidrage til at vedligeholde og forbedre de fysiske, psykiske og sociale funktioner.

Tom Kitwoods demensligning som referenceramme

Det er vigtigt at tage højde for, hvad der påvirker demenssygdommen og den måde sygdommen kommer til udtryk på, da dette påvirker funktionsevnen. Her er guiden inspireret af Kitwoods demensligning, som bruges til at tage højde for de elementer, der kan påvirke demenssygdommen (20). Ligningen og dens elementer er beskrevet nedenfor.

Tom Kitwoods demensligning

D = P + B + PH + NI + SP

I ligningen står bogstaverne for hvert deres element, som tilsammen udgør demenssygdommens symptomer og adfærd:

- D står for demens (som sygdommen fremtræder i form af symptomer og adfærd).
- P står for personlighed.
- B står for biografi (livshistorie).
- PH står for fysiske helbredsforhold (somatiske sygdomme samt virkninger og bivirkninger af medicin).
- NI står for neurologisk forfald eller hjerneskade.
- SP står for socialpsykologi (samspelet mellem den enkelte og andre. Der er især tale om omsorgsgiverne).

Guiden indeholder med inspiration herfra forslag og gode råd til, hvordan guidens 27 øvelser kan planlægges og udføres i fem forskellige hverdagsmiljøer. Dvs. at planlægning og udførelse tager højde for, at mennesker med demens er mennesker med forskellige evner, muligheder og begrænsninger. Evner, muligheder og begrænsninger er bl.a. bestemt af borgerens livshistorie, og demenssygdommen udgør kun en del af denne historie. To jævnaldrende med samme køn, demenssygdom og psykiske funktionsniveau kan have meget forskellig funktionsevne og forudsætninger for at være fysisk aktive. Det kan skyldes forskellige handicaps, sygdomme og træningshistorik.

5.3. Kommunikation og demens

Guiden tager afsæt i, at kommunikation om og under fysisk aktivitet er vigtig for, at mennesker med demens så vidt muligt selv kan være med til at vælge den rette fysiske aktivitet og være med til at bestemme, hvor, hvornår og hvordan aktiviteten skal foregå.

Kommunikation kan være en udfordring, da mange mennesker med demens kan have svært ved at kommunikere verbalt. Når de kognitive og sproglige færdigheder svækkes, bliver den nonverbale, altså kropslige kommunikation, særlig vigtig.

Kommunikative vanskeligheder og svækket evne til at tage initiativ kan afholde mange fra selv at opfordre til fysisk aktivitet, hvilket kan betyde, at den enkeltes behov for fysisk aktivitet ikke bliver dækket. Vejledning og guidning under fysisk aktivitet og træning er vigtig. Her er kommunikation og gensidig forståelse central for, at samspelet mellem borger og den medarbejder, pårørende eller frivillige, der bistår under aktiviteten, lykkes.

Derfor bygger guidens anbefalinger om kommunikation på, at både verbal og nonverbal kommunikation er vigtig og bør have principperne for "personcentreret omsorg" som omdrejningspunkt.

Verbal og nonverbal kommunikation

Professor Albert Mehrabian fra University of California har i sine studier fundet ud af, at mennesker kommunikerer mere nonverbalt end verbalt – ifølge Mehrabian kommunikerer vi kun 7 pct. via sproget, 38 pct. via tonelejet og 55 pct. via kropssproget (21).

Fysioterapeutisk specialist i rehabilitering Jens Olesen har beskrevet, hvordan tilpasset verbal og nonverbal kommunikation kan muliggøre, at mennesker med demens, der har svært ved at kommunikere sprogligt, kan "vækkes til live" i en fysisk aktivitet, hvor sproget ikke er en forudsætning for deltagelse. Olesen understreger vigtigheden af at arrangere træningssituationen, rummet og miljøet i træningssituationen, således at patientens "kropslige erfaring" og/eller "tavse viden" bliver "vakt til live" (22).

Med en tilpasset kommunikation kan borgeren endvidere komme til at føle sig kompetent, opleve selvbestemmelse og stå i relation til andre. Dette giver oplevelsen af at høre til, hvilket ifølge Deci og Ryan's "Self Determination Theory" er nøglen til vellykket motivation (23).

Menneskers præmotoriske nerveceller, kaldet spejlneuroner gør, at vi kan imitere andre ved hjælp af handlinger

og lyde. Spejling er et kendt pædagogisk redskab inden for demensomsorg. Spejling bruges bl.a. i situationer, hvor man gerne vil understrege sine ord med bevægelser for derved at fremme forståelse af det talte sprog. Spejling kan med fordel bruges til også at give anvisninger i forbindelse med fysisk træning og aktivitet (24).

Spejlneuronsystemet gør også, at vi kan begribe andres sind gennem direkte efterligning, altså ved at føle og ikke ved at tænke. Det ses tydeligt hos spædbørn, som ikke har sprog, men det er en ubevidst proces hos alle mennesker. Spejlneuroner betyder, at når en følelse kommer til udtryk i fx et ansigtsudtryk og bliver set af en anden, vil personen være i stand til at fornemme den samme følelse i sig selv. Derfor skal man være opmærksom på sit kropssprog og sin mimik, når man kommunikerer med mennesker med demens (25).

Med inspiration herfra indeholder guiden råd til både den nonverbale og verbale kommunikation.

Personcentreret omsorg og motivation

Guidens råd til verbal og nonverbal kommunikation har "personcentreret omsorg" som omdrejningspunkt, jf. Tom Kitwood og Nationalt Videnscenter for Demens. Det grundlæggende synspunkt er, at det er vigtigt at have fokus på mennesket fremfor sygdommen (20) (26) (27).

Et af de grundlæggende elementer i personcentreret omsorg er, at mennesker med demens opfordres til at fortælle om sig selv og deres liv. Derved kan vedkommende anerkendes som det menneske, han eller hun er. Det indebærer, at personerne omkring den pågældende borger:

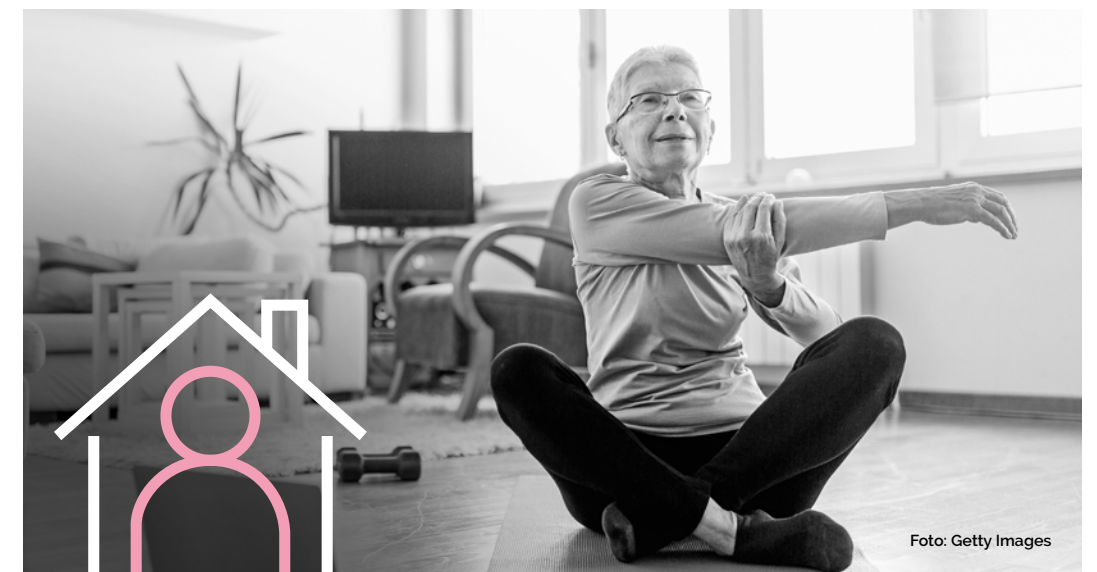
- Behandler vedkommende som et menneske med oplevelser, selvfølelse og rettigheder.
- Forsøger at forstå, hvad der er bedst for den pågældende ud fra vedkommendes eget synspunkt.
- Værner om den enkeltes selvbestemmelse og mulighed for medbestemmelse.
- Ser vedkommende som en aktiv samarbejdspartner.
- Støtter den enkelte i sin egen oplevelse af verden.
- Tilstræber at involvere den pågældendes sociale netværk.
- Forsøger at etablere en personlig relation til borgeren.
- Er opmærksom på borgerens særlige behov.

De fem hverdagsmiljøer



6. De fem hverdagsmiljøer

Aktiviteterne i guiden er delt op i fem kendte hverdagsmiljøer: Eget hjem, naturen, træningscenter, pleje- eller aktivitetscenter og forening. Opdelingen gør det hurtigt at finde relevant inspiration til øvelser og lege, som får pulsen op og integrerer kognitiv træning. Flere af øvelserne kan anvendes på tværs af hverdagsmiljøerne og tilpasses borgerens fysiske og kognitive funktionsniveau.



6.1. Fysisk aktivitet i eget hjem

I hjemmet kan hverdagsaktiviteter vedligeholde og forbedre balance, kondition og muskelstyrke for mennesker med demens, men pulsen kommer ikke altid højt nok op. Dette afsnit giver inspiration og forslag til fysisk aktivitet i eget hjem, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning.

Se video fra 2017 med Søren Nielsen, der på daværende tidspunkt var 73 år. Han laver forskellige øvelser i sit hjem sammen med social- og sundhedsassistent Karin Jensen fra Greve Kommune. Søren har vaskulær demens. Se videoen [her](#).

Inspiration og forslag til øvelser

I eget hjem kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder. At bevæge sig rundt i hjemmet, lave mad, gøre rent eller at gå i haven er eksempler på hverdagsaktiviteter, der indeholder fysisk aktivitet. Helt almindelig styrke- og konditionstræning i hjemmet er også godt for mennesker med demens. Det er vigtigt at få pulsen op, og flere af guidens øvelser kan med fordel udføres som supplement til hverdagsaktiviteter i hjemmet. Den positive virkning kan øges, når fysisk træning kombineres med kognitiv træning.

Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet kombineret med kognitiv træning i eget hjem ved at anvende øvelserne nedenfor.

Øvelser kombineret med kognitiv træning

- [Ballonleg](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [Én – to – tre legen](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med Krydsbevægelser](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Træd frem – Til siden – Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)

Find de enkelte øvelser sidst i guiden.

Mere inspiration

- Ældre Sagen har udviklet inspirationsmateriale og øvelser til almindelig styrke- og konditionstræning, der kan være relevant for mennesker med demens. Flere af øvelserne kan udføres i eget hjem. Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside og søg fx på træningsprogrammet "Træn dig glad 2" (28). I størstedelen af Ældre Sagens 215 lokalafdelinger tilbydes aktiviteter for mennesker med demens og pårørende, såsom demenscaféer, mødesteder eller motionsaktiviteter, hvor mennesker med let demens kan være med. I flere af disse aktiviteter bruges bevægelse og motion. Kontakt din lokalafdeling i Ældre Sagen for at høre om mulige aktiviteter for mennesker med demens og pårørende.
- "Virtuel træning" er også en mulighed for fysisk aktivitet og kognitiv træning for mennesker med demens. Her udnyttes digitale muligheder til at understøtte fleksibel træning i egen bolig. Det kan fx foregå ved, at borgeren oprettes som bruger og får lagt et program, som de kan følge på deres egen device (iPad, telefon e.l.). Se referencen med henvisning til video om, hvordan Telemedicinsk Center i Esbjerg Kommune arbejder med virtuel træning (29).
- Kognitiv stimulationsterapi kan være god som opfølgning på fysisk aktivitet. Terapien er en slags hjernegymnastik, hvor forskellige kognitive funktioner trænes. Læs mere om kognitiv stimulationsterapi på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens. Her kan du også læse om de kurser, som udbydes løbende i kognitiv stimulationsterapi, hvor man kan blive

uddannet til at lede en CST gruppe. Se videoer om, hvordan kognitiv stimulationsterapi som metode kan ændre og modellere et demensforløb – især i det tidlige stadie - på hjemmesiden for VIA University College (30).

- Eget hjem kan også være udgangspunkt for gå-, løbe- og cykelture. Det kan være i hjemmet på motionscykel eller crosstrainer eller i naturen. Se inspiration i guidens afsnit: *Fysisk aktivitet i naturen*.

Gode råd til planlægning og udførelse

Når pårørende, venner, frivillige eller social- og sundheds-fagligt personale hjælper med fysisk aktivitet i hjemmet, er det relevant at være opmærksom på en række forhold både i forbindelse med planlægning og udførelse. Se flere gode råd nedenfor.

Planlægning

- Kendskab til funktionsevne er vigtigt for at ramme et passende niveau for fysisk aktivitet i hjemmet. Søg viden om funktionsevne hos borgeren selv, pårørende, fagpersoner eller i det it-baserede omsorgssystem. Læs mere i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle mennesker udfører fysisk aktivitet 30 minutter dagligt. Dette kan opdeles i intervaller af 10 minutter, fx en gåtur om morgenen, havearbejde om eftermiddagen og øvelsen "Bolddans" om aftenen.
- Undersøg mulighederne for, hvem der kan hjælpe den pågældende med udførelsen af forskellige typer af fysisk aktivitet i hjemmet på forskellige tidspunkter. Det kan være social- og sundhedsfagligt personale om morgenen, pårørende om eftermiddagen eller frivillige om aftenen.
- Både verbal og nonverbal kommunikation om den fysiske aktivitet i hjemmet skal tilpasses for at motivere og for at sikre, at det er tydeligt, hvad der skal ske. Giv få og tydelige informationer, vis gerne selv øvelsen, en video eller billeder. Læs mere i guidens afsnit: *Kommunikation og demens*.
- Gentag gerne de samme øvelser over en længere periode og så længe, der er motivation. Det skaber tryghed.
- Mange mennesker med demens har en forstyrret synsopfattelse. Vælg derfor redskaber og udstyr med stærke farver eller kontrastfarver til omgivelserne.
- Omklædning og brug af træningstøj kan have forskellig betydning og være forbundet med forskellige

udfordringer. Borgeren har måske tidligere dyrket idræt og er vant til omklædning. Her kan det give mening at fortsætte denne rutine. Omvendt kan omklædning være besværligt og tidskrævende, og for ikke at demotivere til fysisk aktivitet, kan det være hensigtsmæssigt at fravælge omklædning. Vær derfor opmærksom på den enkeltes ønsker og vaner og vurdér også, hvad en øvelse kræver ift. bevægelighed.

- Afhængig af intensiteten og varigheden af aktiviteten, er det vigtigt med mad og drikke før og efter aktiviteten. Overvej derfor et let måltid eller en snack som fx en banan eller en ostemad. Sørg desuden for at have vand i nærheden. Læs mere om ernæring i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.

Udførelse

- Sørg i videst muligt omfang for at skabe ro omkring den fysiske aktivitet.
- Start gerne den fysiske aktivitet med at småsnakke. Det skaber en god relation og tryghed, som medvirker til motivation for fysisk aktivitet.
- Fortæl om dagens aktivitet i korte, præcise sætninger i et passende taletempo, og vis de første øvelser.
- Brug gerne borgerens navn, da det skaber tryghed.
- Start med lette øvelser for at varme led og muskler op. Brug også opvarmningen til at skabe en god relation til borgeren, gerne med fokus på klap, tryk og strygende berøring.
- Gentag gerne øvelser, deltag selv (spejling), vær nærværende med øjenkontakt og understøt tale med et åbent og inviterende kropssprog.
- Intensiteten i træningen skal gerne være så høj som mulig for at øge pulsen. Intensiteten kommer ofte af sig selv, hvis øvelsen er sjov, men den skal tilpasses under hensyntagen til, hvad borgeren giver udtryk for under øvelsen. Typisk kan mennesker med demens blive overraskede over at kunne mere end forventet. Derfor kan det være godt at udfordre.
- Øvelserne kan med fordel udføres til kendt musik. Det skaber typisk glæde og begejstring.
- Giv gerne opmuntrende, heppende og anerkendende kommentarer.
- Spørg til behov for vand og pauser.
- Afslut øvelsen med småsnak og tal gerne om dagens videre forløb. Det understøtter en god relation, og

kan skabe motivation til fysisk aktivitet på et senere tidspunkt.

- Spis gerne en snack eller et let måltid sammen efter den fysiske aktivitet.
- Supplér gerne med kognitiv stimulationsterapi, læs mere ovenfor under *Mere inspiration*.

Alle kan hjælpe til med fysisk aktivitet

Ofte skal der ikke så meget mere til end nærvær og lyst til at hjælpe et andet menneske, når mennesker med demens skal hjælpes i gang med fysisk aktivitet. Borgerens netværk er derfor vigtigt. Social- og sundhedsfagligt personale, pårørende og venner samt frivillige og trænere kan alle gøre en forskel ved at motivere og hjælpe mennesker med demens til at udføre fysisk aktivitet – også når der er tale om fysisk aktivitet, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning.

Flere frivillige organisationer tilbyder introduktion, vejledning og uddannelse til medlemmer og frivillige om, hvordan de kan hjælpe mennesker med demens i gang med fysisk aktivitet:

- Alzheimerforeningen og DGI samarbejder om "den demensvenlige idrætsforening". Formålet er at udbrede viden om demens til idrætsforeninger landet over. Som en del af Alzheimerforeningens initiativ Demensven, bliver idrætsforeninger klædt på med viden og får gode råd og inspiration til, hvordan de kan imødekomme og fastholde mennesker med demens i idrætsaktiviteter så længe, det er muligt. I forbindelse med samarbejdet er der fx udviklet en demensvenlig træningsuddannelse, hvor idrætsinstruktører bl.a. får viden om, hvordan de tilrettelægger fysiske træningsforløb for mennesker med demens.
- Ældre Sagen afholder kurser for foreningens frivillige om træning for mennesker med demens. Læs mere om at være frivillig i Ældre Sagen på Ældre Sagens hjemmeside.

- Nationalt Videnscenter for Demens tilbyder kurser til alle, der arbejder med demens, herunder jævnligt et kursus om fysisk træning for mennesker med demens. Få overblik over uddannelsesstilbud, kurser, konferencer, temadage og e-learning på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.



6.2. Fysisk aktivitet i naturen

At bevæge sig i naturen kan give gode oplevelser, socialt samvær og styrke den mentale sundhed (31). Naturen giver mange muligheder for fysisk aktivitet for mennesker med demens. En gåtur i skoven eller i parken kan forbedre balance og kondition, og en rask gåtur kan få pulsen op. Dette afsnit giver inspiration og forslag til fysisk aktivitet i naturen, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning.

Se video med Johan Andersen fra 2018, der på daværende tidspunkt var 81 år. Han laver forskellige øvelser i skoven sammen med frivillig naturtræner Helle Hvidvang Hansen. Johan har Alzheimer sygdom. Se videoen [her](#).

Pårørende, venner, frivillige eller social- og sundhedsfagligt personale kan alle hjælpe mennesker med demens til at være fysisk aktive i naturen. Guiden indeholder derfor også gode råd til planlægning og udførelse af fysisk aktivitet i naturen.

Inspiration og forslag til øvelser

I skoven, parken og andre steder kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder. En gåtur på skovens ujævne underlag er godt for styrke og balance, og en rask gåtur i parken kan suppleres med at anvende det udendørs træningsudstyr, der efterhånden er opstillet mange steder.

På turen kan der også suppleres med flere af guidens øvelser, der kombinerer fysisk aktivitet og kognitiv træning. Det kan være øvelser, der udnytter skovens terræn og parkens bænke. Det kan også være øvelser, der typisk laves indenfor. Det at lave disse øvelser udenfor i frisk luft kan være motiverende og sjovt.

Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet kombineret med kognitiv træning i naturen ved at anvende øvelserne nedenfor. Øvelsesbeskrivelserne kan findes til sidst i guiden og kan printes ud. Øvelsen "Viskestykke-rundkreds" har en QR-kode (Quick Response). Scan QR-koden og se en video med øvelsen på en smartphone eller tablet.

Øvelser kombineret med kognitiv træning

- [Bakketræning 1](#)
- [Bakketræning 2](#)
- [Ballonleg](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri - stafet](#)
- [En - to - tre legen](#)
- [Gang eller løb i naturen](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Krydsbevægelser](#)

- [Leg med Krydsbevægelser](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Tre på stribe - stafet](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds, **se video**](#)

Find de enkelte øvelser sidst i guiden.

Mere inspiration

- Rudersdal Kommune arrangerer vandreture for mennesker med demens på mellem fem og ti kilometer med udgangspunkt i tre mål: Udfordringer, Fællesskab og Oplevelser (UFO). Deltagerne tager billeder på turen og gemmer dem i en personlig logbog, som vises igen inden næste vandretur. Se mere om vandreturene, som er ét blandt flere aktivitetstilbud til mennesker med demens i Rudersdal Kommune (32) (33).
- Køge Kommune arrangerer ugentlige gåture i naturen i raskt tempo, som er drevet af frivillige. Kontakt Køge Kommunes demensteam for yderligere oplysninger ved at søge på "Demensteam Køge".
- Ældre Sagen har udviklet inspirationsmateriale og øvelser til almindelig styrke- og konditionstræning, der kan være relevant for mennesker med demens. Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside (28). I størstedelen af Ældre Sagens 215 lokalafdelinger tilbydes aktiviteter for mennesker med demens og pårørende, såsom demenscaféer, mødesteder eller motionsaktiviteter, hvor mennesker med let demens kan være med. I flere af disse aktiviteter bruges bevægelse og motion. Kontakt din lokalafdeling i Ældre Sagen for at høre om mulige aktiviteter for mennesker med demens og pårørende.
- Kognitiv stimulationsterapi kan være god som opfølgning på fysisk aktivitet. Terapien er en slags hjerne gymnastik, hvor forskellige kognitive funktioner trænes. Læs mere om kognitiv stimulationsterapi på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens. Her kan du også læse om de kurser, som de udbyder løbende i kognitiv stimulationsterapi, hvor man kan blive uddannet til at lede en CST gruppe. Se videoer om, hvordan kognitiv stimulationsterapi som metode kan ændre og modellere et demensforløb – især i det tidlige stadie – på hjemmesiden for VIA University College (30).

Gode råd til planlægning og udførelse

Når social- og sundhedsfagligt personale, pårørende, venner eller frivillige hjælper med fysisk aktivitet i naturen, er det relevant at være opmærksom på en række forhold både i forbindelse med planlægning og udførelse. Se flere gode råd nedenfor.

Planlægning

- Kendskab til funktionsevne er vigtigt for at ramme et passende niveau for fysisk aktivitet i naturen. Søg viden om funktionsevne hos borgeren selv, pårørende, fagpersoner eller i det it-baserede omsorgssystem. Læs mere i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle mennesker udfører fysisk aktivitet 30 minutter dagligt. Dette kan opdeles i intervaller af 10 minutter, fx i forbindelse med en gåtur i parken. Start med at gå i rask tempo, stop ved en bænk og lav øvelsen "Rejse-sætte-sig". Gå lidt videre i rask tempo og lav øvelsen "Bakketræning 1" eller "Bakketræning 2". Gå igen lidt videre og afslut med øvelsen "Krydsbevægelser".
- Sundhedsstyrelsen anbefaler også, at alle mennesker to gange om ugen udfører fysisk aktivitet med høj intensitet i mindst 20 minutter. Planlægges fysisk aktivitet i naturen som holdtræning, kan det af praktiske årsager (som fx transport) med fordel foregå to gange om ugen med halvanden times varighed. Det giver tid til at komme stille og roligt i gang, lave mindst 20 minutters sammenhængende fysisk aktivitet og afslutte stille og roligt med fokus på det sociale. Konkret kan det være en gåtur i parken om tirsdagen med mindst 20 minutters sammenhængende øvelser, fx "Bakketræning 1" eller "Bakketræning 2", og en skovtur om torsdagen med mindst 20 minutters sammenhængende øvelse fx "Gang eller løb i naturen".
- Involver borgerens netværk i den fysiske aktivitet. Udover at være med i selve aktiviteten i skoven eller parken kan personer i netværket være behjælpelige med transport eller evt. omklædning.
- I forbindelse med transport kan der være muligheder for tilskud og anden hjælp. Ret henvendelse til visitationen for at undersøge mulighederne.
- Omklædning og brug af træningstøj kan have forskellig betydning og være forbundet med forskellige udfordringer. Borgeren har måske tidligere dyrket idræt og er vant til omklædning. Her kan det give mening at fortsætte denne rutine. Omvendt kan omklædning være besværligt og tidskrævende, og for ikke at fjerne motivationen til fysisk aktivitet, kan det være hensigtsmæssigt at fravælge omklædning. Vær opmærksom på den enkeltes ønsker og vaner og vurder også, hvad den fysiske aktivitet kræver ift. bevægelighed og vejret.
- Både verbal og nonverbal kommunikation om fysisk aktivitet skal tilpasses for at motivere og for at sikre, at det er tydeligt, hvad der skal ske. Giv få og tydelige informationer, vis gerne selv øvelsen, en video eller

billeder. Læs mere i guidens afsnit: *Kommunikation og demens*.

- Gentag gerne de samme øvelser over en længere periode og så længe, der er motivation. Det skaber tryghed.
 - Hvis den fysiske aktivitet foregår på hold, tænk da over holdstørrelsen og antallet af instruktører. Der er gode erfaringer med holdstørrelser på ca. seks personer, meget gerne med mindst to instruktører.
 - Vær i forbindelse med fysisk aktivitet på hold opmærksom på, at alle deltagere oplever sig selv som aktive deltagere i aktiviteten ved at bidrage på forskellig vis. Det er en god forudsætning for at fastholde motivationen for fysisk aktivitet.
 - Mange mennesker med demens har en forstyrret synsopfattelse. Vælg derfor gerne redskaber og udstyr med stærke farver eller kontrastfarver.
 - Afhængig af intensiteten og varigheden af aktiviteten er det vigtigt med mad og drikke før og efter den fysiske aktivitet. Gør derfor en madpakke klar og sørg desuden for at have vand i nærheden. Læs mere om ernæring i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.
- ### Udførelse
- Sørg i videst muligt omfang for at skabe ro omkring den fysiske aktivitet.
 - Start gerne den fysiske aktivitet med at småsnakke. Det skaber en god relation, som medvirker til motivation for fysisk aktivitet.
 - Fortæl om dagens program i korte, præcise sætninger i et passende taletempo og vis de første øvelser.

- Brug gerne deltagernes navne, da det skaber tryghed.
- Start med lette øvelser for at varme led og muskler op. Brug også opvarmningen til at skabe en god relation til alle deltagere, gerne med fokus på klap, tryk og strygende berøring.
- Gentag gerne øvelser, deltag selv (spejling), vær nærværende med øjenkontakt, og understøt tale med et åbent og inviterende kropssprog.

- Intensiteten i træningen skal gerne være så høj som muligt for at øge pulsen. Intensiteten kommer ofte af sig selv, hvis øvelsen er sjov, men den skal tilpasses under hensyntagen til, hvad hver enkelt deltager giver udtryk for under øvelsen. Typisk kan mennesker med demens blive overraskede over at kunne mere end forventet. Derfor kan det være godt at udfordre.

- Giv gerne opmuntrende, heppende og anerkendende kommentarer.
- Spørg til behov for vand og pauser.
- Vær opmærksom på, at alle deltagere oplever sig selv som aktive deltagere i aktiviteten ved at bidrage på forskellig vis. Det er et godt afsæt for at fortsætte med den fysiske aktivitet.
- Afslut øvelsen med småsnak og tal gerne om dagens videre forløb. Det understøtter en god relation og kan skabe motivation til fysisk aktivitet på et senere tidspunkt.
- Spis gerne en madpakke sammen efter den fysiske aktivitet.
- Supplér gerne med kognitiv stimulationsterapi, læs mere ovenfor under *Mere inspiration*.

Alle kan hjælpe til med fysisk aktivitet

Ofte skal der ikke så meget mere til end nærvær og lyst til at hjælpe et andet menneske, når mennesker med demens skal hjælpes i gang med fysisk aktivitet. Borgerens netværk er derfor vigtigt. Social- og sundhedsfagligt personale, pårørende og venner samt frivillige og trænere kan alle gøre en forskel ved at motivere og hjælpe mennesker med demens til at udføre fysisk aktivitet – også når der er tale om fysisk aktivitet, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning.

Flere frivillige organisationer tilbyder introduktion, vejledning og uddannelse til medlemmer og frivillige om, hvordan de kan hjælpe mennesker med demens i gang med fysisk aktivitet:

- Alzheimerforeningen og DGI samarbejder om "den demensvenlige idrætsforening". Formålet er at udbrede viden om demens til idrætsforeninger landet over. Som en del af Alzheimerforeningens initiativ Demensven, bliver idrætsforeninger klædt på med viden og får gode råd og inspiration til, hvordan de kan imødekomme og fastholde mennesker med demens i idrætsaktiviteter så længe, det er muligt. I forbindelse med samarbejdet er der udviklet en demensvenlig træningsuddannelse, hvor idrætsinstruktører bl.a. får viden om, hvordan de tilrettelægger fysiske træningsforløb for mennesker med demens.
- Ældre Sagen afholder kurser for foreningens frivillige om træning for mennesker med demens. Læs mere om at være frivillig i Ældre Sagen på Ældre Sagens hjemmeside.
- DGI afholder arrangementer for idrætsinstruktører, lige fra fodboldtrænere, badmintontrænere og seniortrænere til fitnessinstruktører osv. De tilbyder desuden instruktøruddannelsen "Demensvenlig træning" samt div. kurser, som kan være med til at inspirere og klæde instruktørerne på til at lave fysisk aktiviteter for mennesker med demens. Læs mere på DGI's hjemmeside.
- Nationalt Videnscenter for Demens tilbyder kurser til alle, der arbejder med demens, herunder jævnligt et kursus om fysisk træning for mennesker med demens. Få overblik over uddannelsesstilbud, kurser, konferencer, temadage og e-learning på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.

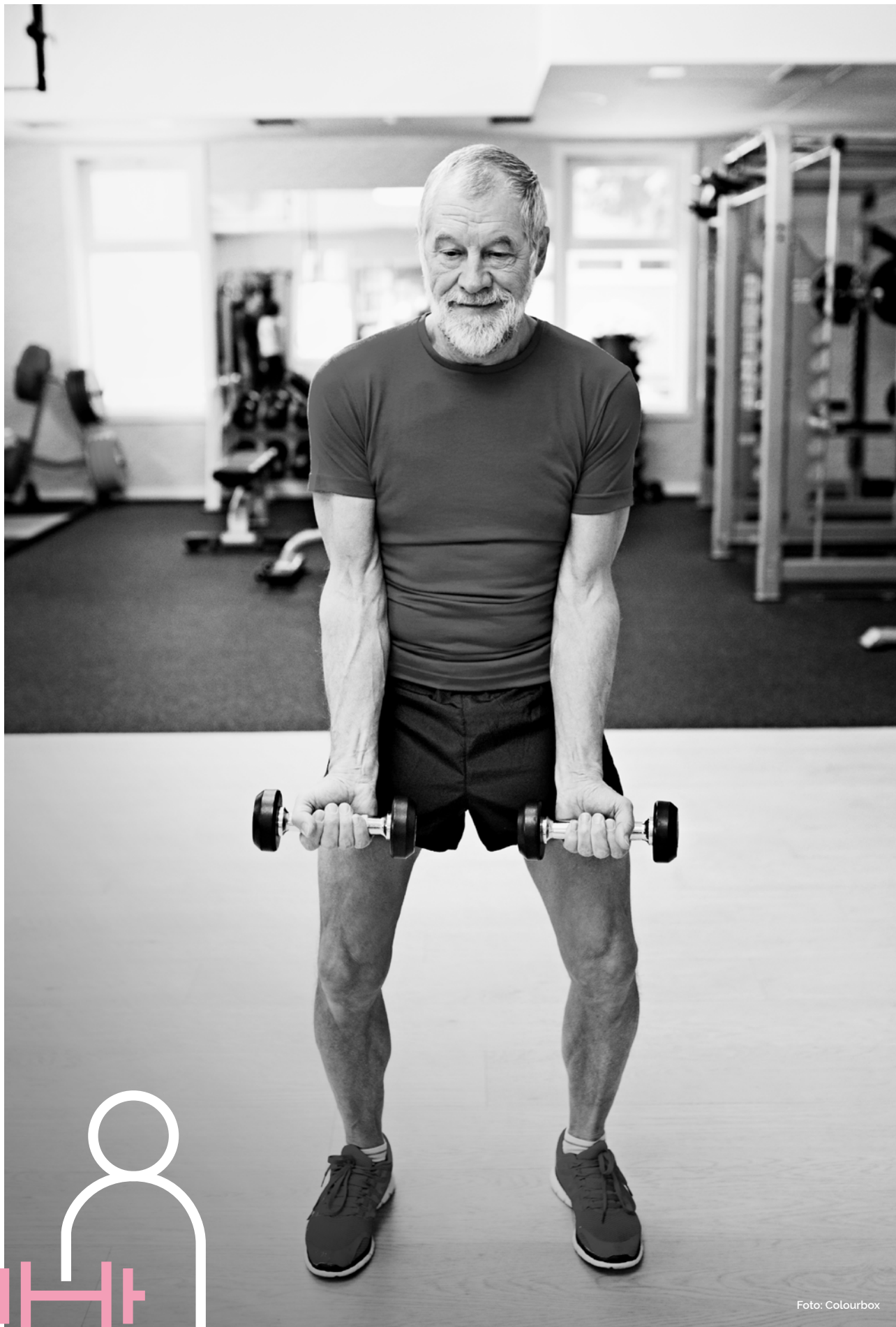


Foto: Colourbox

6.3. Fysisk aktivitet i træningscenteret

Kommunale og private træningscentre, herunder sundhedscentre og fitnesscentre, giver mennesker med demens særlige muligheder for fysisk aktivitet et sted, hvor målrettet træning er det, man kommer for. Kommunale træningscentre tilbyder typisk træning, genoptræning og rehabilitering målrettet både yngre og ældre, fx efter et sygdomsforløb. Private træningscentre tilbyder træning til alle. Flere og flere træningscentre har erfaringer med træning for mennesker med demens, og der er gode faciliteter og mulighed for fysisk aktivitet, der får pulsen op. Flere af guidens øvelser, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning, kan med fordel udføres i disse rammer.

Se video fra Esbjerg Sundhedscenter, som har oprettet et hold for mennesker med demens, der træner to gange om ugen. Se videoen fra 2017 [her](#).

Uddannede instruktører, social- og sundhedsfagligt personale, pårørende, venner eller frivillige kan alle hjælpe med at igangsætte fysisk aktivitet i et træningscenter. Dette afsnit indeholder derfor gode råd til planlægning og udførelse af fysisk aktivitet i et træningscenter.

Inspiration og forslag til øvelser

I et træningscenter kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder.

Udover kommunale træningscentre og private fitnesscentre findes der træningscentre i svømmehaller og idrætsparker. Alle centre har faciliteter, der giver mulighed for målrettet træning.

Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet kombineret med kognitiv træning i et træningscenter i øvelserne nedenfor. Øvelsesbeskrivelserne kan printes ud, og et par af dem har en QR-kode (Quick Response). Scan QR-koden og se en video med øvelsen på en smartphone eller en tablet.

Øvelser kombineret med kognitiv træning

- [Ballonleg](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri - stafet](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [En - to - tre legen](#)
- [Floorball - siddende](#)
- [Floorball - stående](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Hulamål](#)

- [Keglebold](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med Krydsbevægelser](#)
- [Navneleg med flere bolde](#)
- [Partibold](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Stafetbold, **se video**](#)
- [Stafet med viskestykke og bold](#)
- [Tovdans](#)
- [Tre på stribe - stafet](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds, **se video**](#)

Find de enkelte øvelser sidst i guiden.

Mere inspiration

- Esbjerg Sundhedscenter tilbyder holdtræning til mennesker med demens. Det er et tilbud, hvor træningen integrerer intensitet med motoriske og kognitive øvelser. Sundhedscenteret tilbyder derudover mulighed for motion og fællesskab for pårørende. Deltagerne får også tilbud om at supplere holdtræning med "virtuel træning" (29).
- Roskilde Sundhedscenter og det private fitnesscenter LifeClub samarbejder om et tilbud, hvor demensvejledere og uddannede instruktører kombinerer fysisk træning, der giver høj puls, med kognitiv træning. Konkret afsluttes træning med, at demensvejledere faciliterer samtaler med kognitiv træning mellem deltagere og pårørende.
- "Demens i Centrum" er et rådgivnings- og træningstilbud i Odense Kommune. Rådgivningsdelen er for alle, der ønsker viden om demens, mens træningsdelen er for personer med let til moderat demens. Træningen består af styrketræning, konditionstræning, balancetræning og forskellige opgaver for at stimulere hukommelse og koncentration. Læs mere på Odense Kommunes hjemmeside ved at søge på "Demens i Centrum".
- Ældre Sagen har udviklet inspirationsmateriale og øvelser til almindelig styrke- og konditionstræning, der kan være relevant for mennesker med demens. Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside og søg fx på træningsprogrammet "Træn dig glad 2" (28). I størstedelen af Ældre Sagens 215 lokalafdelinger tilbydes aktiviteter for mennesker med demens og pårørende, såsom demenscaféer, mødesteder eller motionsaktiviteter, hvor mennesker med let demens kan være med. I flere af disse aktiviteter bruges bevægelse og motion. Kontakt din lokalafdeling i Ældre Sagen for at høre om mulige aktiviteter for mennesker med demens og pårørende.

- Et træningscenter kan også være udgangspunkt for gå-, løbe- og cykelture. Det kan være i træningssalen på motionscykel eller crosstrainer eller i naturen på duocykel. Bliv inspireret af videoen om brug af duocykel på Durup Ældrecenter (34). Se mere i guidens afsnit: *Fysisk aktivitet i naturen*.
- Mange træningscentre har faciliteter, som bruges af det lokale foreningsliv. Se mere om muligheder for fysisk aktivitet i foreninger for mennesker med demens i guidens afsnit: *Fysisk aktivitet i foreningen*.
- Kognitiv stimulationsterapi kan være god som opfølgning på fysisk aktivitet. Terapien er en slags hjernegymnastik, hvor forskellige kognitive funktioner trænes. Læs mere om kognitiv stimulationsterapi på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens. Her kan du også læse om de kurser, som de udbyder løbende i kognitiv stimulationsterapi, hvor man kan blive uddannet til at lede en CST gruppe. Se videoer om, hvordan kognitiv stimulationsterapi som metode kan ændre og modellere et demensforløb – især i det tidlige stadie - på hjemmesiden for VIA University College (30).

Gode råd til planlægning og udførelse

Når instruktører, social- og sundhedsfagligt personale, pårørende, venner eller frivillige hjælper med fysisk aktivitet i et træningscenter, er det relevant at være opmærksom på en række forhold både i forbindelse med planlægning og udførelse. Se flere gode råd nedenfor.

Planlægning

- Kendskab til funktionsevne er vigtigt for at ramme et passende niveau for fysisk aktivitet. Søg viden om funktionsevne hos borgeren selv, pårørende, fagpersoner eller i det it-baserede omsorgssystem. Læs mere i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.

- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle mennesker udfører fysisk aktivitet 30 minutter dagligt. Sundhedsstyrelsen anbefaler også, at alle mennesker to gange om ugen udfører fysisk aktivitet med høj intensitet i mindst 20 minutter. Besøg i et træningscenter to gange om ugen med forskellige former for boldspil, løb eller cykling mv. kan give denne intensitet.

- Involver borgerens netværk i den fysiske aktivitet. Udover at være med i selve aktiviteten kan personer i netværket være behjælpelige med transport til træningscenteret og evt. omklædning.
- I forbindelse med transport kan der være muligheder for tilskud og anden hjælp. Ret henvendelse til visitationen for at undersøge mulighederne.
- Omklædning og brug af træningstøj kan have forskellig betydning og være forbundet med forskellige udfordringer. Den pågældende har måske tidligere dyrket idræt og er vant til omklædning. Her kan det give mening at fortsætte denne rutine. Omvendt kan omklædning være besværligt og tidskrævende, og for ikke at fjerne motivationen til fysisk aktivitet, kan det være hensigtsmæssigt at fravælge omklædning. Vær derfor opmærksom på den enkeltes ønsker og vaner og vurdér også, hvad en øvelse kræver ift. bevægelighed.
- Både verbal og nonverbal kommunikation om den fysiske aktivitet i træningscenteret skal tilpasses for at motivere og for at sikre, at det er tydeligt, hvad der skal ske. Giv få og tydelige informationer, vis gerne selv øvelsen, en video eller billeder. Læs mere i guidens afsnit: *Kommunikation og demens*.
- Gentag gerne de samme øvelser over en længere periode og så længe, der er motivation. Det skaber tryghed.
- Hvis den fysiske aktivitet foregår på hold, tænk da over holdstørrelsen og antallet af instruktører. Der er gode erfaringer med holdstørrelser på ca. seks personer, meget gerne med mindst to instruktører.
- Mange mennesker med demens har en forstyrret synsopfattelse. Vælg derfor gerne redskaber og udstyr med stærke farver eller kontrastfarver.
- Afhængig af intensiteten og varigheden af aktiviteten, er det vigtigt med mad og drikke før og efter den fysiske aktivitet. Medbring derfor en madpakke og sørg desuden for at have vand i nærheden. Læs mere om ernæring i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.

Udførelse

- Sørg i videst muligt omfang for at skabe ro omkring den fysiske aktivitet.
- Start gerne den fysiske aktivitet med at småsnakke. Det skaber en god relation, som medvirker til motivation for fysisk aktivitet.

- Fortæl om dagens program i korte, præcise sætninger i et passende taletempo og vis de første øvelser.
- Brug gerne deltagerens navne, da det skaber tryghed.
- Start med lette øvelser for at varme led og muskler op. Brug også opvarmningen til at skabe en god relation til alle deltagere, gerne med fokus på klap, tryk og strygende berøring.
- Gentag gerne øvelser, deltag selv (spejling), vær nærværende med øjenkontakt og understøt tale med et åbent og inviterende kropssprog.
- Intensiteten i træningen skal gerne være så høj som muligt for at øge pulsen. Intensiteten kommer ofte af sig selv, hvis øvelsen er sjov, men den skal tilpasses under hensyntagen til, hvad hver enkelt deltager giver udtryk for under øvelsen. Typisk kan mennesker med demens blive overraskede over at kunne mere end forventet. Derfor kan det være godt at udfordre.
- Øvelser kan med fordel udføres til kendt musik. Det skaber typisk glæde og begejstring.
- Giv gerne opmuntrende, heppende og anerkendende kommentarer.
- Spørg til behov for vand og pauser.
- Vær i forbindelse med holdtræningen opmærksom på, at alle deltagere oplever sig selv som aktive deltagere ved at bidrage på forskellig vis. Det er en god forudsætning for at fastholde motivationen for fysisk aktivitet.
- Afslut øvelsen med småsnak og tal gerne om dagens videre forløb. Det understøtter en god relation, og kan skabe motivation til fysisk aktivitet på et senere tidspunkt.
- Spis gerne en medbragt madpakke sammen efter den fysiske aktivitet.
- Supplér gerne med kognitiv stimulationsterapi (30).

Alle kan hjælpe med fysisk aktivitet

Ofte skal der ikke så meget mere til end nærvær og lyst til at hjælpe et andet menneske, når mennesker med demens skal hjælpes i gang med fysisk aktivitet. Borgerens netværk er derfor vigtigt. Social- og sundhedsfagligt personale, pårørende og venner samt frivillige og trænere kan alle gøre en forskel ved at motivere og hjælpe mennesker med demens til at udføre fysisk aktivitet – også når der er tale om fysisk aktivitet, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning.

Flere frivillige organisationer tilbyder introduktion, vejledning og uddannelse til medlemmer og frivillige om, hvordan de kan hjælpe mennesker med demens i gang med fysisk aktivitet:

- Alzheimerforeningen og DGI samarbejder om "den demensvenlige idrætsforening". Formålet er at udbrede viden om demens til idrætsforeninger landet over. Som en del af Alzheimerforeningens initiativ Demensven, bliver idrætsforeninger klædt på med viden og får gode råd og inspiration til, hvordan de kan imødekomme og fastholde mennesker med demens i idrætsaktiviteter så længe, det er muligt. I forbindelse med samarbejdet er der fx udviklet en demensvenlig træningsuddannelse, hvor idrætsinstruktører bl.a. får viden om, hvordan de tilrettelægger fysiske træningsforløb for mennesker med demens.
- Ældre Sagen afholder kurser for foreningens frivillige om træning for mennesker med demens. Læs mere om at være frivillig i Ældre Sagen på Ældre Sagens hjemmeside.
- DGI afholder arrangementer for idrætsinstruktører, lige fra fodboldtrænere, badmintontrænere og seniortrænere til fitnessinstruktører osv. De tilbyder desuden instruktøruddannelsen "Demensvenlig træning" samt div. kurser, som kan være med til at inspirere og klæde instruktørerne på til at lave fysisk aktivitet for mennesker med demens. Læs mere på DGI's hjemmeside.
- Nationalt Videnscenter for Demens tilbyder kurser til alle, der arbejder med demens, herunder jævnligt et kursus om fysisk træning for mennesker med demens. Få overblik over uddannelsesstilbud, kurser, konferencer, temadage og e-learning på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.



6.4. Fysisk aktivitet på pleje- eller aktivitetscenter

Pleje- eller aktivitetscenteret giver mennesker med demens særlige muligheder for fysisk aktivitet. Der er social- og sundhedsfagligt personale tilstede, gode faciliteter samt mulighed for fysisk aktivitet sammen med andre. Dette afsnit giver ny inspiration og forslag til fysisk aktivitet på pleje- eller aktivitetscenteret, der får pulsen op og samtidig indeholder kognitiv træning.

Se video fra Plejecenter Esehuset, hvor der hver torsdag eftermiddag dances erindringsdans. Se videoen [her](#).

Social- og sundhedsfagligt personale, pårørende, venner og frivillige kan alle hjælpe med at igangsætte fysisk aktivitet for mennesker med demens på pleje- og aktivitetscenteret. Dette afsnit indeholder derfor også gode råd til planlægning og udførelse af fysisk aktivitet på pleje- og aktivitetscenteret.

Inspiration og forslag til øvelser

På pleje- eller aktivitetscenteret kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder.

At bevæge sig rundt på plejecenteret for at besøge andre beboere eller hjælpe til med rengøring er eksempler på hverdagsaktiviteter, der indeholder fysisk aktivitet. Helt almindelig styrke- og konditionstræning i plejecenterets fællesrum eller i et nærliggende aktivitetscenter er også godt for mennesker med demens.

Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet kombineret med kognitiv træning på pleje- eller aktivitetscenteret ved at klikke på øvelserne nedenfor. Øvelsesbeskrivelserne kan printes ud, og et par af dem har en QR-kode (Quick Response). Scan QR-koden og se en video med øvelsen på en smartphone eller en tablet.

Øvelser kombineret med kognitiv træning

- [Ballonleg](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri - stafet](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [En – to – tre legen](#)
- [Floorball - siddende](#)
- [Floorball - stående](#)
- [Helkropsøvelse](#)
- [Hulamål](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med Krydsbevægelser](#)
- [Navneleg med flere bolde](#)
- [Partibold](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Stafetbold, se video](#)
- [Stafet med viskestykke og bold](#)
- [Tovdans](#)
- [Tre på stribe - stafet](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds, se video](#)

Find de enkelte øvelser sidst i guiden.

Mere inspiration

- "Virtual træning" er også en mulighed for fysisk aktivitet og kognitiv træning for mennesker med demens. Her udnyttes digitale muligheder for at understøtte fleksibel træning i egen bolig. Det foregår ved, at borgeren oprettes som bruger og får lagt et program, som de kan følge på deres egen device (iPad, telefon e.l.). Se referencen med henvisning til video om, hvordan Telemedicinsk Center i Esbjerg Kommune arbejder med virtual træning (29).

- Torstorp Plejecenter i Høje-Taastrup Kommune har gode erfaringer med stående og siddende floorball, hvor deltagerne opnår forbedret funktionsevne. [Se video](#). Se også øvelsesbeskrivelser til "Floorball-siddende" og "Floorball-stående".
- Demensteam Køge har gode erfaringer med tovdans på forskellige pleje- og aktivitetscentre i Køge Kommune, hvor deltagerne får pulsen op og bliver en del af et fællesskab om en fysisk aktivitet. Se øvelsesbeskrivelsen til "Tovdans".
- Pleje- eller aktivitetscenteret kan også være udgangspunkt for gå-, løbe- og cykelture. Det kan være i træningssalen på motionscykel eller crosstrainer, eller i naturen på duocykel. Bliv inspireret af videoen om brug af duocykel på Durup Ældrecenter i Skive Kommune (34). Find mere inspiration i guidens afsnit: *Fysisk aktivitet i naturen*.
- På plejecentre er beboernes værelse eller lejlighed deres eget hjem. Det kan være inde på værelset eller i lejligheden, at borgeren føler sig mest tryk eller har mest lyst til at være fysisk aktiv. Se mere i guidens afsnit: *Fysisk aktivitet i eget hjem*.
- Kognitiv stimulationsterapi kan være god som opfølgning på fysisk aktivitet. Terapien er en slags hjerne gymnastik, hvor forskellige kognitive funktioner trænes. Læs mere om kognitiv stimulationsterapi på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens. Her kan du også læse om de kurser, som de udbyder løbende i kognitiv stimulationsterapi, hvor man kan blive uddannet til at lede en CST gruppe. Se videoer om, hvordan kognitiv stimulationsterapi som metode kan ændre og modellere et demensforløb – især i det tidlige stadie - på hjemmesiden for VIA University College (30).
- ÆldreForum har tidligere udgivet et idékatalog med inspiration til fysiske og mentale aktiviteter for ældre i plejeboliger samt for andre skrøbelige ældre (35).

- Ældre Sagen har udviklet inspirationsmateriale og øvelser til almindelig styrke- og konditionstræning, der kan være relevant for mennesker med demens. Find mere inspiration på Ældre Sagens hjemmeside og søg fx på træningsprogrammet "Træn dig glad 2" (28). I størstedelen af Ældre Sagens 215 lokalafdelinger tilbydes aktiviteter for mennesker med demens og pårørende, såsom demenscaféer, mødesteder eller motionsaktiviteter, hvor mennesker med let demens kan være med. I flere af disse aktiviteter bruges bevægelse og motion. Kontakt din lokalafdeling i Ældre Sagen for at høre om mulige aktiviteter for mennesker med demens og pårørende.

- Alzheimerforeningen præsenterer på sin hjemmeside konceptet "Erindringsdans®", der har til formål at skabe gode oplevelser, socialt samvær og glæde på plejecentre. Erindringsdans er primært målrettet mennesker med moderat til svær demenssygdom, men er en aktivitet som er god for alle, og er endvidere meget velegnet ift. at inddrage pårørende og frivillige. Erindringsdans varetages af en instruktør, der har gennemgået et to-dages kursus i samarbejde med Alzheimerforeningen. Et erindringsdansforløb strækker sig over 8 uger, og afsluttes med et festligt afdansningsbal. Læs mere om erindringsdans og, hvordan man kan blive instruktør på Alzheimerforeningens hjemmeside.

Gode råd til planlægning og udførelse

Når social- og sundhedsfagligt personale, pårørende, venner eller frivillige hjælper med fysisk aktivitet på et pleje- eller aktivitetscenter, er det relevant at være opmærksom på en række forhold både i forbindelse med planlægning og udførelse. Se flere gode råd nedenfor.

Planlægning

- Kendskab til funktionsevne er vigtigt for at ramme et passende niveau for fysisk aktivitet. Søg viden om funktionsevne hos borgeren selv, pårørende, fagpersoner eller i det it-baserede omsorgssystem. Læs mere i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle mennesker udfører fysisk aktivitet 30 minutter dagligt. Dette kan opdeles i intervaller af 10 minutter. Fx kunne man lave øvelsen "Rejse-sætte-sig" på værelset eller i lejligheden om morgenen, "Erindringsdans" på et aktivitetscenter om eftermiddagen og gå en tur fra plejecenteret om aftenen.
- Undersøg mulighederne for hvem der kan hjælpe den enkelte med udførelsen af forskellige typer af fysisk aktivitet på forskellige tidspunkter. Det kan være social- og sundhedsfagligt personale om morgenen, pårørende om eftermiddagen og frivillige om aftenen.
- Involver i det hele taget gerne borgerens netværk i fysisk aktivitet. Udover at være med i selve aktiviteten kan personer i netværket være behjælpelige med transport eller evt. omklædning.
- I forbindelse med transport kan der være muligheder for tilskud og anden hjælp. Ret henvendelse til visitationen for at undersøge mulighederne.
- Omklædning og brug af træningstøj kan have forskellig betydning og være forbundet med forskellige

udfordringer. Borgeren har måske tidligere dyrket idræt og er vant til omklædning. Her kan det give mening at fortsætte denne rutine. Omvendt kan omklædning være besværligt og tidskrævende, og for ikke at fjerne motivationen til fysisk aktivitet kan det være hensigtsmæssigt at fravælge omklædning. Vær derfor opmærksom på den pågældendes ønsker og vaner og vurder også, hvad en øvelse kræver ift. bevægelighed.

- Både verbal og nonverbal kommunikation om den fysiske aktivitet i pleje- eller aktivitetscenteret skal tilpasses for at motivere og for at sikre, at det er tydeligt, hvad der skal ske. Giv få og tydelige informationer, vis gerne selv øvelsen, en video eller billeder. Læs mere i guidens afsnit: *Kommunikation og demens*.
 - Gentag gerne de samme øvelser over en længere periode og så længe, der er motivation. Det skaber trykthed.
 - Hvis den fysiske aktivitet foregår på hold, tænk da over holdstørrelsen og antallet af instruktører. Der er gode erfaringer med holdstørrelser på ca. seks personer, meget gerne med mindst to instruktører.
 - Vær i forbindelse med holdaktiviteter opmærksom på, at alle deltagere oplever sig selv som aktive deltagere i aktiviteten ved at bidrage på forskellig vis. Det er en god forudsætning for at fastholde motivationen for fysisk aktivitet.
 - Mange mennesker med demens har en forstyrret synsopfattelse. Vælg derfor gerne redskaber og udstyr med stærke farver eller kontrastfarver.
 - Afhængig af intensiteten og varigheden af aktiviteten er det vigtigt med mad og drikke før og efter den fysiske aktivitet. Overvej derfor et let måltid eller en snack som fx en banan eller en ostemad. Sørg desuden for at have vand i nærheden. Læs mere om ernæring i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.
- ### Udførelse
- Sørg i videst muligt omfang for at skabe ro omkring den fysiske aktivitet.
 - Start gerne den fysiske aktivitet med at småsnakke. Det skaber en god relation og trykthed, som medvirker til motivation for fysisk aktivitet.
 - Fortæl om dagens aktivitet i korte, præcise sætninger i et passende taletempo og vis de første øvelser.
 - Brug gerne borgernes navne, da det skaber trykthed.
 - Start med lette øvelser for at varme led og muskler op.

Brug også opvarmningen til at skabe en god relation til alle deltagere, gerne med fokus på klap, tryk og strygende berøring.

- Gentag gerne øvelser, deltag selv (spejling), vær nærværende med øjenkontakt og understøt tale med et åbent og inviterende kropssprog.
- Intensiteten i træningen skal gerne være så høj som muligt for at øge pulsen. Intensiteten kommer ofte af sig selv, hvis øvelsen er sjov, men den skal tilpasses under hensyntagen til, hvad hver enkelt deltager giver udtryk for under øvelsen. Typisk kan mennesker med demens blive overraskede over at kunne mere end forventet. Derfor kan det være godt at udfordre.
- Øvelser kan med fordel udføres til kendt musik. Det skaber typisk glæde og begejstring.
- Giv gerne opmuntrende, heppende og anerkendende kommentarer.
- Spørg til behov for vand og pauser.
- Vær opmærksom på at alle deltagere oplever sig selv som aktive deltagere i aktiviteten ved at bidrage på forskellig vis. Det er et godt afsæt for at fortsætte med den fysiske aktivitet.
- Afslut øvelsen med småsnak og tal gerne om dagens videre forløb. Det understøtter en god relation, og kan skabe motivation til fysisk aktivitet på et senere tidspunkt.
- Spis gerne et let måltid sammen efter den fysiske aktivitet.
- Supplér gerne med kognitiv stimulationsterapi (30).

Alle kan hjælpe til med fysisk aktivitet

Ofte skal der ikke så meget mere til end nærvær og lyst til at hjælpe et andet menneske, når mennesker med demens skal hjælpes i gang med fysisk aktivitet. Borgerens netværk er derfor vigtigt. Social- og sundhedsfagligt personale, pårørende og venner samt frivillige og trænere kan alle gøre en forskel ved at motivere og hjælpe mennesker med demens til at udføre fysisk aktivitet – også når der er tale om fysisk aktivitet, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning.

Flere frivillige organisationer tilbyder introduktion, vejledning og uddannelse til medlemmer og frivillige om, hvordan de kan hjælpe mennesker med demens i gang med fysisk aktivitet:

- Alzheimerforeningen og DGI samarbejder om "den demensvenlige idrætsforening". Formålet er at udbrede viden om demens til idrætsforeninger landet over. Som en del af Alzheimerforeningens initiativ Demensven, bliver idrætsforeninger klædt på med viden og får gode råd og inspiration til, hvordan de kan imødekomme og fastholde mennesker med demens i idrætsaktiviteter så længe, det er muligt. I forbindelse med samarbejdet er der fx udviklet en demensvenlig træningsuddannelse, hvor idrætsinstruktører bl.a. får viden om, hvordan de tilrettelægger fysiske træningsforløb for mennesker med demens.
- Ældre Sagen afholder kurser for foreningens frivillige om træning for mennesker med demens. Læs mere om at være frivillig i Ældre Sagen på Ældre Sagens hjemmeside.
- DGI afholder arrangementer for idrætsinstruktører, lige fra fodboldtrænere, badmintontrænere og seniortrænere til fitnessinstruktører osv. De tilbyder desuden instruktøruddannelsen "Demensvenlig træning" samt div. kurser, som kan være med til at inspirere og klæde instruktørerne på til at lave fysisk aktivitet for mennesker med demens. Læs mere på DGI's hjemmeside.
- Nationalt Videnscenter for Demens tilbyder kurser til alle, der arbejder med demens, herunder jævnligt et kursus om fysisk træning for mennesker med demens. Få overblik over uddannelsesstilbud, kurser, konferencer, temadage og e-learning på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.

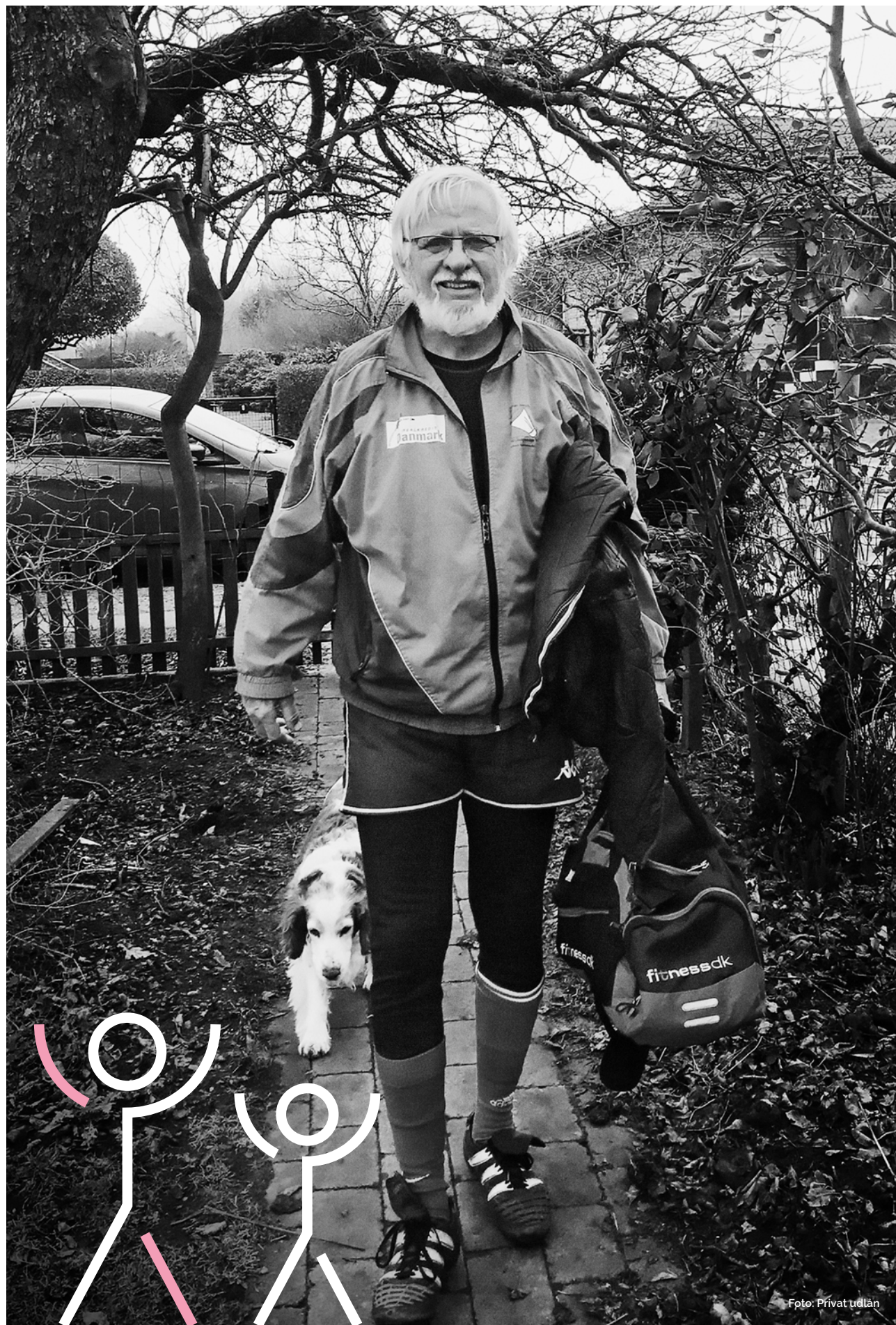


Foto: Privat tidlån

6.5. Fysisk aktivitet i foreningen

Mange mennesker med demens har tidligere dyrket idræt i en forening, fx i en idrætsforening. Det kan de godt fortsætte med eller begynde på igen. Foreninger er en god ramme for fysisk aktivitet, der får pulsen op.

Se video fra Skensved Fitnessforening om fysisk aktivitet for mennesker med demens [her](#).

Dette afsnit giver inspiration og forslag til trænere, der i forvejen står for træning i foreninger. De kan udvikle nye tilbud eller supplere eksisterende tilbud med øvelser, som får pulsen op og samtidig indeholder kognitiv træning.

Afsnittet giver endvidere gode råd til planlægning og udførelse af fysisk aktivitet i foreninger, hvor trænere, frivillige, pårørende og venner kan hjælpe med at motivere til, igangsætte eller deltage i fysisk aktivitet.

Endelig giver afsnittet inspiration og forslag til kommuner og frivillige organisationer, der ønsker at indgå i partnerskaber og samarbejde om at tilbyde fysisk aktivitet for mennesker med demens i foreninger.

Inspiration og forslag til trænere i frivillige organisationer

I en forening kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder. Den enkelte kan være fysisk aktiv med individuel idræt eller holdidræt. Trænere kan sætte rammen for og igangsætte fysisk aktivitet kombineret med kognitiv træning, evt. med hjælp fra social- og sundhedsfagligt personale, frivillige, venner eller pårørende.

Få inspiration og forslag til fysisk aktivitet kombineret med kognitiv træning ved at klikke på øvelserne nedenfor. Øvelsesbeskrivelserne kan printes ud, og et par af dem har en QR-kode (Quick Response). Scan QR-koden og se en video med øvelsen på en smartphone eller tablet.

Øvelser kombineret med kognitiv træning

- [Bakketræning 1](#)
- [Bakketræning 2](#)
- [Ballonleg](#)
- [Bevægelser med bolde 1](#)
- [Bevægelser med bolde 2](#)
- [Billedlotteri - stafet](#)
- [Bolddans](#)
- [Dans](#)
- [En - to - tre legen](#)
- [Floorball - siddende](#)
- [Floorball - stående](#)
- [Gang eller løb i naturen](#)

- [Helkropsøvelse](#)
- [Hulamål](#)
- [Keglebold](#)
- [Krydsbevægelser](#)
- [Leg med Krydsbevægelser](#)
- [Navneleg med flere bolde](#)
- [Partibold](#)
- [Rejse-sætte-sig](#)
- [Stafetbold, se video](#)
- [Stafet med viskestykke og bold](#)
- [Tovdans](#)
- [Tre på stribe - stafet](#)
- [Træd frem - Til siden - Tilbage](#)
- [Verdenshjørner](#)
- [Viskestykke - rundkreds, se video](#)

Find de enkelte øvelser sidst i guiden.

Mere inspiration

- Ældre Sagen har udviklet inspirationsmateriale og øvelser til almindelig styrke- og konditionstræning, der kan være relevant for mennesker med demens. Læs mere på Ældre Sagens hjemmeside og søg fx på træningsprogrammet "Træn dig glad 2" (28). I størstedelen af Ældre Sagens 215 lokalafdelinger tilbydes aktiviteter for mennesker med demens og pårørende, såsom demenscaféer, mødesteder eller motionsaktiviteter, hvor mennesker med let demens kan være med. I flere af disse aktiviteter bruges bevægelse og motion. Kontakt din lokalafdeling i Ældre Sagen for at høre om mulige aktiviteter for mennesker med demens og pårørende.
- Kognitiv stimulationsterapi kan være god som opfølgning på fysisk aktivitet. Terapien er en slags hjerne gymnastik, hvor forskellige kognitive funktioner trænes. Læs mere om kognitiv stimulationsterapi på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens. Her kan du også læse om de kurser, som de udbyder løbende i kognitiv stimulationsterapi, hvor man kan blive uddannet til at lede en CST gruppe. Se videoer om hvordan kognitiv stimulationsterapi som metode kan ændre og modellere et demensforløb – især i det tidlige stadie - på hjemmesiden for VIA University College (30).
- Foreningen kan også være udgangspunkt for gå-, løbe- og cykelture. Det kan være i det lokale foreningsfitnesscenter på fx motionscykel eller crosstrainer eller i naturen. Se mere i guidens afsnit: *Fysisk aktivitet i naturen*.

Gode råd til planlægning og udførelse

Når trænere, frivillige, pårørende, venner eller social- og sundhedsfagligt personale hjælper med fysisk aktivitet i en forening, er det relevant at være opmærksom på en række

forhold både i forbindelse med planlægning og udførelse. Se flere gode råd nedenfor.

Planlægning

- Kendskab til funktionsevne er vigtigt for at ramme et passende niveau for fysisk aktivitet. Søg viden om funktionsevne hos borgeren selv, pårørende, fagpersoner eller i det it-baserede omsorgssystem. Læs mere i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens* samt *Vidensgrundlag*.
- Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle mennesker udfører fysisk aktivitet 30 minutter dagligt. Sundhedsstyrelsen anbefaler også, at alle mennesker to gange om ugen udfører fysisk aktivitet med høj intensitet i mindst 20 minutter. Et besøg i en idrætsforening to gange om ugen med forskellige former for boldspil eller dans kan give denne intensitet.
- Man kan med fordel afsætte 1,5 time til et besøg i foreningen fra start til slut. Det vil give tid til at komme stille og roligt i gang, lave mindst 20 minutters træning med høj intensitet, og til sidst vil der være tid til en stille og rolig afslutning med fokus på det sociale.
- Undersøg mulighederne for hvem der kan hjælpe den enkelte med planlægning og udførelse af fysisk aktivitet i en forening ud over trænere. Det kan være pårørende den ene dag om ugen og frivillige den anden dag.
- Involver i det hele taget borgerens netværk i den fysiske aktivitet. Udover at være med i selve aktiviteten kan personer i netværket være behjælpelige med transport og evt. omklædning.
- I forbindelse med transport kan der være muligheder for tilskud og anden hjælp. Ret henvendelse til visitationen for at undersøge mulighederne.
- Omklædning og brug af træningstøj kan have forskellig betydning og være forbundet med forskellige udfordringer. Borgeren har måske tidligere dyrket idræt og er vant til omklædning. Her kan det give mening at fortsætte denne rutine. Omvendt kan omklædning være besværligt og tidskrævende, og for ikke at fjerne motivationen til fysisk aktivitet, kan det være hensigtsmæssigt at fravælge omklædning. Vær derfor opmærksom på den pågældendes ønsker og vaner og vurder også, hvad en øvelse kræver ift. bevægelighed.



Foto: Center for Holdspil og Sundhed

- Både verbal og nonverbal kommunikation om den fysiske aktivitet i foreningen skal tilpasses for at motivere og for at sikre, at det er tydeligt, hvad der skal ske. Giv få og tydelige informationer, vis gerne selv øvelsen, en video eller billeder. Læs mere om kommunikation i guidens afsnit: *Kommunikation og demens*.
- Gentag gerne de samme øvelser over en længere periode og så længe, der er motivation. Det skaber tryghed.
- Hvis den fysiske aktivitet foregår på hold, tænk da over holdstørrelsen og antallet af instruktører. Der er gode erfaringer med holdstørrelser på ca. seks personer, meget gerne med mindst to trænere.
- Vær i forbindelse med fysisk aktivitet på hold opmærksom på, at alle deltagere oplever sig selv som aktive deltagere i aktiviteten ved at bidrage på forskellig vis. Det er en god forudsætning for at fastholde motivationen for fysisk aktivitet.
- Mange mennesker med demens har en forstyrret synsopfattelse. Vælg derfor gerne redskaber og udstyr med stærke farver eller kontrastfarver.
- Afhængig af intensiteten og varigheden af aktiviteten er det vigtigt med mad og drikke før og efter aktiviteten. Medbring derfor en madpakke og sørg desuden for at have vand i nærheden. Læs mere om ernæring i guidens afsnit: *Funktionsevne og demens*.

Udførelse

- Sørg i videst muligt omfang for at skabe ro omkring den fysiske aktivitet.
- Start gerne den fysiske aktivitet med at småsnakke. Det skaber en god relation, som medvirker til motivation for fysisk aktivitet.
- Fortæl om dagens program i korte, præcise sætninger i et passende taletempo og vis de første øvelser.
- Brug gerne deltagernes navne, da det skaber tryghed.
- Start med lette øvelser for at varme led og muskler op. Brug også opvarmningen til at skabe en god relation til alle deltagere, gerne med fokus på klap, tryk og strygende bevægelser.
- Gentag gerne øvelser, deltag selv (spejling), vær nærværende med øjenkontakt og understøt tale med et åbent og inviterende kropssprog.
- Intensiteten i træningen skal gerne være så høj som muligt for at øge pulsen. Intensiteten kommer ofte af sig

selv, hvis øvelsen er sjov, men den skal tilpasses under hensyntagen til, hvad hver enkelt deltager giver udtryk for under øvelsen. Typisk kan mennesker med demens blive overraskede over at kunne mere end forventet. Derfor kan det være godt at udfordre.

- Øvelser kan med fordel udføres til kendt musik. Det skaber typisk glæde og begejstring.
- Giv gerne opmuntrende, heppende og anerkendende kommentarer.
- Spørg til behov for vand og pauser.
- Vær opmærksom på at alle deltagere oplever sig selv som aktive deltagere ved at bidrage på forskellig vis. Det er et godt afsæt for at fortsætte med den fysiske aktivitet.
- Afslut øvelsen med småsnak og tal gerne om dagens videre forløb. Det understøtter en god relation og kan skabe motivation til fysisk aktivitet på et senere tidspunkt.
- Spis gerne en medbragt madpakke sammen efter den fysiske aktivitet.
- Supplér gerne med kognitiv stimulationsterapi (30).

Inspiration og forslag til kommuner og frivillige organisationer

Partnerskaber og samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer i lokalområdet kan skabe gode rammer og muligheder for fysisk aktivitet for mennesker med demens. Gode idéer og initiativer kan vokse og udvikle sig i samspillet mellem kommuner og det lokale foreningsliv. Både kommuner og frivillige organisationer kan tage initiativ til partnerskaber og samarbejde.

Se video, hvor projektleder Malene Skouboe fra Esbjerg Kommune og idrætskonsulent Gitte Søndergård fra DGI Sydvest fortæller om samspil mellem kommune og foreninger, og hvor vigtigt det er, at der i kommunen er ledelsesmæssigt fokus på at skabe rammerne og give opbakning til samspil med foreninger. Se videoen under "Fakta/inspiration og forslag til kommuner og frivillige organisationer" via dette [link](#).

Et strategisk afsæt er godt

Et strategisk afsæt er godt for at fremme idéer og initiativer i partnerskaber og samarbejder mellem kommuner og frivillige organisationer, der vil tilbyde fysisk aktivitet for mennesker med demens. Afsættet kan være kommunale og organisatoriske politikker, strategier og handlingsplaner. I udarbejdelsen af det strategiske afsæt er det relevant at

forholde sig til følgende spørgsmål:

- Hvor mange tilbud med fysisk aktivitet for mennesker med demens skal kommuner og frivillige foreninger sammen tilbyde frem til fx 2025?
- Hvordan kan fysisk aktivitet i foreninger anvendes til udslusning fra fysisk aktivitet i kommunale træningscentre?
- Hvilken variation skal der være i udbuddet af fysisk aktivitet, som kommuner og frivillige organisationer sammen vil tilbyde?
- Hvilke forudsætninger har kommuner og frivillige organisationer for sammen at fremme fysisk aktivitet for mennesker med demens?
- Hvilke kompetenceløft skal der til for, at kommuner og frivillige organisationer sammen kan tilbyde fysisk aktivitet for mennesker med demens?
- Hvilken økonomi skal der til for, at kommuner og frivillige organisationer sammen kan tilbyde fysisk aktivitet? I den sammenhæng vil det være relevant at afsøge muligheder for at søge puljer, der har til formål at øge livskvaliteten for mennesker med demens gennem fysisk aktivitet og kompetenceudvikling til de personer, der støtter op omkring fysisk aktivitet i foreninger.
- Hvilke resultater ønsker kommuner og frivillige organisationer at opnå ved sammen at tilbyde fysisk aktivitet for mennesker med demens?

Frivillige organisationer med interesse i fysisk aktivitet for mennesker med demens

Mange forskellige frivillige organisationer kan have interesse i at indgå i partnerskaber eller samarbejder med kommuner om at tilbyde fysisk aktivitet til mennesker med demens. Også mange eksisterende foreningsaktiviteter kan tilpasses mennesker med demens, evt. med en ekstra træner eller hjælp fra frivillige, pårørende, venner eller social- og sundhedsfagligt personale.

Eksempler på frivillige organisationer med lokalforeninger, der kan have en særlig interesse i at tilbyde fysisk aktivitet for mennesker med demens:

- [Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger](#) (DGI)
- [Danmarks Idrætsforbund](#) (DIF)
- [Dansk Arbejder Idrætsforbund](#) (DAI)
- [Ældre Sagen](#)
- [Alzheimerforeningen](#)

Erfaringer med partnerskaber og samarbejder

Socialstyrelsen udgav i 2017 "Partnerskaber og samarbejder mellem det offentlige og civilsamfundet" med erfaringer fra 10 projekter om partnerskaber og samarbejder til gavn for mennesker med psykiske vanskeligheder. Publikationen viser bl.a. fordele og udfordringer ved forskellige konstellationer af samarbejder, som også kan være relevante for partnerskaber og samarbejder til gavn for mennesker med demens (36).

Alle kan hjælpe til med fysisk aktivitet

Ofte skal der ikke så meget mere til end nærvær og lyst til at hjælpe et andet menneske, når mennesker med demens skal hjælpes i gang med fysisk aktivitet. Borgerens netværk er derfor vigtigt. Social- og sundhedsfagligt personale, pårørende og venner samt frivillige og trænere kan alle gøre en forskel ved at motivere og hjælpe mennesker med demens til at udføre fysisk aktivitet – også når der er tale om fysisk aktivitet, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning.

Flere frivillige organisationer tilbyder introduktion, vejledning og uddannelse til medlemmer og frivillige om, hvordan de kan hjælpe mennesker med demens i gang med fysisk aktivitet:

- Alzheimerforeningen og DGI samarbejder om "den demensvenlige idrætsforening". Formålet er at udbrede viden om demens til idrætsforeninger landet over. Som en del af Alzheimerforeningens initiativ Demensven, bliver idrætsforeninger klædt på med viden og får gode råd og inspiration til, hvordan de kan imødekomme og fastholde mennesker med demens i idrætsaktiviteter så længe, det er muligt. I forbindelse med samarbejdet er der fx udviklet en demensvenlig træningsuddannelse, hvor idrætsinstruktører bl.a. får viden om, hvordan de tilrettelægger fysiske træningsforløb for mennesker med demens.
- Ældre Sagen afholder kurser for foreningens frivillige om træning for mennesker med demens. Læs mere om at være frivillig i Ældre Sagen på Ældre Sagens hjemmeside.
- DGI afholder arrangementer for idrætsinstruktører, lige fra fodboldtrænere, badmintontrænere og seniortrænere til fitnessinstruktører osv. De tilbyder desuden instruktøruddannelsen "Demensvenlig træning" samt div. kurser, som kan være med til at inspirere og klæde instruktørerne på til at lave fysisk aktivitet for mennesker med demens. Læs mere på DGI's hjemmeside.
- Nationalt Videnscenter for Demens tilbyder kurser til alle, der arbejder med demens, herunder jævnligt et kursus om fysisk træning for mennesker med demens. Få overblik over uddannelsesstilbud, kurser, konferencer, temadage og e-learning på hjemmesiden for Nationalt Videnscenter for Demens.



Foto: Mads Claus Rasmussen/Ritzau Scanpix

Bibliografi

7. Bibliografi

1. **Sundhedsstyrelsen.** Forebyggelsespakke - Fysisk aktivitet. [Online] [Publikation] 2018. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-fysisk-aktivitet>
2. —. Fysisk aktivitet - Håndbog om Forebyggelse og Behandling. [Online] [Publikation] 2018. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/Fysisk-aktivitet---haandbog-om-forebyggelse-og-behandling>
3. —. Fysisk træning som behandling - 31 lidelser og risikotilstande. [Online] [Publikation] 2018. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/fysisk-traening-som-behandling>
4. **Toots, A. et al.** Effect of a High-Intensity Functional Exercise Program on Dependence in Activities of Daily Living and Balance in Older Adults with Dementia. *J Am Geriatr Soc.* 64(1), 2016, s. 55-64.
5. **Telenius, E.W., K. Engedal, and A. Bergland.** Effect of a high-intensity exercise program on physical function and mental health in nursing home residents with dementia: an assessor blinded randomized controlled trial. *PLoS.* 10(5), 2015.
6. **Littbrand, H. et al.** A high-intensity functional weight-bearing exercise program for older people dependent in activities of daily living and living in residential care facilities: evaluation of the applicability with focus on cognitive function. *Phys Ther.* 86(4), 2006, s. 489-498.
7. **Angevaren, M. et al.** Physical activity and enhanced fitness to improve cognitive function in older people without known cognitive impairment. *Cochrane Database Syst Rev.* 3, 2008.
8. **Colcombe, S. og A.F. Kramer.** Fitness effects on the cognitive function of older adults: a meta-analytic study. *Psychol Sci.* 14(2), 2003, s. 125-130.
9. **Etnier, J.L. et al.** A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain Res Rev.* 52(1), 2006, s. 119-130.
10. **Gallaway, P.J. et al.** Physical Activity: A Viable Way to Reduce the Risks of Mild Cognitive Impairment, Alzheimer's Disease, and Vascular Dementia in Older Adults. *Brain Sci.* 7(2), 2017.
11. **Sobol, N.A. et al.** Effect of aerobic exercise on physical performance in patients with Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement.* 12(12), 2016, s. 1207-1215.
12. **Hoffmann, K. et al.** Moderate-to-High Intensity Physical Exercise in Patients with Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Trial. *J Alzheimers Dis.* 50(2), 2016, s. 443-453.
13. **Erickson, K.I. et al.** Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proc Natl Acad Sci U S A.* 108(7), 2011, s. 3017-3022.
14. **Roig, M. et al.** The effects of cardiovascular exercise on human memory: a review with meta-analysis. *Neurosci Biobehav Rev.* 37(8), 2013, s. 1645-1666.

15. **Thomas, R. et al.** Acute Exercise and Motor Memory Consolidation. *Neural Plast.* 2016.
16. —. Acute Exercise and Motor Memory Consolidation: The role of Exercise Intensity. *PLoS One.* 11(7), 2016.
17. **Nepveu, J.F. et al.** A Single Bout og High-Intensity Interval Training Improves Motor Skill Retention in Individuals with Stroke. *Neurorehabil Neural Repair.* 31(8), 2017, s. 726-735.
18. **Pedersen, M.T. et al.** Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. *Scand J Med Sci Sports.* 27(8), 2017, s. 852-864.
19. **MarselisborgCentret.** ICF. [Online] 2017. <https://www.marselisborgcentret.dk/viden-om-rehabilitering/icf/>
20. **Kitwood, T.** *En revurdering af demens – personen kommer i første række.* København : Munksgaard, 2009.
21. **Mehrabian, A.** *Silent Messages: Implicit Communication of Emotions and Attitudes.* Belmont, Californien : Wadsworth Publishing Company, 1981.
22. **Olesen, J.** Kropslig handling og dømmekraft. *Kognition & Pædagogik.* 13(48), 2003, s. 28-33.
23. **Deci, E.L. & Ryan, R.M.** *Self Determination Theory - Basic Psychological Needs in Motivation, Development and Wellness.* New York : Guilford Press, 2017.
24. **Servicestyrelsen.** Håndbog om demens – til pleje og omsorgspersonale på ældreområdet, undervisere og frivillige. [Online] [Publikation] 2007.
25. **Hart, S.** Spejlneuroner, kontakt og omsorg. *Psykolog Nyt.* 11, 2007, s. 14-20.
26. **Nationalt Videnscenter for Demens.** *Personcentret omsorg.* [Online] 2020. <https://videnscenterfordemens.dk/da/personcentreret-omsorg>
27. **Sundhedsstyrelsen.** *Personcentreret omsorg i praksis.* [Online] [Publikation] 2019. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2019/demenshaandbog-personscentreret-omsorg-i-praksis>

28. **ÆldreSagen.** *Kom godt i gang med styrketræning.* [Online] 2021. <https://www.aeldresagen.dk/viden-og-raadgivning/helbred/motion/gode-raad/kom-godt-i-gang-med-styrketraening#start>
29. **Youtube.** [Demens] Virtuel træning, Esbjerg kommune. [Online] [Video] 2016. https://www.youtube.com/watch?v=r_qkDutq268
30. **Via University College.** *Bliv klogere på CST - kognitiv stimulationsterapi.* [Online] <https://www.via.dk/efter-og-vi-dereuddannelse/sundhed-omsorg/aldring-og-demens/kognitiv-stimulationsterapi>
31. **Sundhedsstyrelsen.** *Forebyggelsespakke: Mental sundhed.* [Online] [Publikation] 2018. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/forebyggelsespakke-mental-sundhed>
32. **Rudersdal kommune.** *Daghjemmet Skovvang.* [Online] i.å. <https://www.rudersdal.dk/skovvang>
33. **Rudersdal kommune.** *Tilbud til borgere med demenssygdom og deres pårørende.* [Online] i.å. <https://www.rudersdal.dk/demens>
34. **Youtube.** *TV Skive uge 33 - duocykel til Durup Ældrecentre.* [Online] [Video] 2010. <https://www.youtube.com/watch?v=Qkho7P3Gnrs>
35. **ÆldreForum.** *Idékatalog – inspiration til fysiske samt mentale aktiviteter for ældre i plejeboliger.* [Online] [Katalog] 2009. <https://www.sst.dk/da/udgivelser/2009/-/media/Udgivelser/Udgivelser-%C3%86ldreforum/Idekatalog---inspiration-til-fysiske-og-mentale-aktiviteter-for-aeldre-i-plejeboliger.ashx>
36. **Socialstyrelsen.** *Partnerskaber og samarbejder mellem det offentlige og civilsamfundet – støtte til mennesker med psykiske vanskeligheder.* [Online] [Publikation] 2017. <https://socialstyrelsen.dk/udgivelser/partnerskaber-og-samarbejder-mellem-det-offentlige-og-civilsamfundet-2013-stotte-til-mennesker-med-psykiske-vanskeligheder>

7.1. Mere viden og litteratur

Læs mere om fysisk aktivitet

- **Nationalt Videnscenter for demens.** Fysisk træning. [Online] 2016. <https://videnscenterfordemens.dk/da/fysisk-traening>
- **Bihl-Nielsen, A., Rasmussen, K. S., Wahl-Brink, D. & Bach, K.** *Udvikling af den kommunale demensindsats – Inspirationskatalog.* Aarhus: Marselisborg – Center for Udvikling, Competence & Viden. 2016.
- **Jensen, M., Stræde Andersen, M. & Kallehauge, J.** *Rehabilitering ved demenssygdom. Sundhedsmæssige, sociale og omgivelsesmæssige indsatser.* København: Munksgaard. 2012.

Læs mere om inspiration til kommunale demensindsatser

- **Bihl-Nielsen, A., Rasmussen, K. S., Wahl-Brink, D. & Bach, K.** *Udvikling af den kommunale demensindsats – Inspirationskatalog.* Aarhus: Marselisborg – Center for Udvikling, Competence & Viden. 2016.
- **Jensen, M., Stræde Andersen, M. & Kallehauge, J.** *Rehabilitering ved demenssygdom.* Sundhedsmæssige, sociale og omgivelsesmæssige indsatser. København: Munksgaard. 2012.

Læs mere om ensomhed

- **Jørgensen, K.** (2016). *Ensomhed som forvarsel om Alzheimers sygdom.* Nationalt Videnscenter for Demens. 2016.
- **Masi, C. M., Chen, H-Y., Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T.** A Meta-analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review.* vol. 15 (3), pp. 219-266. 2011.
- **Sundhedsstyrelsen.** *Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker med meget hjemmehjælp.* [Rapport] 2016.

Læs mere om medicin

- **MarselisborgCentret.** ICF. [Online] 2017. <https://www.marselisborgcentret.dk/viden-om-rehabilitering/icf/>
- **Nationalt Videnscenter for Demens.** Højt medicinforbrug blandt ældre med demens. [Online] 2020. <https://videnscenterfordemens.dk/da/nyhed/hoejt-medicinforbrug-blandt-aeldre-med-demens>

Læs mere om ernæring

- **Fødevarestyrelsen.** *Råd om mad og drikke, når du er over 65 år.* [Online] 2017. <https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/raad-om-mad-og-drikke-naar-du-er-over-65-aar/>
- **Pedersen, A. N. & Cederholm, T.** Health effects of protein intake in healthy elderly populations: a systematic literature review. *Food & Nutrition Research,* vol. 58. 2014.

Læs mere om metoder til pleje om omsorg

- **Nationalt Videnscenter for Demens.** Behandling og indsatser. [Online] 2021. <https://videnscenterfordemens.dk/da/behandling-og-indsatser>

Læs mere om kommunikation og motivation

- **Merleau-Ponty, M.** *Kroppens fænomenologi.* København: Det Lille Forlag. 1994 [1945].
- **Moltke, H.** *Systemisk coaching – En grundbog.* København: Dansk psykologisk Forlag. 2009.

Træningsguidens øvelser og lege

i alfabetisk rækkefølge

8. Træningsguidens øvelser og lege i alfabetisk rækkefølge



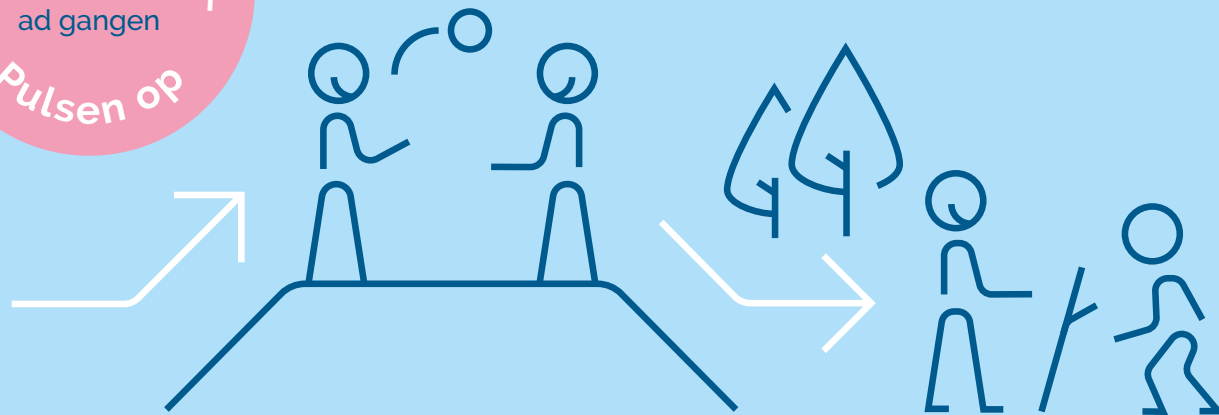
Foto: Caiaimage/Johnér

Bakketræning 1

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Gå hurtigt eller løb roligt hen mod bakken (også instruktøren), husk bolden. Lad evt. medbragt stavgangsstav ligge neden for bakken.
- På toppen af bakken står deltagerne i en rundkreds.
- Kast bolden til hinanden og udfør samtidig en kognitiv øvelse: nævn fx pigenavne, eller løb stille og roligt ned af bakken.
- Ved bunden af bakken tager instruktøren stavgangsstaven, stiller den lodret op og giver slip, så den falder til højre, venstre, bagud eller fremad.
- Deltageren skal nu fange staven, inden den lander på jorden.
- Gentag i mindst 10 minutter. Gerne med hurtigere løb op ad bakken for hver gang, og gerne med justerede sværhedsgrader af de kognitive og motoriske øvelser på toppen og i bunden af bakken.

Høj intensitet
mindst
10 minutter
ad gangen
Pulsen op



OMGIVELSER

- Bakke eller andet udfordrende terræn, fx sand eller kuperet terræn.



REDSKABER

- Bold, stavgangsstav eller pind.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Find stejlere og/eller længere bakke, og antal gentagelser.
- Øg afstand fra staven.
- Øg hastighed på boldkast.
- Udfordrer kognitivt, fx ved at tælle skiftevis ned fra 10, nævne ugedage, måneder eller andre huskeøvelser, som fx yndlingsårstid e.l.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Mindre stejl og/eller kortere bakke, færre gentagelser.
- Justér kognitiv opgave således, at alle udfører kognitiv udfordring i kor, fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.

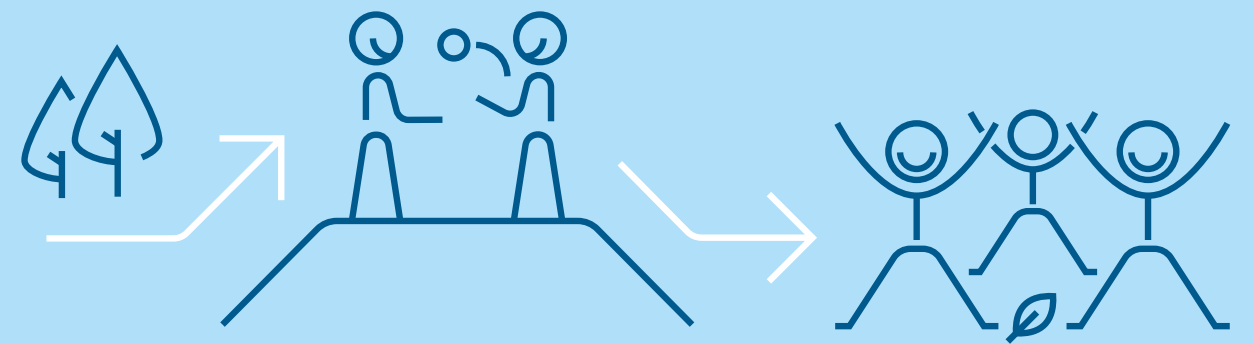


Bakketræning 2

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Gå hurtigt eller løb roligt hen mod og op ad bakken (også instruktøren), husk bold.
- På toppen af bakken står deltagerne i en rundkreds.
- Kast bolden til hinanden, samtidig med, at der udføres en kognitiv øvelse, nævn fx på skift en ting fra en kategori: Ingredienser til aftensmaden, navn på planter eller dyr.
- Gå eller løb stille og roligt ned ad bakken. På vej ned instrueres alle i at finde fx en pind/kogle.
- Ved bunden af bakken placerer alle deres "ting" i midten og står i en stor rundkreds.
- Lav den samme styrkeøvelse: Benbøjninger/ fremfald/englehop.
- Når instruktøren fløjter, løber deltageren hen og henter en tilfældig "ting", vender tilbage og laver øvelsen samtidig med, at de fortæller om deres "ting".
- Fortsæt med en ny styrkeøvelse, mens deltagerne på skift fortæller, hvad de har fundet.
- Deltagerne returnerer "tingen" i centrum og øvelsen gentages, hver gang deltagerne kommer ned fra bakken.

Høj intensitet
mindst
10 minutter
ad gangen
Pulsen op



OMGIVELSER

- Bakke eller andet udfordrende terræn, fx sand eller kuperet terræn.



REDSKABER

- Bold.
- Ting fra naturen.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Find stejlere og/eller længere bakke, og antal gentagelser.
- Øg hårdhed ved boldkast.
- Gå "dybere" ned ved fremfald.
- Udfordrer kognitivt, fx ved huskeøvelser eller skiftevis at sige en ting fra en kategori fx yndlingsårstid, yndlingsfarve, foretrukken avis, livret.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Mindre stejl og/eller kortere bakke, færre gentagelser.
- Justér kognitiv opgave således, at alle udfører kognitiv udfordring i kor, fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.

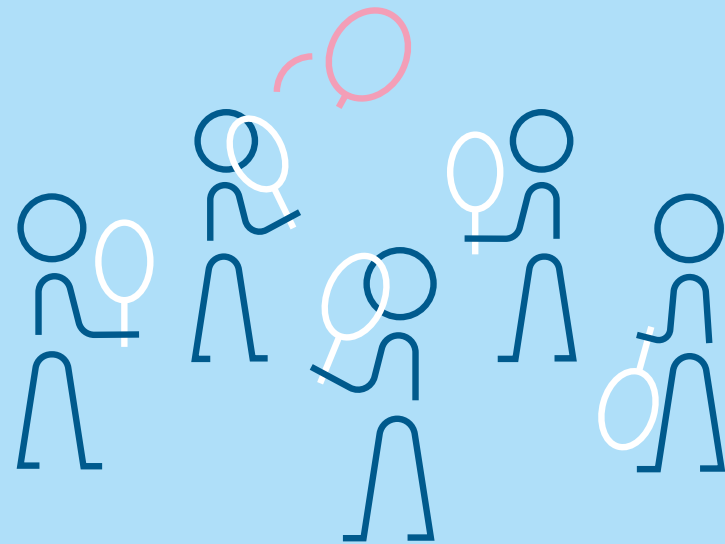


Ballonleg

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Hver deltager har en fluesmækker som "ketcher".
- Slå en ballon ind i midten af rundkredsen.
- Nu gælder det for deltagerne om at holde ballonen i luften.
- Skyd til hinanden og samarbejd om at holde ballonen i luften.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 1 ballon.
- 1 fluesmækker eller en rullet avis med tape rundt om til hver deltager.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- To og to spiller til hinanden som ved badminton.
- To og to spiller til hinanden samtidig med, at de bevæger sig fra A til B og retur (strækning på fx 15 m.).
- Bed deltagere i rundkredsen om at bytte pladser, imens der spilles.
- Lav baner med kegler, hvor hver enkelt deltager går zigzag mellem keglerne, imens de holder ballonen i luften.

Lettere:

- Siddende på stol/kørestol.
- Instruktør nævner deltagers navn, når det er muligt for deltageren at nå ballonen, hvilket gør pågældende mere "klar" til opgaven.

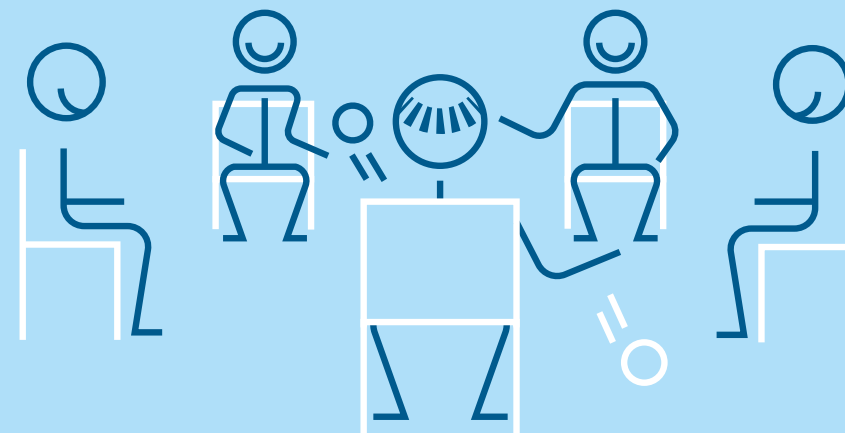


Bevægelser med bolde 1

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne sidder i en rundkreds.
- Studs den blå bold ned i gulvet til en tilfældig deltager. Deltageren, som får bolden, skal rejse sig og sætte sig igen. Fortsæt indtil alle har haft bolden.
- Tag den blå bold ud og den gule bold i brug. Studs den gule bold ned i gulvet til en deltager. Deltageren som får bolden tramper skiftevis med højre og venstre ben, og kaster til en ny deltager. Fortsæt indtil alle har haft bolden.
- Tag nu begge bolde i brug på samme tid – med de samme bevægelser som ovenfor.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 bolde, fx blå og gul.
- 1 stol til hver deltager.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Kan udføres stående og fx ved både at lave knæbøjning og tramp.
- Tempoet op; Flere bolde i spil, fx to blå og to gule.
- Andre farvede bolde og øvelser i spil.
- Flere deltagere.

Lettere:

- Tempoet ned fx færre bolde.
- Gul og blå bold fordeles imellem deltagerne. Der kastes til den, der sidder til venstre, og modtager af bold udfører konkret øvelse, som farven på bold bestemmer.
- Færre deltagere.

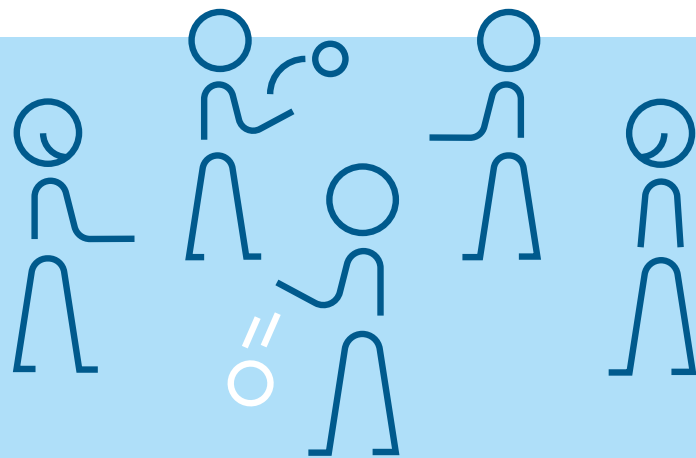


Bevægelser med bolde 2

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Start først med en grøn bold, der studsnes i gulvet til sidemanden, og kom på den måde hele vejen rundt. Gør dette nogle omgange, til alle kan udføre øvelsen.
- Tag dernæst en gul eller blå bold og kast den op i luften til sidemanden, så bolden kommer hele vejen rundt. Gør dette nogle omgange.
- Bring nu begge bolde i spil på samme tid. Sig fx: "Bolden er grøn som græsset, skal studsnes ned til græsset, den gule er gul som solen, og skal op mod solen" eller hvis det er en blå bold: "Bolden er blå som himlen, og skal op mod himlen".



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2-3 bolde, gerne gul, blå eller grøn.
- Evt. stole.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Stå på ét ben, inden der kastes.
- Lav knæbøjninger inden der kastes.
- Bring en bold mere i spil.
- Tempoet op.

Lettere:

- Sidde på stol i rundkreds.
- Tempoet ned.
- Hjælp deltager ved at fortælle, hvordan han/hun skal kaste.



Billedlotteri - stafet

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Brug to spil billedlotteri (lav dem evt. selv med printede billeder).
- Lav en bane og markér den ene ende med to startkegler (én til hver person/hold) og læg spillepladerne ved keglerne.
- Læg alle brikkerne med bagsiden opad i den anden ende. Placer gerne brikkerne i forskellige højder (på gulvet, på en stol, højt oppe, evt. på en hylde).
- En deltager fra hvert hold bevæger sig hurtigst muligt ned og henter en brik, vender tilbage og lægger brikken på pladen. Hvis brikken ikke passer, lægges den tilbage samme sted.
- Nu må næste i rækken løbe. Første fulde plade har vundet.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 spil billedlotteri.
- 2 kegler.
- Evt. borde/stole til placering af spilleplader og brikker.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og to til flere deltagere.
- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Løb/gå på forskellige måder (sidelæns, baglæns, på tæer, hæle).
- Der er lagt flere brikker ned, end der skal bruges.

Lettere:

- Alle brikker samt pladen ligger i hofteøjde.
- Sæt tempoet ned ved fx, at deltagerne på hvert hold følges ad og/eller ved udelukkende at gå.
- Færre brikker.
- Læg spillepladerne på et bord.

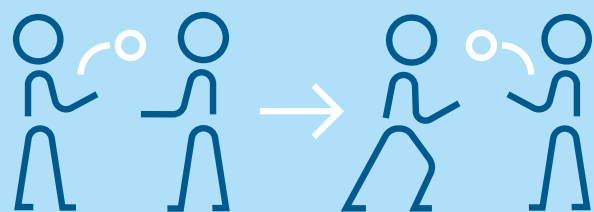


Bolddans

– inspireret af DGI smart træning

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To og to stiller deltagerne sig med 2-3 meters afstand over for hinanden.
- Parrene kaster en bold/ærtepose mellem hinanden.
- Kasteren fortæller, hvilken hånd modtageren skal gribe med: højre eller venstre.
- Kald nu højre for 1 og venstre for 2. Kasteren siger derefter 1 eller 2 frem for højre og venstre.
- Udvid øvelsen ved at inddrage benene: gå frem på højre fod, og grib med højre hånd (kommando 1) og gå frem på venstre fod, og grib med venstre hånd (kommando 2).
- Find hele tiden tilbage til udgangspositionen.
- Udvid øvelsen yderligere ved at tilføje kommandoerne 3 og 4: 3: grib med højre hånd og gå frem med venstre fod og 4: grib med venstre hånd og gå frem på højre fod.
- Brug alle fire kommandoer.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.

REDSKABER

- Bold eller ærtepose.

ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.

JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Større afstand mellem kaster og griber.
- Deltager tager større skridt frem og går "dybt" ned i knæ.
- Brug bold i stedet for ærtepose.
- Mindre bold.
- Inddrag flere og sværere krydsbevægelser og dermed også flere tal, fx 5: grib med højre hånd, mens venstre hånd klapper på højre knæ. 6: grib med venstre hånd, mens højre hånd klapper på venstre knæ.
- Brug bogstaver, farver, symboler i stedet for tal.

Lettere:

- Kan udføres siddende.
- Kortere afstand mellem kaster og griber.
- Større bold.
- Ærtepose i stedet for bold.
- Kasteren bruger kommandoerne højre og venstre til at angive, hvilken hånd der gribes med.

Dans

– inspireret af Erindringsdans

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Kom i gang med at danse:
- Spørg ind til yndlingsmusik og hvilke former for dans, den enkelte godt kan lide og evt. har erfaring med. Musikken må gerne være taktfast og med et omkvæd, der kan synges med på.
 - For at stimulere erindring og sætte gang i automatiserede dansebevægelsesmønstre, må musikken gerne være fra den tid, hvor den enkelte var ung og dansede.
 - Forslag til dansesang: "Let's twist again". Stå evt. på klude, så fødderne nemmere kan bevæge/glide på gulvet, når der twistes. Start evt. med en klud under én fod ad gangen. Der kan twistes på stedet, twistes fremad/tilbage/til siden, op og ned og fra én fod til den anden.
 - Andre forslag til dansesange: "Støvledans" fra "The julekalender", Hansi Hinterseer: "Hände zum Himmel" (som teksten siger: Løft hænderne mod himlen). I Tørfisk: "VLTJ" kan tempoet gradvist øges med forskellige øvelser, fx klap eller tramp hver gang tempoet på "toget" øges (det er omkvædet i sangen).
 - Dans kan også indgå som en del af sanglege fx: "Så går vi rundt om en enebærbusk", "Åh boogie woogie woogie", "Nu er det jul igen", "To skridt til højre og to skridt til venstre", "Med hænderne si'r vi klap, klap, klap" osv.
 - Sæt evt. bare musikken på og inviter med dit kropssprog op til en dans.
 - Dans spontant eller øv små koreografier.



OMGIVELSER

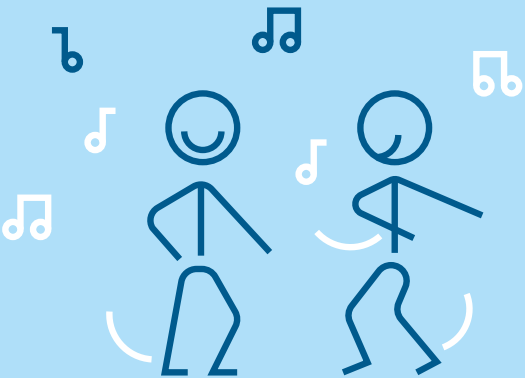
- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.

REDSKABER

- Musik.
- Evt. klude til under fod/fødderne, når der danses twist.

ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op, fx på baggrund af musikvalg.
- Nye dansetrin.
- Få mere koordinering med i dansen, fx ved at bruge både ben og arme.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Brug evt. ganghjælpemiddel.
- Stå i rundkreds, så alle kan følge hinanden, og hver enkelt kan støttes i, hvilken retning de skal gå.

En – to – tre legen

– inspireret af demensvenlig træning DGI

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds.
- Start legen stille ud med at tælle til tre. Deltagerne skiftes til at sige et tal. Der tælles: 1,2,3,1,2,3,1,2 osv.
- Når alle er med, skal alle dem, der siger 1, klappe én gang i hænderne.
- Når alle er med, øges sværhedsgraden, og alle der siger 2, skal trampe to gange i gulvet.
- Når alle er med, øges sværhedsgraden en sidste gang, og alle der siger 3 skal lave en knæbøjning.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stole ved siddende øvelse.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Mere udfordrende fysiske øvelser som fx dreje rundt om sig selv, træd frem og bøj benene (lunges), hoppe osv.
- Sæt tempoet op.
- Tæl fx til fire og lav flere øvelser.

Lettere:

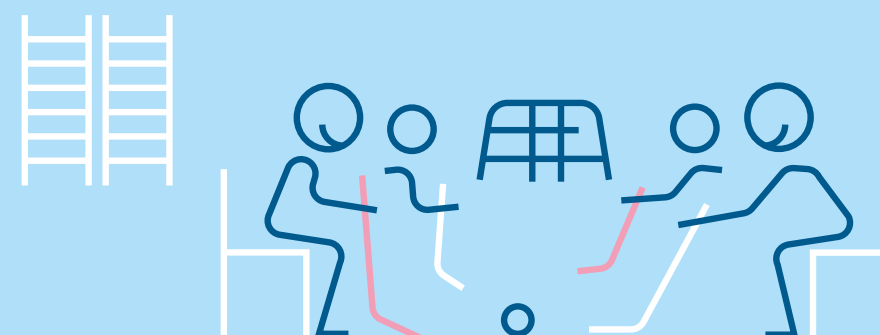
- Løft højre/venstre knæ på skift én gang, i stedet for knæbøjning.
- Siddende, med tilpassede øvelser, evt. op at stå/ned at sidde eller løfte ben enkeltvis.
- Kun have én øvelse med af gangen, og ikke flere i spil på samme tid.
- Lad evt. nogle af deltagerne fortsætte med kun at sige tallet.



Floorball - siddende

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden (alle sidder på hver sin stol), og holdene skal score på et mål i hver ende af banen.
- Stil en række stole langs hver side af banen. Spillerne på holdene placerer sig mellem hinanden.
- Undgå under spillet at deltagerne tager fat i hinandens stav, at de slår med staven, og at de løfter staven over hoftehøjde.
- Indslag: Hvis bolden ryger af banen: tag et indslag ved banekanten.
- Spil fx 5-10 minutter eller til 5-10 point efterfulgt af pause.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Lille plastikbold med huller, evt. plastpose, viskestykke.
- Hockeystave.
- 2 floorballmål eller 4 kegler.
- 2 sæt veste i forskellige farver.
- Stole, én til hver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved at vælge en hurtig bold.
- Flere deltagere.

Lettere:

- Sæt tempoet ned ved fx at stoppe plastposer ind i bolden eller knyt knuder på viskestykke/klud og benyt som bold.
- Færre deltagere.
- Spil til ét mål for at gøre det mindre hårdt samt overskueliggøre spillet.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.



Floorball - stående

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden, og holdene skal score på et mål i hver sin ende af banen.
- Undgå under spillet, at deltagerne tager fat i hinandens stav, at de slår med staven, og at de løfter staven over hoftehøjde.
- Indslag: Hvis bolden ryger af banen: tag et indslag ved banekanten.
- Spil fx 10 minutter eller til 10 point efterfulgt af en pause.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Lille plastbold med huller, evt. plastpose, viskestykke.
- Hockeystave.
- 2 floorballmål eller 4 kegler.
- 2 sæt veste i forskellige farver.
- Evt. stol til målmand.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Flere deltagere.

Lettere:

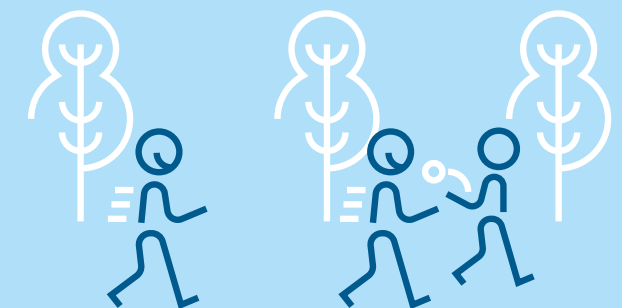
- Sæt tempoet ned ved fx at stoppe plastposer ind i bolden eller knyt knuder på viskestykke/klud og benyt som bold.
- Personer som har svært ved at deltage kan evt. sidde/stå på mål.
- Lad en mere mobil deltager være makker med en mindre mobil deltager.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Spil til ét mål for at gøre det mindre hårdt samt overskueliggøre spillet.
- Færre deltagere.



Gang eller løb i naturen

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Start med afvekslende gang-/løbeformer: Op på tæerne/hælene, store/små skridt, liste/trampe, sidelæns/baglæns, knæløft/hælsark, drej rundt om sig selv – ca. 10 min.
- Intervalløb. Når instruktøren fløjter, øges tempoet hen til et aftalt punkt (næste bænk, træ) – ca. 10 min.
- Undervejs kan en bold kastes frem og tilbage mellem deltagerne samtidig med, at der udføres kognitive øvelser.
- Gå derefter to og to i raskt tempo og tal sammen om en opgave, fx "Hvor mange ord kan I sammen finde, der starter med A?", eller "Fortæl om jer selv til hinanden".
- Hold evt. korte pauser undervejs og gør brug af naturens muligheder til at udføre andre øvelser, fx rejse/sætte sig på en bænk/træstamme, step fødderne skiftevis op og ned på en stub, gå balance på en træstamme, løft et stykke træ fra jorden, og læg det ned igen flere gange, stræk dig for at nå bladene/grenene på træerne, forsøg at "vælte" et træ ved at skubbe på stammen.



OMGIVELSER

- Skov, strand eller anden form for natur.



REDSKABER

- Evt. en bold.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Bakket eller kuperet terræn.
- Sæt tempoet op.
- Øg afstand til hinanden ved kast.
- Øg hastighed på boldkast.
- Skift mellem kognitive opgaver om planlægning fx: få idéer til aftensmaden, og tal om hvad der skal på indkøbslisten, eller konkrete huskeøvelser.

Lettere:

- Fladere terræn og mindre varieret.
- Færre fysiske opgaver.
- Sæt tempoet ned.
- Mindre afstand mellem hinanden ved kast.
- Mindske hastighed ved boldkast.
- Uden bold.
- Justér ved at instruktør udfører den kognitive øvelse sammen med deltager. Den kognitive øvelse gøres lettere ved fx blot at tælle e.l.

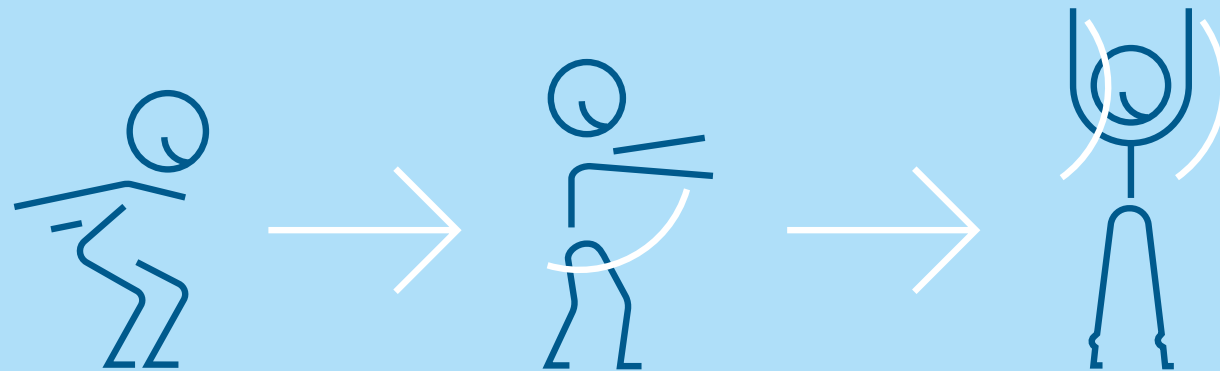


Helkropsøvelse

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne står i en rundkreds med hoftebredde afstand imellem fødderne.
- Armene svinger så langt bagud som muligt samtidig med, at knæene bøjes til ca. 90 grader. Stræk knæene samtidig med, at armene svinges opad foran kroppen helt op over hovedet. Kom kortvarigt op på tæer. Sving armene ned igen og bagud samtidig med, at knæene bøjes igen. Gentag øvelsen.
- Sig 3-tabellen, når deltagerne står på tæerne.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol til støtte ved stående eller siddende øvelse.
- Evt. håndvægt/vandflaske.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Håndvægt/vandflasker i hænderne.
- Udfordrer kognitivt, fx ved at sige månederne bagfra, eller en tabel bagfra.

Lettere:

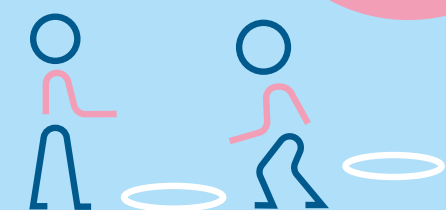
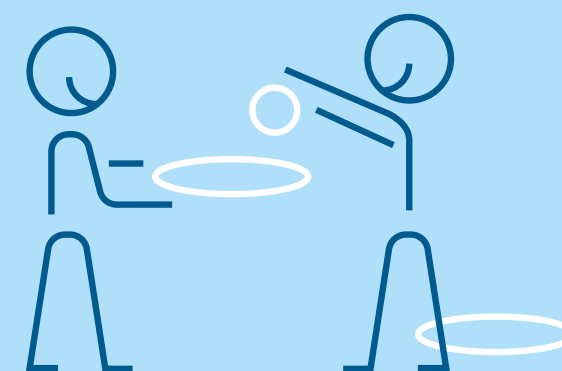
- Øvelsen kan udføres siddende.
- Forbind deltagerne i en rundkreds ved, at alle har et viskestykke i hånden. Derved kan der ske fysisk guidning, og øvelsen bliver lettere.



Hulamål

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Scor ved at én spiller løfter hulahopringen op i 1-1½ meters højde, mens en medspiller kaster bolden ned gennem ringen.
- Løft kun én hulahopring ad gangen, og læg ringen på gulvet, før én fra det andet hold må løfte den.
- Efter scoring får det andet hold bolden.
- Scor ikke i samme hulahopring to gange i træk.
- Alle på holdet skal røre bolden før scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Blød bold, fx bade- eller skum-bold.
- Mindst 3 hulahopringe.
- 2 sæt veste i forskellig farve.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempo op ved at undlade reglen om, at der kun må scores i én ring ad gangen.
- Tungere hulahopring.
- Mindre diameter på ring.
- Flere deltagere.

Lettere:

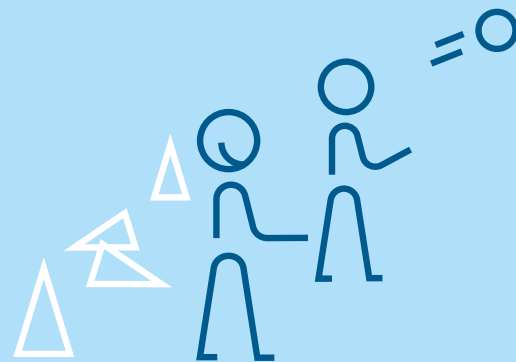
- Deltager som har sværere ved at forstå spillet, kan evt. stå på bestemt sted eller sidde og modtage bold og kaste derfra.
- Lettere ring.
- Større diameter på ring.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Færre deltagere.
- Kast til en bestemt spiller.
- Undlad reglen om, at der ikke må scores i samme ring to gange i træk.



Keglebold

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Placer fem kegler på hvert holds baglinje. Baglinjen skal flugte med bagvæggen i rummet således, at man ikke kan bevæge sig bag keglerne.
- Scor ved at vælte/ramme en kegle med bolden på modstanderens mållinje (baglinje) og flytte den til sin egen mållinje (baglinje).
- Efter scoring får det andet hold bolden.
- Et hold vinder ved at erobre alle modstanderholdets kegler, eller ved at have flest kegler, når tiden er gået.
- Alle på holdet skal røre bolden inden scoring.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.L., udendørs.



REDSKABER

- Blød bold (fx bade- eller skumbold).
- 10 kegler.
- 2 sæt veste.
- Papir til evt. kognitiv opgave.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op og løb med bolden.
- Markér linje, fx 1 m. fra baglinjen, hvor man ikke må gå tættere på, når man skyder efter keglerne.
- Større bane.
- Der kan evt. være en kognitiv opgave under hver kegle. Opgaven skal løses, inden holdet kan vinde. Fx bogstaver der skal samles til et ord eller sættes i alfabetisk orden, en bestemt talorden/tabel.

Lettere:

- Sæt tempoet ned, fx kun gå.
- Gør spillet mere overskueligt ved at undlade, at alle skal røre bolden inden scoring.
- Hav en fast makker at kaste til.
- Mindre bane.

Krydsbevægelser

– inspireret af DGI smart træning

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Giv kroppens bevægelser "farver".
- Rød: Før højre hånd til venstre knæ foran kroppen.
- Grøn: Løft højre arm strakt ud til siden over skulderhøjde samtidig med at venstre ben strækkes ud til siden.
- Deltager og instruktør øver de to øvelser sammen. Instruktør siger eller viser papkort med én af farverne. Deltager laver øvelsen selv. Prøv flere gange.
- Giv flere bevægelser farver:
- Gul: Før venstre hånd til højre fod.
- Blå: Stræk venstre arm frem til over skulderhøjde samtidig med, at højre ben strækkes bagud.
- Gentag som ved de første farver.
- Kombinér nu alle farverne. Sig fx blå, gul, grøn eller rød.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.L., udendørs.



REDSKABER

- Papkort i forskellige farver. Skriv fx farvernes navne på papkort.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Flere forskellige fysiske øvelser, fx bøj venstre ben bagud og rør venstre fod med højre hånd bag på kroppen eller træd et stort skridt frem med højre ben og klap på låret med venstre hånd.
- Udfordrer kognitivt: Inddrag flere farver. Vis fx en farve og nævn et tal samtidig. Vis derefter en ny farve og nævn et andet tal osv. Deltageren lægger tallene sammen og fortæller til sidst resultatet. Brug fx papir med navn på en farve i stedet for et farvet papkort.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Deltag i øvelsen sammen med deltagerne.

Leg med Krydsbevægelser

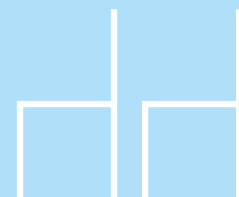
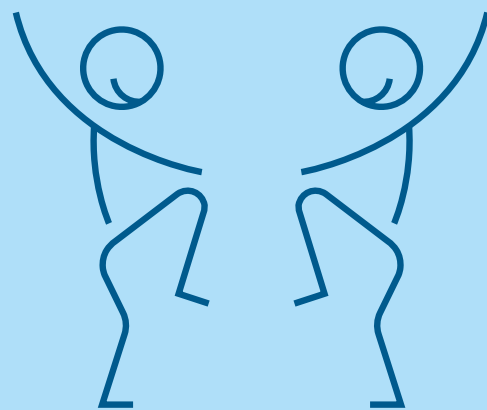
– inspireret af demensvenlig træning DGI

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå i en rundkreds.
- Løft skiftevis højre og venstre knæ. Når venstre knæ er løftet, klap på venstre knæ med højre hånd.
- Når højre knæ er løftet, klap på højre knæ med venstre hånd.
- Tilpas tempo.
- Som ovennævnt klap blot på indersiden af foden i stedet for på knæet.

Kombiner de 2 øvelser således:

- Klap på venstre knæ med højre hånd.
- Klap på højre fods inderside med venstre hånd.
- Klap på venstre fods inderside med højre hånd.
- Klap på højre knæ med venstre hånd.
- Sig evt. kommandoen: Venstre knæ, højre fod, venstre fod, højre knæ og gentag.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol at sidde på eller som let støtte ved stående.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Stående, spark bagud mod bagdelen med venstre ben. Ram her foden med højre hånd. Dernæst modsat spark med højre ben mod bagdelen, ram foden med venstre hånd.
- Udfordrer med kognitiv opgave, fx sig 3-tabellen sammen, samtidig med at du skiftevis løfter højre/venstre knæ og rører knæ med modsat hånd.

Lettelse:

- Sæt tempoet ned.
- Øvelsen kan udføres siddende.
- Færre deltagere.

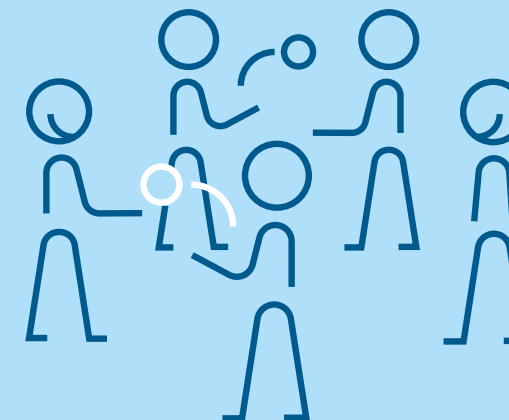


Navneleg med flere bolde

– inspireret af DGI smart træning

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Deltagerne stiller sig i en rundkreds.
- Kast den blå bold til én i rundkredsen, og sig dit eget navn (boldene må kun kastes med underhåndskast).
- Erstat den blå bold med den hvide bold. Kast nu den hvide bold og sig navnet på den, du kaster til.
- Tag både den blå og hvide bold i brug på samme tid – stadig med hver deres funktion.
- Tag den blå og den hvide bold ud af legen, og tag en rød bold i brug. Kast den røde bold og sig navnet på den person, som modtageren af den røde bold, skal kaste bolden videre til.
- Når deltagerne er bekendte med den røde bolds funktion, inddrages den blå og den hvide bold igen – stadig med hver deres funktion.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 3 bolde i forskellige farver. Fx en blå, hvid og rød bold.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør, tre til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Spark bolden til hinanden i stedet for at kaste.
- Stå på ét ben og kast.
- Brug floorballstave og skyd til hinanden langs jorden, stadig med forskellig farvede bolde.
- Navne kan byttes ud med navne på deltagerens ægtefælle, vejnavne, hvor man bor, husnummer, yndlingsdyr m.m.

Lettelse:

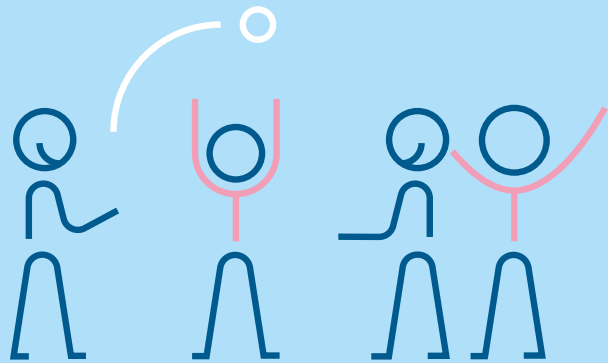
- Sæt tempoet ned.
- Sid på en stol.
- Det er ok, at nogle deltagere blot kaster bolden uden at udføre en kognitiv opgave.



Partibold

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden på en bane, der er ca. 18x10 m.
- En bold kastes mellem spillerne på samme hold.
- Forsøg at vinde bolden fra modstanderne ved at gribe eller slå den i gulvet.
- Man får point, hver gang bolden har været grebet af alle på holdet uden afbrydelser.
- Det vindende hold er det, der har flest point, når tiden er gået (fx 10 minutter).
- Efter at det ene hold har fået point, får det andet hold bolden.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.

REDSKABER

- Blød bold, fx bade- eller skumbold.
- 2 sæt veste i forskellige farver.

ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold af 2-5 spillere.

JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved at tage tid.
- Større bane.
- Man må højst bevæge sig tre skridt med bolden.
- Man må dribble.
- Udfordrer kognitivt ved at ændre på måden, man scorer point på. Brug fx ugedage eller måneder og sig: "mandag" første gang bolden gribes. Når man kommer til "søndag" får holdet 1 point. Tabes bolden midtvejs fortsættes næste gang, holdet har bolden.
- Ugedage/måneder kan tælles bagfra.
- Flere deltagere.

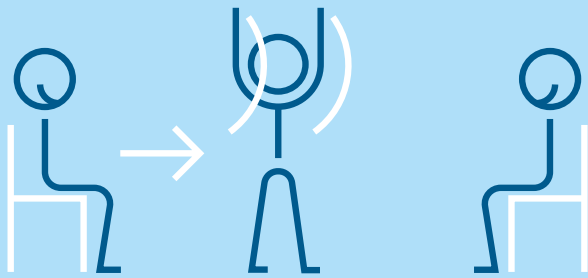
Lettere:

- Sæt tempoet ned ved at deltagerne kun må gå.
- Mindre bane.
- Man får point, hver gang bolden gribes. Når modstanderen får bolden, tælles videre fra sidst, de havde bolden. Spil til et hold får fx 20 point.
- Færre deltagere.

Rejse-sætte-sig

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Sæt to stole over for hinanden, så I har en stol hver. Start siddende.
- Sig ord/ting inden for en kategori, fx måneder, farver e.l. imens øvelsen udføres.
- Fortæl stille og roligt, mens du viser, hvordan øvelsen udføres: "Nu rejser jeg mig og siger december. Bagefter rejser du dig og siger november". Tag fx tilløb til at rejse dig, når det er deltagerens tur. På den måde "sætter du bevægelsen i gang".
- Gentag øvelsen, hvor det er deltageren, der starter med at sige "december".



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.

REDSKABER

- 2 stole.
- Vandflaske/håndvægt.

ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.

JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Få armene med. Lad armene hænge ned, når du sidder. Når du rejser dig op, svinger du armene op i vandret stilling og videre op over hovedet. Brug evt. vandflaske eller håndvægt.
- Udfordrer kognitivt ved fx skiftevis at remse ting op fra bestemte kategorier fx, hvad der skal bruges til aftensmaden, tabeltræning, børnebørnenes navne eller vejnavne i nærheden.

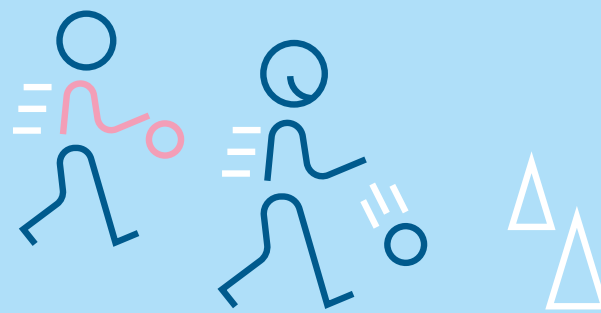
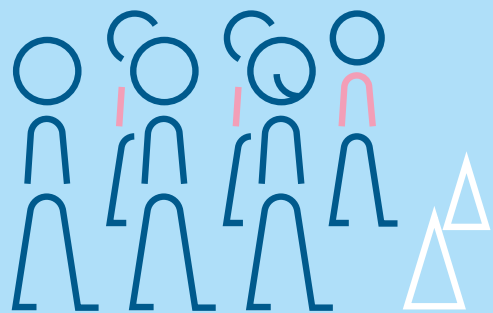
Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Hold hænderne i hver sin side på stolens sæde og sæt fødderne i gulvet. Forsøg at komme op at stå ved at skubbe fra med hænderne på sædet (forøvelse til at komme op at stå).
- Brug støtte som fx armlæn på en stol eller ganghjælpemiddel.
- Graduér højden på stol, fx ved at lægge pude på sædet.
- Sid i rundkreds og udfør kognitiv opgave sammen.

Stafetbold

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Placer to hold ved hver deres kegle.
- En deltager fra hvert hold dribler op til keglen, der er placeret 10-15 meter væk (opfordre til løb).
- De deltagere, der venter, hjælper hinanden med at løse en opgave, fx lægge kort med årstiderne, månederne, ugedagene eller 6-tabellen i den rigtige rækkefølge.
- Når deltageren kommer tilbage med bolden, afleverer han/hun til den næste, som dribler afsted.
- Den, der lige har driblet, indgår i samarbejdet om opgaverne.
- Når opgaverne er løst, er man færdig.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 bolde som man kan dribble med (én bold pr. hold).
- 2 kegler.
- Papir/papkort til de forskellige opgaver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 3-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op, fx ved at tage tid.
- Tilføj regel om, at man fx skal hoppe fem gange ved tabt bold.
- Dribble med bolden skiftevis med højre og venstre hånd.
- Ved gang kan der tilføjes opgaver, fx kaste bold op i luften foran sig selv og gribe igen, kast bold fra højre til venstre hånd, sætte kegler op og gå imellem keglerne.

Lettere:

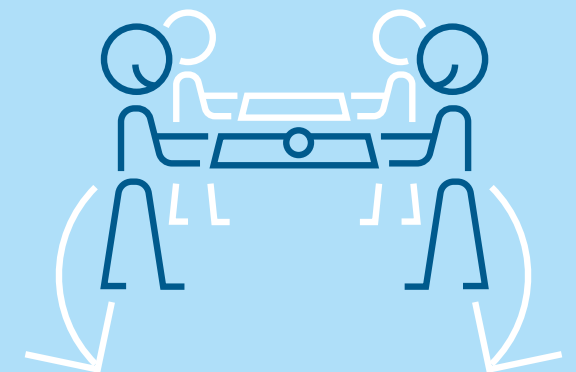
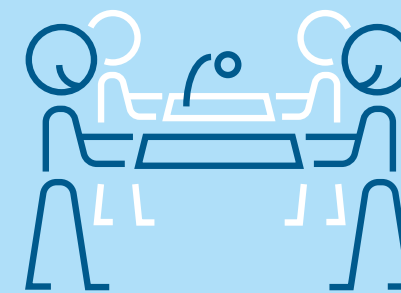
- Sæt tempoet ned, fx ved at samme personer følges ad fra de to hold.
- Gå med bolden uden at dribble.
- Meget enkle opgaver.



Stafet med viskestykke og bold

1 2 3 ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Holdene stiller op bag ved startlinjen, således at man står to og to over for hinanden på række.
- To og to deler et viskestykke, som begge parter tager fat i.
- Kast bolden fra det bagerste makkerpars viskestykke til det forreste pars viskestykke, herefter løber bageste par op foran det forreste, som kaster bolden ned til bageste par. Dette gentages.
- Placer en kegle 10-15 meter fra startlinjen, som holdet skal runde, hvorefter de skal tilbage igen til startlinjen på samme vis.
- Øv først uden kognitive opgaver, så øvelsen læres.
- Tilføj en kognitiv opgave, fx ved at sige månederne bagfra (december, november osv.), når bolden kastes.
- Når alle månederne er sagt, starter holdet forfra, indtil holdet er tilbage på startlinjen.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 1 viskestykke pr. to deltagere.
- 1 bold pr. hold.
- 1 startmarkering pr. hold, fx sjippetov.
- 1 kegle/stol pr. hold til runding.



ANTAL DELTAGERE

- Én instruktør, seks til flere deltagere.
- Gerne to instruktører og to hold á minimum seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved at tage tid.
- Udfordrer kognitivt fx sig 7- tabellen forfra og bagfra.

Lettere:

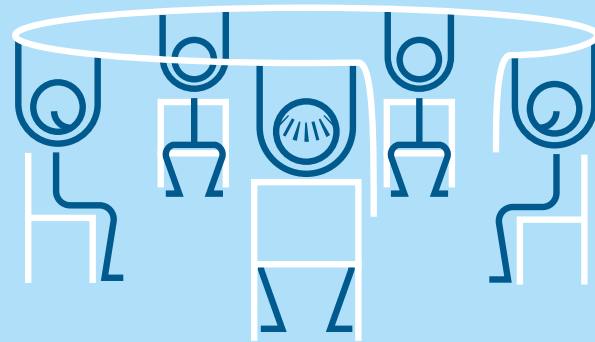
- Sæt tempoet ned, fx kun gå.
- I stedet for at bageste par kaster til forreste par, kan de kaste til næste i rækken. Bageste par løber stadigvæk op foran.
- Uden kognitiv opgave.



Tovdans

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Sid i en rundkreds. Alle har fat med begge hænder i tovet foran sig. De følgende trin udføres siddende på denne måde.
- Den ledende dansepartner (instruktøren) tager initiativ, guider og fører de øvrige dansepartnere (deltagere) igennem dansen.
- Sørg hele tiden for, at dansetovet er stramt, så alle er med.
- Start med at lave forskellige øvelser, hvor deltagerne i fællesskab løfter tovet over hovedet, ned til gulvet, til højre, til venstre.
- Til musik kan disse bevægelser sammensættes til en dans, hvor flere elementer hele tiden bygges på.
- Lav fx "balledans", hvor den ene balle lettes fra stolen i forskelligt tempo og overkroppen lænes til modsat side af, hvor ballen løftes, så når højre balle løftes, læner man sig til venstre, fx hver gang omkvæd på sang lyder.
- I det øvrige af verset laves andre øvelser, fx bøj begge ben og løft dem samlet og ned igen, sving skiftevis samlede, bøjede ben fra side til side. Eller løft ben enkeltvis, stræk/bøj benet skiftevis, op på tæerne, ned igen. Kombinér evt. med øvelser med armene som nævnt ovenfor.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Stol til hver deltager.
- Dansetov e.l. (fx. snor fra badekåbe).
- Evt. pude.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør, to til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Stå i stedet for at sidde.
- Sid på pude på gulvet.
- Dansetyper: Cha-cha-cha, tango, vals, jive, quickstep, salsa, can can m.m. Musikken bestemmer rytme og hastighed.
- Lad mere mobile deltagere skifte plads efter endt dans, så mindre mobile bedre kan se, hvordan dansen skal udføres.

Lettere:

- Sæt tempoet ned.
- Enkle øvelser og meget tydelig instruktion.

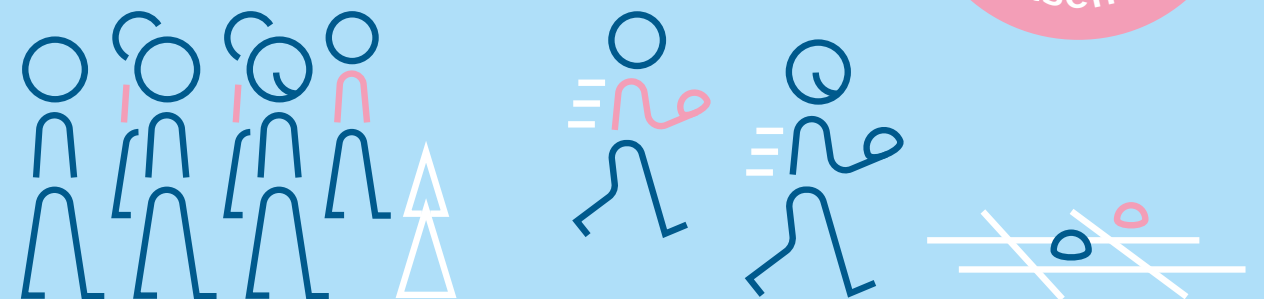


Tre på stribe - stafet

– inspireret af demensvenlig træning DGI

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- To hold spiller mod hinanden.
- Lav en bane og markér den ene ende med to startkegler (én til hver person/hold). Læg i den anden ende fire reb, så de udgør en "spilleplade" med ni felter, som er fælles for de to hold. Hver person/hold får tre ærteposer i samme farve.
- Skiftevis løber/går en deltager fra hvert hold ned og lægger én ærtepose i et felt. Fortsæt til alle ærteposerne er lagt. Er der endnu ikke blevet tre på stribe, fortsætter spillet ved at flytte en ærtepose på skift til et andet felt. Det første hold, der har tre på stribe, har vundet.



OMGIVELSER

- Gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- 2 kegler.
- 4 stk. reb.
- 6 ærteposer i to forskellige farver.



ANTAL DELTAGERE

- Gerne to instruktører og to hold á 2-5 spillere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op ved fx løb.
- Tag så lange skridt som muligt.

Lettere:

- Sæt tempoet ned ved udelukkende at gå.
- Mindre distance mellem startkegle og "spilleplade".
- Løberne på hvert hold følges ad.

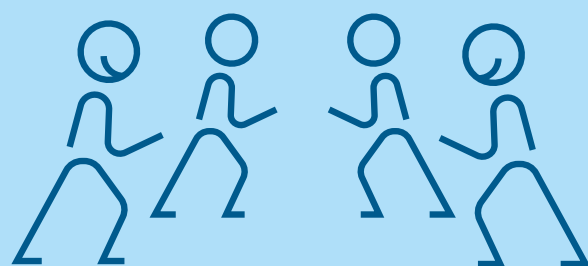


Træd frem – Til siden – Tilbage

– inspireret af DGI smart træning

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå gerne i rundkreds med ca. 1 m. afstand imellem hinanden.
- Giv retningerne et tal.
- Retningerne gælder for både højre og venstre ben.
- **1:** Stående træder du frem på det ene ben og bøjer det let. Overkroppens vægt kommer med frem. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- **2:** Stående træder du til siden og bøjer benet let. Overkroppens vægt kommer med til siden. Ryggen holdes ret. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- **3:** Stående træder du et lille skridt tilbage. Overkroppens vægt kommer med tilbage. Kig ligeud. Tilbage til udgangsstilling.
- Allerførst trænes bevægelserne som beskrevet ovenfor sammen med instruktør. Dernæst kan opgaver kombineres fx som følgende:
- Instruktør siger: "Højre 2". Deltager skal træde til siden med højre ben.
- Instruktør siger: "Venstre 1". Deltager træder frem med venstre ben, osv.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Evt. stol til støtte ved stående eller siddende øvelse.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Bøj dybere i benet, når du enten træder frem, til siden, tilbage.
- Deltagerne laver øvelserne selv, uden at instruktøren deltager.

Lettelse:

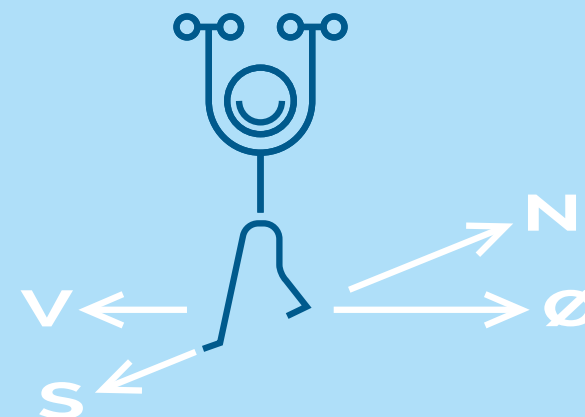
- Sæt tempoet ned.
- Mindre skridt, når du træder frem/til siden/tilbage.
- Øvelsen kan udføres siddende. Retningerne: 1. Ræk armen frem, imens du læner dig frem. Ret dig op igen. 2. Stræk armen til siden, og læn dig til siden. Ret op igen. Ryggen holdes ret.
- Instruktør laver øvelserne sammen med deltagere.



Verdenshjørner

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Udpeg fire hjørner. Kald dem for NORD, SYD, ØST og VEST.
- Peg i retning af de fire hjørner. Et hjørne ad gangen.
- Instruér med følgende eksempler:
- Når du går mod NORD, så klapper du, samtidig med at du løfter knæene.
- Når du går mod SYD, så nævner du tre navne på familiemedlemmer, samtidig med at du rækker hænderne med håndvægt/vandflaske op mod loftet og ned igen. Gentag.
- Når du går mod ØST, så tæller du baglæns fra 10.
- Når du går mod VEST, så siger du samtidig 8-tabellen.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Vandflaske/håndvægt.
- Evt. stole/kegler til at markere verdenshjørner med.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og én til flere deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.

Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Tungere håndvægte/vandflasker.
- Drej rundt når du går mod øst og lav knæbøjninger, når du går mod vest.
- Udfordrer kognitivt ved fx at sige 7-tabellen eller nævne så mange som muligt inden for en kategori fx køkkenting, blomster, dyr osv.

Lettelse:

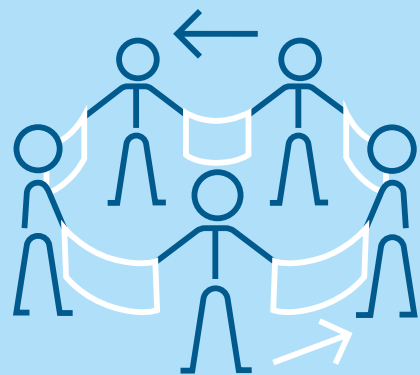
- Sæt tempoet ned.
- Gå på stedet og drej kroppen mod de nævnte retninger. Lav samme bevægelser som beskrevet i "trin for trin".
- Justér kognitivt, fx tæl til 10, sig 2- eller 10-tabellen.
- Udelad kognitive opgaver.
- Markér evt. hjørnerne med en stol.
- Udfør øvelsen sammen med deltagere.



Viskestykke - rundkreds

ØVELSEN TRIN FOR TRIN

- Stå i en rundkreds og forbind deltagerne ved, at alle holder et viskestykke i hænderne.
- Stå med tilpas afstand, så viskestykket strækkes ud.
- Gå otte skridt til højre, gå otte skridt til venstre. Derefter gå syv skridt til højre, gå syv skridt til venstre og hele vejen ned til ét.
- Gå med lange skridt, korte skridt, liste, trampe og op på tæerne.
- Gå mod midten – kampråb, som deltagerne på skift vælger, eller sig på skift, hvilken måned eller årstid vi har, eller hvilken dag det er.
- Slip viskestykkerne, så de ikke længere hænger sammen.
- Afslut fx med sanglegen "to skridt til højre, og to skridt til venstre". Øg tempoet gradvist samtidig med, at alle synger med og udfører de ting, man synger.



OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.



REDSKABER

- Viskestykke - ét til hver deltager, gulvklude eller andet stof.



ANTAL DELTAGERE

- En instruktør og min. tre til seks deltagere.
- Gerne to instruktører, gerne én pr. ca. seks deltagere.



JUSTERING

Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.



Sværere:

- Sæt tempoet op.
- Skiftevis op på tæerne, mens viskestykkerne løftes så højt op over hovedet som muligt – og dernæst ned i knæ, mens viskestykkerne holdes ned mod gulvet/jorden.
- Træd et stort skridt frem mod midten og bøj dybt ned i begge knæ (lunge). Skiftevis højre og venstre.
- I øvelsen hvor man går otte skridt til hver side, hold da først dit eget viskestykke i højre hånd, og når der skiftes retning lægges det i venstre hånd.

Lettere:

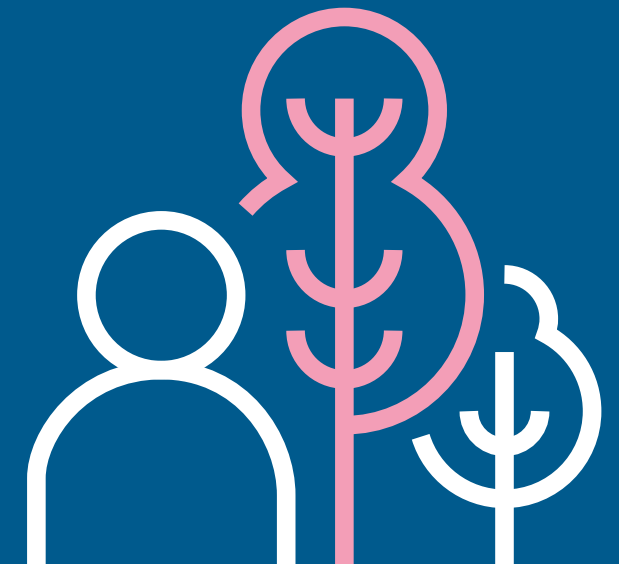
- Sæt tempoet ned.
- Når deltagerne går ind mod midten og på skift siger fx et kampråb, kan øvelsen gøres lettere ved, at alle siger ordene i kor.
- Find på andre øvelser, der siges i kor fx tæl til 10, sig tabel eller ugedage.

Træningsguiden giver inspiration til fysisk aktivitet for mennesker med demens og for ældre med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne, der har behov for støtte til at være fysisk aktive.

Guiden henvender sig til medarbejdere i kommuner, frivillige, pårørende, trænere i foreninger samt andre, der understøtter borgere med demens og svækkede ældre i at blive og ikke mindst vedblive med at være fysisk aktive.

Guiden findes i tre forskellige udgaver:

- I denne korte version findes beskrivelser af alle 27 øvelser og lege fordelt på de fem hverdagsmiljøer: eget hjem, naturen, træningscenter, pleje- eller aktivitetscenter og forening.
- En elektronisk udgave på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.
- En printervenlig udgave på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.



Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S

www.sst.dk

Sundhed for alle 