



December 2019

# *Erfaringer med guide til fysisk træning og aktivitet for mennesker med demens*

*Casesamling*

# Indholdsfortegnelse

---

1	Introduktion .....	1
2	Borgerens eget hjem.....	4
2.1	Case fra Lejre Kommune: Fleksible øvelser til borgere i eget hjem .....	5
3	Træning i naturen.....	8
3.1	Case fra Faxe Kommune: Naturhold.....	9
3.2	Case fra Høje-Taastrup Kommune: Naturhold .....	13
4	Træningscenter.....	16
4.1	Case fra Faxe Kommune: Holdtræning på forskellige måder.....	17
5	Pleje- eller aktivitetscenter .....	21
5.1	Case fra Billund Kommune: Træning til borgere med svær demens .....	22
5.2	Case fra Rødovre Kommune: Holdtræning til borgere med varierende funktionsniveauer .....	26
6	Foreninger .....	29
6.1	Case fra Herfølge Gymnastikforening: Introduktion af nye instruktører .....	30
6.2	Case fra Brøndby Bordtennis Club: Demensvenlig bordtennistræning.....	33
6.3	Case fra DGI: Udbredelse af træningsguiden i frivillige foreninger gennem instruktøruddannelse .....	36

# 1 Introduktion

I dag er omkring 36.000 personer over 65 år diagnosticeret med demens, men det faktiske antal personer med demens i Danmark anslås at være op mod 89.000 personer.<sup>1</sup> Der eksisterer ingen helbredende behandling af demens<sup>2</sup>, men fysisk træning og aktivitet har påvist en positiv effekt på funktionsevne og ADL hos mennesker i forskellige faser af demens, ligesom træning kan bidrage til at opfylde basale psykologiske behov. Samtidig kan motion bidrage til øget mobilitet og nedsætte risiko for fald og faldskader for borgere med demens. Regelmæssig fysisk aktivitet kan altså forbedre livskvaliteten hos personer med demens.

## Guide til træning og aktivitet

Som led i den nationale demenshandleplan har Sundhedsstyrelsen fået udviklet en guide til træning og aktivitet for mennesker med demens ('træningsguiden'). Træningsguiden skal inspirere kommuner, frivillige foreninger, pårørende m.fl. til at udføre fysisk træning og aktivitet for med borgere med demens.

Træningsguiden omfatter både viden om, hvordan demens kan påvirke menneskers funktionsevne - en samlet betegnelse for, hvad mennesker er i stand til eller formår med udgangspunkt i deres fysiske, kognitive og sociale funktion – og viden om kommunikation til borgere med demens. Træningsguiden omfatter også konkrete praktiske øvelser, der kan udføres i forskellige hverdagsmiljøer, og gode råd til tilrettelæggelse af træning og aktivitet.

De fem hverdagsmiljøer er:

- Eget hjem
- Naturen
- Træningscenter
- Pleje- eller aktivitetscenter
- Foreninger.

Træningsguide for mennesker med demens

Fysisk aktivitet

Funktionsevne

Kommunikation

Vidensgrundlag

### Træningsguide for mennesker med demens

Træningsguiden giver inspiration til fysisk aktivitet i fem kendte hverdagsmiljøer. Aktiviteterne er for mennesker med demens i både let, middel og svær grad.

Klik på et af de fem miljøer nedenfor og se forslag til øvelser samt gode råd.

Eget hjem → Naturen → Træningscenter →

Pleje- eller aktivitetscenter → Forening →

Høj intensitet, pulsen op. Mindst 10 min. ad gangen

Du kan finde [træningsguiden](#) på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.<sup>3</sup>

## Kortlægning af kendskab og anvendelse

PwC har på vegne af Sundhedsstyrelsen i foråret 2019 gennemført en opsamling på erfaringerne med anvendelsen af træningsguiden. Kortlægningen er baseret på survey og dybdegående interview blandt kommuner og foreninger.

<sup>1</sup> Nationalt Videncenter for Demens: 'Tal og statistik om demens'

<sup>2</sup> <http://www.videnscenterfordemens.dk/pleje-og-behandling/>

<sup>3</sup> Træningsguiden er udviklet til Sundhedsstyrelsen af konsulenthuset PLUSS, Ældre Sagen og Institut for Idræt og Ernæring (NEXS) på Københavns Universitet.

Resultaterne fra kortlægningen viser bl.a., at der er et bredt kendskab til guiden i kommunerne og i de frivillige foreninger, samt at guiden anvendes både i træningscentre, i plejecentre og i hjemmeplejen. Kortlægningen viser dog også, at der er potentiale for en bredere anvendelse af træningsguiden. Resultaterne fra [erfaringsopsamlingen](#) kan findes på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

### Gode eksempler på anvendelse af guiden

Erfaringsopsamlingen omfatter ligeledes indsamling af gode eksempler på anvendelsen af træningsguiden, som kan inspirere andre kommuner og frivillige foreninger til at udbrede kendskabet til træningsguiden og anvende den bredere både i borgerens hjem, i træningscentre, i idrætsforeninger m.m.

Eksemplerne præsenteres på de efterfølgende sider som konkrete cases, der illustrer, hvordan træningsguiden kan anvendes i forskellige situationer og hverdagsmiljøer samt til borgere med forskellige kognitive og fysiske funktionsniveauer. Caseeksemplerne er beskrevet af PwC i tæt dialog med fagpersoner, frivillige, borgere og pårørende.

### Struktur på casebeskrivelserne

Hver case indledes med en kort introduktion og et overblik som vist nedenfor



Her fremgår information om henholdsvis træningen og målgruppen for træningen:

- Hvilket **hverdagsmiljø** casen beskriver (eget hjem, naturen, træningscenter, pleje- eller aktivitetscenter eller forening)
- Hvilke **medarbejdere** der gennemfører træningen (fx fysioterapeut, sosu-sassistent eller frivillig)
- **Intensiteten** af træningen (om den er let, moderat eller hård)
- **Varigheden** af træningen (omfanget af træningen pr. uge)
- Målgruppens sygdomsfase ift. **demens** (fx lettere demens)
- Målgruppens fysiske **funktionsevne** (fx moderat funktionsniveau).

Casebeskrivelserne omfatter herudover følgende temaer: Målgruppens sygdomsfase og funktionsniveau, planlægning og gennemførelse af træningen, kommunikation, motivation og fastholdelse af målgruppen, udbyttet af træningen for borgere med demens og deres pårørende, forudsætninger for implementering samt gode råd.

Casesamlingen omfatter følgende cases:

<b>Eget hjem</b> →	<b>Naturen</b> →	<b>Træningscenter</b> →
2.1. Lejre Kommune: Fleksible øvelser til borgere i eget hjem	3.1. Faxe Kommune: Gå-hold i naturen 3.2. Høje-Taastrup Kommune: Naturhold	4.1. Faxe Kommune: Holdtræning på forskellige måder
<b>Pleje- eller aktivitetscenter</b> →	<b>Forening</b> →	
5.1. Billund Kommune: Træning for borgere med svær demens 5.1. Rødovre Kommune: Holdtræning til borgere med varierende funktionsniveauer	6.1. Herfølge Gymnastikforening: Introduktion af instruktører 6.1. Brøndby Bordtennisklub: Bordtennistræning 6.3. DGI: Udbredelse af træningsguiden i frivillige foreninger	



## 2 Borgerens eget hjem

I eget hjem kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder. Kun fantasien og funktionsevnen sætter begrænsninger.

Træningsguiden giver inspiration til fysiske aktiviteter, der kombinerer fysisk og kognitiv aktivitet. For at øvelserne kan vedligeholde og forbedre balance, kondition og muskelstyrke, er det vigtigt, at pulsen kommer op.

Under hverdagsmiljøet ”Borgerens eget hjem” findes både konkrete øvelser, gode råd til planlægning og udførelse samt inspiration til, hvem der kan hjælpe til med fysisk aktivitet. Du kan finde mere information om fysisk aktivitet i [borgerens](#) hjem på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

**Rejse-sætte-sig**

**ØVELSEN TRIN FOR TRIN**

- Sæt to stole over for hinanden, så I har en stol hver. Start siddende.
- Fortæl stille og roligt, mens du viser, hvad hensigten med øvelsen er: "Nu reiser jeg mig og siger december".

Bagefter rejser du på den måde "sæt dig".

- Gentag øvelsen, hv...

**OMGIVELSER**

- Kan variere (fx en stue eller en stub i forbindelse med...

**REDSKABER**

**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.

**JUSTERING**

- Tilpass øvelsen til den/de enkeltes niveau.
- Lav øvelsen sammen med den enkelte.
- Bevægelsesudslag og tempo gradueres.
- Højere eller lavere sværhedsgrad 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

**Fakta**

- Inspiration og forslag til øvelser +
- Gode råd til planlægning og udførelse +
- Alle kan hjælpe til med fysisk aktivitet +

SUNDHEDSSTYRELSEN

AKTIVITET FOR MENSKER MED DEMENS TYRKE, BALANCE OG KOGNITIV TRÆNING

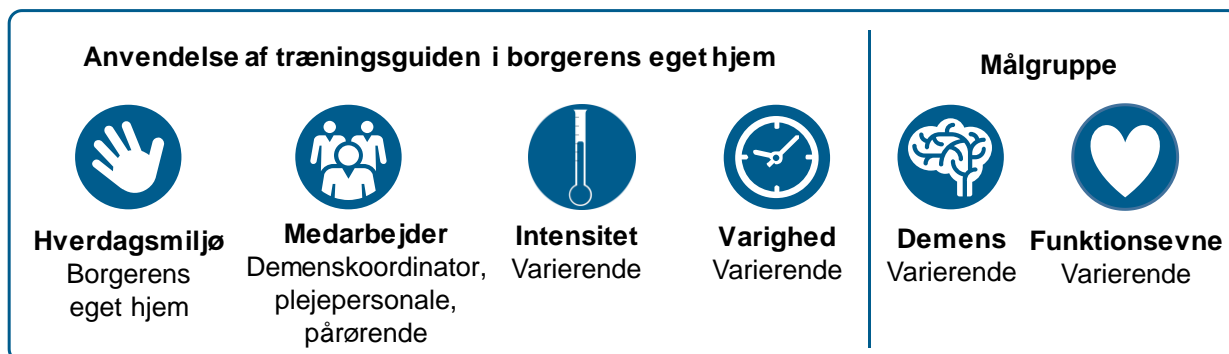
Caseeksempel under hverdagsmiljøet ”Borgerens eget hjem”:

- Lejre Kommune: Fleksible øvelser til borgere i eget hjem.

## 2.1 Case fra Lejre Kommune: Fleksible øvelser til borgere i eget hjem

I Lejre Kommune har demenskoordinatoren kontakt med borgere, så snart de får en demensdiagnose og anviser bl.a. øvelser til borgere i eget hjem, der kan blive udført i samarbejde med fx pårørende og ægtefæller eller evt. plejepersonale. Der er her behov for øvelser, som kan tilpasses borgere med forskellige funktionsniveauer, og hvor funktionsniveauet gradvist bliver dårligere.

### Eksemplet i overblik:



### Målgruppens sygdomsfase og funktionsevne

De enkelte aktiviteter justeres løbende og tilpasses de individuelle behov hos borgeren med demens. Derfor er der ikke nogen begrænsninger i forhold til sygdomsfase eller funktionsevne.

Her anvendes træningsguiden til at skræddersy aktiviteten til borgerens funktion og ønsker – fx om aktiviteten skal foregå i borgerens eget hjem eller i naturen.

Det at være fysisk aktiv er vigtigt for alle mennesker, og det er erfaringen fra Lejre, at mange borgere med demens ser den fysiske aktivitet som en helt normal del af deres hverdag og derfor også kan motiveres til at holde fast i og udbygge de fysiske aktiviteter.

”

Så snart borgeren bliver syg kræver det, at der er nogen, som bakker op om borgeren og kan hjælpe dem til at tage initiativ til træning.

Demenskoordinator

### Planlægning og gennemførelse

Demenskoordinatoren i Lejre Kommune er i dialog med borgeren og pårørende, så snart borgeren har fået en demensdiagnose. Her introducerer demenskoordinatoren muligheden for træning og aktivitet. Det kan være fysisk træning på kommunens aktivitetscenter, men det er også vigtigt at have relevante øvelser, som borgeren kan lave i hjemmet, og som kan passes ind i borgerens hverdag.

Det er erfaringen fra Lejre, at borgerne i eget hjem kan være fysisk aktive på mange måder – men det skal tilpasses deres funktionsniveau og deres konkrete hverdag. Det er derfor også vig-

tigt, at pårørende, venner eller social- og sundhedsfagligt personale, der hjælper med fysisk aktivitet i hjemmet, er opmærksomme på borgerens funktionsniveau (Link til træningsguidens [vidensdel om funktionsevne](#)).

Det kan være, at borgeren skal bevæge sig rundt i hjemmet, lave mad, gøre rent eller lave havearbejde. Helt almindelig styrke- og konditionstræning i hjemmet er også godt for mennesker med demens, og demenskoordinatoren kan vejlede om øvelser, redskaber der kan bruges i træningen m.m.

”

Det er en stor fordel at kombinere de fysiske øvelser med kognitiv træning. Vi ser, at det fastholder borgerens funktionsniveau længere.

Demenskoordinator

Her kan træningsguiden hjælpe, da den både indeholder information om funktionsniveau og gode råd til træning i hjemmet (link til træningsguidens [øvelser](#)). Demenskoordinatoren bruger guiden som inspiration til at tilrettelægge træningen og give pårørende og personale konkrete råd til, hvordan de kan udføre øvelserne. Demenskoordinatoren giver også råd om kognitiv træning, og hvordan det er muligt at lave øvelser, hvor den fysiske træning kombineres med kognitiv træning – fx øvelsen *De fire verdenshjørner*.

Demenskoordinatoren giver også gode råd til, hvordan øvelserne kan gennemføres med inspiration fra træningsguiden. Det handler fx om at starte med lette øvelser, gentage øvelserne og kombinere øvelserne med et socialt element. Kommunens fysio- og ergoterapeuter bidrager til at sikre kvaliteten i øvelserne.



**Henrik, 68 år**

*Moderat demens og høj funktionsevne*

Henrik blev diagnosticeret med demens for seks måneder siden. Han er gift og bor i rækkehus. Henrik er pensioneret og er glad for at lave mad, være i sin lille have og gå tur med hunden. Henrik prøver hver dag at få pulsen op både ved at gå en rask tur til det lokale supermarked i stedet for at tage bilen, ved at gå en længere tur på 5-6 kilometer med hunden dagligt og sørge for at være i haven 2-3 gange om ugen. Henrik og hustruen Else elsker at danse og danser flere gange om ugen, hvor de får pulsen op og har det sjovt. Herudover træner de sammen og har fået flere øvelser af demenskoordinatoren – fx rejse- sætte sig og bakketræning - hvor Henrik både træner fysisk men også træner hukommelse og andre færdigheder.

## Kommunikation, motivation og fastholdelse

Det er en stor fordel, at demenskoordinatoren har kontakt med borgere med demens og deres pårørende tidligt i forløbet og kan introducere mulighederne for træning. På den måde kan aktivitet og træning ”bygges ind” i borgerens hverdag.

Demenskoordinatoren har her en vigtig rolle ift. at tilbyde og motivere borgerne til at indgå i træning. Det er erfaringen fra Lejre, at mange borgere er vant til at motion er en del af deres liv og derfor er lettere at motivere til at fortsætte med træning også efter de er diagnosticeret med en demenssygdom.



## Udbyttet for borgerne

Det er erfaringen i Lejre Kommune, at fysisk og kognitiv træning i eget hjem kan hjælpe borgere med demens til at fastholde deres funktionsniveau i længere tid, og at borgerne ofte har et stort udbytte af at få øvelserne integreret i deres hverdagsaktiviteter. Her er det en stor fordel, at øvelserne kan tilpasses borgerens ønsker og funktionsniveau.

Det er godt at kombinere øvelserne i hjemmet med holdtræning på kommunens aktivitetscenter, hvor både borgere og pårørende kan møde ligesindede og hvor de ofte får et godt socialt netværk med andre i samme situation.

## Implementering

Det er vigtigt at tage udgangspunkt i borgerens situation og funktionsevne, når man tilrettelægger aktivitet og træning i borgerens eget hjem. Her kan den lokale demenskoordinator rådgive, og træningsguiden indeholder viden om funktionsevne, som der med fordel kan tages udgangspunkt i, uanset om man er fagperson, pårørende eller frivillig.



### Gode råd til anvendelse af træningsguiden i borgerens eget hjem

- Få råd fra demenskoordinatoren i kommunen til hvilke øvelser, der vil være relevante, og hvordan de kan tilpasses til borgerens ønsker og funktionsniveau.
- Søg information i træningsguiden om funktionsniveau hos borgere med demens.
- Søg inspiration i træningsguiden til konkrete øvelser i borgerens eget hjem eller i naturen.
- Få pulsen op og suppler den fysiske aktivitet og træning med kognitiv træning.

# 3 Træning i naturen

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. Træningsguiden giver inspiration og forslag til fysisk aktivitet i naturen, der får pulsen op og integrerer kognitiv træning. Pårørende, venner, frivillige eller social- og sundhedsfagligt personale kan alle hjælpe mennesker med demens til at være fysisk aktive i naturen. Træningsguiden indeholder derfor også gode råd til planlægning og udførelse af fysisk aktivitet i naturen.

I skoven, i parken og andre steder kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder. Kun fantasien og den enkeltes funktionsevne sætter begrænsninger. 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 mange af deltagerne morer sig undervejs.

Under hverdagsmiljøet "Naturen" findes både konkrete øvelser, gode råd til planlægning og udførelse samt inspiration til, hvem der kan hjælpe til med fysisk aktivitet. Du kan finde mere information om træning i [naturen](#) på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

## Gang eller løb i naturen

**Bakketræning 1**

**ØVELSEN TRIN FOR TRIN**

- Rask gang eller roligt løb hen mod bakken. Lad stavgangsstaven ligge nedenfor bakken.
- Instruktøren løber sammen med deltageren op ad bakken – husk bolden.
- På toppen af bakken kaster deltageren bolden ned ad bakken. Instruktøren fanger den og roligt ned ad bakken.

**OMGIVELSER**

- Bakke.

**REDSKABER**

- Bold.
- Stavgangsstav eller pind.

**ANTAL DELTAGERE**

- Kan udføres med 1 instruktør og 1 deltager.
- På hold: Gerne 2 instruktører og gerne 1 pr. ca. 6 deltagere.

**Fakta**

- Inspiration og forslag til øvelser +
- Gode råd til planlægning og udførelse +
- Alle kan hjælpe til med fysisk aktivitet +

- Hastighed på boldkast eller afstand fra staven.
- Udfordr kognitivt med forskellige huskeøvelser/nævn fx yndlingsårstid eller andet.

Høj intensitet, pulsen op - mindst 10 minutter ad gangen

Høj intensitet, pulsen op - mindst 10 minutter ad gangen

GUIDE TIL FYSISK TRÆNING OG AKTIVITET FOR MENNESKER MED DEMENS  
KONDITION, STYRKE, BALANCE OG KOGNITIV TRÆNING

Caseeksempler under hverdagsmiljøet "Naturen":

- Faxe Kommune: Naturhold.
- Høje Taastrup Kommune: Naturhold.

### 3.1 Case fra Faxe Kommune: Naturhold

I Faxe Kommune har træningsterapeuterne etableret et gå-hold i naturen, som de har igangsat på baggrund af træningsguiden. En rask gåtur – på det ujævne underlag i skoven og på stranden – får pulsen op og forbedrer balance, styrke og kondition. Samtidig er det et naturligt rum for borgerne at være i og med skønne omgivelser, som skaber gode rammer for nærvær, socialt samvær og dialog.

#### Eksemplet i overblik:



#### Målgruppens sygdomsfase og funktionsevne

Faxe Kommunes ”gå-hold” finder sted enten ved Villa Gallina eller Faxe Ladeplads og tiltrækker ugentligt op til 14 borgere med demens og deres pårørende. Gå-holdet går lange ture på 6 til 8 kilometer i kuperet terræn og ujævnt underlag, som både får pulsen op hos deltagerne og stiller krav til deltagerens funktionsevne. Den konkrete rute ikke er fastlagt inden turens påbegyndelse, men aftales under turen med input fra både borgerne og deres pårørende.

De to træningsterapeuter har et indgående kendskab til borgerens funktionsniveau, så de kan tilpasse længden og sværhedsgraden til et passende niveau for alle deltagere. Der er to medarbejdere afsted på turen, så man altid har mulighed for at forkorte turen for enkelte borgere, hvis turen bliver for lang, eller andre hændelser skulle opstå i løbet af gåturen.

#### Planlægning og gennemførelse

Træningsterapeuterne inddrager borgerne aktivt i forhold til planlægning af turene på gå-holdet. Hele konceptet for aktiviteten er netop, at det skal føles som en hvilken som helst gåtur i naturen for borgerne.

Derfor er stederne, Villa Gallina og Faxe Ladeplads, valgt på baggrund af borgernes ønsker og kendskab til disse områder i Faxe Kommune. De to steder genbesøges, da det skaber forudsigelighed, trykthed og genkendelighed for borgerne.

Villa Gallina er et skovområde i Haslev, der ligger ved siden af en sø, og hvor man kan gå op ad den

”

Vi tilbyder bowling, billard, dans, fysisktræning (...) men gå-holdet, det kommer ind i toppen. Det får pulsen op, giver nærvær og socialt samvær.

Ergoterapeut

såkaldte Svenskekløft, mens Faxe Ladeplads både tilbyder muligheder for skov og hav, og her går deltagerne typisk enten på stranden eller på en skovsti, der løber parallelt med vandet.

Træningsterapeuterne er enige med borgerne i, at det er gode steder, da det skaber et naturligt rum. Her bruger de to træningsterapeuter de naturlige elementer undervejs med fokus på at borgerne kan få pulsen op og styrke deres balanceevne. Det gælder fx det kuperede terræn ved Svenskekløften og overgangen fra skov til strand eller det ujævne underlag på skovbunden og sandet.

Naturen inddrages som et vigtig element i naturholdet ved fx, at der undervejs rettes fokus mod enkelte elementer i naturen, og at der stoppes op undervejs på gåturen, hvor holdet fordyber sig i naturens sanseindtryk. Naturen bruges til at øge nærværet og opmærksomheden og herved til at mindste stress og angst hos deltagerne. Naturen bidrager også til at genopfriske minder om oplevelser i naturen og kan være et samtaleemne på turen. Indimellem opstår der også tidspunkter, hvor holdet vandrer i stilhed og retter den fulde opmærksomhed mod naturen.

På den måde bliver behovet for planlægning af øvelser reduceret, da naturen i sig selv stiller mange ressourcer til rådighed og skaber rammerne for træning i kondition, styrke og balance. [Link til træningsguidens øvelser.](#)

Selvom den enkelte vej og sti aftales løbende, har træningsterapeuterne et overordnet overblik over hvilken rute, de går. Her er de også opmærksomme på at sikre et varieret terræn, graduere sværhedsgraden efter deres fornemmelse af borgernes dagsform og brug af naturlige elementer undervejs. På den måde får de både trænet det at gå op ad bakker, gå ned på stranden og i sandet, samle en sten op og andre naturlige bevægelser.

Træningsterapeuterne finder stederne undervejs, men de er inspireret af de øvelser, som fremgår af træningsguiden, herunder fx bakketræning, rejse-sætte-sig. Samtidig prøver de også at udfordre borgerne i forhold til turens længde for at styrke deres kondition.



### **Claus, 68 år**

*Moderat demens og høj funktionsevne*

Claus fik konstateret Alzheimers for 5 år siden. Han bor i et rækkehus sammen sin hustru Kirsten, og de deltager begge to i den ugentlige gåtur i naturen. Her får Claus mulighed for at nyde naturen, træne sin kondition og balance, samt nyde samværet med de andre deltagere. Samtidig får Kirsten mulighed for at tale med andre pårørende og dele erfaringer med nogle, som står i samme situation. Her taler hun også med træningsterapeuterne om håndteringen af svære situationer. Det er meget vigtigt for både Claus og Kirsten, at træningen føles som en almindelig gåtur i skoven. Her får de en masse god energi og opretholder følelsen af en normal hverdag.

Det er erfaringen fra Faxe Kommune, at en gåtur i naturen skaber et rum, hvor borgerne kan være nærværende og nyder det sociale samvær med hinanden. Borgerne finder omgivelserne genkendelige, og der er fokus på at stimulere sanserne. Naturen skaber også rammer for gode samtaler mellem terapeuterne, borgerne med demens og deres pårørende.

## Kommunikation, motivation og fastholdelse

Det er demenstræningsterapeuterne, som motiverer borgerne for deltagelse i holdtræningen. Hvis borgerne ikke er motiveret for at træne på hold, laver demenstræningsterapeuterne relationsarbejde i hjemmet, arbejder ud fra den motiverende samtale, borgerinddragelse samt skaber tillid. En god menneskelig relation, tryghed og tillid mellem borger og terapeut kan bidrage til borgerens deltagelse i meningsfulde aktiviteter og deltagelse”.

Netop fordi en gåtur i naturen har været en helt naturlig del af mange borgers liv forud for demensdiagnosen, oplever kommunen at det er lettere at motivere borgerne til at deltage på gåholdet.

Det er erfaringen fra Faxe Kommune, at borgerne – når de har prøvet gåholdet – holder fast og typisk også deltager hver gang, så det har været relativt let at fastholde borgerne.

## Udbyttet for borgerne

Medarbejderne har observeret mange positive effekter for borgerne med demens, herunder både fysiske og psykiske aspekter, forbundet med deltagelse på deres gåhold.

Det er også vurderingen, at turene i naturen er med til at forebygge ensomhed og depression blandt borgerne. Deltagerne har fx påpeget, at lige netop denne gåtur er en af ugens højdepunkter og skaber stor glæde. Deltagerne ser frem til den næste tur og har noget at stå op til, samtidig med at de efter træningen har en følelse af naturlig træthed.

Pårørende har også fremhævet, at borgerne med demens bliver gladere og mere opmærksomme på ting omkring dem. De pårørende sætter samtidig pris på muligheden for at tale med ligesindede og med træningsterapeuterne.

”

Der findes ikke dårligt vejr – vi deltager uanset om det regner.

Deltager

## Implementering

Det er vigtigt at terapeuterne – eller andre medarbejdere der har rollen som instruktører på gåturene – kender borgerne og deres funktionsniveau, så de kan tilpasse turene og aktiviteterne undervejs til de konkrete borgers fysiske og kognitive niveau. Herudover er det vigtigt, at der er to medarbejdere med på turen, så de kan forkorte turen for enkelte borgere, hvis det bliver nødvendigt.





### **Gode råd til anvendelse af træningsguiden i naturen**

- Find nogle steder i naturen, som borgerne kender i forvejen.
- Grader sværhedsgraden efter deltagernes funktionsniveau.
- Søg inspiration til øvelser i træningsguiden og brug kreativt de elementer og redskaber, som naturen stiller til rådighed.
- Pårørende kan typisk med fordel også deltage på fx gå-hold.
- Borgerne kan med fordel komme med forslag til ruter og aktiviteter.
- Det sociale aspekt er vigtigt – der kan fx medbringes kaffe og kage på turene.

## 3.2 Case fra Høje-Taastrup Kommune: Naturhold

I Høje-Taastrup Kommune tilbydes træningscenteret holdtræning til hjemmeboende borgere med demens. Borgernes visiteres til holdtræningen af kommunens demenskonsulenter. Tilbudene omfatter træning i naturen, men der gennemføres herudover styrke- og konditionstræning i sal samt et hold med leg, aktivitet og dans.

### Eksemplet i overblik:



### Målgruppens sygdomsfase og funktionsevne

Deltagelse på naturholdet kræver et godt fysisk funktionsniveau, hvor borgerne kan være med på længere gåture.

Terapeuterne anvender derfor både træningsguidens viden om funktionsevne, når de sammensætter naturhold og tilpasser træningen til den enkelte borger. Her finder de det især brugbart, at træningsguiden giver en forståelse af, hvordan demensdiagnosen påvirker menneskets kognitive og fysiske funktion.



Træningsguiden bidrager med vigtig viden for at identificere borgerens fysiske og kognitive funktionsevne.

Terapeut

### Kommunikation, motivation og fastholdelse

Der er erfaringen, at der er stor efterspørgsel blandt borgere med demens for at deltage på naturholdet. Der er plads til 12 borgere på holdet, som ofte er fyldt. Holdet udbydes ikke bredt, men terapeuterne har en intern venteliste.

Kommunen har haft stor succes med at fastholde borgerne, der nyder stor glæde af både den fysiske træning og det sociale samvær med de øvrige deltagere. Borgerne møder op hver gang og glæder sig til den næste træning. Det er dog også erfaringen, at de pårørende har en væsentlig rolle i at sende borgerne afsted med den rette påklædning og på det rigtige tidspunkt. Her har kommunen gode erfaringer med en SMS-service, som minder kontaktpersonen (ofte den pårørende) om træning den pågældende dag.

## Planlægning og gennemførelse

Terapeuterne anvender aktivt træningsguiden i forbindelse med sammensætning af grupper til naturhold. Det er vigtigt, at deltagerne har samme fysiske funktionsniveau og derfor alle kan få stort udbytte af træningen – deltageres kognitive funktionsniveau er mere varierende, men alle deltagere skal kunne forstå beskeder og blive i gruppen under turen.

I naturtræningen er et højt fysisk funktionsniveau en forudsætning for, at deltagerne får pulsen op. Det er aktuelt i overvejende grad mænd, som deltager på holdet. Træningen har en varighed på 2 timer, hvor de længste ture er op til 7 km. Deltagerne får rørt sig og brugt helt kroppen, når de går ture i alt slags vejr. Her anvender instruktørerne flere af træningsguidens øvelser undervejs, som fx rejse-og-sætte-sig fra en bænk og kognitive øvelser, træning med elastik mv. [Link til træningsguidens øvelser.](#)



Det startede som et pilotprojekt, men det blev hurtigt populært.

Instruktør

Samtidig får de også sunget en masse. Det er erfaringen blandt instruktørerne, at det stærke fællesskab og den fysiske træning med naturen som ramme betyder, at borgerne både får en effektiv træning og en god oplevelse.



### Preben, 72 år

*Let demens og høj funktionsevne*

Preben er netop blevet diagnosticeret med Alzheimer og er gift med Marianne. Han er af de mange mænd, som deltager i naturtræningen. På trods af både skulder- og rygproblemer har han en høj funktionsevne. Han er meget glad for, at træningscenteret har et udetilbud. For ham er det nemlig vigtigt, at være i naturen og være fysisk aktiv – også selvom det regner eller sner under gåturen. Preben har et stærkt bagland, der understøtter hans deltagelse, fx ved at få sendt ham afsted og sikre, at han har den rette påklædning på. Han er blevet gode venner med flere af de øvrige deltagere fra træningsholdet efter at have deltaget på holdet i et år og rejst sammen med flere af de øvrige deltagere.

Træningscentrets medarbejdere finder også træningsguidens øvelser brugbare i tilrettelæggelsen af naturholdet. Her er deres oplevelse, at øvelserne let kan anvendes som et supplement til andre træningsaktiviteter, uanset om det er i et træningscenter eller i naturen.

Øvelserne anvendes løbende til at udfordre borgerne og kombinere aktiviteter, der træner den fysiske og kognitive funktion. I naturgruppen kaster de fx med bold til hinanden, og øvelsen udvides ved at deltagerne skal sige årets måneder, når de modtager bolden. Her er det dog væsentligt at tilpasse hastigheden og sværhedsgraden efter det kognitive funktionsniveau hos deltagerne og typisk uden for mange regler eller instrukser.

Det sociale element er også et væsentligt element af træningen – der er fx indlagt tid til dialog og kaffe i løbet af naturtræningen. Blandt andet på den baggrund kender deltagerne hinanden særdeles godt og nyder hinandens samvær.

## Udbyttet for borgerne

Træningscenteret har oplevet mange positive effekter for både borgere med demens og deres pårørende. Gennem deltagelse på naturholdet oplever borgerne, både at de får pulsen op og indgår i et socialt fællesskab. Det sociale fællesskab er således en væsentlig del af den positive oplevelse.

Da borgene typisk har deltaget på holdet gennem længere tid, kender de hinanden godt og oplever en stor grad af tryghed, som også de pårørende sætter meget pris på.

## Implementering

Det er vigtigt, at deltagerne på naturholdet har et forholdsvis godt fysisk funktionsniveau, så de kan deltage i de længere gåture og de indlagt fysiske og kognitive øvelser. Længden på turene og sværhedsgraden af øvelserne kan dog varieres afhængigt af borgerens konkrete funktionsniveau. Her er det en stor fordel, at terapeuterne kender borgerne godt og kan tage højde for deres ”dagsform”.



### Gode råd til anvendelse af træningsguiden på naturhold

- Træningsguidens øvelser kan anvendes som overbygning på eksisterende aktivitet, fx hvis man mangler et kognitivt aspekt under fysisk træning.
- Træningsguidens viden om funktionsevne er især relevant for nye medarbejdere uden forudgående erfaring med målgruppen.
- Planlæg en god rute med skønne omgivelser i forbindelse med naturtræningen.
- Brug øvelserne aktivt og tilpas dem til ruten og de muligheder der er i naturen, fx bakketræning og rejse-sætte-sig.

# 4 Træningscenter

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, for eksempel 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.

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

Under hverdagsmiljøet ”Træningscenter” findes både konkrete øvelser, gode råd til planlægning og udførelse samt inspiration til, hvem der kan hjælpe til med fysisk aktivitet. Du kan finde mere information om fysisk aktivitet i [træningscenter](#) på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

The image shows a screenshot of a website for 'Tovdans' (Rope Dance) and 'Keglebald' (Cone Ball). The 'Tovdans' section includes a title, a sub-header 'KOM I GANG MED TOVDANS', and a list of instructions. It also features sections for 'OMGIVELSER' (Environment), 'REDSKABER' (Equipment), and 'ANTAL DELTAGERE' (Number of Participants). The 'Keglebald' section has a title and a list of instructions. A video player is embedded in the center, showing a person on a treadmill. A warning box on the right says 'Høj intensitet, pulsen op - mindst 10 minutter ad gangen' (High intensity, pulse up - at least 10 minutes at a time). The bottom of the page has the logo for 'SUNDHEDSSTYRELSEN' and the text 'GUIDE TIL FYSISK TRÆNING OG AKTIVITET FOR MENNESKER MED DEMENS KONDITION, STYRKE, BALANCE OG KOGNITIV TRÆNING'.

Caseeksempel under hverdagsmiljøet ”Træningscenter”:

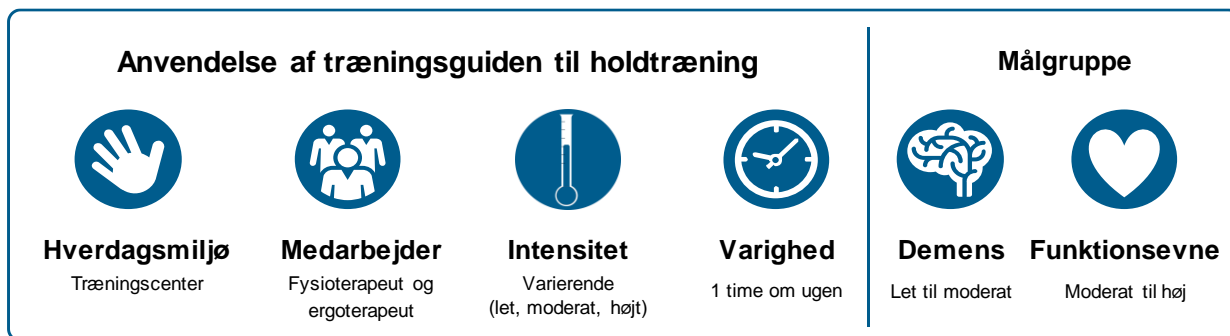
- Faxe Kommune: Holdtræning på forskellige måder.



## 4.1 Case fra Faxe Kommune: Holdtræning på forskellige måder

I Faxe Kommune bruger træningsterapeuterne i demensteamet aktivt træningsguiden til at lave øvelser, som vedligeholder og endda styrker fysiske, psykiske og sociale funktioner for borgere med demens i Faxe kommune. De arbejder bl.a. med dans og billard og udvider hele tiden udbuddet i dialog med borgerne.

Eksemplet i overblik:



### Målgruppens sygdomsfase og funktionsniveau

Holdtræningen i Faxe Kommune er målrettet borgere med let til moderat demens og moderat til høj funktionsevne.

Træningsterapeuterne tager indledningsvist på opstartsbesøg hos borgerne og vurderer, hvilke tilbud de kan have glæde af, og om de skal tilbydes holdtræning. Her udreder de borgerens fysiske, kognitive og sociale funktionsniveau for at sikre, at holdets deltagere har et ensartet udgangspunkt. Ellers kan man ikke høste de positive gevinster af holdtræningen.

Det er væsentligt for holddynamikken og det sociale samvær blandt borgerne, at de kan deltage i aktiviteterne på samme niveau. En udadreagerende adfærd mellem borgerne kan fx være en udfordring i forhold til at sikre en god dynamik indbyrdes mellem borgerne. Samtidig er det vigtigt, at træningsterapeuterne kan tilrettelægge træningen og med et intensitetsniveau, som udfordrer alle deltagere.

### Kommunikation, motivation og fastholdelse

Det er demenstræningsterapeuterne, der motiverer borgerne for deltagelse på alle hold. Hvis borgerne ikke er motiveret for at træne på hold, laver demenstræningsterapeuterne relationsarbejde i hjemmet, arbejder ud fra den motiverende samtale, borgerinddragelse samt skaber tillid. En god menneskelig relation, tryghed og tillid mellem borger og terapeut kan bidrage til borgers deltagelse i meningsfulde aktiviteter og deltagelse.

”

Det sociale aspekt af holdtræningen øger fastholdelse af borgerne og motiverer dem til at deltage i andre aktiviteter.  
Ergoterapeut

Det er erfaringen, at borgerne hurtigt bliver motiverede, hvis de først prøver træningen og også ofte ønsker at deltage i flere hold. Det er dog væsentligt at motivere borgeren – og dennes pårørende – til at prøve træningen. Det gælder ikke mindst, hvis det drejer sig om borgere, som ikke har været vant til træning og fysisk aktivitet.

Det sociale element på holdene bidrager også til at fastholde borgerne – der bliver et godt kammeratskab, så det er væsentligt, at der afsættes tid til de sociale aktiviteter.

Endelig forsøger kommunen at tilrettelægge træningen i de lokalmiljøer hvor borgerne bor – bl.a. ved at låne lokale i plejecentre og i foreninger. På den måde kan borgerne lettere deltage i træningen, da transport kan være en udfordring.

## Planlægning og gennemførelse

Træningsguidens ideer til konkrete aktiviteter har givet inspiration til holdtræningen, som medarbejderne har bygget videre på og tilpasset til de lokale muligheder og behov blandt borgerne. De har eksempelvis været inspireret af danseøvelsen og udviklet aktiviteten huskedans for borgere med demens.

### Eksempel på holdtræning: Huskedans

Her varetager frivillige for undervisning i folkedans og står for musikken med harmonikaspil. I Faxe Kommune afholdes der ugentligt folkedans for 20 borgere med demens. De frivillige har en lang erfaring med folkedans og harmonika, så de står både for instruktion og musik. Kommunens frivilligkoordinator har haft en vigtig rolle i etableringen af holdet.

Til huskedans synger borgerne med på kendte sange og følger simple trin. Frivillige, terapeuter og borgere nyder sammen kaffe og kage efter dansen. Der er altid to instruktører til stede, og de skaber rammerne for aktiviteten og har overblikket over borgerne og kan træde til hvis der er behov for ekstra instruktion eller en støttende hånd. Huskedans er et eksempel på en blanding af kognitiv og fysisk aktivitet.

Faxe Kommune har også anvendt dual-task øvelser fra træningsguiden som navneleg med bold. Her har de dog tilpasset holdtræningsøvelserne borgernes kognitive funktionsniveau og erstattet de farvede bolde med bolde af samme farve. På den måde bruger medarbejderne træningsguidens forslag og graduerer indholdet til deltagerne i træningen. [Link til træningsguidens øvelser.](#)

” Det betyder meget at være sammen med gutterne på holdet, og du kan sige alt, uden at der er folk som misforstår det  
Deltager i billard

Når træningsterapeuterne beslutter sig for nye øvelser til holdtræning inddrager de også borgerne og tilpasser træningen til borgernes funktionsniveau. De kan herigennem få nogle meget nyskabende øvelser, der samtidig er med til at vedligeholde borgernes funktionsevne. Borgerne bidrager aktivt til hvilke aktiviteter, de synes kunne være gode, så de får en oplevelse af at få

medindflydelse og en følelse af at det er tilrettelagt lige netop dem. Samtidig sikrer medarbejderne, at aktiviteten bliver tilrettelagt og gennemført, således man kombinerer det at få pulsen op med kognitive øvelser.

Som en del af holdtræningen i Faxe Kommune tilbydes fx billard for borgerne med demens. Det indeholder både en fysisk og kognitiv dimension, i takt med at borgerne bevæger sig rundt om bordet, vurderer hvor hårdt billardkuglen skal stødes, og hvilken vinkel de skal tage for at få kuglen i hul.

#### **Eksempel på holdtræning: Billardtræning**

Det kræver bevægelse rundt om bordet, fokus på de rette vinkler og kendskab til reglerne, når seks borgere med demens ugentligt støder til kugler i Haslev billardklub. Da flere af borgerne har spillet billard i deres unge dage, skaber det bl.a. en stor grad af genkendelighed og glæde. Til denne holdtræningsøvelse er aldersgruppen 62-82 år.

Holdtræningen skaber en god fællesskabsfølelse blandt borgerne med demens, og de pårørende som også har deltaget. Det er erfaringen fra Faxe Kommune, at det sociale samvær på holdet betyder, at borgerne motiveres til at fortsætte træningen og får lyst til at deltage i flere aktiviteter.



#### **Freddy, 62 år**

*Let demens og høj funktionsevne*

Freddy blev diagnosticeret med Alzheimers for 2 år siden. Han er gift og har en datter på 11 år. Han deltager ivrigt i holdtræning. Faktisk deltager han i alle de aktiviteter, som mulighederne for transport tillader. Han føler sig begrænset, nu hvor han har mistet sit kørekort og ikke selv kan bestemme, hvad han skal deltage i. Ofte kan han dog få et lift af andre borgere eller deres pårørende, som han kender fra holdet og har udviklet en tæt relation til. Holdtræningen er nemlig vigtig for ham, nu hvor han stadig er frisk og ikke bør gå på dagcenteret. Samtidig er holdtræningen en mulighed for at være sammen med hans svigerfar, der bidrager aktivt som frivillig på bl.a. billardholdet. Freddy holder meget af at være fysisk aktiv, dyrke sport og være sammen med de andre deltagere i holdtræningen.

### **Udbyttet for borgerne**

Holdtræningen er med til at fremme vedligeholdelse af borgernes fysiske og kognitive funktionsevne. De får samtidig mulighed for at indgå et i et socialt netværk og træffe andre, der står i den samme situation som dem selv. Herigennem reduceres risikoen også for at borgeren oplever afledte sygdomme og konsekvenser af demens, herunder isolation og depression.

### **Implementering**

Holdtræningen kræver egnede lokaler og kan gennemføres i et træningscenter, men erfaringerne fra Faxe viser dog, at træningen med fordel kan tilrettelægges i de lokalmiljøer, hvor borgerne bor – fx lokaler i lokale plejecentre, aktivitetscentre og foreninger. Det gør det trygt for borgerne at indgå, og de får samtidig kortere afstand til træningen.

Herudover er det vigtigt at sammensætte holdene med udgangspunkt i borgernes fysiske og kognitive funktionsniveau, så de konkrete øvelser kan udfordre borgerne.



### Gode råd til anvendelse af træningsguiden til holdtræning

- Søg inspiration i træningsguiden om konkrete øvelser og tilpas i forhold til borgernes funktionsniveau, de fysiske rammer og antallet af deltagere.
- Holdtræningen kan foregå mange steder, og de lokale idrætsforeninger og klubber kan i mange tilfælde stille faciliteter til rådighed.
- Holdtræningen fungerer bedst, hvis borgerne har samme funktionsniveau og kan deltage på samme niveau i aktiviteterne.
- Det er vigtigt at prioritere det sociale element på holdet både i aktiviteterne og med efterfølgende kaffe og snak.

### Systematisk implementering af træningsguiden

I Faxe Kommune er træningsguiden implementeret mere systematisk som led i kommunens demensstrategi. I jobopslaget efter træningsterapeuter til kommunens demensteam blev der lagt vægt på kendskab til træningsguiden og erfaring med at anvende guiden i praksis, og træningsguiden anvendes systematisk i udviklingen af tilbud til borgerne.

# 5 Pleje- eller aktivitetscenter

Pleje- eller aktivitetscenteret giver mennesker med demens særlige muligheder for fysisk aktivitet. Der er gode faciliteter, social- og sundhedsfagligt personale og mulighed for fysisk aktivitet sammen med andre.

Træningsguiden giver ny inspiration og forslag til fysisk aktivitet for borgere på plejecenter eller borgere i eget hjem, som går i aktivitetscenter. Øvelserne får pulsen op og indeholder samtidig kognitiv træning. Social- og sundhedsfagligt personale, pårørende, venner og frivillige kan alle hjælpe med at igangsætte fysisk aktivitet for mennesker med demens på pleje- og aktivitetscenteret. Guiden indeholder derfor også gode råd til planlægning og udførelse af fysisk aktivitet på pleje- og aktivitetscenteret.

På pleje- eller aktivitetscenteret kan mennesker med demens være fysisk aktive på mange forskellige måder. Kun fantasien og funktionsevnen sætter begrænsninger. Fx er almindelig styrke- og konditionstræning i plejecenterets fællesrum eller i et nærliggende aktivitetscenter også godt for mennesker med demens.

Under hverdagsmiljøet ”Pleje- eller aktivitetscenter” findes både konkrete øvelser, gode råd til planlægning og udførelse samt inspiration til, hvem der kan hjælpe til med fysisk aktivitet. Du kan finde mere information om fysisk aktivitet i [pleje- eller aktivitetscenter](#) på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

**Dans - inspireret af Erindringsdans®**

**KOM I GANG MED AT DANSE**

- Spørg ind til yndlingsmusik og hvilke former for dans den enkelte godt kan lide og eventuelt har erfaring med. Musikken må gerne være taktfast og med et omkvæd, der kan synges med på.
- For at stimulere må musikken gøres til en del af aktiviteten.
- Dans kan også være en god måde at fejre på. "Nu er det jul."
- Sæt eventuelt takt med musikken.
- Vær spontan til at danse.

**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 8 skridt til højre, gå 8 skridt til venstre i rask tempo.
- Gå mod midten – kampråb, som vi på skift bestemmer, hvad er, eller sig, hvilken måned vi har, hvilken 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". Højere og højere tempo, samtidig med at der synges med, og man udfører de ting, man synger.

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

veau.

måneder.

tiv funktion, kan

llene i kor.

SCAN OG BLIV INSPIRERET

SUNDHEDSSTYRELSEN

GUIDE TIL FYSISK TRÆNING OG AKTIVITET FOR MENNESKER MED DEMENS  
KONDITION, STYRKE, BALANCE OG KOGNITIV TRÆNING

Caseeksempler under hverdagsmiljøet ”Pleje- eller aktivitetscenter”:

- Billund Kommune: Træning til borgere med svær demens.
- Rødovre Kommune: Holdtræning til borgere med varierende funktionsniveauer.

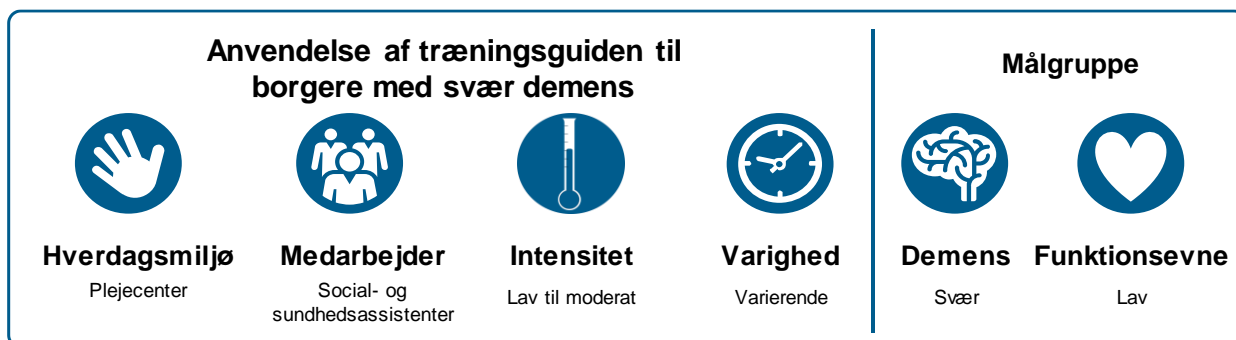


## 5.1 Case fra Billund Kommune: Træning til borgere med svær demens

På plejecenteret anvender medarbejderne aktivt træningsguiden i forbindelse med træning og aktivitet for beboere med svær demens. Træningsguiden anvendes både til at give viden om demens og funktionsniveau og som konkret inspiration til øvelser.

Det er erfaringen i Billund Kommune, at der er behov for at forenkle nogle af øvelserne, når de skal anvendes til borgerne med svær demens. Det er samtidig væsentligt at vurdere, om den enkelte borger drager fordel af at indgå i gruppetræning eller vil profitere mere af en-til-en træning.

### Eksemplet i overblik:



### Målgruppens sygdomsfase og funktionsevne

På plejecenteret i Billund kommune er der gennemgående fokus på træning for beboerne – også beboere med svær demens og lavt funktionsniveau. Øvelserne tilpasses den enkelte beboers behov og muligheder, og beboere med svær demens bliver bl.a. tilbudt dagture, stolemotion og senest har plejecenteret også tilføjet svømning som en mulighed.

Medarbejderne anvender træningsguidens vidensdel aktivt til at få viden om borgerens funktionsniveau. Det er eksempelvis erfaringen, at borgere med svær demens kræver en hensyntagen til personlige faktorer, sygdommens symptomer, ernæring og medicin – forhold som påvirker både lyst og evne til at udføre fysisk træning. Træningsguidens vidensdel om funktionsevne nævner således en række opmærksomhedspunkter vedrørende ernæring, medicin og træning. Link til træningsguidens [vidensdel om funktionsevne](#).

Symptomerne involverer også, at borgerne kan finde det vanskeligt at udtrykke sig, orientere sig i forhold til omgivelserne m.m. Træningsguidens vidensdel omfatter flere eksempler på kognitive funktioner, der kan spørges ind til, når den fysiske aktivitet planlægges.

### Kommunikation, motivation og fastholdelse

Kommunikationen er meget vigtig til målgruppen af borgere med svær demens. De skal føle sig trygge og ofte motiveres til at deltage i træningen. Derfor er plejepersonalets indsigt i borgerens

” Træningsguiden kan give god inspiration – både i forhold til øvelser og viden omkring funktionsevne.  
Plejecenterleder

funktionsevne og forståelse for kommunikation til beboerne en vigtig faktor i forhold til at motivere borgerne til at indgå i træningen og fortsætte med at træne, også når borgernes funktionsniveau bliver dårligere.

Træningsguidens vidensdel om kommunikation giver inspiration til, hvordan medarbejderne kan medvirke til at motivere til fysisk aktivitet.

## Planlægning og gennemførelse

Træningsguiden giver inspiration til tilrettelæggelsen af træning og aktivitet – fx hvordan øvelserne kan varieres og tilpasses. Medarbejderne bruger en kombination af viden om funktionsniveau samt de konkrete øvelser til at forme træningen til borgere med svær demens.



Vi er nødt til at tilpasse øvelserne til borgere med svær demens - i navnelege bruger vi fx kun én bold.

Plejecenterleder

Det kan være relevant at forenkle træningsguidens øvelsesforslag. Medarbejderne anvender fx træningsguidens navnelegsovelse men bruger færre bolde, end instruktionerne angiver. Samtidig justerer de også tempoet efter deltagernes niveau. På den måde har de fokus på hensigten med øvelserne og anvender dem således, at borgere med svær demens får en udbytterig træning, hvor fysisk aktivitet typisk kombineres med kognitive øvelser og socialt samvær. [Link til træningsguidens øvelser.](#)

Der er samtidig en fast medarbejder med indgående erfaring, kendskab til beboeren og viden om træning, som varetager træning og aktivitet for borgere med svær demens. Det stiller fx krav til hvordan man kan være nærværende og samtidig kunne graduere træningen undervejs.

Generelt vil de fleste beboere gerne deltage i holdtræning og har både glæde af den fysiske aktivitet og det sociale samvær.

Hvis borgerne er meget urolige, kan det dog skade holddynamikken og udfordre træningen for de andre deltagere. Her har medarbejderne erfaring, at gruppetræning for borgere med svær demens ikke altid er den bedste løsning, og at en-til-en træning er at foretrække. Nogle borgere kan også føle sig ensomme i grupper, være ude af stand til at holde overblik og modtage instruktioner.

### Eksempel: Stolemotion til borgere med svær demens

Medarbejderne bruger her mange forskellige øvelser, og hvis de løber tør for ideer, søger de inspiration i træningsguiden.

Det er vigtigt at være kreative i øvelserne, og finde alternative løsninger til de konkrete redskaber, der bliver anbefalet i guiden. Til stole motion har de fx spillet bowling med små dåser. Hovedparten af beboerne på plejecenteret deltager i stolemotionen, og det er typisk mellem 20-25 deltagere.



## Bente, 86 år

*Svær demens og lav funktionsevne*

Bente lider både af svær demens og højresidig lammelse. Det har medført, at både hendes fysiske og psykiske funktion er nedsat, fx kan hun dårligt bevæge armene og har kun begrænset sprog. Bente holder sig meget for sig selv og føler sig ensom. Bente er dog ikke ked af det mens hun er til stølektion og sover bedre den efterfølgende nat. Selvom hun eksempelvis ikke kan gribe en bold til navneleg, kan hun med hjælp laste bolden og ikke mindst være med i den fælles morskab og latter, der opstår under træningen. I Bentes tilfælde graduerer medarbejderne øvelserne til hendes funktionsniveau, og står fx tæt ved hende, når de kaster bolden.

Som noget helt nyt, er plejecenteret begyndt at tilbyde svømmeundervisning til beboere med svær demens. Nogle medarbejdere var lidt bekymrede ved tanken indledningsvist, men borgerne har allerede vist, at de kan klare og håndtere den nye udfordring.

Medarbejderne har fået øjnene op for, at borgerne kan mere end de umiddelbart tror, og at man skal have modet til at udfordre borgerne – også selvom de har svær demens.

Varmvandstræningen er godt for borgerne og skaber særlige forhold for fysisk træning, på grund af den vægtløse tilstand. Selvom plejecenteret for nylig har startet svømmetræningen, har de allerede erfaret, at selv borgerne, hvis bevægelighed er meget begrænset, kan deltage. Samtidig er det en oplagt mulighed at træne både kondition, bevægelighed, muskelstyrke og balance.

### **Eksempel: Svømmetræning til borgere med svær demens**

Svømmetræning er et helt nyt tilbud, som tilbydes til fem borgere med demens i den lokale svømmehal. I 30 grader varmt vand udføres forskellige lette øvelser. Her deltager tre borgere med svær demens fra plejehjemmet og to borgere med mild til moderat demens fra dagcentret.

Der er altid tre medarbejdere med, for at sikre, at træningen forløber godt. Samtidig kan medarbejderne berolige borgerne, hvis de indledningsvis er lidt nervøse ved at skulle ned i vandet.

## **Udbyttet for borgerne**

Plejecenteret oplever konkrete effekter af det systematiske fokus på træning – det har medført, at plejecentrets beboere er mere fysisk aktive end tidligere.

Generelt vil de fleste beboere gerne deltage i holdtræning – eller kan motiveres til at deltage – og har både glæde af den fysiske aktivitet og det sociale samvær.

## **Implementering**

Den mere systematiske anvendelse af træningsguiden kræver, at plejecenterets ledelse har fokus på træning og at medarbejderne har indsigt i de gavnlige effekter af træning og aktivitet.

Herudover betyder målgruppens funktionsbegrænsninger, at der stilles særlige krav til tilrettelæggelsen af træning og aktivitet, så alle deltagere får et udbytte og udfordres på deres niveau. Medarbejderne skal kunne tilrettelægge træning som vedligeholder beboernes funktionsniveau og løbende udvikle tilbuddene.



### Gode råd til anvendelse af træningsguiden til borgere med svær demens

- Holdtræning med mange deltagere kan være forvirrende for borgere med svær demens, og borgere der bliver meget urolige kan have mere glæde af en-til-en træning.
- Træningsguiden kan både give mere viden om borgernes funktionsniveau og konkret inspiration til tilpasning af øvelser og aktivitet til borgere med forskellige stadier af demens.
- Prøv at udfordre borgeren i træningen – de kan ofte mere end både de selv og medarbejderne tror.
- Overvej hvordan øvelserne kan tilpasses målgruppen og prøv at udvikle på dem over tid – fx kan svømning være en god tilføjelse.

### Træning i fokus på beboerkonferencer

Træningsguiden anvendes systematisk på beboerkonferencer på et plejecenter for borgere med demens i Billund Kommune.

På beboerkonferencerne deltager både plejecenterlederen, en fysioterapeut, en ergoterapeut og nogle gange en diætist for at involvere flere faglige vinkler. De kortlægger borgerens funktionsevne samt fysiske og kognitive træningsbehov baseret på Tom Kitwoods beskrivelse af menneskets fem psykologiske behov, som indgår i træningsguiden.

Beboerkonferencerne betyder, at plejecenteret kan målrette planlægningen og udførelsen af træning, herunder hvordan træningen kan tage højde for individuelle muligheder og begrænsninger. Her anvendes træningsguiden som inspiration til at finde øvelser, der matcher beboerens behov.

Det systematiske fokus på træning har medført, at plejecentrets beboere er mere fysisk aktive end tidligere. Herudover er beboerne med demens over tid også blevet yngre, ligesom befolkningen generelt er blevet mere aktiv. Det skaber et behov for et udbud af øvelser, som matcher denne udvikling, både fordi beboerne i højere grad efterspørger den fysiske træning og for at sikre, at medarbejderne kan tilrettelægge en træning som vedligeholder beboernes funktionsniveau. På plejehjemmet tilbyder de derfor både en-til-en træning og holdtræning, herunder både træning i naturen, svømmehal, dansehold og flere andre tilbud.

## 5.2 Case fra Rødovre Kommune: Holdtræning til borgere med varierende funktionsniveauer

I Rødovre Kommune tilbydes det rehabiliterende dagcenter blandt andet faste øvelser som hockey, rejse-sætte-sig, dans og keglebold til borgere med demens, som er inspireret af træningsguiden. Her kan borgerne deltage i holdtræning, der matcher deres fysiske niveau og får pulsen op. Der vælges øvelser, som borgerne har lyst til at deltage i, og hvor også de kan nyde det sociale samvær.

### Eksemplet i overblik:



### Målgruppens sygdomsfase og funktionsevne

Rødovre Kommunes rehabiliterende dagcenter har borgere, som bor i eget hjem og transporteres til dagcenteret. Her er målgruppen for træningen varierende, både i forhold til sværhedsgrad af demens og funktionsniveau. Af denne årsag tilrettelægges og gennemføres øvelserne på en måde, som kan tilpasses borgere med varierende funktionsniveau. Samtidig er det også vigtigt, at forskelligartede øvelser tilbydes, så borgerne fortsat bliver fysisk udfordret.



Min familie kan have meget travlt, og det forstår jeg godt (...) derfor er det også dejligt at deltage i holdtræning.

Deltager i træningen

I de få tilfælde hvor borgerne indledningsvist ikke er motiverede til at deltage, skyldes det ofte, at borgerne ikke har været vant til at dyrke motion.

### Kommunikation, motivation og fastholdelse

Det er erfaringen, at de fleste borgere er motiverede til at deltage i træningen, selvom det naturligvis kræver lidt overtalelse engang imellem. Mange borgere tillægger fysisk aktivitet og det sociale samvær stor værdi og glæder sig til at deltage i træningen.

I de få tilfælde hvor borgerne indledningsvist ikke er motiverede til at deltage, skyldes det ofte, at borgerne ikke har været vant til at dyrke motion. I disse tilfælde prøver medarbejderne at motivere borgerne til at indgå i træningen, fx ved at de først kan observere eller prøve at indgå i kortere tid.

## Tilrettelæggelse og gennemførelse

Det rehabiliterende dagcenter i Rødovre Kommune vil gerne have et bredt udbud af træningsøvelser for borgere med demens, så de kan tiltrække flest mulige deltagere. Her kan øvelserne i Træningsguiden inspirere, og medarbejderne oplever, bl.a., at det er let at få overblik over aktiviteterne og, hvilke redskaber de enkelte øvelser kræver. Dette er især væsentligt i en travl hverdag, hvor aktivitetscenteret tilbyder flere de øvelser, som indgår i træningsguiden, herunder hockey, rejse-sætte-sig, dans samt keglebold. Flere af øvelserne kan udføres siddende. Link til træningsguidens [øvelser](#).

Samtidig giver denne anvendelse af træningsguiden også mulighed for at reducere forberedelsestiden. Medarbejderne kan hurtigt få en forståelse af, hvad træningen kræver, og hvordan de kan tilrettelægge aktiviteterne til de forskellige deltagere. Medarbejderne understreger, at det giver tid til at tilrettelægge øvelserne til de borgere, der deltager i øvelserne en given dag. Medarbejderne er gode til at understrege, at man ikke bør være nervøs over at få pulsen op og svede en smule.

” Det giver selvtillid, når borgeren pludselig kan rejse sig op fra en stol igen.  
Social- og sundhedsassistent

### Eksempel på holdtræning: Stolegymnastik

Der er ugentligt helt op til 20 borgere med demens, der deltager i stolegymnastik i det rehabiliterende dagcenter i Rødovre Kommune. Sværhedsgraden af deres demens og funktionsevne varierer, og det er samtidig en bred aldersgruppe (fra 70 til 98 år). Fx kan borgere i kørestol også deltage i træningen.

Medarbejderne graduerer træningen efter deres kendskab til borgernes funktionsniveau og føling med borgernes dagsform. På grund af deres erfaring og viden om, hvordan sygdommen påvirker borgernes funktion og adfærd, kan de skrue op og ned for intensiteten undervejs. Medarbejderne anvender både håndvægte, bolde, pinde og andre redskaber til at variere øvelserne og graduere træningens intensitet.

Varigheden er en time, og der er generelt fokus på puls, styrke og kontakt med kroppen i valget af øvelser. Stolegymnastikken rundes af med ca. 10 minutter med mindfulness, hvor borgerne gennem en kort øvelse med en mindfulnessinstruktør, kan føle nærvær, have fokus på åndedrættet og mærke kroppen. De korte programmer med mindfulness kan bl.a. findes på Youtube. Afslutningen med mindfulness har vist sig at være en meget god måde at runde træningen af på.



### Karen, 78 år

*Moderat demens og mellem funktionsevne*

Karen lider af demens på fjerde år. Hun bor i eget hus sammen med sin mand Henrik. Derhjemme laver Henrik de fleste praktiske ting – fx passer han deres kolonihave. Men til holdtræningen viser Karen, at hun kan mere, end hun går og tror. Her nyder hun at blive fysisk udfordret og får altid et overskud efter at have deltaget i stolegymnastik. Karen sætter også pris på, at hver træningshold afsluttes med mindfulness – her har hun mulighed for at slappe helt af og mærke sin egen krop. Det sociale aspekt af holdtræningen er også vigtigt for Karen. Det gør hende glad at deltage, og hun morer sig altid.



## Udbyttet for borgerne

Borgerne med demens får et stort udbytte af den fysiske træning og nærværet med andre deltagere. Flere af borgerne påpeger fx, at det giver en stor glæde at være sammen med andre og føle sig forstået, hvor de ellers kan føle sig alene med deres sygdom.

Det er et gennemgående tema, at borgerne føler sig ensomme, og at træningen kan løfte humøret i flere timer efter. Samtidig får de flere succesoplevelser undervejs og bliver positivt overrasket over, at de rent fysisk kan mere, end de troede.

## Implementering

Holdtræningen kræver at aktivitetscenteret har egnede lokaler, og nogle øvelser kræver fx håndvægte, pinde, elastikker eller lign. Det er dog muligt at lave mange af øvelserne med enkle redskaber fx bolde og viskestykker.

Herudover er det vigtigt, at medarbejderne, som gennemfører træningen, har et godt indblik i borgernes funktionsniveau og kan variere sværhedsgraden, så det passer til de enkelte deltagere, og at medarbejderne kan give individuel instruktion, hvis dette er nødvendigt under træningen.



### Gode råd til anvendelse af træningsguiden som inspiration til tilrettelæggelse af en til en og holdtræning for borgere med varierende stadier af demens

- Træningsguiden gør det let at tilpasse øvelserne til de konkrete deltagers funktionsniveau.
- Det kan gøres billigt, hvis man er lidt kreativ i forhold til de redskaber der anvendes.
- Det kan være en god idé at kombinere fysisk træning med mindfulness, hvor deltagerne får mulighed for at "mærke sig selv".
- Borgere der ikke er vant til at dyrke motion, skal måske overtales til at være med i starten, men motiveres ofte af fællesskabet og får lyst til at deltage.

# 6 Foreninger

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

Guiden 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 guiden 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.

Du kan finde mere information om træning og aktivitet i [foreninger](#) på Sundhedsstyrelsens hjemmeside..

The image shows a screenshot of a digital training guide titled "Navneleg med flere bolde - inspireret af DGI smart træning". The main heading is "ØVELSEN TRIN FOR TRIN" with a sub-heading "Deltagere stiller sig i en rundkreds." Below this is a video player showing people in a gym setting. To the left, there is a sidebar with the title "Floorball - Sidden" and sections for "SPILLEREGLER", "OMGIVELSER", and "REDSKABER". The "SPILLEREGLER" section lists rules like "2 hold spiller mod hinanden, og holdene skal score" and "Under spillet undgås at tage fat i hinandens stave". The "OMGIVELSER" section suggests "Fx gymnastiksal/andet rum, der passer til antal deltagere, eller udenfor." The "REDSKABER" section lists equipment like "Lille plastikbold med huller" and "Hockeystave". At the bottom, it says "ANTAL DELTAGERE" and "Gerne 2 instruktører og 2 hold af 3-5 spillere." On the right side of the video player, there are green callout boxes with exclamation marks and the text "Høj intensitet, pulsen op - mindst 10 minutter ad gangen". Below the video player, there is another section titled "AKTIVITET FOR MENNESKER MED DEMENS" with sub-points "STYRKE, BALANCE OG KOGNITIV TRÆNING". At the bottom left is the logo for "SUNDHEDSSTYRELSEN" and at the bottom right is the text "GUIDE TIL FYSISK TRÆNING OG AKTIVITET FOR MENNESKER MED DEMENS KONDITION, STYRKE, BALANCE OG KOGNITIV TRÆNING".

Caseeksempler under hverdagsmiljøet under hverdagsmiljøet "Forening":

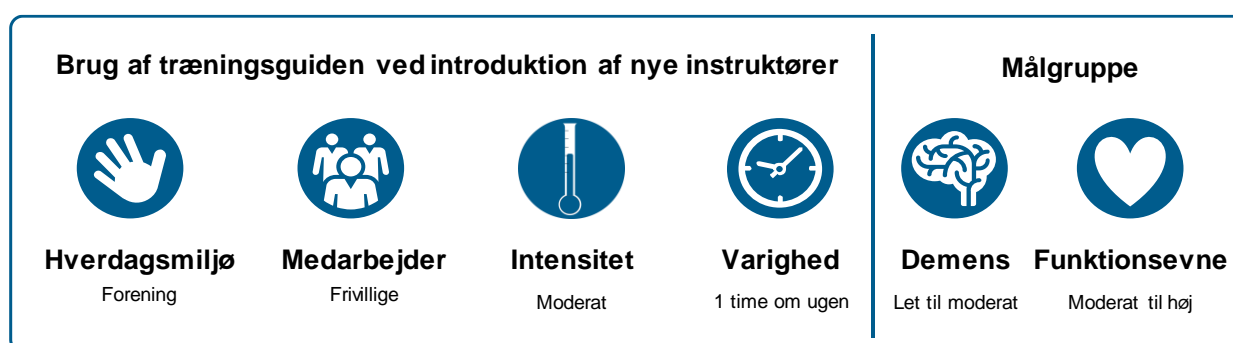
- Herfølge Gymnastikforening: Introduktion af nye instruktører.
- Brøndby: Demensvenlig bordtennistræning
- DGI: Udbredelse af træningsguiden i frivillige foreninger.

## 6.1 Case fra Herfølge Gymnastikforening: Introduktion af nye instruktører

Herfølge Gymnastikforening introducerer nye instruktører til træningsguiden i forbindelse med opstart af træningshold, hvor der indgår borgere med demens. Herigennem får de nye instruktører en forståelse for, hvordan demens påvirker borgernes kognitive og fysiske funktion. De får samtidig input til, hvordan deres nyoprettede hold kan tilrettelægges og gennemføres for at sikre en god træning – til gavn for deltagere både med og uden demens.

Det er erfaringen i Herfølge Gymnastikforening, at kendskabet til træningsguiden øger instruktørernes tryghed ved opstart af hold. Samtidig betyder det, at instruktørerne kan understøtte, at borgere med demens føler sig velkomne på holdet og har lyst til at indgå i træning, samt at de pårørende føler sig trygge.

### Eksemplet i overblik:



### Målgruppens sygdomsfase og funktionsevne

Herfølge Gymnastikforening tilbyder holdtræning til ældre borgere og borgere med demens. Borgerne er hjemmeboende og har et forholdsvis godt kognitivt og fysisk funktionsniveau. Borgerne har typisk lettere til moderat demens.

### Kommunikation, motivation og fastholdelse

Mange af borgerne har været aktive i foreningen tidligere og fortsætter på denne måde deres træning også efter have fået en demenssygdom. Det betyder at borgerne er motiverede for at deltage, da det også er en måde at fastholde det liv, de plejer at leve.

Foreningen forsøger dog også at tiltrække borgere, som ikke har været aktive tidligere, det kan fx være gennem henvisninger fra kommunens demenskoordinator.

### Planlægning og gennemførelse

Herfølge Gymnastikforening har hørt om træningsguiden gennem DGI, som bl.a. har gjort opmærksom på, at den kan anvendes uden forudgående sundhedsfaglig viden om demens.

Samtidig havde instruktørerne i foreningen flere gange erfaret, at hjemmeboende borgere med demens deltog på deres hold, og de begyndte at efterspørge viden om demens.

Med den baggrund besluttede gymnastikforeningen sig for at uddanne nye instruktører i træningsguiden ved opstart af nye hold. Det omfatter bl.a. introduktion til viden om funktionsevne samt inspiration til konkrete øvelser, så instruktørerne bedre kan tilrettelægge og gennemføre træningen.

Det har bl.a. været nyttigt at have inspiration til øvelser, når instruktørerne skal forberede holdtræning. Flere nye instruktører har bemærket, at det især indledningsvist har været anvendeligt at have materiale at læne sig op ad. Link til træningsguidens [øvelser](#).

Det er erfaringen fra Herfølge Gymnastikforening, at de nye instruktører finder træningsguiden let at anvende i forbindelse med tilrettelæggelse af træningen. Her får de en forståelse for de kognitive og fysiske begrænsninger, som borgere med demens kan have, men også hvilke muligheder de har og den gavnlige effekt af fysisk træning for mennesker med demens. Samtidig får de viden, som kan bidrage til undgå, at borgere med demens føler sig misforstået og stigmatiseret. Link til træningsguidens [vidensdel om funktionsevne](#).

Ved anvendelse af træningsguiden, bliver de nye instruktører bedre til at lægge et passende niveau, der udfordrer alle deltagerne. Herunder får de en bedre forståelse for træningsforløb, som kan være særligt svære at gennemføre for borgere med demens og kan tilpasse træningen, uden at de øvrige deltagere på holdet oplever, at kvaliteten af træningen bliver reduceret eller niveauet sænket.

Træningsguiden har givet inspiration til konkrete øvelser og vist sig at være overførbart til flere gymnastikhold. Foreningen har allerede mange af redskaberne, som anvendes i forbindelse med træningsguidens øvelser, fx bolde, håndvægte mv.

## Udbyttet for borgerne

Borgere med demens og deres pårørende har givet positive tilbagemeldinger på træningen og oplever, at de kan være med og føler sig hjemme på holdene.

For de pårørende giver det desuden tryghed, at de ved, at instruktørerne har kendskab og forståelse for demens, og hvordan det påvirker mennesket. På den måde ved de, at træningen tager højde for borgerens særlige forhold, og at instruktørerne kan håndtere de situationer, som måtte opstå undervejs.

## Implementering

Anvendelsen af træningsguiden ved introduktion af nye instruktører kræver, at der bruges tid på at introducere guidens elementer – fx ved at bringe guiden konkret i spil, når træningen på et hold skal planlægges.

Her er det en fordel, at der i foreningen er frivillige, som har været på kursus hos DGI eller på anden vis har fået en systematisk indføring i, hvordan guidens vidensdel og træningsdel kan anvendes i praksis. Link til mere viden om DGI's [kurser](#).

” Det er vigtigt, at vi støtter vores nye instruktører og klæder dem ordentligt på.  
Erfaren instruktør



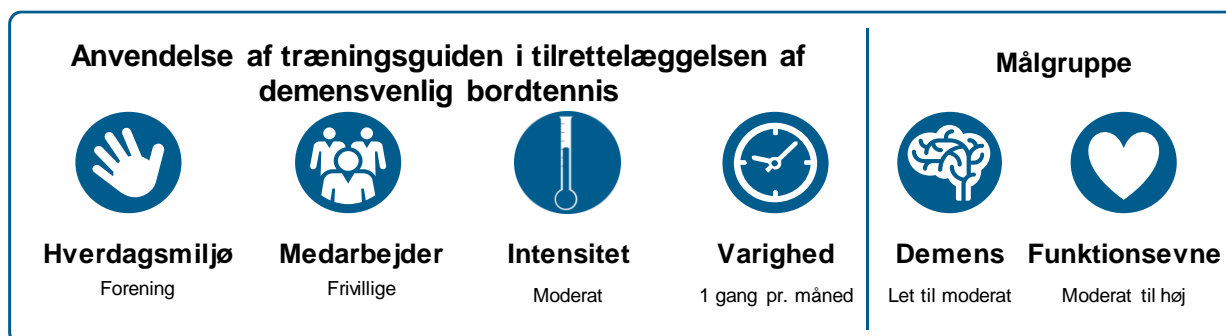
### **Gode råd til anvendelse af træningsguiden til nye instruktører ved opstart af hold i frivillig forening**

- Søg hjælp i træningsguidens vidensdel med afsnittet om funktionsevne for borgere med demens, når træningen tilrettelægges og tilpasses efter målgruppen.
- Gennemgå træningsguiden med nye instruktører og fokuser bl.a. på foreningens hverdagsmiljø, relevante øvelser og behov for tilpasning til deltagernes funktionsniveau.
- Søg inspiration fra DGI om, hvordan foreningen kan blive demensvenlig og få adgang til understøttende materiale gennem DGI.

## 6.2 Case fra Brøndby Bordtennis Club: Demensvenlig bordtennistræning

Brøndby Bordtennis Club anvender træningsguidens viden om funktionsevne i tilrettelæggelse af den demensvenlige bordtennistræning. Bordtennisklubben har i fra i år tilbudt bordtennistræning til ældre borgere (+ 60 år) i lokalsamfundet. En af foreningens ledere hørte om andre foreninger, som havde igangsat demensvenlig træning for bordtennisspillere og brugte dette som inspiration til at oprette et lignende hold.

### Eksemplet i overblik:



### Målgruppens sygdomsfase og funktionsevne

Brøndby Bordtennis Club har som udgangspunkt målrettet holdtræningen for hjemmeboende borgere, selvom beboere fra plejehjem også har været blandt deltagerne. Foreningens bordtennistræning er dog primært for borgere med en moderat til høj funktionsevne, da deltagelse blandt andet stiller krav til forståelse af spillets regler og pointsystem, hurtige bevægelser, balance og motorik samt koordination og håndtering af bold og bat.

Træningen kan dog også rumme borgere med et lavere funktionsniveau. I disse situationer vil trænerne gerne have, at borgerne har tidligere erfaring med bordtennis, da det ellers kan være for fysisk og kognitivt udfordrende. Samtidig kan borgerne risikere at opleve et personligt nederlag i forbindelse med deltagelse i holdtræningen.

” Vi bestræber os på, at der skal være plads til alle (...) men udbyttet af træningen afhænger af erfaring med bordtennis og funktionsniveauet.  
Frivillig bordtennistræner

### Kommunikation, motivation og fastholdelse

Foreningen igangsatte et samarbejde med kommunens demenskonsulenter med henblik på rekruttering af borgere med demens. Her begyndte kommunen bl.a. at henvise borgere til bordtennistræningen, orientere øvrige medarbejdere om tilbuddet og indsætte en annonce i den lokale avis.

Klubben har således haft meget stor glæde af Brøndby Kommunes frivillighedskonsulent og demenskonsulenter, som udover annoncer i lokalavisen har lavet flyers til uddeling samt plakater til bibliotekerne.



Det er erfaringen, at det er forholdsvist let at motivere borgerne til at fortsætte med at komme, når først de har deltaget på holdet den første gang. Selvom deltagerne får pulsen op og bliver udfordret fysisk, opfatter de fleste, at bordtennistræningen er sjovt og underholdende at deltage i.

Bordtennisklubben har gjort meget ud af at pårørende er meget velkomne til at være med, det kan være til hjælp med transport men også fordi de pårørende får mulighed for at snakke sammen samt et lille "frirum".

## Planlægning og gennemførelse

De frivillige anvender aktivt træningsguiden, når de planlægger og tilrettelægger holdtræningen. Bordtennistrænerne har anvendt træningsguidens vidensdel for at få indblik i, hvordan demenssymptomerne kommer til udtryk i forbindelse med træningen, og hvilken indflydelse diagnosen har på borgernes funktionsevne. Link til træningsguidens [vidensdel om funktionsevne](#).

Det er væsentligt at tage højde for både fysiske og kognitive forhold i forbindelse med bordtennis. Det handler fx om, hvordan borgerne opfatter bolde, der kommer mod dem, mængden af bevægelse rundt om bordtennisbordet, og hvor fysisk udfordrende træningen kan tilrettelægges. Link til træningsguidens [øvelser](#).

” DGI-kurset og træningsguiden gav stor tryghed i forhold til at starte bordtennistræning for borgere med demens  
Frivillig bordtennistræner

For trænerne er det væsentligt, at deltagerne får spillet en masse bordtennis, mens de er der og samtidig får pulsen op. De mere tekniske evner opleves stadig som værende naturligt for de borgere, som har spillet bordtennis tidligere i deres liv, mens oplæring af nybegyndere kræver mere forberedelse og undervisning under træningen.



### Peter, 68 år

*Moderat demens og moderat funktionsevne*

Peter fik konstateret demens for fire år siden. Han bor med sin kone og har tre børn, som er flyttet hjemmefra. Peter og hans yngste søn, Kasper, har altid dyrket sport sammen og spillede ofte bordtennis sammen, før han fik demensdiagnosen. Da de hørte om demensvenlig bordtennistræning gennem en annonce i den lokale avis, tilmeldte de sig med det samme. Her kunne de igen være sammen omkring deres fælles interesse. Peter og Kasper har været glade for, at de frivillige har tilrettelagt holdtræningen på en måde, så der er fokus på at spille bordtennis og på at få pulsen op. De oplever ikke at der tages særlige hensyn, men at det er en helt normal træning i klubben.

Ved opstart af demensvenlige hold startede foreningen med at tilbyde prøvetræning for borgere med demens og deres pårørende. Her fik de frivillige kendskab til, hvordan træningen rent praktisk forløber, og hvad de skal tage højde for. Samtidig var erfaringen, at der var efterspørgsel på bordtennistræning for denne målgruppe i lokalsamfundet.

På denne baggrund, og med træningsguiden som ressource til viden om demens, besluttede foreningen at gøre demensvenlig træning til et fast tilbud i klubben.

## Udbyttet for borgerne

Der er stor efterspørgsel på de demensvenlige bordtennishold. Mange borgere, der tidligere har dyrket bordtennis, oplever, at de kan fortsætte med deres sport og herigennem holde fastholde en normalitet i deres liv.

Både mere rutinerede og nye bordtennisspillere oplever, at de gennem spillet kan fastholde fysiske og kognitive funktioner. Således oplever både de frivillige, deltagerne og pårørende på holdet, at der ikke tages unødvendige forbehold, men at der er fokus på at spille bordtennis og få pulsen op.

## Implementering

I forbindelse med opstarten på den demensvenlige træning var klubbens trænere på kursus i regi af DGI, hvor de bl.a. fik indsigt i, hvad det indebærer at være en demensvenlig forening samt en indledende forståelse for betydningen i forhold til tilrettelæggelse af træningen.

Klubbens trænere fik her kendskab til Sundhedsstyrelsens Demenstræningsguide, som de begyndte at anvende i forbindelse med deres bordtennistræning. Da arbejdet med målgruppen var nyt for dem, betød kurset, at de blev mere trygge ved tanken om at stå for holdtræning for borgere med demens. Det tætte samarbejde med kommunen har sammen med DGI-kurset og træningsguiden, givet den tryghed og viden, der skulle til for at starte op.

Det er erfaringen blandt de frivillige, at træningsguiden er letforståelig og anvendelig uden forudgående erfaring med målgruppen eller sundhedsfaglig viden om demens.



### Gode råd til anvendelse af træningsguiden i bordtennisklub

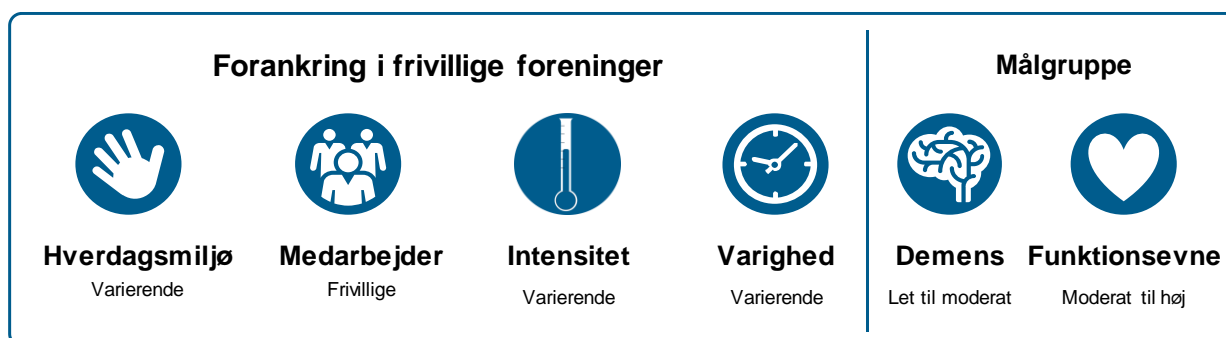
- Træningsguiden er letforståelig og kan anvendes af frivillige – selv uden forudgående kendskab til målgruppen og sundhedsfaglig viden.
- Opsøg viden om funktionsevne i tilrettelæggelsen af bordtennistræningen.
- Deltag i DGI's kurser – som supplement til brug af træningsguiden – i forbindelse med opstart af demensvenlige træningshold.
- Styrke samarbejdet med kommunen i forbindelse med rekruttering af borgere med demens.

## 6.3 Case fra DGI: Udbredelse af træningsguiden i frivillige foreninger gennem instruktøruddannelse

Frivillige foreninger udfylder en væsentlig rolle i lokalsamfundet, bl.a. som et socialt samlingspunkt og ved at skabe rammer for fysisk aktivitet. De frivillige foreninger rummer derfor også et stort potentiale til at fastholde borgere med demens i fysisk træning.

DGI fokuserer i øjeblikket på at forankre demensvenlig træning i foreninger via instruktøruddannelser af frivillige, hvor man aktivt anvender træningsguiden som referenceramme.

### Eksemplet i overblik:



### Målgruppen for demensvenlig træning i frivillige foreninger

Den fysiske træning er afgørende for, at borgere med demens kan vedligeholde deres fysiske funktionsevne. Når borgerne har fået demensdiagnosen og stadig har en relativ høj funktionsevne, er det vigtigt, at de stadig har mulighed for at få pulsen op ved at være fysiske aktive. Hvis man som borger allerede deltager i en foreningsaktivitet – fx bordtennis, badminton eller gymnastik – kan frivillige få en væsentlig rolle i forhold til fastholdelse og fortsat tiltrækning af borgere med demens.

De lokale træningstilbud kan samtidig være bidrage til, at borgere med demens kan fortsætte et normalt liv så længe som muligt og undgå at isolere sig. Deltagelse i foreningslivet kan netop være med til at opretholde en normal hverdag med faste rutiner og fortsat skabe rammerne for at være fysisk aktiv i selskab med mennesker, som man kender og nyder at være sammen med.

” Jeg vil så gerne fortsætte med at leve et helt almindeligt liv.  
Borger med demens

Det er også erfaringen fra den demensvenlige træning i frivillige foreninger, at borgere med demens fortsat kan dyrke lokalsamfundet og det sociale aspekt af deres liv.

For at sikre det brede udbud af lokale tilbud, tilbyder DGI instruktøruddannelser i demensvenlig træning og viden om træningsguiden til frivillige fra mange typer af foreninger, gå-grupper og motionsfællesskaber. Det øger desuden trygheden blandt de pårørende, at de frivillige har viden om sygdommens symptomer og borgernes funktionsevne, når de ikke selv er i nærheden.

## DGI's instruktøruddannelse

DGI samarbejder med Alzheimerforeningen om at borgere skal kunne fortsætte et aktivt idrætsliv efter en demensdiagnose. DGI har fokuseret på at lave en helhedsorienteret indsats med fokus på at skærpe viden om demens og understøtte den konkrete tilrettelæggelse af foreningsaktiviteten. Det sker bl.a. gennem instruktøruddannelse af både frivillige og kommunale medarbejdere. I DGI har man erfaret, at de kommunale medarbejdere bliver mere trygge ved at henvise borgere til den lokale forening, når de har mødt de aktivitetsansvarlige frivillige i løbet af uddannelsesforløbet.

Uddannelsen strækker sig over to dage, og hovedparten af deltagerne er frivillige. Her får de både sundheds- og demensfaglig viden samt praktisk erfaring med, hvordan træningen kan tilrettelægges til borgernes funktionsevne.

Det involverer fx en forståelse af, hvordan den fysiske, psykiske og kognitive funktion bliver påvirket af demensdiagnosen, og hvordan øvelserne kan tilpasses hertil. Deltagerne bliver introduceret til træningsguiden både gennem tilmeldingsmail, slides og printede versioner af guiden, der ligger klar til dem på undervisningsdagen.

En af de væsentlige forudsætninger for forankring af træningsguiden og introduktionen af demensvenlig træning er, at de frivillige påtager sig opgaven. Det er især personer, som tidligere har haft berøring med borgere med demens, som opsøger denne mulighed for en instruktøruddannelse.

Det er vigtigt, at foreningerne fortsat gennemfører træningen på en måde, så borgerne ikke oplever, at der tages unødvendige forbehold for deres deltagelse. De fleste borgere med demens, som deltager i foreningernes aktiviteter, har nemlig stadig et forholdsvist højt fysisk og kognitivt funktionsniveau og kan oftest deltage næsten på lige fod med træningens øvrige deltagere. Her er instruktøruddannelsen med til at skabe en god forståelse for, hvordan frivillige kan tilrettelægge aktiviteten på en hensigtsmæssig måde.

Desuden får de frivillige en dybdegående indføring i kommunikation med borgere med demens, som er baseret på Demenstræningsguidens anbefalinger ([link til træningsguidens afsnit om kommunikation](#)). Efter endt uddannelse kan instruktørerne let følge op på træningsguiden og tilgå den på internettet. Samtidig oplever de frivillige, at guiden er formuleret i et letforståeligt sprog, som ikke forudsætter et social- eller sundhedsfagligt kendskab til demensområdet. Det er erfaringen, at de frivillige i høj grad bliver inspireret af afsnittet omkring viden om den fysiske og kognitive funktion, og at de kombinerer denne viden med deres egen viden og erfaring med træning.



### Anvendelse af træningsguiden i frivillige foreninger

- Brug træningsguidens vidensafsnit til at få indsigt i demens, sygdommens symptomer og kommunikation med borgere med demens.
- Brug træningsguidens forslag til øvelser til at få inspiration til hvordan den konkrete træning kan tilpasses til borgere med demens.
- Overvej at deltage i DGI's instruktøruddannelse, der skaber et godt fundament for anvendelse af træningsguiden.