

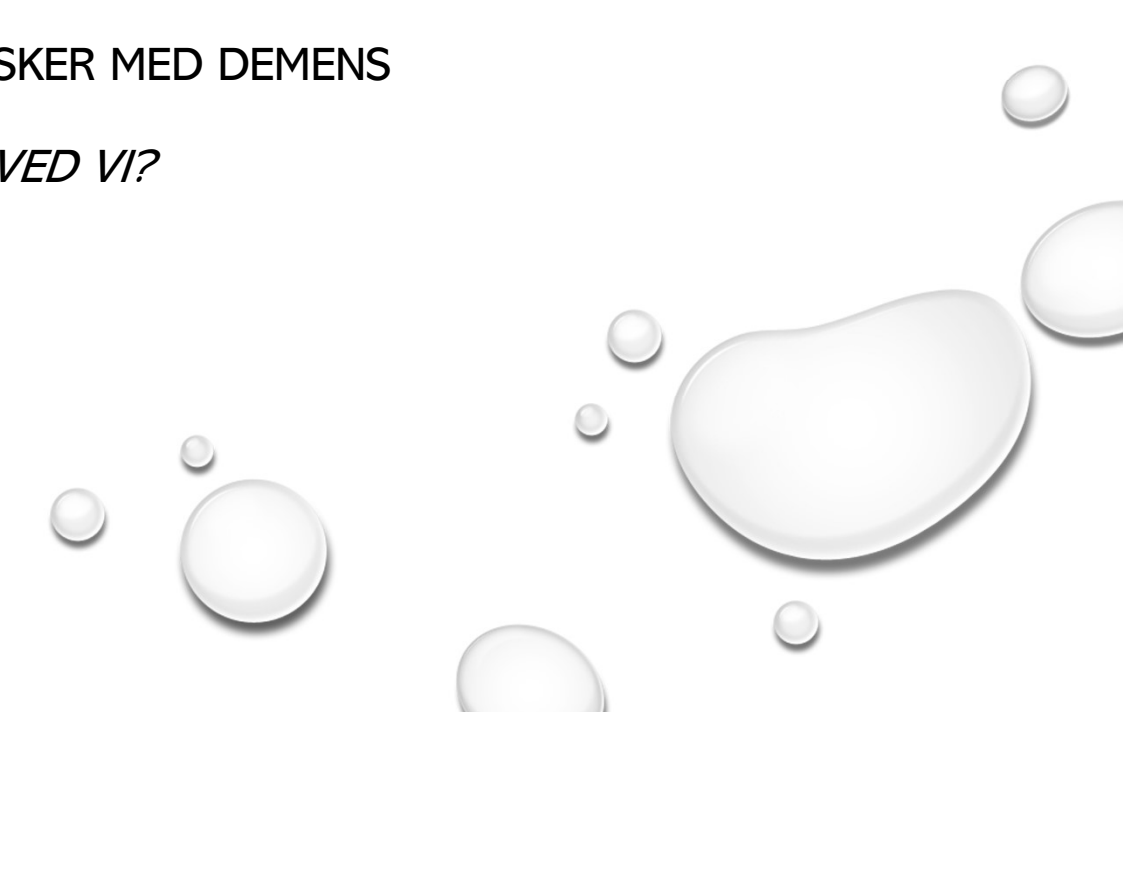


FYSISK AKTIVITET

HVORFOR TRÆNING OG FYSISK AKTIVITET ER VIGTIGT

- OGSÅ FOR MENNESKER MED DEMENS

- HVAD VED VI?

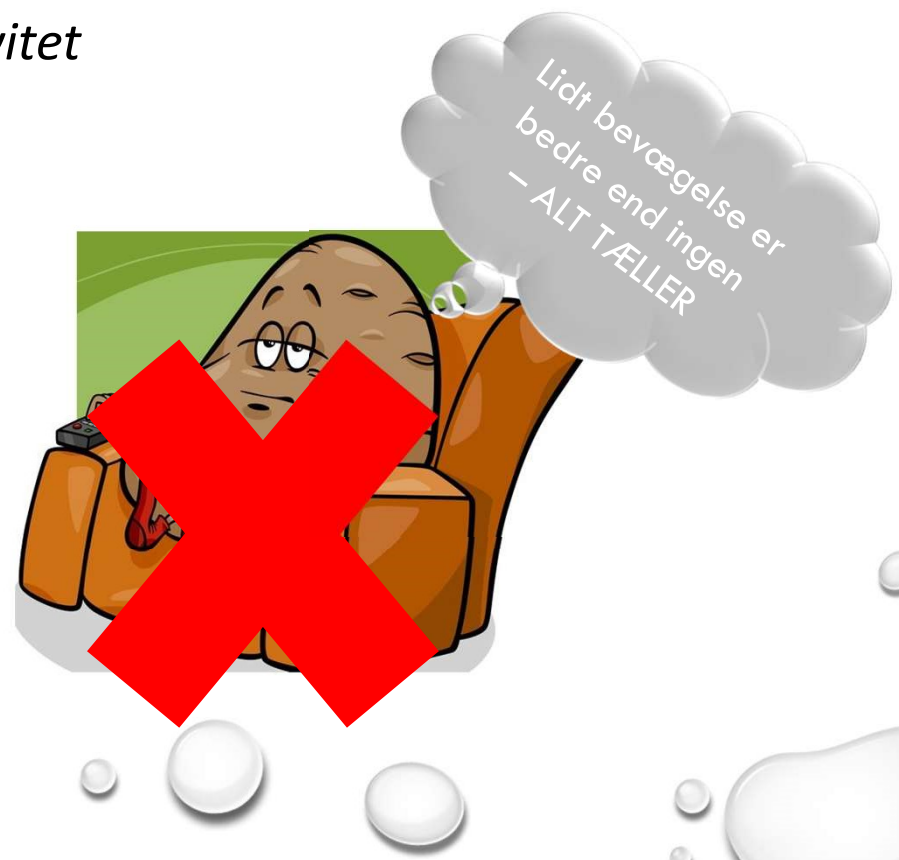


FYSISK AKTIVITET ER GODT FOR ALLE - OGSÅ FOR MENNESKER MED DEMENS

*Mindre stillesiddende adfærd og fysisk aktivitet
forebygger og mindsker risikoen for:*

- Forhøjet blodtryk
- Hjerte-kar-sygdomme
- Type-2 diabetes
- Visse kræftformer
- Angst og depression
- Kognitivt funktionstab
- Fald
- Fald i knogletætheden

• **Alzheimer med
knap 33 pct.!**



SUND LIVSSTIL – HERUNDER FYSISK AKTIVITET HALVERER RISIKO FOR DEMENS

”Vores forskningsresultater viser, at en sund hjertekarmæssig livsstil næsten halverer risikoen for at udvikle demens, selv i de dele af befolkningen med størst bidrag fra generne.”



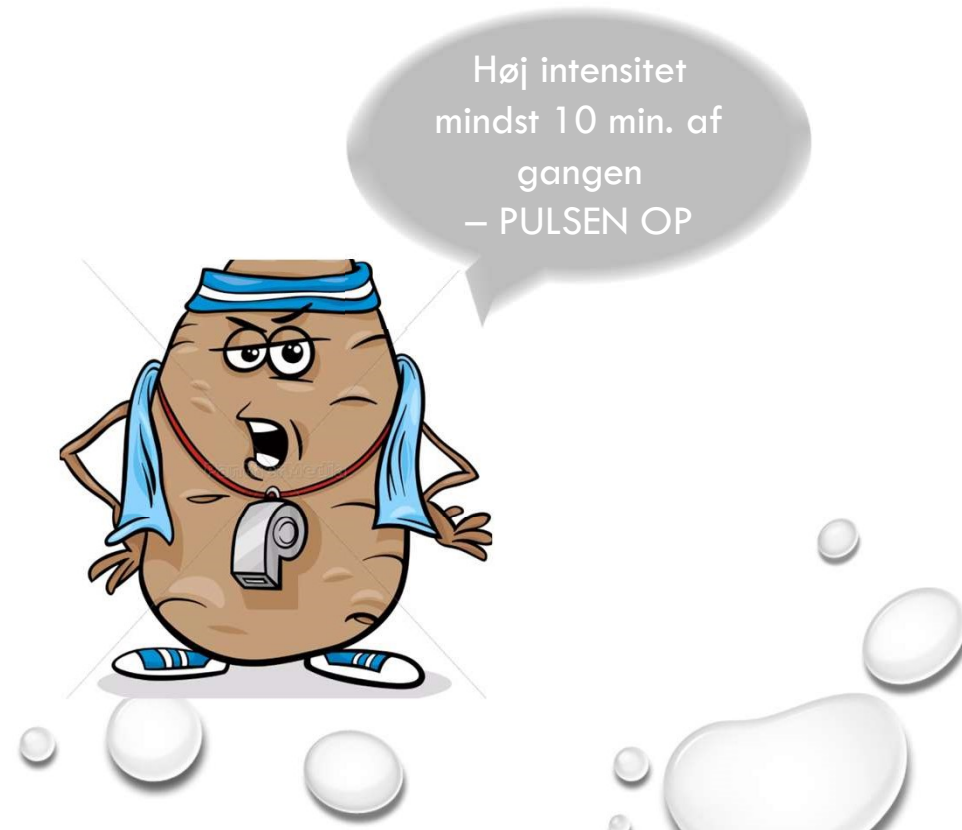
Ruth Frikke-Schmidt, professor KU og overlæge Rigshospitalet

FYSISK AKTIVITET SOM BEHANDLING

Mindre stillesiddende adfærd og fysisk aktivitet

vedligeholder og øger:

- Fysisk og psykisk velbefindende
- Kondition
- Fysisk funktion – herunder evnen til at gennemføre dagligdagsaktiviteter
- Mental hurtighed (bearbejdningsevne) og opmærksomhedsevne (koncentration)



FYSISK AKTIVITET SOM SYMPTOMBEHANDLING

*Mindre stillesiddende adfærd og fysisk aktivitet giver **færre** psykiske symptomer som:*

- Depression
- Rastløshed
- Uro
- Irritabilitet
- Uro
- Apati
- Aggression



"Jeg synes han er blevet mere vågen og interesseret i, hvad der sker. Jeg har fået en gladere mand, og jeg er glad, for jeg får altid en glad mand hjem, når han har været til træning."

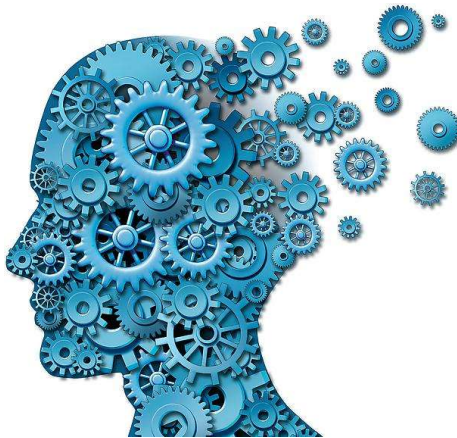
DANSK FORSKNING – ADEX 2015

RESULTATER

- Moderat til hård konditionstræning kan mindske nogle af de psykiske symptomer
- Samtidig øges koncentrationsevnen, konditionen og den fysiske funktion i takt med intensiteten
- *Jo højere mødefrekvens og jo højere intensitet jo højere mentalt bearbejdningstempo*

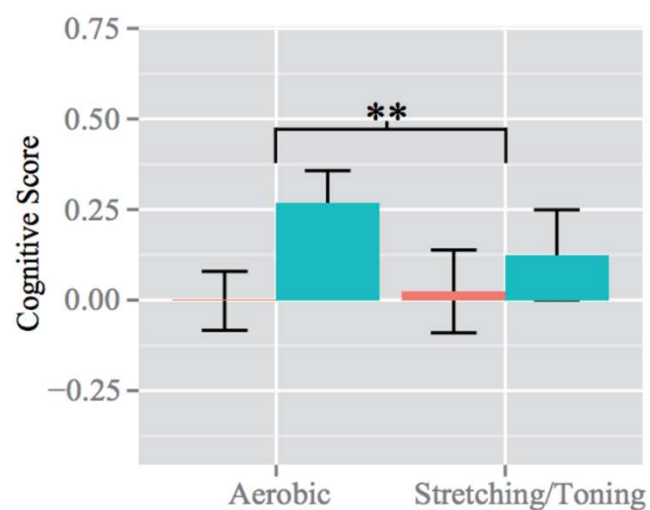
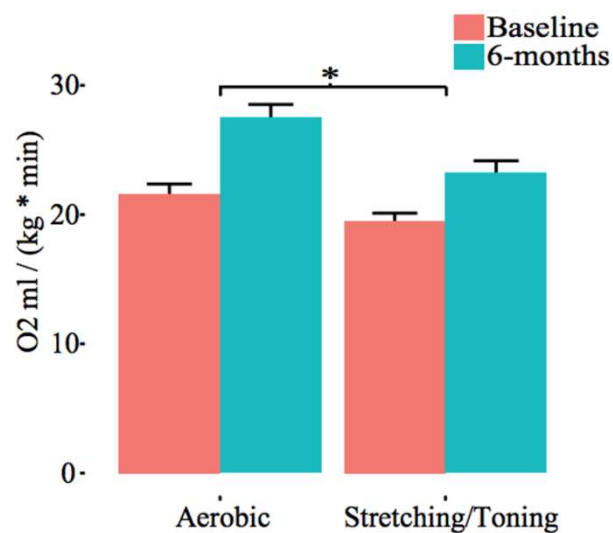


Kognitive forbedringer, men hvor?



- Kognition – samlet set
- Planlægning, organisering, styring, vurdering, kontrol af handlinger, udførelse af opgaver
- Opmærksomhed
- Rum- og retningsopfattelse (visiospatial)
- Hukommelse
- Sprog
- Bearbejdningshastighed

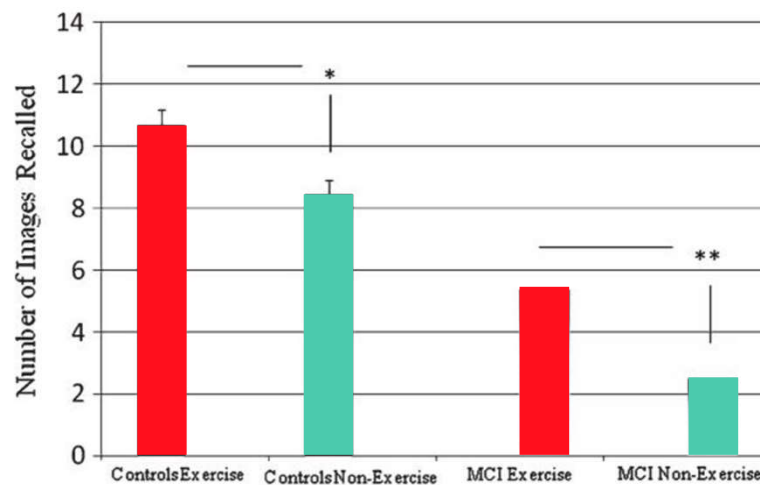
Al fysisk aktivitet er godt – men endnu bedre når pulsen kommer op



Fysisk aktivitet her og nu kan forbedre opmærksomhed og gavne hukommelse - også for mennesker med svækket hukommelse

Exercise-Induced Noradrenergic Activation Enhances Memory Consolidation in Both Normal Aging and Patients with Amnestic Mild Cognitive Impairment

[Sabrina K. Segal](#), [Carl W. Cotman](#), and [Lawrence F. Cahill](#)

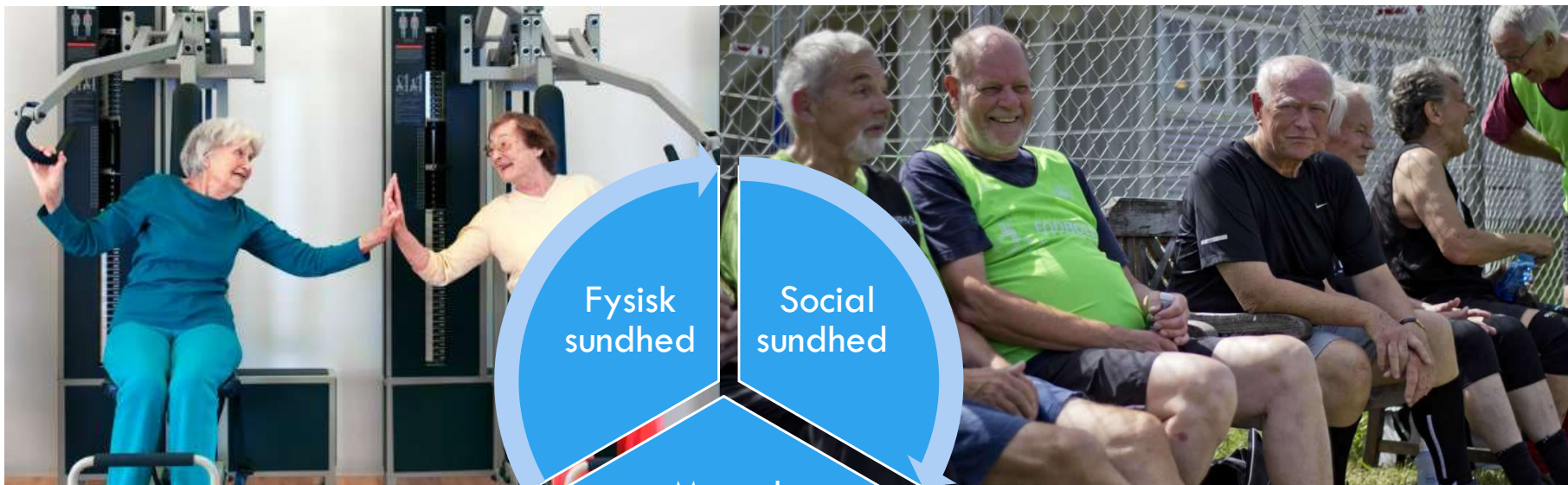


6 min cykling ved 70% VO₂max EFTER indkodning - genkaldelse 24h

10.000 skridt om dagen halverer risikoen for demens

- Reduceret risiko på 25 pct. ned til 3.800 skridt om dagen.
 - MEN intensiteten – tempoet har en betydning!



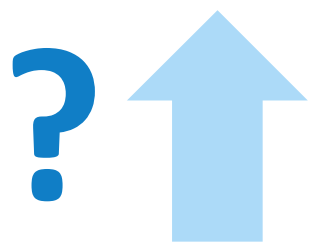


Fysisk
sundhed

Social
sundhed

Mental
sundhed

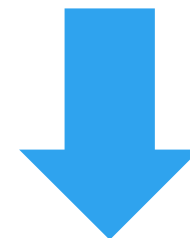
Kognitive funktioner



Fysiske
symptomer



Neuropsykiatriske
symptomer



Hvilken form for fysisk aktivitet virker?

- Gør den fysiske aktivitet tryk, genkendelig og sjov
- Prioritér gerne (tilpassede) aktiviteter hvor alle begynder på samme niveau.
- Prioritér det sociale samvær

Derudover – eller inkludér som del af træningen:

- Mindst to gange om ugen styrketræning à mindst 20 min. varighed
- Mindst tre gange om ugen smidigheds- og balancetræning à mindst 10 min. varighed
- Lærings-session som en del af – eller i umiddelbar forlængelse af træningen



Tove fra Humøroptimisterne:

“ JEG GLÆDER MIG FAKTISK ALTID.

DET GØR JEG SELVFØLGELIG. DE DER TO GANGE
SYNES JEG ER RIGTIGT GODT OG JEG SYNES VI
ER GODE – BÅDE VI PIGER OG DE DER SJOVE
HERRER.[...]

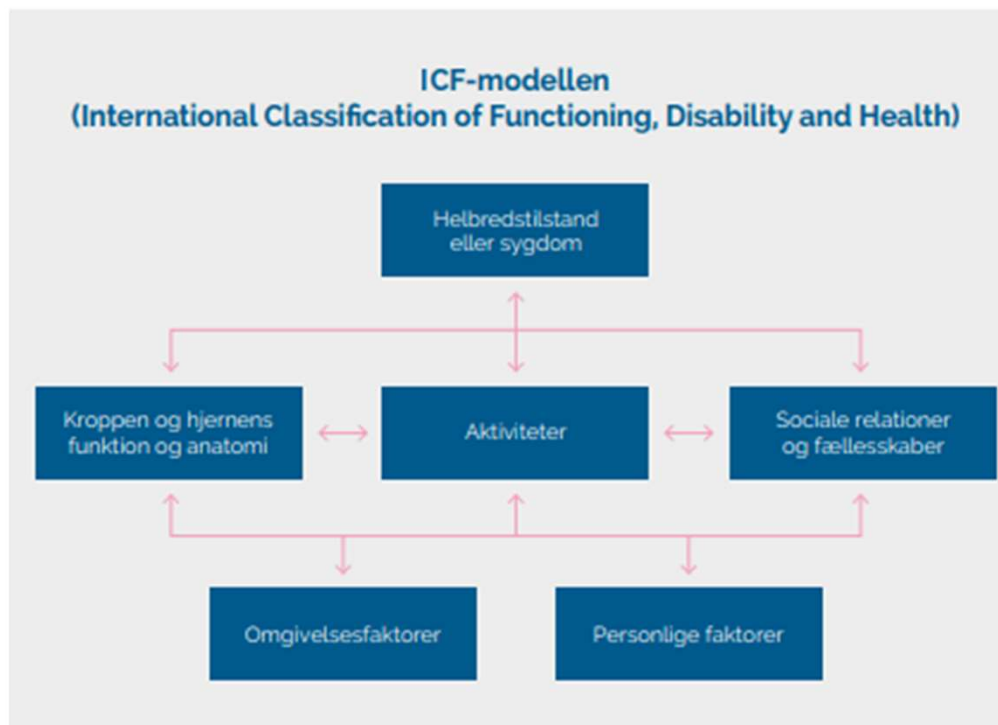
JEG SYNES VI HAR DET SKÆGT [...] JAMEN JEG
SYNES FAKTISK AT VI HAR DET SJOVT. ALTSÅ VI
FÅR DA FNISET OG GRINET LIDT I HVERT FALD.
INES [INSTRUKTØREN] HUN ER SUPER GOD TIL AT
BLIVE GLAD HELE TIDEN.

DEN HER HALVE TIMES KAFFEPAUSE, DEN ER
LIGESÅ VIGTIG SOM TRÆNINGEN ”



TRÆNINGSGUIDEN ER BASERET PÅ ICF & TOM KITWOODS DEMENSLIGNING

Faktorer der påvirker funktionsevnen



Faktorer der påvirker demenssygdommen

Tom Kitwoods demensligning

$$D = P \cdot B \cdot PH \cdot NI \cdot SP$$

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 (samspejlet mellem den enkelte og andre. Der er især tale om omsorgsgiverne).

Motivation og kommunikation

- Laver du fysisk aktivitet eller træning fordi det er interessant, sjovt eller spændende i sig selv?
- Eller gør du det, fordi du får belønninger, hvis du gør det?
- Eller fordi du "bliver straffet", hvis ikke du gør det?
- Vis med hele dit kropssprog og ansigtsmimik at det er rigtigt sjovt at træne.
- Prioritér medbestemmelse, samhørighed og kompetence



Spænding, kropslig hukommelse og kompetence

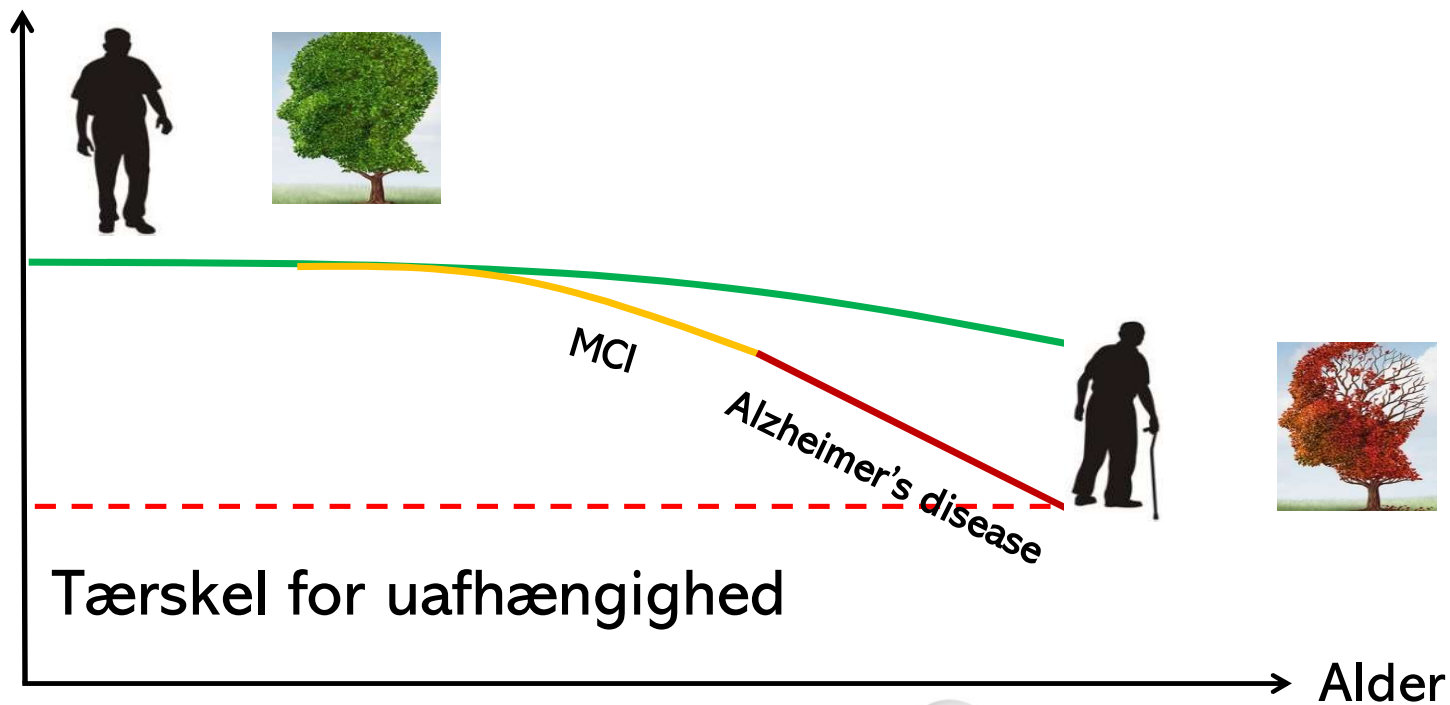


Arne i fuldt fart inden han afleverer til Tove, som scorer

"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."

Fysisk funktion og kognition (ADL funktioner)

Funktionsniveau

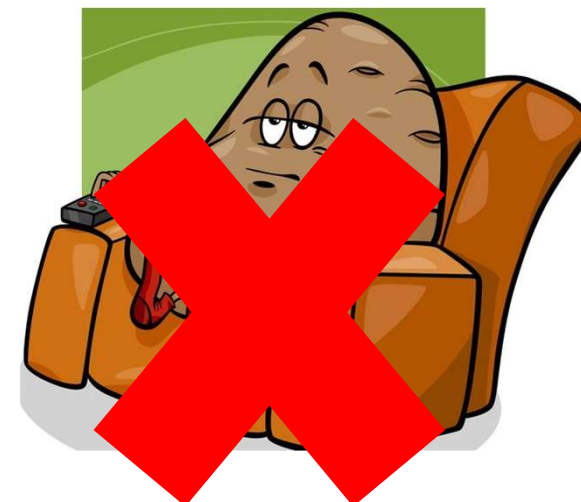


ANBEFALINGER

– VARIGHED, INTENSITET OG FREKVENNS

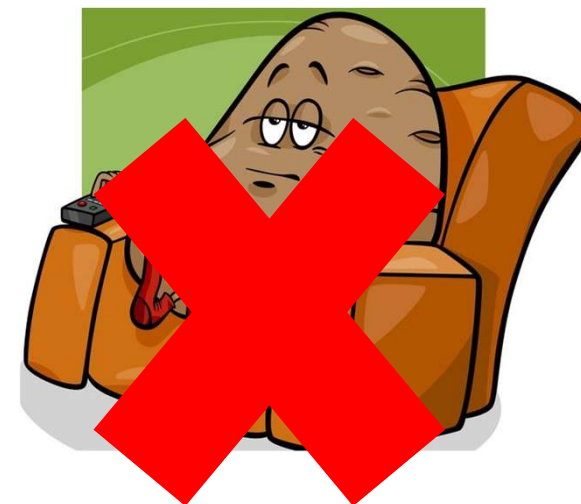


- Styrk dit hjerte med moderat fysisk aktivitet ml. 2,5 timer og 5 timer om ugen.
- Lav højintens træning ml. 1,25 timer og 2,5 timer om ugen.
Mindst 10 min. af gangen
- Lav gerne en blanding af moderat og højintens træning
- Undgå stillesiddende adfærd
- Lidt er bedre end ingenting og mere er bedre end lidt (varighed, intensitet og antal gange om ugen)

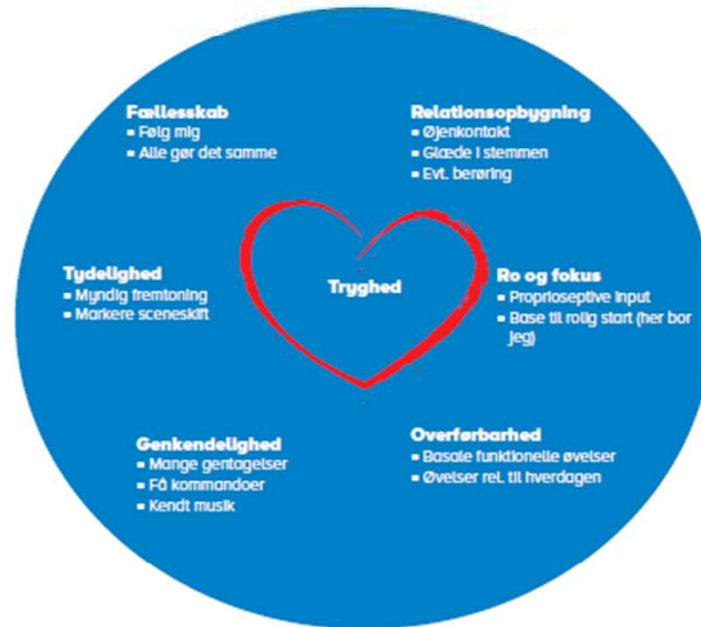


ANBEFALINGER - INDHOLD

- Gør den fysiske aktivitet **sjov** og **tryk** – gerne **sammen med andre** – og gør den gerne **genkendelig**. Prioritér gerne (tilpassede) aktiviteter hvor alle begynder på samme niveau.
- Mindst tre gange om ugen **smidigheds-** og **balancetræning** à mindst 10 min. varighed.
- Inkluder gerne **læring** eller træning i tidsmæssig nærhed til læringssession



HVORDAN FÅR VI ALLE ELEMENTER MED?



Workshop for demensvenlige foreninger

Find information om indhold og muligheder for en workshop i jeres forening

Instruktøruddannelse i demensvenlig træning

Find information om indhold, opbygning og tilmelding til instruktøruddannelsen.

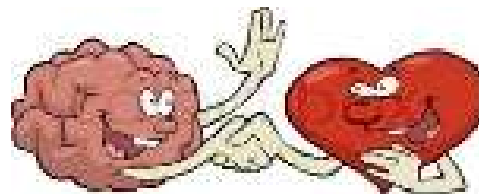
Demensvenlige foreninger

Find en forening eller et hold i nærheden af dig

WWW.DGI.DK/DEMENS



TAK FOR ORDET



Sundt hjerte – Sund hjerne...

Lidt bevægelse er
bedre end ingen
– ALT TÆLLER



Høj intensitet
mindst 10 min. af
gangen
– PULSEN OP



LITTERATUR

1/3

American Academy of Neurology (2022): Physical Fitness Linked to Lower Risk of Alzheimer's Disease, <https://www.aan.com/PressRoom/Home/PressRelease/4960>

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 – t

Hart, S. Spejlneuroner, kontakt og omsorg. Psykolog Nyt. 11, 2007, s. 14-20

Hoffmann K, Sobol NA, Frederiksen KS, Beyer N, Vogel A, Vestergaard K, et al. Moderate-to-High Intensity Physical Exercise in Patients with Alzheimer's Disease: A Randomized Controlled Trial. J Alzheimers Dis 2016;50(2):443-53.

Jonasson et al. 2017: Aerobic Exercise Intervention, Cognitive Performance, and Brain Structure: Results from the Physical Influences on Brain in Aging (PHIBRA) Study <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2016.00336/full>

LITTERATUR

2/3

Olesen, J. Kropslig handling og dømmekraft. Kognition & Pædagogik. 13(48), 2003, s. 28-33

Overgaard, Kristian et al. (2015): Stillesiddende adfærd – en helbredsrisiko?, Vidensråd for forebyggelse

Pedersen, M.T. et al. 2017: 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

Pedersen, MT et al. 2022: The effect of 5 years of team sport on elderly males' health and social capital - An interdisciplinary follow-up study

Region Hovedstaden, Rigshospitalet (2020): Sund livsstil halverer risiko for demens,
<https://www.rigshospitalet.dk/presse-og-nyt/nyheder/nyheder/Sider/2020/oktober/sund-livsstil-halverer-risiko-for-demens.aspx>

Sabrina K. Segal 2012: Exercise-Induced Noradrenergic Activation Enhances Memory Consolidation in Both Normal Aging and Patients with Amnestic Mild Cognitive Impairment
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3951984/>

LITTERATUR

3/3

Sobol NA 2018: DGI Demensvenlig træning

Sobol NA, Hoffmann K, Frederiksen KS, Vogel A, Vestergaard K, Braendgaard H, et al. Effect of aerobic exercise on physical performance in patients with Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement* 2016 Dec;12(12):1207-15.

Sofi F et al. 2011, Wang HX et al. 2012, Blondell SJ et al. 2014, Buchman et al. 2012

Sundhedsstyrelsen (2018): Fysisk aktivitet – Håndbog om forebyggelse og behandling

Sundhedsstyrelsen (2021): Træningsguide for mennesker med demens....

WHO (2020): WHO Guidelines on physical activity and sedentary behavior

University of Sydney og SDU (2022): Pace as important as 10,000 steps for health