



SUNDHEDSSTYRELSEN



OM

GUIDE TIL FYSISK TRÆNING
OG AKTIVITET FOR MENNESKER
MED DEMENS

2018

HVORFOR EN TRÆNINGSGUIDE?

FYSISK AKTIVITET er godt for alle mennesker – også for mennesker med demens. Derfor indeholder initiativ 8 i **National Demenshandlingsplan 2025** en ambition om at tilbyde flere og bedre tilbud om fysisk træning og aktivitet til mennesker med demens. Der er afsat i alt 32 mio. kr. til initiativet, heraf går knap 2 mio. til Sundhedsstyrelsens arbejde med at udvikle og formidle det fælles træningskoncept: Guide til fysisk træning og aktivitet for mennesker med demens – **Træningsguiden** i kort form. Resten af midlerne er givet til kommunerne med henblik på at understøtte implementeringen og udbredelsen af træningsguiden.



plan 2025 en ambition om at tilbyde flere og bedre tilbud om fysisk træning og aktivitet til mennesker med demens. Der er afsat i alt 32 mio. kr. til initiativet, heraf går knap 2 mio. til Sundhedsstyrelsens arbejde med at udvikle og formidle det fælles træningskoncept: Guide til fysisk træning og aktivitet for mennesker med demens – **Træningsguiden** i kort form. Resten af midlerne er givet til kommunerne med henblik på at understøtte implementeringen og udbredelsen af træningsguiden.

Guiden er opbygget, så brugere med meget forskellige behov kan finde dels inspiration til øvelser, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning, dels gode råd til planlægning og gennemførelse af fysisk træning og aktivitet. Der er således fokus på, at træningsguiden skal kunne anvendes i forskellige hverdagsmiljøer og samtidig tage højde for den enkelte borgers behov og motivation for at deltage i fysisk aktivitet.

Mennesker med demens, der udfører fysisk træning og aktivitet, vedligeholder i højere grad end andre deres evne til at gennemføre almindelige daglige aktiviteter. Samtidig reduceres risikoen for faldulykker.

Kommunerne er efter gældende lovgivning forpligtet til at tilbyde forebyggende indsatser og hjælp til at vedligeholde fysiske og psykiske færdigheder. Tilbud om fysisk træning og aktivitet skal endvidere tilpasses den enkeltes individuelle behov.

HVEM ER TRÆNINGSGUIDEN TIL?

Træningsguiden er udviklet så både borgere og pårørende, frivillige og foreninger samt plejepersonale og andre medarbejdere omkring mennesker med demens kan finde viden, inspiration og praktiske råd om fysisk træning og aktivitet for mennesker med demens.

” Den bedste træning og aktivitet er den, der bliver gennemført.”

Billede fra træningsguiden



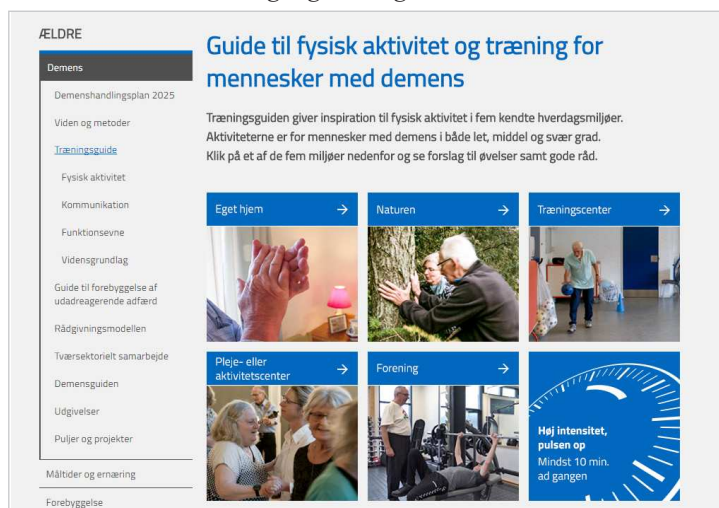
HVAD ER TRÆNINGSGUIDEN?

Træningsguiden er udviklet til Sundhedsstyrelsens hjemmeside, så alle kan tilgå guiden via PC, tablet og/eller smartphone. Hjemmesideformatet er valgt dels på grund af muligheden for at anvende video med visuel og mundtlig inspiration, dels for at kommunale medarbejdere, trænere i foreninger og andre, der bistår med at planlægge og gennemføre fysiske aktiviteter for og med mennesker med demens, kan tilgå guiden 'i felten'.

Guiden består af to dele:

- En **træningsdel** med forslag til træning og fysisk aktivitet samt inspiration til planlægning og gennemførelse.
- En **vidensdel** med mere viden om demens og fysisk aktivitet, kommunikation og funktionsevne samt en kort gennemgang af vidensgrundlaget for guiden.

Hjemmesidens forside. Ved at klikke på et af billederne ledes brugeren direkte til videoer, øvelser og gode råd, der er tilpasset det konkrete hverdagsmiljø. I venstremenuen ses indgangene til guidens vidensdel.



INSPIRATION TIL FYSISK AKTIVITET

Aktiviteterne i træningsguiden er inddelt i 5 miljøer, der er kendt fra hverdagen: **Eget hjem**, **naturen**, **træningscenter**, **pleje- eller aktivitetscenter** og **forening**. Opdelingen gør det let for medarbejdere, pårørende, frivillige og andre, som støtter ved tilrettelæggelse og gennemførelse af aktiviteterne, hurtigt at få adgang til de mest relevante øvelser.

De 5 hverdagsmiljøer er ens bygget op. Alle indeholder:

- **En video** med inspiration til fysisk aktivitet, der kan udøves i det pågældende miljø. Fx viser videoen under **Eget hjem** 81-årige Søren Nielsen, der udfører en øvelse kaldet 'Verdenshjørner' sammen med en social- og sundhedsassistent. Søren Nielsen har vaskulær demens.

Søren Nielsen og social- og sundhedsassistent Karin Jensen i gang med øvelsen 'Verdenshjørner'.



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.

Instruer med følgende eksempler:

- Når du går til 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 mod loftet.
- Når du går mod ØST, så tæller du baglæns fra 10, mens du drejer rundt.
- Når du går mod VEST, så siger du samtidig 8-tabellen.

OMGIVELSER

- Kan variere, men gerne tydelig markering af fire hjørner, fx med stole.

REDSKABER

- Evt. vægt (fx vandflasker).
- Stole.

ANTAL DELTAGERE

- Kan udføres selv, men gerne sammen med en anden.

JUSTERING

- Tilpas øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Lav øvelsen sammen med den enkelte.
- Bevægelsesudslag og tempo gradueres.
- Højere eller lavere svarhedsgrad i både kognitive og fysiske øvelser. Fx at du rejser og sætter dig med vægt samtidig med 7-tabellen.
- Undlad kognitive øvelser.

! Høj intensitet, pulsen op - mindst 10 minutter ad gangen



Eksempel på en øvelsesbeskrivelse.

- **Konkrete øvelsesbeskrivelser** der er egnede til udførelse i det pågældende hverdagsmiljø. Øvelserne er velegnede til at få pulsen op og integrerer samtidig kognitiv træning. Både de fysiske og kognitive aktiviteter kan justeres, så de kan udføres af borgere med demens i let, middel og svær grad. Øvelsesbeskrivelserne kan både ses på hjemmesiden, printes ud og eventuelt lamineres, så de kan bringes med 'i marken'. Hver øvelse er grafisk sat op, så det er let at få overblik over øvelsens indhold, eventuelle redskaber der skal anvendes og derfor medbringes samt over hvordan øvelsen kan justeres og dermed tilpasses deltagerens forudsætninger. To af øvelserne kan også ses på video, som kan hentes på smartphone ved at scanne QR-koden.

QR-kode er en strejkode, som kan aflæses med en smartphone og fx indeholder et link til en hjemmeside eller video.

- **Inspiration og forslag.** Her henvises til øvelser udviklet af andre, fx Ældre Sagens almindelige styrke- og konditionstræning.
- **Gode råd til planlægning og udførelse.** Gode råd handler om forhold, der skal være på plads, for at fysisk træning og aktivitet i praksis kan gennemføres. For eksempel er det vigtigt at søge viden om borgerens funktionsevne for at kunne ramme et passende aktivitetsniveau, ligesom det er vigtigt at sikre, at øvelsen får pulsen op, så den ønskede virkning ikke udebliver. Der er også konkrete eksempler på verbal og nonverbal kommunikation samt forslag til mad og drikke i forbindelse med fysisk træning og aktivitet.
- **Alle kan hjælpe til med fysisk aktivitet.** Her gives inspiration til, hvem der kan bidrage til planlægning og gennemførelse af fysisk træning og aktivitet.

Kommuner og foreninger, som vil samarbejde om at tilbyde træning og fysisk aktivitet til mennesker med demens, kan få inspiration i hverdagsmiljøet **Forening**.



Malene Skouboe fra Esbjerg Kommune og Gitte Søndergård fra DGI Sydvest deler ud af deres erfaringer med samarbejde mellem en kommune og lokale idrætsforeninger.

VIDEN OM TRÆNING OG DEMENS

Træningsguidens vidensdel indeholder tre temaer samt guidens vidensgrundlag:

- **Fysisk aktivitet og demens.** Fysisk træning og aktivitet kan betyde, at mennesker med demens vedligeholder eller forbedrer deres evne til at klare dagligdags aktiviteter. Fysisk aktivitet kan også bidrage til at opfylde basale psykologiske behov hos alle mennesker. Under dette tema kan man læse mere om, hvorfor fysisk aktivitet er vigtig.
- **Kommunikation og demens.** Mennesker med demens kan have svært ved at udtrykke sig. Kommunikation kan derfor være en udfordring, både i forbindelse med afdækning af behov og motivation og i forbindelse med planlægning og udførelse af konkrete fysiske aktiviteter. Under dette tema er der mere viden og generelle råd om kommunikation og demens.
- **Funktionsevne og demens.** Også den enkelte borgers funktionsevne har stor betydning for planlægning og gennemførelse af fysisk træning og aktivitet. Funktionsevnen udgør et menneskes samlede evne til at udføre fysiske, psykiske og sociale aktiviteter. Funktionsevnen kan være svækket på grund af sygdom eller aldring. Under dette tema er der mere viden om funktionsevne og demens.
- **Vidensgrundlag.** Træningsguiden er baseret på nyeste viden om træning og demens samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet. I vidensgrundlaget kan læses mere om den forskning og viden, der danner grundlag for træningsguiden.

HVORDAN ER TRÆNINGSGUIDEN UDVIKLET?

Træningsguiden er udviklet til Sundhedsstyrelsen af konsulenthuset PLUSS, Ældre Sagen og Institut for Idræt og Ernæring (NEXS) på Københavns Universitet. PLUSS faciliterede som grundlag for træningsguiden en samskabelsesproces med deltagelse af både borger og pårørende, frivillige og foreninger samt demens- og plejefagligt personale fra 10 forskellige kommuner. Deltagerne var personer, der i hverdagen arbejder indgående med mennesker med demens eller selv har erfaring med demens som borger eller pårørende.

Sundhedsstyrelsen formidler træningsguiden på en række regionale temadage i 2018, hvor kommunerne også vil få mulighed for at udveksle erfaringer med implementeringen af træningsguiden.

Sundhedsstyrelsen har i foråret 2017 været i dialog med en række organisationer og aktører med viden om fysisk aktivitet og demens, for at målrette træningsguiden til de relevante brugere og praksis i hverdagen: Alzheimerforeningen, Nationalt Videnscenter for Demens, Danske Fysioterapeuter, Ergoterapeutforeningen, DGI, KL samt forskere på området og medarbejdere fra 10 kommuner.