



SUNDHEDSSTYRELSEN

Træningsguide for mennesker med demens

Baggrund og indhold



Baggrund

Demenshandlingsplan 2025 – Initiativ 8: Flere og bedre tilbud om fysisk træning og aktivitet

Kortlægning af erfaringer med at bruge træningsguiden

Som opfølgning på demenshandlingsplanen 2025, blev der afsat midler i 2020-2023 til "Udbredelsesaktiviteter af gode erfaringer med fysisk træning og aktiviteter"



Kortlægning af erfaringer med at bruge træningsguiden

Kortlægningen viste, at

- der er bredt kendskab til guiden i kommuner og frivillige foreninger
- guiden anvendes i flere frivillige foreninger og af mindst én enhed i 65 kommuner
- guiden anvendes både i træningscentre, i plejecentre og i hjemmeplejen
- hovedparten af alle brugerne mente, at guiden i høj grad er relevant
- ledelsesfokus- og opbakning er væsentligt for, at guiden anvendes i hverdagen
- der er potentiale for en bredere anvendelse af guiden både blandt foreninger og i flere kommuner - også inden for de enkelte kommuner



Den opdaterede træningsguide

Den første udgave udarbejdet i 2018

Revision i 2021 – 9 nye øvelser - forslag til justering af sværhedsgrad

Træningsguiden omfatter:

Viden om fysisk aktivitet, hvordan demens kan påvirke menneskers funktionsevne og om kommunikation til borgere med demens

Konkrete praktiske øvelser, der kan udføres i forskellige miljøer

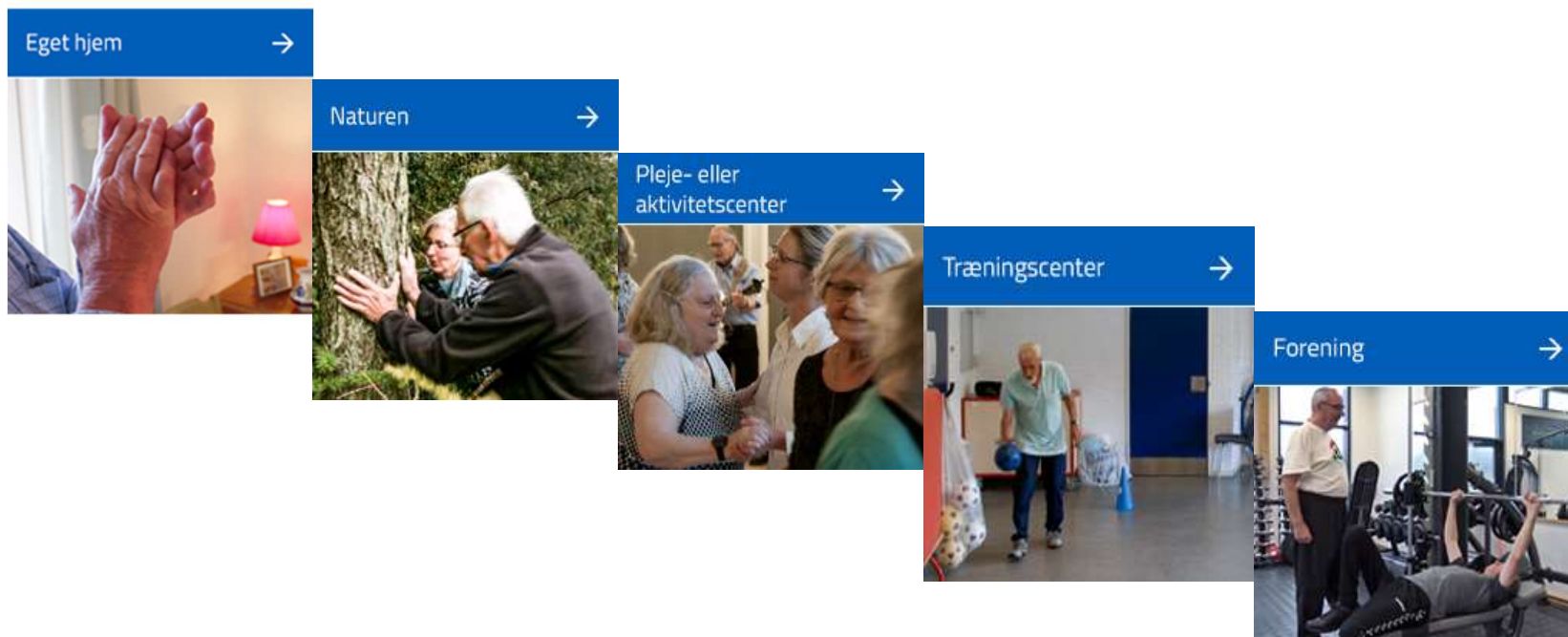
Gode råd til tilrettelæggelse af træning og aktivitet i miljøerne

Guiden er baseret på viden om træning samt Sundhedsstyrelsens anbefalinger til fysisk aktivitet



De fem hverdagsmiljøer

Opdelingen i fem miljøer gør det hurtigt at finde relevant inspiration til øvelser og lege. Flere af øvelserne kan anvendes på tværs af hverdagsmiljøerne.



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.

Høj intensitet
mindst
10 minutter
ad gangen
Pulsen op

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 sir 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.



REDSKABER

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

ANTAL DELTAGERE

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

Høj intensitet
mindst
10 minutter
ad gangen
Pulsen op

OMGIVELSER

- Hjemmet, gymnastiksal e.l., udendørs.

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.

Udbredelsesaktiviteter

2022

- Webinar
- Film
- Kurser

2023

- Endnu ikke planlagt

