



SUNDHEDSSTYRELSEN

Webinar: Fysisk aktivitet kan styrke livskvaliteten
for mennesker med demens

*Hvordan styrker foreningen brugen af Sundsstyrelsens
træningsguide til mennesker med demens*

1

Præsenteret
af foreningen



Sundhedsstyrelsens webinar 06-10-2022 om Træningsguiden for mennesker med demens - Indlæg Sundhedbatter S/I under stiftelse

Indhold

Side

- 1 Titelside
- 2 Webinarindhold
- 3 Om målgruppen mennesker med demens
- 4 Aktiviteter, effekt og resultater
- 5-6 Mangfoldigheden I den fysiske træning
- 7 Sådan kan man også bruge træningsguiden
- 8 Instruktører i centrum
- 9 Et resultat værd at lægge mærke til



Om målgruppen mennesker med demens

3

Direkte målgrupper

- Mennesker med alzheimers sygdom er den hyppigste demenssygdom
- Tidlig diagnosticering af mennesker med en demenssygdom en fordel
- Pårørende til mennesker med demens en vigtig, primær målgruppe

Indirekte

- Medarbejdere på demenscentre
- Medarbejdere på plejehjem
- Tovholdere og instruktører på dagtilbud og motionstilbud
- Medarbejdere i f.eks. Alzheimerforeningen og lokale kredse
- Frivillige idrætsforeninger og Demensvenlige idrætsforeninger



Aktiviteter, effekt og resultater

- Træningsguiden er en del af demenshandlingsplanen 2025
- Inspirationskilde og værktøj for de mange aktiviteter
- Træningsguiden lægger op til at brugerne af guiden skaber resultater
- Aktørerne har som overordnede mål at skabe disse resultater.
- Selv mindre resultater kan have stor betydning, .
- Ikke alle aktører er bevidste om effekten af aktiviteter og indsatser
- Aktiviteter, der er gennemført godt omveksles ind imellem til gode resultater
- Formålet med aktiviteter og indsatser ændres ofte ubevidst



Mangfoldigheden i den fysiske træning: Træningsstederne

Træningssted	SST	Sundhedbatter
Eget hjem	X	(x)
Naturen	X	(x)
Træningscenter	X	X
Pleje-aktivitetscenter	X	X
Forening	X	X
<i>*)instruktør rejsehold</i>		



Mangfoldigheden i den fysiske træning: Træningstyperne

Sundhedsstyrelsens træningsguide

- Alle 27 øvelser i træningsguiden baseret på kognitiv træning
- Detaljerede anvisninger- øvelserne er tilrettelagt pr træningssted
- Øvelserne egner sig både som inspiration, vidensgrundlag og delvis brug

Sundbatter som forening anvender Sundhedsguidens anvisninger samt:

- Skaber lyst og glæde ved at træne og livslang træning.
- Bidrager med læring af nye færdigheder
- Fremkalder glemte og gemte færdigheder.





Sådan kan man også bruge træningsguiden

Rød tekst:: Skal gennemføres. Sort tekst: kan gennemføres	Øvelse	Organisation	Deltagere max antal	<u>Borgskala intensitet</u>	Træningsmængde: Tid min	Individuel træningsmængde: # Slag/gentagelser	Link til : <u>Adræthedsmodellen</u>	Link til : <u>Sundhedsstyrelsen</u>
Fysisk opvarmning	<u>Bat & bold</u>	Gruppeøvelse	8		10	>200 "hånd-øje-koordination" og samtidig kropsopvarmning	Opvarmning	Opvarmning
Mental opvarmning	Siddende på stol	Gruppeøvelse	8	< 10	10	Individuelt, se specifikation	Opvarmning	Opvarmning
Indspil (kan udelades)	Kontrol og koordinations-træning	2 deltagere pr bord	8	11	10	>300 "hånd-øje-koordination" og samtidig koordination	Smidighed Koordinations	Bevægelighed smidighed
Bordtennis-spin (kan udelades)	Bevægelses-træning	1-2 deltagere pr. bord	8	11-17	10	>300 bevægelser/slag Med eller uden målområder	Styrke- Hurtighed Balance	Styrke-Knogler Balance
Bordtennis-powertræning	4-6 cirkler (stationer)	2-8 deltagere	8	11-17	15-25	>300 bevægelser/slag	Muskel- udholdenhed	Kondition
Skyggebordtennis (kan udelades)	2 omgange	Gruppeøvelser	8	<17	5	>50 bevægelser	Bevægelighed	Bevægelighed
Stræk	1 omgang	Gruppeøvelser	8	<10	10	>15 øvelser	Smidighed mm	Smidighed mm
Afspænding (kan udelades)	1 omgang	Gruppeøvelse	8	<10	10	> 6 øvelser	Smidighed mm	Smidighed mm
https://www.Sundhedbatter.dk - kontakt@Sundhedbatter.dk - © Copyright Sundhedbatter								

SST "Helkropsøvelse"

SST "Rejse-sætte-sig"

Instruktører i centrum

Vigtige opgaver

- Instruktører, ergoterapeuter, fysioterapeuter o.m.a. har komplekse opgaver med fysisk træning af mennesker med demens
- Kommunikation og relationskompetence
- Planlægning og gennemførelse af træningssessioner
- Analyse af deltagernes fysiske og mentale forudsætninger
- Opsætning af mål med træningssessionerne
- Gennemførelse af hold- og individuelle sessioner
- Evalueringer af forløbet



Et resultat værd at lægge mærke til

På www.sundhedbatter.dk kan man se videoer fra 15. oktober 2022, som viser “før og efter” træningssessionerne, f.eks. forbedringer i balance, koordination m.m.

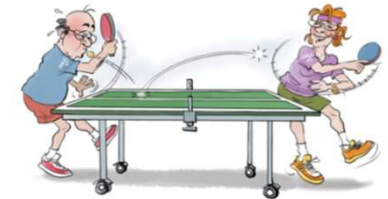
Opvarmning med
bat og bold
Hjernen har
allerede travlt



Koordination, balance, reflekser og styrke:
Robottræning og kinatræning. Nye
færdigheder for krop og sind.



Bordtennispil,
hjernen og
kroppen på sund
overarbejde



Præsenteret af:
Sundhedbatter Ole Hückelkamp

www.sundhedbatter.dk

Ole.huckelkamp@force60.dk

Ole.huckelkamp@sundhedbatter.dk

