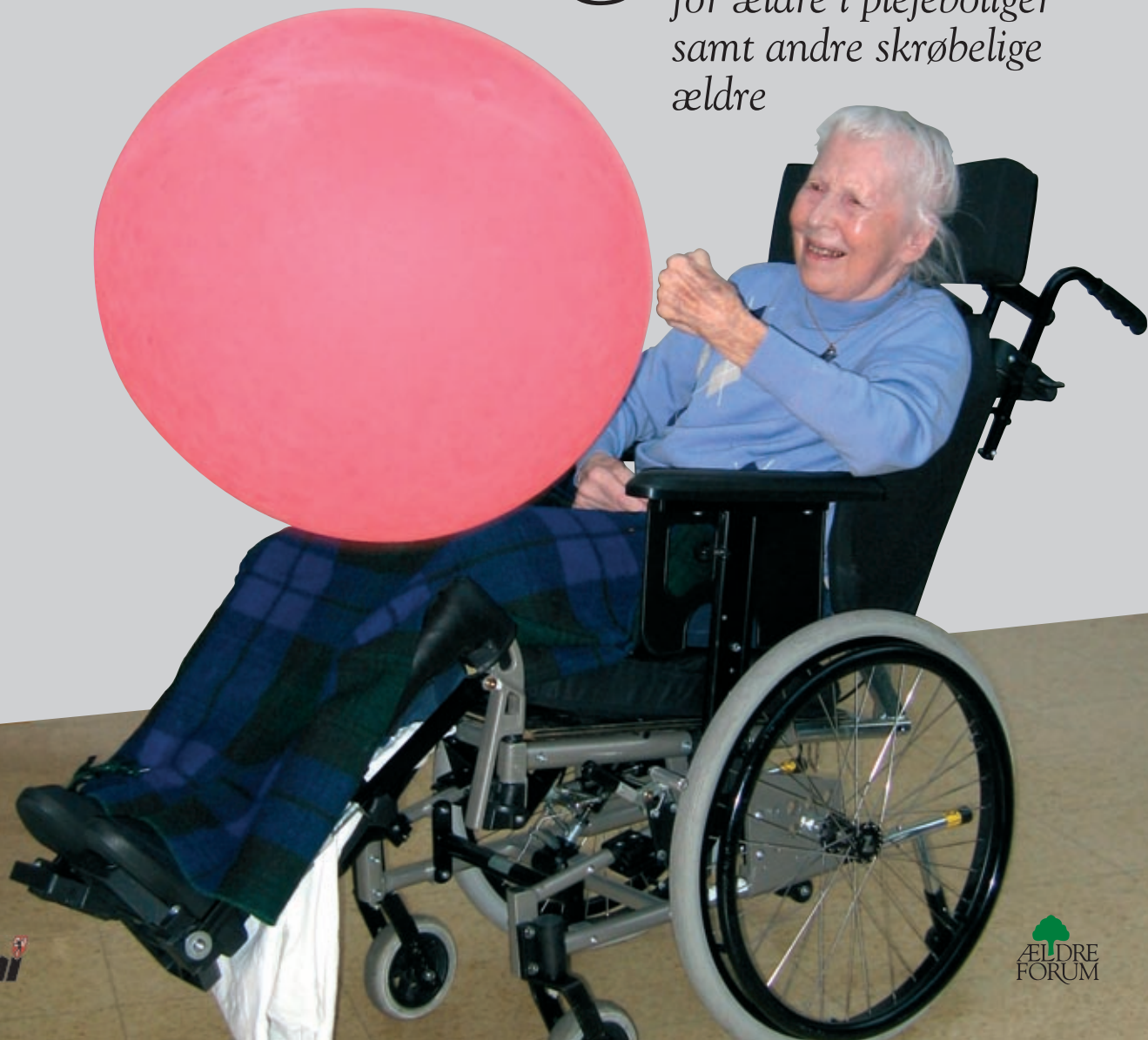


Idékatalog

– inspiration til fysiske og mentale aktiviteter for ældre i plejeboliger samt andre skrøbelige ældre



Udgivet af ÆldreForum, september 2009

Design: DanChristensenDesign MDD

Fotos:

Steen Evald: side 3.

Geir Haukursson: side 13, 17, 56, 58, 78, 81, 128, 130.

Niels Nyholm: side 15, 21, 27.

Henning Hammelsvang: side 48, 62.

Preben Søborg: side 53.

Det Aktiverende Team, Gentofte Kommune:

Øvrige billeder samt forside.

Tryk: tryk team svendborg

ISBN: 978-87-90651-32-9

ISBN: 978-87-90651-33-6

Publikationen kan bestilles hos ÆldreForum, tlf. 72 42 39 90,
aef@aeldreforum.dk eller på hjemmesiden www.aeldreforum.dk,
hvor den også kan downloades.

Gengivelse af artikler med forfatternavn, eller længere uddrag heraf i
blade, tidsskrifter, bøger o.lign. kræver tilladelse fra både forfatter og
ÆldreForum. Øvrige artikler, herunder artikler skrevet af ÆldreFo-
rum, kan frit gengives i deres helhed med kildeangivelse.



ÆldreForum er et uafhængigt råd, oprettet under Indenrigs- og So-
cialministeriet, som skal følge og vurdere ældres vilkår i samfundet
på alle ældrelivets områder. Rådet skal desuden bidrage til at synlig-
gøre ældres ressourcer og til at nuancere billedet af ældre og det at
blive ældre.

ÆldreForum udsender løbende publikationer med information,
inspiration og debatskabende stof om ældretilværelsen, initierer
forskning og arrangerer konferencer m.m.

Rådet inddrager forskere, administratorer, fagpersoner og organi-
sationer samt kommuner og ældreråd m.fl. i rådsarbejdet.

Idékatalog

*– inspiration til fysiske og mentale aktiviteter
for ældre i plejeboliger samt andre skrøbelige ældre*

Det er vigtigt at holde sig i gang hele livet. En løbetur, en gåtur i skoven eller en tur op ad trappen med fyldte indkøbsposer. Hvilken aktivitet man kaster sig over afhænger selvfølgelig af alder og fysisk formåen, men en aktiv hverdag gør kroppen stærkere og sjælen gladere.

Tag nu manden på 96 år, der sammen med flere andre beboere på et plejecenter har en fast dag om ugen, hvor han spiller 'balancebanko' – et spil der kombinerer klassisk banko med forskellige fysiske øvelser. Han laver også gymnastikøvelser hver dag for at holde fysikken i orden. Det betyder, at han selv kan klare de fleste af hver-

dagens gøremål, noget han sætter en stor ære i at kunne.

Forestil dig også en kvinde på 87 år, der en gang om ugen dyrker vandgymnastik, som giver bevægelighed og udholdenhed i kroppen. Hun deltager også i flere aktiviteter på plejecentret, hvor hun blandt andet hjælper med at passe blomster, og sammen med andre beboere sørger hun for et flot ugentligt kaffebord. Aktiviteterne giver hende motion og bevægelse, og bidrager også til at give indhold i hverdagen.

Historierne inspirerer. De viser, at selv om kroppen efter mange år er slidt, er det vigtigt at bruge sig selv fysisk og holde sig i

form. Jeg ønsker selv i min egen alderdom at holde mig fysisk aktiv, leve sundt, og satse på at kunne klare så meget som muligt selv, så længe jeg kan. Jeg synes, at det giver rigtig god mening at holde kroppen i gang. Det giver mere energi, et større overskud, og kroppen styrkes og forfalder ikke lige så hurtigt. Det giver slet og ret større livskvalitet.

Jeg er sikker på, at de fleste ønsker at kunne klare sig selv så længe som muligt. Men kroppens formåen daler jo i takt med, at alderen sætter sine spor. Forskningen viser, at regelmæssig fysisk aktivitet har en positiv effekt på alle, uanset alder og fysisk

formåen. Jeg håber derfor, at dette idékatalog kan inspirere både ældre borgere og plejepersonale til både fysiske og mentale aktiviteter, som kan holde kroppen og hovedet i gang, bidrage til at modstå sygdomme og være med til at øge livskvaliteten i det daglige for de ældre borgere.

Karen Ellemann
Indenrigs- og socialminister



Forord

De senere års forskning har vist betydningen af fysisk aktivitet for alle aldersgrupper, dvs. at regelmæssig aktivitet giver positive resultater, uanset alder, og uanset om man tidligere har været fysisk aktiv.

Mens der er mange tilbud om fysisk aktivitet til mobile ældre, er tilbuddene til mindre mobile ældre mere begrænsede. ÆldreForum har derfor tidligere iværksat initiativer med inspiration til fysisk aktivitet for denne gruppe; blandt andet et *Træningsprogram* i 2002, og i 2005 et *Motionskort* med øvelser, der udføres parvis.

Det er imidlertid en generel erfaring og påvist ved undersøgelser, at der ikke i

alle plejehjem og -centre er nok opmærksomhed på fysisk aktivitet. Det kan bl.a. skyldes mangel på ressourcer, eller at ledelse og medarbejdere ikke er tilstrækkeligt opmærksomme på, at også beboere i plejehjem og plejecentre har nytte af at træne og bevæge sig så meget som muligt i hverdagen.

ÆldreForum har derfor set et behov for at skabe yderligere opmærksomhed om dette meget vigtige område, og samtidig bidrage med inspiration og fornyelse.

På denne baggrund har ÆldreForum sammen med Dansk Arbejder Idrætsforbund taget initiativ til dette Idékatalog, ved at opfordre plejehjem og -centre over hele

landet til at indsende beskrivelser af øvelser og andre fysiske aktiviteter, som praktiseres i hverdagen. De indkomne forslag er derefter samlet i Idékataloget.

Fra ÆldreForum skal der lyde en tak til de institutioner, som imødekom opfordringen og indsendte idéer og beskrivelser. Ikke mindst tak til *Det Aktiverende Team* i Gentofte Kommune, som udover at bidrage med konkrete ideer, også gav tilladelse til at anvende et udvalg af deres illustrationer.

En særlig tak til cand. scient., ph.d. Lis Puggaard, som har bidraget med kapitlerne *Træning af skrøbelige ældre – kan det lade sig gøre?* og *Motion og bevægelse i plejehjemmets have, på gangarealer og i den private bolig*. En

særlig tak går også til ergoterapeut Hanne Finsen, souschef i Nyborg Kommune, som i lighed med Lis Puggaard har bidraget med inspiration og gode råd.

Indhold og formuleringer i Idékataloget er naturligvis alene ÆldreForums ansvar.



Povl Riis

Formand for ÆldreForum
September 2009

Indhold

Indenrigs- og socialminister Karen Elleman 2

Forord

Povl Riis, formand for ÆldreForum 4

1. Idékatalog – baggrund og formål 12

Baggrund 12

Formål 12

Målgruppe 14

Idékatalogets opbygning 14

2. Motion i hverdagen – hvorfor være fysisk aktiv? 16

Fysisk aktivitet og hverdagens gøremål 16

Psyriske, sociale og kognitive virkninger
af fysisk aktivitet. 17

Motion for hjernen 17

Identitet og roller 18

Forebyggelse af sygdom 18

Motivation 19

Barrierer mod fysisk aktivitet 19

Spørg om deltageres ønsker 20

Forskellige aktiviteter	20
Gymnastik og boldspil m.m.	20
Aktiverende pleje	21
Hverdagsrehabilitering – genopfriskningstræning	21
Fritidsaktiviteter	22
Puljen til udvikling af bedre ældrepleje	23
3. Træning af skrøbelige ældre – kan det lade sig gøre?	24
<i>Lis Puggaard, cand. scient, ph.d.</i>	
Fysisk kapacitet	24
Følger af nedsat fysisk kapacitet	24
Følger af sengeleje	25
Kroppens aldring og arbejdsevne	25
Aldring i muskulaturen	25
Muskelstyrke	25
Bevægelighed	26
Aldring i kredsløbet – kondition	27
Aldring i sanser og nervesystem	28
Balance	28
Reaktion og koordination	28
Det er aldrig for sent at træne	29
Styrketræning	29
Konditionstræning	29
Skrøbelige ældres træningsbehov	30
Træning af kondition og styrke	30
Hensyn ved træning	31
Utrænede ældre	31

Meget svækkede ældre	32
Træning af muskelstyrke.	32
Belastning	33
Træning af kondition	34
4. Øvelser & Aktiviteter.	36
Øvelser for sengeliggende	39
Gymnastik for sengeliggende ældre I.	41
Gymnastik for sengeliggende ældre II	42
Muskler i ansigt og mund	43
Muskler i ansigt og mund	44
Gymnastik og hverdagsliv	45
Gymastikøvelser	47
Opvarmning med ærteposer	47
Stolegymnastik 1	47
Stolegymnastik 2	50
Gymnastikprogram for demensafsnit	51
Vandgymnastik	53
Balanceøvelser for demente	54
Balancebanko	54
Øvelse med viskestykke – bevægelighed	56
Styrkeøvelse med elastik	57
Styrkeøvelse i kørestole – tvekamp	57
Styrkeøvelse med plasticflaske	58
Rejse og sætte sig på stol – styrkeøvelse.	58
Gang på stedet – konditionsøvelse.	59
Konditionsøvelse med arme og ben	59

Kropsbevidsthed	60
ChinaBall – Kinabold	61
Op fra gulvet	62
Hverdagsliv	63
Madgruppe	63
Kaffebord	63
Hverdagsaktiviteter i plejeboliger	64
Boldspil og andre kasteøvelser m.m.	65
Avishockey	68
Boldøvelse – præsentationsrunde	68
Mønsterbold	69
Ballon-Volley	70
Ballontennis	70
Ballonspil med store balloner	70
Ballonkrig	72
Bowling	72
Boldglæde	72
Håndklædekast	74
Faldskærm med bold	74
Kaste bold i basketnet	75
Boldspil på bord	75
Kast med ærteposer	76
Magnetisk pilespil	77
Tæppefliser	78
Øvelser med tov	78
Tørklædedans	79
Redskaber og træningsmaskiner	80

Individuelle aktiviteter	80
Cykling indendørs	83
Cykelture på parallelcykel	84
Udstrækning, afspænding og åndedræt	86
Udstrækning	87
Afspænding og massage	88
Åndedrætsøvelse	88
Dans med musik og sang	89
Balledans	90
Spil og andre mentale aktiviteter	91
Kapla	92
Klovnespil	93
Kvadrat-bingo.	93
Spidsmus	94
Stavespil	95
Fra dig til mig	96
Kryds og bolle	96
Puslespilsstafet	97
Wii video sports-spil	98
Maling på lærred	99
Skibet er ladet med.	100
Tankeleg	100
Gætte ordsprog	100
Billedlotteri.	101
Udeliv & andre fritidsaktiviteter	102
Gåture.	104
Helsegyng	105

Olympiade	106
Fritidsaktiviteter i et leve-bo-miljø	113
Kvindegruppe	114
Mandegruppe	115
5. Motion og bevægelse i plejehjemmets have, på gangarealer og i den private bolig	116
<i>Lis Puggaard, cand. scient, ph.d.</i>	
Den private bolig	116
Fælles gangarealer	116
Haven og andre fælles udendørs arealer	118
6. Eksempler på organisering af kommunale aktiviteter	120
Det Aktiverende Team i Gentofte Kommune	120
”Projekt Fokusskifte” i Høje-Taastrup Kommune	126
Projekt “Livskraft i seniorlivet” i Kerteminde Kommune	130
Folkesundhedspladser i Vordingborg Kommune	130
7. Yderligere inspiration	132
Øvelser for ansigt og mund	132
Gymnastik og andre øvelser	132
Bold- og kasteøvelser samt andre lege	136
Afslapning	136
Dans og musik	136
Spil og anden mental aktiviteter	137
Udeliv og fritidsaktiviteter	138
8. Bidragydere	139

1 Idékatalog – baggrund og formål

Baggrund

Som den øvrige befolkning kan beboere i plejehjem og -centre, samt andre svage ældre, opnå store fordele ved at røre sig i dagligdagen. Fx udsættes mange skrøbelige ældre dagligt for at udføre handlinger, der ligger tæt på eller overstiger deres fysiske formåen. Men regelmæssig fysisk aktivitet kan medvirke til at vedligeholde evnen til at klare hverdagens almindelige gøremål og aktiviteter. I nogle tilfælde kan regelmæssig træning ligefrem føre til større selvhjulpenhed. Motion kan således både udskyde, mindske og forebygge behov for hjælp. Motion giver endvidere større velvære og bedre trivsel.

Fysisk aktivitet er også et godt middel til at forebygge en række sygdomme, der er udbredt blandt ældre. Samtidig er det en meningsfuld beskæftigelse, som kan fremme social deltagelse.

De gavnlige virkninger har fået Sundhedsstyrelsen¹ til generelt at anbefale ældre at få pulsen op i mindst 30 minutter hver dag. Og samtidig træne især styrke og kondition, men også balance og bevægelighed, på et niveau, som passer den enkelte.

Når kronisk sygdom eller andre årsager til nedsat funktion begrænser mulighederne for fysisk udfoldelse, råder Sundhedsstyrelsen til ikke at droppe bevægelse helt, men at være så fysisk aktiv som muligt. For ældre med nedsat mobilitet er det særlig vigtigt at bevare en fysisk aktiv livsstil.

Formål

Hensigten med dette Idékatalog er at inspirere personale i plejesektoren til at motivere og støtte især beboere i plejehjem og plejecentre, men også andre skrøbelige ældre, til at være mere fysisk og mentalt aktive i hverdagen. Medarbejderne kan derved bi-

drage til at vedligeholde og evt. forbedre beboernes mulighed for at fungere så selvstændigt som muligt.

En række plejehjem, plejecentre og dagcentre har på ÆldreForums og Dansk Arbejder Idrætsforbunds opfordring indsendt beskrivelser af aktiviteter og øvelser til Idékataloget. Det er ikke tilstræbt, at de indsamlede aktiviteter og øvelser har en videnskabelig dokumenteret virkning. Tanken har derimod først og fremmest været at iværksætte en bred erfaringsopsamling og videreformidle forslag, som ud over at

skabe fysisk og mental aktivitet, også kan skabe liv, sociale oplevelser og glæde for ældre mennesker. Institutionernes bidrag er enkelte steder suppleret med yderligere forslag.

Mange af de indsendte forslag er på én gang både fysisk og mentalt stimulerende, og sigter i lige så høj grad mod at inddrage psykiske og sociale aspekter ved samvær. Når for eksempel *Sofie Amalie Gårdens Plejehjem* på Frederiksberg arrangerer *Musik & Bevægelse*, er formålet både at tilbyde deltagere meningsfulde oplevelser og samvær



med andre, og samtidig bidrage til at bevare eller styrke deres færdigheder. Plejehjemmet påpeger også, at aktiviteten styrker den psykiske tilstand, og at deltagerne bevarer følelsen af at have værdi og besidde ressourcer. Erfaringen er, at beboerne trofast og med glæde møder op til træningen for at holde sig i gang. De får igen glimt i øjet, og glemmer alt andet omkring sig. Og hvor begyndere på holdet ofte kan have svært ved fx at kaste og gribe en bold, går det oftest bedre efter et stykke tid.

Målgruppe

Idékataloget tager som nævnt sigte på aktiviteter for skrøbelige ældre. Og variationen i aktiviteterne afspejler, at gruppen langt fra er ens. Hvor nogle er mentalt friske, er andre ramt af demens i forskelligt omfang. Nogle lider af andre kroniske sygdomme, og graden af selvhjulpenhed spænder fra personer som selv færdes ude og inde, evt. med rollator, til personer med meget begrænset eller ingen mobilitet. Hvor nogle umiddelbart har energi og overskud til at deltage i aktiviteter, mangler andre lysten. Andre igen kan slet ikke eller kun i begrænset omfang deltage aktivt, men sætter pris på at indgå i fællesskabet.

Idékatalogets opbygning

For hurtigt at kunne orientere sig på tværs i Idékataloget, er sider med øvelser og aktiviteter markeret med en blå bjælke. Kapitler og anden tekst, der sætter de praktiske øvelser ind i en større sammenhæng, er markeret med en grøn bjælke.

I kapitel **2, Motion i hverdagen – hvorfor være fysisk aktiv?**, gøres rede for de gavnlige virkninger af fysisk aktivitet, og der er eksempler på, hvordan pleje- og omsorgsmedarbejdere kan motivere beboere til at bevæge sig mere i hverdagen.

I kapitel **3, Træning af skrøbelige ældre – kan det lade sig gøre?**, beskriver Lis Puggaard kroppens fysiske aldring og giver eksempler på, hvordan dette påvirker evnen til at udføre praktiske gøremål i hverdagen. Det fremgår ligeledes, at også skrøbelige ældre ved regelmæssig fysisk træning kan vedligeholde og måske ligefrem forbedre deres fysiske kapacitet, og dermed deres praktiske formåen.

Kapitel **4, Øvelser og aktiviteter**, indeholder institutionernes forslag til aktiviteter og øvelser. Herfra kan hentes inspiration på

kruds og tværs til at sammensætte et større program. Ved hver aktivitet er nævnt nødvendige rekvisitter, samt forslag til, hvordan aktiviteterne kan tilrettelægges og udføres. Hvor institutionerne har bidraget med særlige bemærkninger eller konkrete erfaringer, er disse medtaget. Ved hver ny kategori af øvelser er der endvidere afsat plads til læserens egne observationer eller overvejelser.



Institutionernes bidrag er enkelte steder suppleret med yderligere øvelser.

I kapitel 5, **Motion og bevægelse i plejehjemmets have, på gangarealer og i den private bolig**, giver Lis Puggaard eksempler på, hvordan gangarealer og udendørs arealer let kan indrettes, så de indbyder og motiverer til fysisk aktivitet. Der er endvidere eksempler på træning, som er velegnet til boliger med begrænset plads.

Kapitel 6, **Eksempler på organisering af kommunale aktiviteter**, viser eksempler på, hvordan kommuner og institutioner har organiseret aktiviteter i hverdagen.

Kapitel 7, **Yderligere inspiration**, henviser til andre inspirationskilder til fysisk aktivitet, herunder til Dansk Arbejder Idrætsforbund. Sidst i kataloget er medtaget en oversigt over de institutioner og kommuner, som har bidraget til Idékataloget.

ÆldreForum,
September 2009

Note:

- 1) Sundhedsstyrelsens anbefalinger kan i sin helhed læses på Sundhedsstyrelsens hjemmeside: http://www.sst.dk/Nyheder/Seneste_nyheder/fysisk_aktivitet_aeldre2008.aspx?lang=da

2 Motion i hverdagen – hvorfor være fysisk aktiv?

Uanset alder og helbred er det tæt forbundet med velbefindende at kunne fylde sin dagligdag med tilpas krævende gøremål og aktiviteter. Samtidig er det en stor tilfredsstillelse at være selvhjulpne. Men det kræver en vis fysisk form at kunne fylde dagen og ugen med meningsfulde gøremål og aktiviteter.

Fysisk aktivitet og hverdagens gøremål

Når beboere i plejeboliger og andre ældre føler det vanskeligt, eller ligefrem uoverkommeligt, at udføre helt almindelige daglige opgaver, kan det skyldes, at den såkaldte fysiske kapacitet er lav. Lav fysisk kapacitet kan fx vise sig ved *nedsat muskelstyrke i benene*, der bl.a. kan gøre det vanskeligt at rejse og sætte sig, samt at gå og stå. Eller ved *lav kondition*, der viser sig ved, at man hurtigt bliver forpustet og tømt for

energi. Også *nedsat balanceevne*, der bl.a. øger risikoen for fald, samt *stive led og muskler*, der fx gør det vanskeligt at løfte armen, så man kan tage en bluse over hovedet eller rede sig i nakken, er udtryk for lav fysisk kapacitet.

Fysisk kapacitet kaldes også fysisk arbejdsevne eller ”fysisk form”. Når arbejdsevnen er lav, er det vanskeligt at opretholde et hverdagsliv med sædvanlige rutiner og sociale kontakter i og uden for boligen. Ved at være fysisk aktiv er det derimod muligt at påvirke den fysiske arbejdsevne i positiv retning – hele livet.

Regelmæssig motion kan således være med til at fastholde, forbedre eller udskyde tab af praktiske færdigheder, og der er store muligheder for at opnå gode resultater med fysisk træning af beboere i plejeboliger. Ofte ses de største forbedringer hos personer med et lavt udgangspunkt. Det er således aldrig for sent at begynde at være aktiv.



Psykelige, sociale og kognitive virkninger af fysisk aktivitet

Motion giver hurtigt større velvære. Virkningen fremhæves bl.a. i flere af institutionernes bidrag til Idékataloget, hvor det ofte fremgår, at aktiviteten ”får smilet frem” eller ”bringer glimtet i øjet tilbage”. Andre fysisk aktive ældre beretter om mere selvtillid og selvrespekt, hvad der øger lysten til at indgå i sociale sammenhænge. Samtidig kan fysisk aktivitet øge mobiliteten, så det bliver lettere at komme i kontakt med andre og dermed forebygge social isolation. Også energiniveauet stiger, når man er fysisk aktiv.

Fysisk aktivitet er ligeledes godt for hjernen og de kognitive, dvs. forstandsmæssige, funktioner. Motion forbedrer kredsløbet og dermed hjernens forsyning med blod og energi, hvad der især forbedrer opmærksomhed og korttidshukommelse og dermed indlæring.

Motion for hjernen

Som resten af kroppen skal også hjernen bruges for at undgå, at ”den ruster”. Ældres kognitive funktioner er i høj grad sårbare over for både sygdom og mangel på vedligeholdelse, og især funktioner som opmærk-

2. Motion i hverdagen

somhed og korttidshukommelse er udsat for alderstilknyttet reduktion.

I de senere år har flere videnskabelige undersøgelser imidlertid stort set samstemmende vist, at det er muligt at træne de kognitive funktioner hele livet – og at det aldrig er for sent at begynde!

Der kan fx opnås tydelige resultater med målrettet kognitiv træning i form af hjerne-gymnastik som spil m.m., og opgaver, hvor der er ”flere bolde i luften”, er gode til at træne kognitiv kapacitet.

Også spil og leg kan styrke hjernen. Er der en vis risiko forbundet med legen, øger det legelysten hos nogle, og samtidig aktiverer risici tænkning og fantasi. Også opmærksomhed og korttidshukommelse kan trænes målrettet.

Ældre har en særlig fordel i spil og lege, hvor erfaringen kan anvendes til at genkende mønstre i spillet eller legen. Hjernen bruger genkendte mønstre til at løse nye opgaver.

Det er velkendt, at visse sygdomme, fx demens, giver forstandsmæssige forringelser. I mange af de indsendte spil og andre mentale aktiviteter, der er beskrevet i kapitel 4, *Øvelser og aktiviteter*, er det dog tilladt at samarbejde om at løse opgaven, og enhver kan således bidrage efter formåen.

Også personer med demens kan ofte have stor fornøjelse af at deltage i spil m.m., der for det meste indeholder elementer, som mange har stiftet grundigt bekendtskab med tidligere i livet.

Identitet og roller

Følelsen af identitet er vigtig for trivsel og livskvalitet, og netop deltagelse i aktiviteter sammen med andre kan styrke den enkeltes identitet. Under samværet får deltagerne bl.a. lejlighed til at præsentere nye sider af sig selv, samt påtage sig selvvalgte roller, hvad der også kan styrke identiteten.

Forebyggelse af sygdom

Motion er også et godt middel til at forebygge sygdomme som hjerte-kar-symptomer, nedsat lungefunktion, sukkersyge, forhøjet blodtryk, gigt og knogleafkalkning. Depression og ængstelse kan ligeledes forebygges med fysisk aktivitet.

Motion giver endvidere bedre appetit og fordøjelse. Forbrændingen sættes i vejret, og gør det bl.a. lettere at opnå et ønsket vægttab. Tilmed opnås en sund og behagelig træthed og dermed bedre søvn, når man har rørt sig i løbet af dagen.

Motivation

Ikke alle har umiddelbart lyst til at bevæge sig mere, end de plejer. Og selv om der er mange gode grunde til at være fysisk aktiv, ved kun de færreste ældre, at fysisk aktivitet hjælper dem til at klare dagligdagen bedre. Mange ved heller ikke, hvordan de skal være aktive, for at det virker.

Det er derfor vigtigt at informere om fordelene ved at være fysisk aktiv, og hvor meget deltagerne kan forvente at få ud af deres indsats. Medarbejderne har således et særligt ansvar for at motivere beboere til at bevæge sig mere i hverdagen. Samtidig følger de fleste ældre større tryghed og tillid til personer, de kender og ser jævnligt, hvorfor der er større sandsynlighed for, at de især lytter til kendte medarbejdere.

Medarbejderne kan fx tale med beboerne om, at humør og velvære bliver bedre, og at de får mere energi, når de har rørt sig. Det er områder, hvor de fleste hurtigt mærker en forbedring. Ofte kan det også være relevant at tale om, at mange sygdomme holdes bedre i skak ved bare lidt motion.

Og selv lidt bevægelse er med til at udskyde tab af funktionsevne. Vil man blive bedre til at udføre daglige gøremål, skal den fysiske aktivitet dog både være regelmæssig

og rumme en rimelig belastning, så aktiviteten føles anstrengende at udføre. I kapitel 3, *Træning af skrøbelige ældre – kan det lade sig gøre?* er det uddybet, hvorfor motion og bevægelse gør det lettere at vedligeholde og måske styrke praktiske færdigheder, ligesom det beskrives, hvordan man nemt kan holde øje med, hvor meget en aktivitet belaster udøveren.

Synes der ikke at være nogen fremgang at spore, er det værd at huske på, at alle færdigheder hurtigt forfalder, hvis de ikke bruges og vedligeholdes. Virkningen af motion kan således også være, at funktionsniveauet opretholdes eller at tab udskydes. Det gælder således om at bevare motivationen, og forsat være så aktiv som muligt i hverdagen. Kan man ikke få 30 minutters daglig motion, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, er lidt bevægelse bedre end ingen.

Barrierer mod fysisk aktivitet

Ud over at fortælle om fordelene ved at røre sig, kan medarbejderne øge motivationen ved at mindske nogle af de typiske barrierer mod fysisk aktivitet.

En del ældre forbinder motion med, at de bliver forpustede, eller at det gør ondt, og tror derfor ikke, at de kan tåle det. Men

2. Motion i hverdagen

medarbejderne kan mindske eller fjerne unødigt bekymring ved at fortælle, at fysisk aktivitet i starten kan give åndenød og evt. mindre smerter, hvilket skyldes, at kroppen er utrænnet. Og at det er normalt at føle sig øm, stiv og træt de første dage efter aktiviteterne, men at det som regel er tegn på, at træningen har haft en vis virkning. Smerter under aktiviteterne, der skyldes sygdom, kræver sundhedsfaglig vejledning.

Frygt for at falde eller blive skadet afholder også mange ældre fra at bevæge sig unødigt og få motion. Aktiviteterne bør derfor generelt tilpasses deltageres forudsætninger, så risikoen for, at der opstår skader, er så lille som mulig.

Utryghed kan også nedsættes eller fjernes, hvis en medarbejder deltager i aktiviteten eller er inden for synsvidde, og hurtigt kan komme til hjælp, hvis der opstår utryghed.

Nogle ældre orker ikke at være aktive, fordi de føler sig gamle og trætte. Det er vigtigt at acceptere, at nogle, måske i perioder, ønsker at være i fred. Men alle bør oplyses om muligheder og fordele ved fysisk aktivitet, så de ved, hvad de evt. går glip af. Og de bør spørges igen, hvis overskuddet på et tidspunkt lader til at være lidt større.

Spørg om deltageres ønsker

Det er vigtigt at tale med beboerne om deres behov og ønsker. Finder deltagerne ikke aktiviteterne meningsfulde, forsvinder motivationen hurtigt. Omvendt øger indflydelse på egne forhold følelsen af at have kontrol over sit eget liv, og det styrker lysten til at deltage. En undersøgelse¹ viser, at næsten 65 pct. af undersøgelsens beboere på plejehjem ikke finder, at de har et aktivt liv, fx med fysisk aktivitet. For nogle af disse beboere kan muligheden for samvær med andre lokke dem til at deltage i aktiviteter, som de ellers ikke ville deltage i. Og jo flere muligheder, jo lettere er det at finde noget for enhver interesse og forudsætning.

Fysisk aktivitet kan indgå i hverdagen på flere måder. Fx som regelmæssig gymnastik og boldspil m.m., daglige gøremål eller mere målrettet træning.

Forskellige aktiviteter

Gymnastik og boldspil m.m.

Gymnastik, boldøvelser og andre målrettede aktiviteter kan give alsidig motion og derved påvirke den fysiske arbejdsevne i positiv retning. Eksempler på målrettede

aktiviteter er beskrevet i kapitel 4, *Øvelser og aktiviteter* og i kapitel 5, *Motion og bevægelse i plejehjemmets have, på gangarealer og i den private bolig*.

Aktiverende pleje

Almindelige daglige gøremål, som at rede håret, vaske sig og tage strømper på, er også velegnede som vedligeholdende træning for skrøbelige beboere. Omvendt taber ældre hurtigt færdigheder, når personalet hjælper med eller overtager noget, beboerne selv stadig kan.

Flere undersøgelser peger på, at beboere i plejehjem og i plejecentre er for inaktive og inddrages for lidt i daglige gøremål. Det er derfor vigtigt, at pleje- og omsorgspersonalet er bevidst om at inddrage beboerne, og kun hjælper og støtter i det omfang, det er nødvendigt. Ved i højere grad at "sidde på hænderne", kan medarbejderne være med til at udskyde tidspunktet, hvor en beboer får behov for mere hjælp.

En sådan aktiverende pleje kan give nogle beboere en mere aktiv livsstil, og en dagligdag med meningsfyldt indhold. Det fører til større velbefindende og understreger, at der er tale om en bolig til forskel fra en institution. Også dette bidrager til at be-

vare følelsen af kontrol over egen hverdag, og styrker værdighed og livskvalitet.

Hverdagsrehabilitering – genopfriskningstræning

Nogle beboere ønsker måske målrettet træning for at styrke eller genvinde en tidligere færdighed. Hjemmeplejen har flere steder i landet gode erfaringer med hverdagsrehabilitering, hvor ældre i stedet for at få hjælp til at vaske sig, klæde sig på og spise m.m., i en periode intensivt trænes til igen at kunne klare disse gøremål. Selv ældre, som har været meget syge, er langsomt, men effektivt trænet op – nogle i en grad, så de igen bliver selvhjulpne. Træningen udføres af en terapeut, eller af den daglige social- og sundhedshjælper under supervision af en terapeut.

Nogle beboere i plejeboliger kan uden tvivl på tilsvarende vis have glæde af en lignende "genopfrisknings-indsats", hvor pleje- og omsorgsmedarbejderne som en del af de daglige rutiner intensivt træner, støt-



2. Motion i hverdagen

ter eller vejleder beboeren til helt eller delvis at kunne udføre udvalgte gøremål.

Hvilke gøremål indsatsen skal rettes imod, bør aftales med beboeren selv. Det skal være meningsfuldt for beboeren, dvs. noget vedkommende gerne vil blive bedre til. Målet skal samtidig være realistisk. For nogle beboere er det vigtigt, at målet kan nås rimeligt hurtigt, så tålmodigheden ikke sættes på for stor en prøve. Andre kan fastholde motivationen i længere tid, hvis de får støtte i hverdagen. Det er også en hjælp, når medarbejderne er opmærksomme på små fremskridt, giver positiv tilbagemelding, og sætter nye mål, når de tidligere er nået.

Om et mål er realistisk eller ej, kan være svært at afgøre. Svaret afhænger af beboeren, men også personalets forventninger og holdninger spiller en rolle, som et eksempel fra en ny dansk undersøgelse af indflytning i plejecentre viser.^{2,3} De ældre indflyttere i undersøgelsen havde store forventninger til den lovede, individuelle genoptræning. De forventede, at genoptræningen ville forbedre deres fysiske færdigheder, så de fx igen kunne færdes på egen hånd. De nye beboere var villige til at arbejde hårdt med genoptræning, men oplevede både, at den tildelte genoptræning to

gange om ugen ikke var nok til at opnå en forbedring, og at medarbejderne i plejecentrene ikke delte deres egen forventning om forbedring. I stedet så medarbejderne vedligeholdelse som et mere realistisk mål, og støttede derfor ikke beboerne ved at træne de ønskede færdigheder i dagligdagen uden for træningscentret.

Tabet af fysisk funktion, som havde ført til beslutning om plejebolig, fortsatte trods genoptræningen, begrænsede yderligere beboernes handlemuligheder og øgede deres afhængighed. Undervejs mistede beboerne motivationen. Og, viser undersøgelsen, samtidig med at de selvstændige handlemuligheder aftog og afhængigheden steg, begyndte beboerens identitet at smuldre, og en tiltagende institutionalisering satte ind.

Fritidsaktiviteter

Ud over en hverdag tilpas fyldt med rutineprægede gøremål, har ældre også behov for aktiviteter, der bibringer dem særlige glæder og oplevelser.

Som inspiration til aktiviteter, der kan give et afbræk i hverdagens rutiner, er der i afsnittet *Udeliv og andre fritidsaktiviteter*, kapitel 4, eksempler på aktiviteter, som kan markere en forskel fra dagligdagen. Ture og

udflugter ud af huset har endvidere den fordel, at de kan imødekomme mange ældre menneskers behov for at bevare kontakten med omverdenen.

Puljen til udvikling af bedre ældrepleje

I 2010 udmønter Indenrigs- og Socialministeriet yderligere 50 mio. kr. i *Puljen til udvikling af bedre ældrepleje*. Udgangspunktet er ældres og personalets ønsker til, hvordan ældreplejen kan forbedres, og målgruppen skal udgøres af enten personalet i ældreplejen, af ældre borgere og/eller deres pårørende.

Der kan bl.a. søges om tilskud til projekter, som medvirker til at øge ældres fysiske og psykiske kapacitet, så de bliver mere selvhjulpne, tilfredse og opnår større livskvalitet, og til projekter, som har sundhedsfremme samt forebyggelse som mål. Fx ved at fokusere på aktivering og bevægelse af ældre ved fælles motion.

Kommuner og selvejende institutioner, som er interesserede i at søge puljen, kan holde øje med hjemmesiden for Indenrigs- og Socialministeriet; www.ism.dk, eller for Servicestyrelsen; www.servicestyrelsen.dk.

ÆldreForum,
September 2009

Noter:

- 1) Undersøgelse blandt hjemmehjælpsmodtagere og plejehjemsbeboere. Det sunde liv i dagligdagen. ÆldreSagen og Synnovate, juli 2009.
- 2) Kofoed J. Becoming a nursing home resident. An anthropological analysis of Danish elderly people in transition. København: Ph.d. Thesis, Faculty of Social Science, 2008. University of Copenhagen.
- 3) Undersøgelsen ser på indflytningsfasen for 16 personer, fordelt på fire plejeboligheder.

Litteratur:

- Johannesen A. Aktivitet og deltagelse. I: Møller K, Knudstrup MA, red. Trivsel i plejeboligen. Odense: Syddansk Universitetsforlag; 2008. p. 61-73.
- Kirk H. Hjernen som livslangt byggeprojekt: Tidsskr. Gerontologi 2008; 4: 8-11.
- Kirk H. Hjernens vedligeholdelse – fysiske og psykiske aspekter. I: Riis P, Gerlach J, red. Ældre & psykisk sygdom – forebyggelse, behandling og omsorg. København: ÆldreForum og Psykiatrifondens forlag, 2009. p. 49-61.
- Kofoed J. Becoming a nursing home resident. An anthropological analysis of Danish elderly people in transition. København: Ph.d. Thesis, Faculty of Social Science, 2008. University of Copenhagen.
- Puggaard L. Træning i plejeboliger – er det muligt? I: Møller K, Knudstrup M-A, red. Trivsel i plejeboligen. Odense: Syddansk Universitetsforlag; 2008. p. 85-92.
- Puggaard L, Ældretræning – hvorfor og hvordan?, Center for Anvendt og Klinisk Trænings-Videnskab, Syddansk Universitet. Odense: 2006.

3 Træning af skrøbelige ældre – kan det lade sig gøre?

Lis Puggaard, cand. scient, ph.d.

L langt de fleste ældre ønsker at klare dagligdagen selv, fx at komme ud af sengen, rejse sig fra en stol eller varetage personlig hygiejne uden hjælp fra andre. Muligheden for selv at klare sådanne gøremål er tæt forbundet med den enkelte persons fysiske kapacitet, men også psykiske faktorer og omgivelserne har stor betydning.

Den fysiske kapacitet, som også kan kaldes arbejdssevnen, falder automatisk med alderen – men mest hos personer, som ikke er fysisk aktive. Det er derfor vigtigt at røre sig i hverdagen, så man fastholder sin arbejdssevne og selvstændighed bedst muligt.

Fysisk kapacitet

Den fysiske kapacitet omfatter balance, muskelstyrke, kondition, bevægelighed, koordination og reaktion. Det vil sige fysiske funktioner, som der er brug for i hverdagen for at klare sig med så lidt hjælp som muligt.

Følger af nedsat fysisk kapacitet

Når den fysiske kapacitet falder, er der færre ressourcer til at udføre daglige gøremål. Det kræver dog den samme mængde ressourcer at rejse sig fra en stol, uanset alder. Med alderen kræver det således en større og større andel af personens samlede fysiske kapacitet at rejse sig fra stolen, og der bliver derved mindre energi til overs til andre aktiviteter.

Beboere i plejehjem, og andre skrøbelige ældre, har ofte meget lav fysisk arbejdssevne, og mange almindelige gøremål ligger derfor tæt på eller overstiger deres maksimale kapacitet. Ældre kvinder er særlig udsatte, idet kvinder hele livet har lavere fysisk kapacitet end mænd, og derfor hurtigere når den kritiske grænse, hvor hverdagens aktiviteter kan blive uoverkommelige.

Følger af sengeleje

Ved en i forvejen lav fysisk kapacitet kan sengeleje ved sygdom få store konsekvenser. Når man er fuldstændig inaktiv, falder både muskelstyrke og kondition meget hurtigt. Selv et kortere sengeleje betyder, at musklerne hurtigere bliver trætte. Nogle kan således opleve, at de efter endt sygdom fx ikke længere selv kan flytte sig fra sengen over på en stol. Det er derfor en fordel at opbygge en god fysisk kapacitet, så man har noget at 'tære på' under sygdom.

Et eksempel kan illustrere, hvad der sker. Raske hjemmeboende, men utrænede 85-årige kvinder har et kondital på omkring 15. Ved dette kondital er trappegang en maksimal præstation, og det begynder at være vanskeligt selv at tage tøj af og på, gøre indkøb m.m. Et kondital på 15 ligger dermed på den kritiske grænse for at kunne bo alene. Ved et kondital på 11, er man som regel afhængig af andres hjælp. Ved sygdom og/eller 3 ugers fysisk inaktivitet falder konditallet typisk med en tredjedel. En 85-årig kvinde vil således efter tre ugers inaktivitet have et kondital på omkring 10, dvs. langt under den kritiske grænse for at bo alene.

Kroppens aldring og arbejdsevne

En af grundene til, at den fysiske kapacitet falder, er den aldring, der foregår i kroppens muskler, kredsløb, sanser og nervesystem. Inaktivitet og sygdom kan mindske kapaciteten yderligere, men aldring giver i sig selv et automatisk fald i den fysiske arbejdsevne, som gør det sværere at udføre hverdagens gøremål og deltage i sociale sammenhænge.

Det er imidlertid muligt – trods aldringen – at træne den fysiske kapacitet hele livet. Som beskrevet i forrige kapitel er det en vigtig opgave for personalet i plejecentrene at motivere beboerne til at bevæge sig mere i hverdagen. Og viden om hvordan kroppens aldring påvirker evnen til at klare daglige gøremål, kan gøre det lettere at forklare, hvorfor det er vigtigt, at beboerne bruger kræfter på at holde sig i form.

Aldring i muskulaturen

Muskelstyrke

Musklerne er vigtige for enhver bevægelse, og ved de fleste bevægelser arbejder mange muskler samtidig. Nogle bevægelser kræver stor muskelstyrke – fx når man skænker af en fuld kaffekande, eller løfter noget andet

3. Træning af skrøbelige ældre

tungt. Andre gange skal musklerne være udholdende, så de kan arbejde i længere tid, fx når man går en længere tur.

Og i nogle situationer skal muskelkraften hurtigt og pludseligt kunne øges. Dette kaldes musklens ”kraftudladning” og anvendes bl.a., når man er ved at falde og hurtigt skal genvinde balancen.

Bevægelighed

Musklerne bliver kortere med alderen, og det påvirker mange daglige gøremål. Fx er det vanskeligt at rede håret i nakken, samt at nå fødderne for at tage strømper og fod-

Musklernes styrke falder med alderen, og ældre vil derfor føle, at det bliver hårdere at udføre opgaver, der kræver muskelstyrke.

Både muskelstyrke og ”kraftudladning” kan vedligeholdes højt op i årene, hvis man er fysisk aktiv, og endda forbedres, hvis musklerne trænes med tilstrækkelig belastning.

tøj på, når musklerne omkring skuldrene, samt hase- og rygmuskler bliver kortere.

Især nakke- og brystmuskulatur samt



hoftebøjere og hasemusklér bør jævnligt strækkes, men også bevægeligheden i rygsøjlen, samt i fod- og håndled m.m. bør holdes ved lige.

Gammelmandsholdning med stiv nakke, krum ryg, mindsket bøjelighed i hofte, knæ og fodled skyldes i høj grad forkortede muskler.

- ◆ Holdningen påvirker gangmønstret, og medfører fx korte skridt.
- ◆ Den stive nakke hæmmer endvidere nakkebevægelserne, som er meget vigtige, når man går, og når man ændrer stilling, fx fra liggende til siddende stilling.
- ◆ Den krumme ryg samt de bøjede knæ og hofter flytter kroppens tyngdepunkt fremover og forrykker balancen. Derved øges risikoen for fald.
- ◆ Manglende medsving i armene på grund af stiv brystmuskulatur medfører sam-

Alle muskler bør strækkes igennem, så bevægeligheden vedligeholdes. Manglende aktivitet, ensidige bevægelser og manglende smidighedstræning forværrer stivheden.



men med nedsat rotation i rygsøjlen en stiv og usikker gang, især når også musklerne i hofte er korte.

Aldring i kredsløbet – kondition

Alle bevægelser kræver, at der transporteres ilt til musklerne. Det sker ved hjælp af vejtrækningen, der suger ilt fra luften ind gennem lungerne. Herfra går iltten ud i blodet, som af hjertet pumpes rundt i kredsløbet og ud til de muskler, der arbejder.

Jo mere ilt, der kommer ud til musklerne, jo mere kan de arbejde. *Konditallet* er udtryk for den maksimale mængde ilt, en person kan optage, transportere og forbruge. Jo højere kondital, jo mere energi har man. Er konditallet derimod lavt, bliver man forpustet og føler sig hurtigt udmattet.

Det kræver en vis muskelmasse at øge

3. Træning af skrøbelige ældre

konditionen, og det sætter grænser for, hvor meget beboere i plejeboliger, og andre skrøbelige ældre, kan forbedre deres kondition.

Kondition kan imidlertid trænes på forskellige niveauer. Tilrettelæggelse af konditionstræning er omtalt sidst i dette afsnit, og forslagene til øvelser og aktiviteter i kapitel 4, *Øvelser og aktiviteter*, kan tilpasses deltagernes fysiske udgangspunkt og interesser.

Aldring i sanser og nervesystem

Balance

Mange ældre føler, at det bliver sværere og sværere at holde balancen. Det skyldes ændringer i sanseapparat, nervesystem og koordinationsevne. Nervesystemet har

Et højt kondital gør det lettere at klare energikrævende aktiviteter, fx påklædning og gang på trapper.

Iltoptagelsen, og dermed konditalet, falder med alderen, men det er muligt at forbedre konditionen højt op i alderen.

betydning for, hvor god man er til at holde balancen, og hvor hurtigt man kan reagere.

Aldring i nervesystemet indebærer, at det tager længere tid for hjernen at bearbejde sanseindtryk fra bl.a. muskler og led, og sende besked ud til kroppen om at reagere på en passende måde.

Meget tyder på, at man med fordel især kan træne muskel- og ledsanser, som sender informationer til hjernen om kroppens stilling. Muskel- og ledsanser trænes især på ujævnt underlag, fx et vippebræt eller gang på ujævnt underlag, fx skovbund, grus, sten eller sand.

Også bevægelighed og muskelstyrke spiller ind på balanceevnen, ligesom synet har stor betydning. Eventuelle briller bør derfor justeres jævnlige, så styrken passer.

Reaktion og koordination

Reaktionsevne beskrives ofte som den tid, det tager, fra et sanseorgan påvirkes, til der sker en reaktion.

Reaktions- og koordinationsevnen er i brug, hver gang et sanseindtryk skal omsættes til handling. Fx når et synsindtryk hurtigt skal omsættes til en reaktion i musklerne for at undgå fald.

Balanceevnen kan forbedres ved regelmæssig træning, uanset alder.

Det er aldrig for sent at træne

Der er store muligheder for at opnå gode resultater af træning af beboere i plejehjem samt andre skrøbelige ældre.

Både musklernes styrke og ”kraftudladning” men også kondition, bevægelighed, balance, reaktion kan trænes hele livet, uanset udgangsniveau i funktionsevne.

Styrketræning

Fx viste en amerikansk undersøgelse, at 90-årige beboere i plejehjem, som havde været inaktive i mange år, kunne øge muskelstyrken i benene med 150 pct. ved at træne. Efter 12 ugers træning, blev beboerne bedre til at rejse sig fra en stol og gå omkring uden hjælp.¹

Reaktionsevnen kan trænes hele livet. Uanset om man er ganske utrænnet, vil der hurtigt kunne ske forbedringer.

16 andre undersøgelser af høj videnskabelig kvalitet² undersøgte, hvordan fysisk træning påvirkede den fysiske funktionsevne hos plejehjemsbeboere med flere sygdomme. Undersøgelserne målte virkningen på muskelstyrke, mobilitet, gang, ADL (Almindelige Daglige Gøremål, Activity of Daily Living), balance, udholdenhed og/eller bevægelighed. Alt sammen forhold, som har stor betydning for evnen til at udføre daglige aktiviteter, som er betingelser for selvstændig livsførelse.

Disse 16 studier gav til sammen stærk dokumentation, dvs. evidens, for at træning virker positivt på muskelstyrke og mobilitet. Mobilitet omfattede i denne forbindelse evnen til at rejse og sætte sig, gå på trapper samt flytte sig, fx fra seng til stol.

Der blev også fundet effekt på bevægelighed, men ingen virkning på balanceevne, ADL og gangfunktion. Forskerne forklarede den delvis udeblevne virkning med, at der kun var få deltagere i de pågældende studier. Havde flere beboere deltaget i disse undersøgelser, kunne man også her evt. have påvist en positiv virkning.

Konditionstræning

Undersøgelser tyder på, at der skal en vis mængde træning til for at øge konditionen.

3. Træning af skrøbelige ældre

Der findes kun få undersøgelser med personer over 80 år. I en undersøgelse fik kvinderne bedre kondition, men ikke mændene, hvilket kan skyldes, at mændene fra starten havde bedre kondition.³ I en anden undersøgelse med en lille gruppe 80-92-årige mænd og kvinder med flere sygdomme, øgede deltagerne i gennemsnit deres kondition med 6,5 pct. efter seks måneders træning 2-3 gange om ugen.⁴ Andre undersøgelser viser, at der er store forskelle fra person til person i virkningen af konditionstræning hos ældre med flere sygdomme.

Skrøbelige ældres træningsbehov

Træningen i de omtalte undersøgelser var meget varieret og dækkede både balance, muskelstyrke, gang, bevægelighed og træning i ADL. Det er derfor oplagt at foreslå, at beboere i plejehjem skal træne alsidigt, dvs. både træne muskelstyrke, kondition, eksplosiv kraft, balance og bevægelighed. Tilrettelæggelse af konditions- og styrketræning er nærmere omtalt i næste afsnit.

Udover alsidig træning har svagelige ældre brug for målrettet træning, som er rettet mod alle de behov, hverdagens gøremål stiller til dem. Vil man fx forbedre gangfunktionen er det ikke nok at træne

muskelstyrke i benene, hvis man ikke har tilstrækkelig bevægelighed i hoften til at tage lange skridt, så man lettere kan holde balancen.

Desuden er det vigtigt at opøve kropsbevidsthed, så man bliver bevidst om, hvordan kroppen arbejder og reagerer i forskellige situationer. Uden stor kropsbevidsthed er det vanskeligt at koordinere hurtighed, reaktion, muskeludholdenhed, muskelstyrke, balance, kondition og bevægelighed i sine bevægelser, således at hverdagens aktiviteter kan udføres så sikkert som muligt. Vasker man sit ansigt med en vaskeklud, skal vaskekluden fx føres op til ansigtet i et tilpas tempo og med en tilpas styrke.

Træning af kondition og styrke

Sundhedsstyrelsen har bedt fysioterapeut, ph.d. Nina Beyer og denne artikels forfatter om at udarbejde rapporten *Fysisk aktivitet og ældre*.⁵ På baggrund af rapporten udsender Styrelsen nye anbefalinger til ældres fysiske aktivitet; anbefalingerne er kort omtalt i *Indledningen*, side 12.

I dette afsnit præsenteres en række overvejelser og anbefalinger om tilrettelæggelse af kondi- og styrketræning, som indgår i rapporten til Sundhedsstyrelsen.

Anbefalingerne sigter på at vedligeholde og især øge muskelstyrke og kondition.

Hensyn ved træning

Træning bør altid tilrettelægges, så deltagerne undgår skader og bevarer motivationen. Ellers kan lysten til at forsætte træningen let forsvinde.

Utrænede ældre

Er deltagerne ikke vant til at træne, må belastningen ikke være for høj i starten. Indsatsen bør jævnlige revurderes sammen med deltagerne. I takt med at den fysiske form bliver bedre, kan øvelserne gøres sværere, så muskelstyrke og kondition forbedres.

Særlige hensyn ved styrketræning

- ◆ Træning af *meget svækkede ældre* og *ældre med kronisk sygdom* bør følge de generelle hensyn omtalt i teksten på denne og næste side, så skader undgås og motivationen bevares.
- ◆ *Utrænede og meget svækkede ældre* bør i starten træne under supervision, hvor belastningen langsomt øges. Derved vænner deltagerne sig gradvis til træningen og undgår overbelastning.
- ◆ *Ældre med hjerte-karsygdomme*, såkaldte kardiovaskulære sygdomme, anbefales at kontakte egen læge, før de begynder at styrketræne.
- ◆ Der har tidligere været et vist forbehold mod at anbefale styrketræning til *personer med forhøjet blodtryk*, da blodtrykket stiger under træningen. Stigningen er dog kun forbigående, og for at forebygge, behandle og kontrollere forhøjet blodtryk anbefales det i dag at styrketræne med let til moderat belastning i tilslutning til konditionstræning.
- ◆ Hvis træningen tåles godt, er der ikke noget i vejen for at gå videre til mere belastende træning, efterhånden som den enkelte er parat og motiveret.

3. Træning af skrøbelige ældre

Meget svækkede ældre

Meget svækkede ældre kan i begyndelsen have behov for at træne i mange korte seancer (maksimalt 10 minutter) snarere end i én lang seance. Det kan evt. være nødvendigt at øge aktivitetsniveauet langsomt over flere måneder.

Herudover kræver nogle sygdomme særlige hensyn ved styrketræning, som det fremgår af boksen på forrige side.

Træning af muskelstyrke

I styrketræning hæves belastningen langsomt, så musklernes styrke øges. Det kræver ofte, at der trænes med redskaber eller andre former for ydre belastning. Forslag til aktiviteter og redskaber er omtalt i boksen nedenfor.

Mange har traditionelt været tilbageholdende med at lade skrøbelige ældre styrketræne med høj belastning, da man har

Aktiviteter og redskaber til styrketræning af utrænede, skrøbelige ældre

- ◆ *Almindelige daglige aktiviteter* som at rejse sig fra en stol eller gå på trapper kan fint anvendes som styrketræning til en begyndelse for ældre, som finder disse aktiviteter anstrengende.
- ◆ *Øvelser* som fx at gå op ad trappetrin, udføre knæbøjninger, hælhævninger eller armbøjninger og armstrækninger med fx en fyldt vandflaske som modstand, kan vedligeholde eller give en mindre fremgang i muskelstyrke hos utrænede ældre.
- ◆ *Redskaber til styrketræning* kan fx være fyldte vandflasker, træningselastikker, vægtmanchetter, håndvægte, cykler og lignende.
- ◆ *Styrketræningsmaskiner* har visse fordele: De stiller mindre krav til balance og koordination end træning med frie vægte. Belastningen kan indstilles nøjagtigt efter den enkelte ældres behov. Maskinerne giver også mulighed for at tage hensyn til smertefulde led og begrænsninger i fx bevægeudslag. En terapeut kan evt. vejlede i brug af maskinerne.

været usikker på, om de kunne tåle træningen. Adskillige undersøgelser viser dog, at skrøbelige ældre fint tåler at træne med moderat til høj belastning.

En undersøgelse af høj kvalitet med træning af beboere i plejehjem⁶ viste således, at styrketræning med høj belastning og få gentagelser gav større forbedring af muskelstyrken og evnen til at rejse sig fra en stol, trappegang og 6 minutters gangdistance, end træning med lav belastning og mange gentagelser (styrke-udholdenhedstræning).

Belastning

Styrketræning træner især de store muskelgrupper i lår og lægge, mave og ryg, samt i bryst, skuldre og arme. Til at begynde med bør musklerne trænes ved *moderat belastning*. Hver øvelse udføres 10-15 gange efter hinanden, og gentages gerne to eller flere gange med en pause på 1-2 minutter mellem hver udførelse.

Efter 4-6 ugers træning med moderat belastning kan belastningen øges, så øvelsen ikke kan gennemføres så mange gange.

Træning én gang om ugen kan give forbedringer hos helt utrænede, men vil ofte blot vedligeholde en opnået styrke. Ønskes

øget styrke, udføres træningen mindst to gange om ugen. Der skal være mindst én dags pause mellem træningen.

For at bevare den opnåede muskelstyrke, skal man blive ved med at træne. Hvis træningen ophører, forsvinder virkningen gradvis.



Individuel belastning ved styrketræning

- ◆ Jo flere gange en person kan gentage en øvelse, jo lettere er belastningen.
- ◆ Let belastning: Personen kan gentage øvelsen mere end 15 gange.
- ◆ Moderat belastning: Personen kan lige netop gentage øvelsen 10-15 gange.
- ◆ Høj belastning: Personen kan kun gentage øvelsen 8-12 gange.

Træning af kondition

Ved konditionstræning skal musklerne belastes nok til, at åndedræt og kredsløb belastes væsentligt. Ældre, der ikke er vant til denne form for træning, oplever ofte, at de hurtigt bliver meget anstrengte og forpustede. Det er helt naturligt, og bør ikke afholde dem fra at træne.

Fysisk inaktive ældre bør i starten kun træne med moderat intensitet, dvs. at de kun er noget forpustede.

For *ældre med flere sygdomme*, såkaldt

komorbiditet, fx hjertesvigt som den ene sygdom, kan det være nødvendigt at starte konditionstræning med siddende eller stående øvelser. Intensiteten kan enten være let, dvs. at man kun bliver svagt forpustet, eller meget let, hvor man slet ikke bliver forpustet.

Tåles træningen godt, kan intensiteten efterhånden øges. Hvis målet er at øge kon-

Intensitet ved konditionstræning⁸

Graden af forpustelse og mulighed for samtale er et godt udtryk for træningens intensitet:

- ◆ Moderat intensitet: Noget forpustet. Samtale er mulig – men ikke flydende. Øvelsen opleves typisk noget anstrengende.
- ◆ Let intensitet: Svagt forpustet. Flydende samtale mulig. Øvelsen opleves typisk som let.
- ◆ Meget let intensitet: Ikke forpustet. Øvelsen opleves typisk som meget let.

ditionen, skal man træne mindst to gange om ugen. Det kræver en vis muskelmasse at øge konditionen, hvorfor det kan være

hensigtsmæssigt at udføre generel træning og styrketræning forud for konditionstræning.

Aktiviteter til konditionstræning af fysisk inaktive ældre

- ◆ Almindelig eller rask gang, gang i kuperet terræn, stavgang, trappegang, dans, cykling, gymnastik, svømning og boldspil kan være velegnet til konditionstræning for fysisk inaktive ældre.
- ◆ Træningen bør indledes med opvarmning i mindst 3 minutter.

Noter:

- 1) Fiatarone MA, Marks EC, Ryan ND, Meredith CN, Lipsitz LA, Evans, WJ. High-Intensity Strength Training in Nonagenarians. JAMA 1990; 263 (22);3029-3034.
- 2) Rydwick E, Frändin K, Akner G. Effects of physical training on physical performance in institutionalized elderly patients (70+) with multiple diagnoses. Age & Ageing 2004; 33:13-23.
- 3) Malbut KE, Dinan S, Young A. Aerobic training in the 'oldest old': the effect of 24 weeks of training. Age & Ageing 2002;31:255-60.
- 4) Vajkevicius PV, Ebersold C, Shah MS, Gill NS, Katz RL, Narrett MJ, Applebaum GE, Parrish SM, O'Connor FC, Fleg JL. Effects of aerobic exercise training in community-based subjects aged 80 and older: a pilot study. J Am Geriatr Soc 2002;50:2009-13.
- 5) Beyer N, Puggaard L, *Fysisk aktivitet og ældre*, Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse. København: 2008.
- 6) Seynnes O, Fiatarone Singh MA, Hue O, Pras P, Legros P, Bernard PL. Physiological and functional responses to low-moderate versus high-intensity progressive resistance training in frail elders. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2004;59:503-9.
- 7) Klarlund Pedersen B, Saltin B. *Fysisk aktivitet – håndbog om forebyggelse og behandling*, Sundhedsstyrelsen, Center for Forebyggelse. København: 2003.
- 8) Intensiteten af konditionstræning måles ofte på Borg-skalaen. Se fx (5) eller (7).

4 Øvelser & aktiviteter

Det har stor betydning for både trivsel og livskvalitet selv at være i stand til at udføre hverdagens gøremål, og deltage i meningsfulde aktiviteter. Men som nævnt kræver det en vis fysisk form at kunne fylde dagen og ugen med meningsfulde gøremål og aktiviteter.

Når personalet støtter ældre i at udføre daglige gøremål og deltage i andre fysiske aktiviteter, er det således ikke kun et

spørgsmål om at fastholde eller genoptræne kroppens funktioner, men også en understøttelse af den ældres hverdag, livsindhold og håb.

De fleste øvelser og aktiviteter i dette kapitel er indsamlet blandt plejehjem, plejecentre og dagcentre over hele landet. Formålet er at inspirere medarbejdere til i højere grad at motivere og støtte primært beboerne i plejehjem og plejecentre til

Der kan være stor forskel på beboernes ressourcer både inden for det enkelte plejehjem, og imellem plejehjemmene. Øvelser og aktiviteter, der passer til beboerne ét sted, er måske mindre egnede på andre plejehjem. Det samme gør sig gældende for dagcenteraktiviteter.

For alle øvelser gælder, at det er vigtigt at begynde, og derefter løbende afpasse indsatsen efter den enkeltes fysiske og psykiske formåen. Det vil både sikre, at ingen skubbes ud i øvelser, der stiller for store krav, og at sværhedsgraden gradvis øges, når deltageren er klar til det. Det kan evt. overvejes at søge faglig vejledning fra den trænende terapeut.

Sammensæt et egnet program

Aktiviteter fra de enkelte afsnit kan sættes sammen til et varieret program, der appellerer til flere personer. Fx har et plejehjem sammensat fem kvarters Musik & Bevægelse, som gennemføres to gange om ugen med følgende program:

- ◆ Medarbejderne byder velkommen og præciserer samtidig, at det er dejligt, at deltagerne er kommet. Herefter kort generel information om dagen og vejret m.m.
- ◆ En *Præsentationsrunde med boldkast* (Se under *Bold- og kasteøvelser*).
- ◆ Forskellige boldspil, fx *Kaste bolde i basketnet* (Se under *Bold- og kasteøvelser*).
- ◆ *Faldskærm med bold* (Se under *Bold- og kasteøvelser*).
- ◆ Sang af årstidens kendte sange efter omdelt sangbog.
- ◆ Gymnastik (Find fx idéer i afsnittene *Gymnastik og hverdagsliv* og *Muskler i ansigt og mund samt Afspænding og massage*).

at være mere aktive i hverdagen. Nogle aktiviteter vil også være velegnede til en bredere kreds, fx kan motionsvenner tage initiativ til, at hjemmeboende ældre mødes om aktiviteterne.

Aktiviteterne stimulerer både fysiske og mentale funktioner, øger det psykiske velbefindende, og danner rammer om socialt samvær.

De fleste øvelser kan udføres både siddende og stående, og i små eller større grup-

per. Nogle øvelser er også velegnede som individuelle aktiviteter, og kan anvendes som træning til at opnå personlige fremskridt på områder, som har særlig betydning for beboeren. Det er vigtigt, at personalet motiverer, og sammen med den enkelte ældre drøfter, hvad den ældre gerne vil kunne udføre på egen hånd eller blive bedre til, og derefter vælger øvelser, der kan understøtte målet.

4. Øvelser & aktiviteter

Øvelserne i kapitlet er delt op i følgende emner:

- ◆ Øvelser for sengeliggende.
- ◆ Muskler i ansigt og mund.
- ◆ Gymnastik og hverdagsliv.
- ◆ Boldspil og andre kasteøvelser m.m.
- ◆ Redskaber og træningsmaskiner.
- ◆ Udstrækning, afspænding og åndedræt.
- ◆ Dans med musik og sang.
- ◆ Spil og andre mentale aktiviteter.
- ◆ Udeliv og andre fritidsaktiviteter.

Anskaffelse af rekvisitter

Rekvisitter som fx parallelcyklen og en aktiv-passiv-træner kan være dyre at anskaffe. Fonde, venneforeninger eller andre kan måske bidrage, hvis institutionens eller kommunens økonomi ikke rækker.

I nogle tilfælde kan rekvisitter fremstilles i terapien eller værkstedet, og dermed minimere udgiften. Fx en træplade med huller til ”kast med ærteposer”. Eller sodavandsflasker fyldt med sand kan erstatte håndvægte. Fluesmækkere til fx ballontennis kan også skaffes billigt.

Læsevejledning

For hver aktivitet er de anvendte rekvisitter nævnt, og det er beskrevet, hvordan aktiviteten kan tilrettelægges og udføres. Hvor institutionerne har bidraget med erfaringer og andre bemærkninger, er disse beskrevet under hver enkelt aktivitet. Ved hver ny kategori af øvelser er der endvidere afsat plads til egne observationer eller overvejelser.

For hurtigt at kunne orientere sig i Idékataloget, er de praktiske øvelser og aktiviteter markeret med en blå bjælke langs siden. Tekst, der sætter de praktiske øvelser ind i en større sammenhæng, er markeret med en grøn bjælke.

Øvelser for sengeliggende

Blot en uges sengeleje svækker som nævnt kondition og muskelstyrke kraftigt. Muskelstyrken falder hurtigst i de muskler, der anvendes til at rejse og sætte sig og til at holde sig opret. Og er den fysiske arbejds- evne i forvejen lav, kan sygdom betyde, at personen får svært ved at klare de daglige aktiviteter, som indgår i en selvstændig livsførelse.

Det er derfor vigtigt at forsøge at få personer, der er sengeliggende – evt. blot midlertidigt – til at udføre øvelser i sengen for at forebygge inaktivitet, immobilitet og andre følger af sengelejet. Det samme gælder ældre, som har behov for støtte til at komme ud af sengen. For de lidt bedre beboere er øvelser på sengekanten også en mulighed.

Og for alle sengeliggende kan selv en let fysisk deltagelse i plejen være med til at forebygge de negative konsekvenser af sengelejet.

Samtidig har sengeliggende personer som alle andre behov for at fastholde en vis grad af selvstændighed, og for at kunne stile efter fremskridt. Fx ved at have som mål at kunne bevæge sig i sengen, stå ud af sengen

- ◆ Øvelserne for sengeliggende ældre træner balance, muskelstyrke, koordination og bevægelighed.
- ◆ Øvelser, der træner muskelstyrke, forebygger immobilitet og inaktivitet.
- ◆ Foregår dele af den personlige hygiejne og påklædning i sengen, kan bækkenøvelser og øvelser, der kræver at man ruller om på siden, gøre disse gøremål lettere at udføre.
- ◆ Øvelserne forebygger tryksår, nedsætter smerter samt fremmer fordøjelse og kredsløb.
- ◆ Øvelser, der foregår siddende på sengekanten, kræver god balance.
- ◆ Øvelserne kan suppleres med udstrækning, afspænding og åndedrætsøvelser.
- ◆ Det er vigtigt, at en terapeut sammensætter og instruerer udførelsen af programmet sammen med den sengeliggende beboer og personalet. Terapeuten kan bl.a. tage højde for kroniske sygdomme og eventuel svimmelhed.

Øvelser

Gymnastik for sengeliggende ældre

1

Rekvisitter: Seng.

Organisering: Personalet instruerer hver øvelse. Alle øvelser gentages flere gange og foregår i et roligt tempo uden musik.

Udførelse

Lig på ryggen

- 1 Vip med fingre – tæer – skær grimasser.
- 2 Bøj og stræk fødderne så meget som muligt i ankelleddet.
- 3 Læg armene løst over hovedet og stræk krop og arme, så man bliver længere – ”gå på stedet” i denne stilling.

Lig på højre side

- 4 Træk øverste knæ op til brystet – træk hovedet ned til knæet – tilbage til udgangsstilling.

Lig på venstre side

- 5 Øvelse 4 gentages.

Lig på ryggen med spredte, bøjede ben og armene presset mod madrassen

- 6 Løft bækkenet og sænk igen. Løft bækkenet og ryst det fra side til side. Sænk igen.

Lig på ryggen

- 7 Sidebøjninger med armene ned langs siden.
- 8 Bevæg hovedet på forskellige måder; dvs. løft, drej osv.
- 9 Hvil – træk vejret dybt så maven hæves og sænkes.

Lig på ryggen

- 10 Spænd alle muskler – hold dem spændt i 5 sekunder og slap af.

Sid på sengekant

- 11 Vrid i ryggen og se bagud.

Sid på sengekant med spredte ben

- 12 Bøj roligt kroppen og hovedet ned mod gulvet, og rul langsomt op igen.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelserne bør læres så godt, at programmet kan udføres på egen hånd i sengen, gerne hver dag.

4. Øvelser for sengeliggende

Efter en sygdomsperiode egner øvelserne sig godt til langsomt at komme i gang igen.

Gymnastik for sengeliggende ældre

2

Rekvisitter: Seng.

Organisering: Personalet instruerer hver øvelse.

Udførelse

Fødder og ben

- 1 Vip og krum tærerne og bøj og stræk fødderne maksimalt i ankelled.
- 2 Lig på ryggen med strakte ben. Træk den ene hæl op mod bagdelen, så knæ og hofte bøjes – løft nu hælen fri af underlaget. Sænk hælen og stræk benet. Gentag med det andet ben.
- 3 Stræk knæene så lårmuskler spændes. Hold gerne spændingen i 10 sekunder eller mere.

Arme

- 4 Træk vejret dybt nogle gange – løft armene over hovedet og tag samtidig en dyb indånding – tag armene ned og pust godt ud.
- 5 Lav sidebøjning med armene ned langs siden.

Bækken, ryg og baller

- 6 Lig på ryggen med bøjede ben. Løft bagdelen fri af underlag. Sænk igen.
- 7 Gentag øvelsen, men ryst bækkenpartiet.
- 8 Lig med strakte ben. Pres hælen mod underlaget og spænd sædemuskulatur. Hold spændingen. Gentag øvelsen flere gange.
- 9 Sid på sengekanten. Vrid i ryggen og se bagud.

Hoved og mave

- 10 Hovedbøjning fra side til side.
- 11 Løft arme og hoved ned mod maven. Øvelsen kan også udføres med bøjede ben.

Muskler i ansigt og mund

At kunne spise og kommunikere med andre er to vigtige forudsætninger for velvære og trivsel. Ældre med spise- og kommunikationsproblemer vælger ofte at spise alene, og at trække sig tilbage fra anden social kontakt. Øvelser, der stimulerer muskulaturen i ansigtet, kan i nogle tilfælde mindske problemerne.

- ◆ Træning af muskler i ansigt og mund kan gøre det lettere at tale, spise og synke.
- ◆ Ved synkebesvær bør der søges faglig vejledning.
- ◆ God mundhygiejne opnås lettere med trænede mund- og tunge-muskler.

Egne notater

Øvelser

Muskler i ansigt og mund

Rekvisitter: Stole til deltagerne.

Organisering: Øvelserne udføres i en lille gruppe, så blufærdigheden ikke dæmper lysten til at skære ansigter og måske virke fjollet.

Udførelse

- 1 Ræk tungen langt ud.
- 2 Sæt tungen i højre og derefter venstre mundvig.
- 3 Mærk med tungen foran og bag på fortænderne i overmund.
- 4 Gentag øvelse 3 i undermund.
- 5 Flyt tungen rundt i hele munden: både langs forsiden og bagsiden af tænderne i overmund og undermund.
- 6 Lav trutmund.
- 7 Efterlign frøens brede mund.
- 8 Gab højt op.
- 9 Løft øjenbryn og se forbavset ud.
- 10 Rynk panden.
- 11 Knyt ansigtet sammen.
- 12 Blink først med øjnene samtidig, og derpå skiftevis.
- 13 Rok med ørerne (for dem som kan).
- 14 Vift med næsefløje.

Erfaringer og bemærkninger

Hvis blufærdighed forhindrer, at man øver sammen med andre, kan øvelserne udføres foran et spejl, fx når man vasker sig. En ergoterapeut eller talepædagog kan evt. udarbejde et individuelt øvelsesprogram.

Øvelserne kan suppleres med flere tunge- og mundøvelser samt andre grimasser og mimikker. Det morer ofte deltagerne, når der indføres et konkurrenceelement: Hvem kan række tungen længst ud, røkke med ørerne eller gøre de sjoveste grimasser. Instruktøren lægger for!

Gymnastik og hverdagsliv

Gymnastik

Gymnastik er alsidig og effektiv træning både for ældre, der har været sengeliggende, og for ældre som ønsker at træne alene i egen bolig eller sammen med andre.

Stolegymnastik, øvelser for demensafsnit og vandgymnastik er alsidig træning og udfordrer både balance, muskelstyrke og kondition, samt bevægelighed og koordinationssevne. Der er ekstra øvelser til opvarmning og til træning af bevægelighed, balance, muskelstyrke og kondition. Alle øvelser kan fx slutes af med udstrækning og øvelser for åndedræt og kropsbevidsthed.

Hverdagsliv

God fysisk kapacitet er som nævnt nødvendig for at kunne deltage i hverdagslivets aktiviteter. Men udførelse af daglige gøremål er også i sig selv med til at ”træne” balance, bevægelighed og styrke. På side 63-64 er medtaget enkelte eksempler på aktiviteter fra hverdagslivet, som både kan være med til at vedligeholde den fysiske arbejdsevne og give et afbræk i hverdagens rutiner.

Hverdagens aktiviteter træner også de mentale funktioner. Hjerne, sanser og nervesystem aktiveres sammen med kroppen, når man bevæger sig og udfører daglige gøremål. Dermed fastholdes også evnen til at udføre og træffe en lang række selvstændige valg.

Bevægelserne, som indgår i de daglige gøremål, træner også ledsanser og ligevægtssans. Det betyder, at mange bevægelser med hænder og fødder kan udføres, uden at man behøver at holde øje med, hvor armen eller foden er.

Egne notater

4. Gymnastik og hverdagsliv

Gymnastikøvelserne træner alle de sider af den fysiske arbejdsevne, som skal bruges for at kunne udføre hverdagens almindelige gøremål.

Ved at plukke i øvelserne kan træningen udføres på forskellige niveauer:

- ◆ For at forebygge immobilitet, blive bedre til komme i eller ud af sengen, op at sidde eller flytte sig, trænes først og fremmest balance og muskler, der kan give stabilitet i ryg-, bryst-, bækken- og benmuskler.
- ◆ Træning af balance nedsætter risikoen for fald, og øger lysten til at bevæge sig og udføre andre aktiviteter.
- ◆ Er ønsket at fastholde eller blive bedre til at udføre daglige gøremål og aktiviteter medtages øvelser, der udfordrer balance, bevægelighed, muskelstyrke, kondition og koordination.
- ◆ Jo bedre kondition, jo mere energi er der til at bevæge sig rundt.
- ◆ Lav kondition giver forpustethed, og man føler sig hurtigt udmattet.
- ◆ Ved meget nedsat balance bør terapeuter vejlede om tilpasning af øvelserne.
- ◆ At vaske sig siddende kræver koordination, muskelstyrke og balance.
- ◆ At vaske sig stående øger kravene til muskelstyrken i ben, mave og bækken.
- ◆ At rejse og sætte sig kræver muskelstyrke i ben, mave og ryg samt balance.
- ◆ Bukker man sig ned, fx for at tage strømper og bukser på, kræves stor bevægelighed og balance.

Gymastikøvelser

Opvarmning med ærteposer

Rekvisitter: 1 ærtepose til hver deltager, stole til deltagerne.

Udførelse

- 1 Kast ærteposen op i luften og grib (med begge hænder).
- 2 Kast posen fra hånd til hånd.
- 3 Før posen under det ene eller begge knæ.
- 4 Før posen rundt om ryggen.
- 5 Slå på skulder med ærteposen i modsatte hånd. Gentag til modsatte side.
- 6 Slå på albue med ærteposen i modsatte hånd. Gentag til modsatte side.
- 7 Løft foden og slå på den med ærteposen i modsatte hånd. Gentag til modsatte side.
- 8 Slå-serie: Slå på skulder, albue, løftet fod med ærteposen i modsatte hånd. Gentag til modsatte side.

Stolegymnastik

1

Rekvisitter: Stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sætter sig godt til rette i stolene, der er placeret i en rundkreds.

Husk altid at holde ret ryg under nakke- og skulderøvelser!

Udførelse

Nakke

- 1 Læg hovedet skiftevis til højre og venstre skulder.
- 2 Bøj hovedet ned mod brystet og kig frem igen.
- 3 Kig først over venstre, derpå over højre skulder.

Skuldre

- 4 Træk skuldrene op til ørerne og sænk dem hurtigt igen.
- 5 Rul rundt med højre skulder, først bagud, derpå fremad. Gentag med venstre skulder.

4. Gymnastik og hverdagsliv

- 6 Rul med begge skuldre – først bagud, derpå fremad.
- 7 Sving rundt med strakte arme
 - ind foran kroppen
 - til begge sider
 - op forbi øret og hele vejen rundt.
- 8 Stræk højre arm ud til siden – før den bagud – kig efter armen, så overkroppen drejer. Gentag med venstre arm.



- 9 Stræk armene bagud, så det spænder over albue og i hele armen. Stræk armene op over hovedet.

Albuer og hænder

- 10 Stræk og bøj albuerne. Stræk og bøj fingrene – gerne i takt.
- 11 Hold med hænderne om sædet. Stem op i armene, som for at rejse sig fra stolen.
- 12 Pres tommelfingeren skiftevis mod hver finger.
- 13 Vend håndfladerne skiftevis opad og nedad.
- 14 Vink med hånden – kom helt ud i yderstilling, både op og ned. Skift hånd.

Siden

- 15 ”Saml noget op” fra gulvet på højre side af stolen, uden at holde ved stolen med modsatte hånd. Gentag til venstre side.
- 16 Ræk den ene arm mod gulv, og før den anden arm strakt over hovedet. Gentag modsat.
- 17 Løft armene over hovedet som for at plukke æbler. Sving imens først fra side til side, derpå frem og tilbage.

18 Løft den ene balle. Derefter den anden.

Mave og ryg

19 Læn forover, lad armene hænge ned mod gulvet, og før hovedet til knæerne – rul langsomt op igen.

20 Fold hænderne og kør ned over højre ben, og op igen. Gntag med venstre ben.

21 Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden med spidse læber. Kun 3-4 gange, da der kan opstå svimmelhed.

Hofter

22 Bøj knæene og løft skiftevis højre og venstre knæ mod loftet (høje knæløft).

23 Saml og spred ben skiftevis.

24 Saml benene og før knæene fra side til side.

25 Spred benene og udfør sakse-bevægelser med benene.

Knæ og lår

26 Løft ét ben, stræk det ud i luften, bøj det og sæt det ned. Skift ben og gntag.

27 Hold begge knæ strakte og vip med fødderne.

Lægge

28 Vip skiftevis op på tå og hæl. Skift mellem højre og venstre fod, og med begge fødder samtidig.

Ankler

29 Stræk benene og vip med fødderne, først hver for sig, derpå samtidig.

30 Tegn cirkler med fødderne.

31 Skriv 8-taller med fødderne.

Tæer

32 Krum og stræk tæerne.

33 Tramp i gulvet – sæt tempo på.

Erfaringer og bemærkninger

Mange af øvelserne kan udføres stående. Hvis en deltager klager over smerter eller svimmelhed, skal han eller hun stoppe med den igangværende øvelse.

Hver øvelse gentages – af de upåvirkede – ca. 10 gange, eller så mange gange hver deltager kan klare.

Stolegymnastik

2

Rekvisitter: Stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sætter sig godt til rette i stolene, der er placeret i en rundkreds.

Husk altid at holde ret ryg under nakke- og skulderøvelser!

Udførelse

Arme og skuldre

- 1 Løft først højre, derefter venstre arm over hovedet, og stræk krop og arme godt igennem. Hold armene oppe i ca. ½ minut – sænk dem derpå, så de hænger ned langs siden – ryst nu armene. Gentag øvelsen.
- 2 Hæv begge skuldre op mod ørerne – hold skuldrene oppe et kort stykke tid – sænk igen.
- 3 Stræk armene lige frem og fold hænder ved at flette fingrene. Drej hænderne, så de flettede fingre vender ind mod brystet og de åbne håndflader ud ad. Løft nu armene samlet op over hovedet og stræk i ryggen, så det svajer i skiftevis højre og venstre side af lænden. Hold armene oppe i et halvt minut – sænk igen.
- 4 Gentag øvelsen, men sådan at kroppen drejer skiftevis mod højre og venstre, når hænderne er oppe over hovedet.
- 5 Placér højre hånd på højre skulder og venstre hånd på venstre skulder, og drej samtidig rundt i begge skulderled.
- 6 Fold hænderne bag nakken, så det strækker i ryggen. Hold stillingen i ca. ½ minut.
- 7 Knyt hænderne og spred fingrene skiftevis 5-6 gange.
- 8 Lad armene hænge ned langs kroppen og slap af i håndleddet – drej rundt i håndleddet; først den ene vej og så den anden.
- 9 Pres håndfladerne mod hinanden og hold trykket lidt.
- 10 Pres håndryggene mod hinanden og hold trykket lidt.
- 11 Slap af i håndleddet og vink med begge hænder. (Let udgave: Udføres med armene hængende ned langs kroppen. Sværere udgave: Udføres med armene strakt lige frem).

Ben

- 12 Løft og stræk højre ben. Hold benet strakt, mens fodleddet skiftevis strækkes og bøjes. Drej derefter i fodleddet, først den ene vej og så den anden. Sænk benet.
- 13 Spark ud med højre ben et par gange.
- 14 Udfør cyklebevægelse med højre ben, ca. 5 gange.
- 15 Gentag øvelse nr. 12-14 med venstre ben.
- 16 Placér begge fødder samlet på gulvet. Løft op på tå og ned igen. Løft dernæst op på hælene og ned igen. Gentag med at lægge vægten på skiftevis tå og hæl nogle gange.
- 17 Afslut med tramp i gulvet.

Gymnastikprogram for demensafsnit

Rekvisitter: Små bolde af skumgummi på ca. 7,5 cm i diameter, stor skumgummibold, stole til deltagerne.

Organisering: Stolene står i rundkreds med plads til at bevæge arme og ben.

Udførelse

Siddende øvelser

- 1 Gå på stedet.
- 2 Gå frem og tilbage.
- 3 Gå "tvist" fra side til side.
- 4 Stræk højre ben, og vip fodledet op og ned. Gentag med venstre ben.
- 5 Stræk højre ben, drej foden rundt i cirkler, først den ene vej og derefter den anden vej. Gentag med venstre ben.
- 6 Løft højre balle og højre arm (som til en "flyver"). Gentag med venstre side.
- 7 Stræk den ene arm op over hovedet. Gentag med den anden arm.
- 8 Stræk begge arme op over hovedet.
- 9 Stræk armene skiftevis i små ryk.

4. Gymnastik og hverdagsliv

- 10 Lav boksebevægelser med begge arme.
- 11 Træk nakken ind, så den bliver lang, og drej hovedet fra side til side med rolige bevægelser.

Øvelser med små bolde

- 12 Højre hånd: klem med fingrene, først tommel og pegefinger, derpå tommel og langfinger, gentag med alle fingre på skift. Klem derefter med hele hånden.
- 13 Gentag øvelsen med venstre hånd.
- 14 Kast og grib bolden.

Stående øvelser

- 15 Stå bag stolen (støt evt. til stolen).
- 16 Gå på stedet.
- 17 Gå fra side til side.
- 18 Gå frem og tilbage.
- 19 Bøj ned i knæ – ret ryggen, så bagdelen ikke stritter bagud.
- 20 Overfør vægten fra det ene ben til det andet. Hvis man føler sig sikker på benene, kan man løfte det ben, man ikke står på – sving evt. benet så langt frem og tilbage som muligt.

Øvelse med stor skumgummibold

- 21 Lad bolden gå rundt i kredsen.
- 22 Instruktøren står i midten og kaster bolden til hver enkelt, som kaster den tilbage til instruktøren.
- 23 Alle kaster bolden til alle i rundkredsen.
- 24 Bolden lægges på gulvet – alle sparket efter tur bolden til alle. Forsæt indtil alle har sparket.

Erfaringer og bemærkninger

Programmet gennemføres en gang om ugen i 1 time. Gymnastikken består af både siddende og stående øvelser, i et tempo så alle kan være med.

Der spilles rolig instrumental musik til, gamle kendte numre som fx musikken fra *Matador*, *Alley Cat*, *Skuld gammel venskab rent forgå*, og *Jeg ved en lærkerede*. Det virker beroligende på demente, og ofte nyrer de med.

Vandgymnastik

Organisering: Lokal svømmehal, start i stort bassin og slut i varmtvandsbassin.

Udførelse

Først almindelig svømning. Derefter forskellige styrkeøvelser i vandet: twist, gang, maveøvelser, knæløft, gangøvelser m.m.
Slut af i varmtvandsbassin med afslapning.

Erfaringer og bemærkninger

Aktiviteten træner bevægelighed og udholdenhed.

Deltagerne er beboere, som selv med lidt støtte kan komme af tøjet, og i vandet. Vandbassinet har en lang trappe med lave trin, som når ned til bunden.

Beboerne er glade for at bevæge sig i vandet og føler, at det er nemmere at gøre gymnastik i vand. Led og muskler belastes mindre i vand, så personer med smerter har lettere ved denne motionsform.



Balanceøvelser for demente

Rekvisitter: Stole til deltagerne og en tynd flad line til at gå på, hvis der ikke er striber på gulvet.

Organisering: Deltagerne sidder i en kreds og venter på, at det bliver deres tur til at udføre øvelserne sammen med instruktøren (medarbejderen).

*Det er meget vigtigt,
at instruktøren er tæt på den enkelte
udøver, da der kan være faldrisiko!*

Udførelse

Eksempler på øvelser:

- 1 Stå.
- 2 Stå med fødderne tæt samlet.
- 3 Stå på ét ben.
- 4 Stå, og rok imens fra side til side.
- 5 Gå på line eller gulvstribe.

Erfaringer og bemærkninger

Træningen giver bedre balance og dermed mindre risiko for at falde.

Øvelserne udføres en til to gange om ugen for beboere, som selv kan stå. Mange lidt mere mobile beboere føler, at de udfører virkelig ”hård træning”.

Øvelserne bliver sværere, hvis de udføres med lukkede øjne – bemærk at faldrisikoen under øvelsen tilsvarende øges.

Der skal ikke spilles musik, da balanceøvelserne kræver dyb koncentration.

Balancebanko

Rekvisitter: Et spil banko med billeder, beskrivelser af øvelserne, balancepude og vippebrædt (begge med anti-glid), stor gymnastikbold, stol, klæbestrimmel til afmærkning af line og måtter.

Organisering: Rundt om i lokalet opstilles forskellige poster. Ved hver post ligger beskrivelse af en øvelse, som skal udføres, samt et billede til banko.

Hver deltager får en bankoplade til fx 6 billeder. Det gælder om at få ”fuld plade”.

*Vær meget opmærksom
på faldrisiko!*

Udførelse

Deltagerne går rundt til de forskellige poster, hvor de udfører den beskrevne øvelse. Derefter ser hver deltager på billedet, som ligger ved posten. Er billedet på deltagerens bankoplade, afmærkes billedet, inden der fortsættes til næste post.

Øvelserne stopper, når en deltager har ”fuld plade”.

Forslag til øvelser:

- 1 Gå på line.
- 2 Sid på en stor gymnastikbold.
- 3 Stå på vippebræt.
- 4 Stå på balancepude.
- 5 Langsomme, høje knæløft.
- 6 Sid på vippebrædt, som er placeret på en stol, og løft fødderne fra jorden.
- 7 Lig på ryggen med en stor gymnastikbold under underbenene – løft bækket et antal gange.
- 8 Find gerne selv på flere øvelser.

Variation

Banko'en kan også udføres som ”styrkebanko” eller ”udholdenhedsbanko” m.m.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelserne forudsætter en god balance, selvstændighed og evne til at omsætte ord til opgaver.

Bankospillet kan evt. fremstilles i terapien. Klæb forskellige billeder på et stykke A4-papir, og tag en kopi – eller fremstil to helt ens A4-sider. Laminér de to ark hver for sig. Det ene laminerede ark bruges som spilleplade; det andet klippes op som brikker.

4. Gymnastik og hverdagsliv

Øvelse med viskestykke – bevægelighed

Rekvisitter: Et viskestykke til hver deltager.

Organisering: Kan udføres siddende eller stående.

Udførelse

- 1 Tag et viskestykke i den ene hånd og sving det så højt som muligt 5-10 gange. Lav derefter en sidebøjning. Skift hånd og gentag.

- 2 Tag viskestykket i begge hænder og før det bag hovedet. Lav skuldertræk – det må ikke gøre ondt.

- 3 Hold viskestykket med begge hænder. Træk armene mod den ene side og vrid i ryggen. Se på hænderne og træk tre gange bagud. Gentag øvelsen til modsatte side.

Erfaringer og bemærkninger

Tempo og den kraft der lægges i bevægelsen kan varieres, så pulsen stiger og udfordrer konditionen. Ligeledes kan åndedrættet inddrages.



Styrkeøvelse med elastik

Rekvisitter: Træningselastikker beregnet til gymnastik, stole til deltagerne.

Organisering: Øvelserne kan udføres individuelt eller i grupper.

Deltagerne sidder med ret ryg, så langt fremme på stolen som muligt. Det er vigtigt at holde muskler i mave, arme og ben spændt hele tiden.

Når man arbejder med elastikker i hænderne, er det også vigtigt at holde håndledet strakt – nærmest stift – hele tiden.

Udførelse

Sæt begge fødder ind i elastikken, og sæt benene i gulvet, så man træder på elastikken. Hold i den anden ende af elastikken med strakte arme, så knoerne vender op ad (overgreb), og med en skulderbreddes afstand mellem hænderne.

Træk hænderne op mod skuldrene, og løft samtidig albuerne ud til siden. Hold igen når armene sænkes, så elastikken ikke "svirper".

Variér gerne tempo og mærk forskellen.

Erfaringer og bemærkninger

Elastikker kan anvendes til mange øvelser. De giver modstand på bevægelsen, og virker derfor som lettere styrketræning.

Træningselastikker kan købes i flere bredder – jo bredere, jo mere modstand giver de, og jo mere trænes muskelstyrken. Samme effekt kan opnås ved at lægge en smal elastik sammen.

Styrkeøvelse i kørestole – tvekamp

Organisering: Deltagerne sidder ryg mod ryg i hver sin kørestol. Kørestolene skal placeres tæt mod hinanden fra start.

Udførelse

Kampen består i at skubbe modstanderen væk – mens man selv modstår modstanderens skub, og bliver stående.

Erfaringer og bemærkninger

Tvekamp kræver koncentration, og træner muskelstyrke i ben og arme.

Styrkeøvelse med plasticflaske

Rekvisitter: Halvliter plasticflasker fyldt med sand. Hver flaske kan rumme ca. 1 kg. sand. Alternativ: Håndvægte.



Udførelse

Tag flasken i hånden og drej underarmen, så håndfladen vender opad. Hold albuen tæt ind til kroppen, og træk hånden så tæt op mod skulderen som muligt. Gentag så mange gange som muligt. Gentag med den anden arm.

Erfaringer og bemærkninger

Flasken fungerer som håndvægt, og træner udholdenhed i armene. Kan deltagerne ikke løfte 1 kg, kan man undlade at fylde flasken helt.

Deltagerne synes, det er "sejt" at bruge vægte ligesom deres børnebørn.

Rejse og sætte sig på stol – styrkeøvelse

Rekvisitter: Stole til deltagerne.

Organisering: Øvelsen kan udføres på hold eller alene.

Udførelse

1 Deltagerne rejser sig 5-15 gange efter hinanden. Kan gentages efter en lille pause.

- 2 Stolen ”brænder”: Når man har sat sig, rejser man sig straks igen – som om man brænder sig. Gentages 5-15 gange.
- 3 Alle rejser sig, når der bliver sagt ”Nu”, og sætter sig, når der igen bliver sagt ”Nu”. Gentages 5-15 gange.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen udfordrer især muskelstyrke og udholdenhed. Rejser man sig på et lydssignal, trænes også reaktion på lyd.

Øvelsen kan varieres, det gælder blot om at rejse og sætte sig flere gange efter hinanden.

Gang på stedet – konditionsøvelse

Rekvisitter: Stole til deltagerne.

Organisering: Kan udføres siddende og stående.

Udførelse

Gå på stedet i rask tempo ved skiftevis at løfte venstre og højre ben højt op. Bøj samtidig armene, og træk skiftevis

højre og venstre arm tilbage som ved en rask gåtur. Fortsæt i 1 minut, eller så længe deltagerne kan klare.

Erfaringer og bemærkninger

Gang er en grundbevægelse i konditionstræning. Musik kan gøre det lettere at holde tempoet.

Konditionsøvelse med arme og ben

Rekvisitter: Stole til deltagerne, evt. musik.

Udførelse

Sid så langt ude på stolen som muligt. Bevæg arme og ben i jævn rytme i alle mulige tilfældige retninger: op og ned, frem og tilbage, til højre og venstre. Hold rytmen så længe som muligt.

Erfaringer og bemærkninger

Musik gør det ofte lettere at finde en rytme at bevæge sig til.

Kropsbevidsthed

Rekvisitter: Stole til deltagerne, evt. et spejl.

Organisering: Øvelsen udføres alene eller i grupper. Deltagerne skal lægge mærke til, hvordan de anvender kroppen, og fortælle hvordan kroppen reagerer på øvelsen. Instruktøren retter uhensigtsmæssige stillinger.

Udførelse

Siddende stilling

Sid på en stol og læg mærke til stillingen: mange falder sammen i ryggen, skyder hagen lidt frem, og flytter bækkenet bagover.

Korrekt siddestilling: Ret ryggen. Træk hagen ind, og ”gør halsen lang” – tænk fx på, at der er bundet en snor på toppen af hovedet, som der bliver trukket i.

Flyt lidt på den måde, hvorpå ballerne hviler i stolen. Prøv at sidde, så tyngde og vægt fordeles ligeligt på hele siddefladen.

Der skal være let afstand mellem fødderne, som skal hvile godt på gulvet.

Eksempler på spørgsmål til deltagerne: Kan deltagerne mærke, om de falder sammen i ryggen? Hvilke andre ændringer sker der, når kroppen rettes op: Ændres stillingen i nakke, skuldre, ryg, mave, bækken, ben eller fødder?

Er der muskler, som arbejder på en anden måde, og hvordan mærkes det?

Er der forskel på vejtrækningen – bliver den dybere, når man retter ryggen?

Lad gerne deltagerne observere hinandens bevægelser, og de ændringer der sker.

Gang på stedet

Øvelsen er beskrevet på side 59.

Eksempler på spørgsmål til deltagerne: Hvad sker der med åndedrættet, når man bevæger sig i hurtigt tempo? Hvad sker der med pulsen – slår hjertet anderledes?

Kan deltagerne mærke musklerne? Arbejder musklerne hurtigt? Langsomt? Med styrke?

Hvordan er humøret? Har det ændret sig efter ”gåturen”? Er der sammenhæng mellem fysisk aktivitet og humør – og hvordan?

Erfaringer og bemærkninger

Øvelser i kropsbevidsthed stiller krav til deltageres mentale formåen.

ChinaBall – Kinabold

Rekvisitter: Kinabolde i forskellige farver. Kinabolde er bløde, oppustelige bolde på ca. 15 cm i diameter. Hvis ingen af deltagerne lider af duftallergi, kan boldene evt. sprayes med dufte afstemt efter boldens



4. Gymnastik og hverdagsliv

farve, fx gul – citron, orange – appelsin, rød – kanel, således at også lugtesansen stimuleres. Evt. instrumental musik.

Organisering: Instruktøren kan sammensætte øvelserne efter formålet. Bevægelser, der øger energi og bevægelighed, træner samtidig styrke, mens bevægelser med fokus på afspænding og massage får roen til at indfinde sig.

Udførelse

Bevægelserne udføres med en bold. Bolden samler koncentrationen om bevægelserne og påvirker både føle- og synssanserne. Instrumental musik understøtter bevægelserne, og gør det nemmere at stimulere energien.

Erfaringer og bemærkninger

ChinaBall er inspireret af gamle orientalske træningsformer som Yoga, Tai Chi og Qigong, der er kendt for at styrke både krop og sind. Yoga anses for at smidiggøre kroppen og få sindet til at falde til ro, Qigong for at "smøre leddene" og sætte gang i energien.

Der kan forekomme følelsesudbrud i forbindelse med øvelser med ChinaBall, da nogle synes at blive særlig påvirket af denne træningsform.

Der er udviklet særlige kurser i ChinaBall for ældre og personer med demens, og her lægges vægt på bevægelser, der skaber energi og træner ben, samt på massage, udstrækning og liggende afspænding. Der er siddende og liggende øvelser, og de liggende øvelser kan udføres af sengeliggende ældre. Kurser i ChinaBall er omtalt i kapitel 7, *Yderligere inspiration*.

Op fra gulvet

Rekvisitter: En tung stol, et bord eller en dørkarm.

Organisering: Udfør øvelserne i en gruppe eller med en medarbejder i nærheden, indtil deltagerne føler sig trygge nok til selv at udføre øvelsen.

Udførelse

Lig på ryggen. Bøj det ene ben og skub fra med det bøjedede ben og vend om på siden, fx højre side.

Skub fra mod gulvet med venstre hånd. Bøj derefter begge ben.

Læg underarmen mod gulvet og skub med hånd og albue til havfruestilling.

Vend om på alle fire. Tag fat i noget, som står fast, fx en tung stol til at rejse sig ved.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen træner at rejse sig efter fald, og er velegnet til personer, som ikke har behov for – og adgang til – nødkald.

Øvelsen forudsætter en rimelig grundlæggende fysik.

Hverdagsliv

Madgruppe

Rekvisitter: Have og køkken.

Organisering: Deltagerne samles i en fast gruppe med fx 5 personer, som mødes en dag om ugen. Personale deltager.

Udførelse

Gruppen kan bl.a. avle kartofler, agurker og tomater i store cementkummer, som de selv passer. Deltagerne køber de resterende råvarer ind til maden, som de tilbereder fra bunden. Regnskabet føres i fællesskab.

Erfaringer og bemærkninger

Madgruppen er afprøvet som en dagcenteraktivitet med deltagere fra leve-bo-miljøer og fra eget hjem. En af gruppens deltagere var dement, og de øvrige havde forskellige handicaps.

Kaffebord

Rekvisitter: Et fælles mødested med mulighed for at bage og drikke kaffe. Duge, servietter, service, ovn.

Organisering: Deltagerne samles i en gruppe, som mødes på et fast tidspunkt hver uge. Personale deltager.

Udførelse

Gruppen mødes for at snakke og lytte, mens de bager og drikker kaffe. At dække et hyggeligt kaffebord sammen giver anledning til en god snak. Efter kaffen kan det være tid til en gåtur.

Erfaringer og bemærkninger

Kaffebordet er afprøvet som en dagcenteraktivitet, hvor der deltager personer med

4. Gymnastik og hverdagsliv

demens i gruppen. En anden gruppe spiser morgenmad hver fredag. Også denne gruppe vægter hygge og samvær, og der spilles lotterispil, hvor alle kan deltage uanset handicap. Et lille glas undervejs skader ikke stemningen.

Hverdagsaktiviteter i plejeboliger

Både i leve-bo-miljøer og i andre plejeboliger kan hverdagen rumme mange akti-

viteter, som beboerne kan deltage i. Bl.a. huslige gøremål som at stryge, vaske tøj, tilberede mad, bage, dække bord og skænke kaffe. Eller at passe og plante blomster ude og inde, samt pynte til højtiderne. Beboerne kan også passe eventuelle dyr og meget, meget andet.

Erfaringer og bemærkninger

Aktiviteterne giver motion, bevægelse og indhold i hverdagen.



Boldspil og andre kasteøvelser m.m.

Boldspil og kasteøvelser er både fysisk, mentalt og socialt udfordrende. Et udpluk af aktiviteterne kan sættes sammen med udvalgte gymnastikøvelser fra forrige afsnit til et program, der giver alsidig motion, og som hjælper til at fastholde eller øge den fysiske og mentale kapacitet.

Boldspil og andre kasteøvelser kan opfattes som leg, men byder samtidig på komplicerede fysiske og mentale processer. Fx træner øvelserne balance og koordination: Når man slår ud efter, griber eller kaster en genstand, går en større proces i gang. Kroppens bevægelser, fx balance og rotation i bækken, skal styres korrekt, og samtidig skal muskelkraft, hastighed, reaktion og koordination tilpasses den øvelse, man er i gang med. Også koordination af håndens bevægelser med syns-, føle-, og ledsanser trænes.

Aktiviteterne kræver samtidig mental aktivitet: Hjernen analyserer løbende spillet, og deltagerne skal konstant træffe valg, trække på tidligere erfaringer og udvikle nye strategier. I mange af aktiviteterne er deltagernes selvstændighed, beslutsomhed,

opfindsomhed, koncentration og hukommelse i spil og udfordres.

Aktiviteterne kan let tilpasses hver enkelt deltagers forudsætninger, så alle kan deltage og indgå i fællesskabet. Og ofte viser det sig, at en deltager kan andet og mere, end både vedkommende selv og omgivelserne har troet.

- ◆ Aktiviteterne træner siddende eller stående balance, styrke og bevægelighed i alle store muskelgrupper.
- ◆ Konditionen kan trænes på flere niveauer, fx let intensitet, så deltagerne kun bliver svagt forpustede *eller* meget let intensitet, hvor deltagerne slet ikke bliver forpustede.
- ◆ Armens funktioner samt håndens gribe- og slippefunktion kan trænes målrettet.
- ◆ Også sanser, reaktion og koordination trænes.
- ◆ Koncentration og hukommelse udfordres.



Aktiviteter

Avishockey

Rekvisitter: ”Stave” af sammenrullede aviser, 1-4 badebolde, stole til deltagerne.

Organisering: To hold med ca. 8 personer på hvert hold. Deltagerne sidder på to rækker over for hinanden med ca. en halv stolebredde imellem. Hver deltager har en avisstav. Der er ”mål” mellem benene, og fødderne placeres, så en bold kan passere mellem benene.

Udførelse

Deltagerne bruger hver sin avisstav til at skyde badeboldene i de andres mål, og til at forsvare eget mål.

Variation

Kun to sidder over for hinanden. Deltagerne skal slå eller afparere slag. Der må ikke slås for hårdt eller efter hoved, men på arme, ben, fod og mave.

Erfaringer og bemærkninger:

Øvelsen træner koordinationsevne, hastighedsbedømmelse, koncentration og samarbejde.

Deltagerne bliver meget aktive under øvelsen. De rejser sig fra stolene og slår igennem med stavene, da ’modstanden’ mellem avisstav og badebold er lille.

Boldøvelse – præsentationsrunde

Rekvisitter: En stor blød bold, stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sidder i en rundkreds, og instruktøren står i midten.

Udførelse

Instruktøren kaster bolden til den første i kredsen. Når en deltager griber bolden, siger hun eller han sit navn og kaster bolden tilbage til instruktøren. Dette gentages hele vejen rundt.

Variation

Deltagerne sidder på stole over for hinanden. Bolden kastes til en anden deltager, så den rammer gulvet på vejen. Samtidig siger man navnet på den, som skal modtage bolden.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen kræver koncentration. Det er stimulerende, og får smilet frem at gribe bolden, føle på den og kaste den videre.

I variationen kan øvelsen fungere som en morsom huskeøvelse ved at bruge deltagerens navne: ”Jeg kaster bolden til [griberens navn]”.

Mønsterbold

Rekvisitter: Bolde – gerne store og bløde, evt. stole til deltagerne.

Organisering: Minimum 5 deltagere placeres i en rundkreds. Kan udføres siddende og stående.

Udførelse

En deltager får udleveret en bold, som kastes til en af de andre – dog ikke til en sidemand.

Nr. 2 kaster bolden videre til en ny, der ikke har haft bolden. Sådan fortsætter det, til alle i rundkredsen har haft bolden. Den sidste, der får bolden, afleverer den til den deltager, som begyndte med at kaste.

Bolden kastes rundt i samme mønster igen. Alle skal huske, hvem de har kastet til, da man skal kaste til den samme hver gang.

Når mønsteret er indarbejdet og alle kan huske, hvem de skal aflevere til, sættes endnu en bold i gang. Der sættes derefter så mange bolde i gang som muligt.

Ballon-Volley

Rekvisitter: Snor, der kan trækkes på tværs i lokalet, så det opdeles i 2 banehalvdele, samt balloner (gerne farvestrålende).

Organisering: Så mange deltagere som der er plads til. Deltagerne deles i 2 hold.

Udførelse

Ballonerne anvendes som bolde, og slås over snoren til den anden banehalvdel.

Erfaringer og bemærkninger

Der er oplevet stor koncentration fra selv meget demente beboere ved denne øvelse, som både stimulerer balanceevne og sanser.

Ballontennis

Rekvisitter: Balloner, fluesmækkere, evt. stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sidder eller står to og to over for hinanden. Hver deltager har en fluesmækker, der fungerer som ketcher, og hvert par en ballon.

Udførelse

Ballonen slås med fluesmækkerne mellem de to, der danner par.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen træner koordination, præcision, balance, reaktion og samarbejde.

Øvelsen kan gøres sværere ved at spille med to balloner, eller ved at øge afstanden mellem deltagerne.

Ballonspil med store balloner

Rekvisitter: 1-2 store balloner og en elektrisk pumpe, eller en stor blød bold på 80 cm i diameter, stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne placeres tilfældigt, i en afstand så alle får mulighed for at komme til ballonerne.

Udførelse

Deltagerne skubber, slår og sparker til ballonerne med skuldre, hænder, ben og arme, så den/de holdes i luften så længe som muligt.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet træner mobilitet af armene, sidende balance, reaktionsevne og parathed. Selv de mest immobile fanges og slår til ballonerne. Spillet giver glæde og godt humør, og deltageres opmærksomhedsniveau stiger.

Sværhedsgraden kan øges med to balloner.

Afslut evt. med stille musik, så deltagerne falder til ro, mens ballonerne får lov til at svæve.

Ballonerne kan evt. lukkes med almindelige elastikker. Når de tømmes for luft hver gang de har været brugt, holder de længere.



4. Boldspil og andre kasteøvelser

Ballonkrig

Rekvisitter: Balloner, fluesmækkere, evt. stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne deles i to hold og placeres på hver sin side af en midterlinie. Hver deltager får en fluesmækker og to balloner.

Udførelse

Det gælder om at slå alle balloner over på modstanderens banehalvdel.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen træner koordination, samarbejde, reaktion og balance.

Bowling

Rekvisitter: To brædder, 10 plastic-sodavandsflasker, 1 tennisbold, evt. stole til deltagerne. Alternativ: 10 kegler af plastik, tunge bowlingkugler eller store skumkugler, hvori der bores huller til fingergreb.

Organisering: De 2 brædder stilles i ”trekant”. I trekanten stilles 10 sodavandsfla-

sker eller andre kegler, som på en bowlingbane.

Udførelse

Deltagerne triller bolden mod keglerne (sodavandsflaskerne), så der væltes så mange som muligt.

Sværhedsgraden kan ændres ved at øge eller mindske deltagerens afstand til keglerne.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet træner balance og øje-hånd-koordination.

Kegler af plastik larmer mere end sodavandsflasker, når de vælter, og får deltagerens opmærksomhedsniveau til at stige.

Boldglæde

Rekvisitter: Stole til deltagerne, 2 stiklagner, 2 bolde, eller 2 ærteposer.

Organisering: Ca. 12 deltagere, der sidder i en oval rundkreds. Deltagerne deles i 2 hold. Der skal være ca. 1-1,5 m afstand imellem holdene. Hvert hold får udleveret



et stiklagen, som strammes ud mellem deltagerne.

Udførelse

En bold kastes fra det ene stiklagen til det andet. Øvelsen kan varieres ved, at bolden skal røre gulvet mellem de

to stiklagner eller ved, at der kastes 2 bolde samtidig, som skal bytte plads. Boldene kan erstattes af ærteposer.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen kræver samarbejde og giver god stemning.

4. Boldspil og andre kasteøvelser

Håndklædekast

Rekvisitter: Håndklæder til halvdelen af deltagerne, en bold eller en ærtepose, stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sidder på to rækker med front mod hinanden, med ca. 1 meters afstand mellem rækkerne.

Udførelse

Man arbejder sammen 2 og 2 i hold, der hver får et håndklæde, som de folder ud mellem sig. Det første hold i rækken får en bold, som kastes via holdets håndklæde til det næste håndklæde. Og således fortsættes hele rækken igennem.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen kræver præcision og samarbejde, og giver anledning til en god latter.

Øvelsen kan varieres ved at kaste bolden til hvert andet håndklæde i rækken, og måske fra det første håndklæde til det sidste i rækken.

Faldskærm med bold

Rekvisitter: En faldskærm eller et stort stykke stof, evt. med snore eller træpinde til at holde i. Blød(e) bold(e), eller ballon(er), stole til deltagerne.

Organisering: Stolene placeres i rundkreds. Antallet af deltagere tilpasses faldskærmens størrelse.

Udførelse

Alle løfter faldskærmen samtidig, så bolden kastes til loftet. Bolden gribes i faldskærmen igen. Når alle løfter på samme tid undgås det, at nogle får et pludseligt ryk i skuldrene, fordi alle andre – end en selv – løfter.



Bolden trilles rundt langs kanten ved, at deltagerne skiftevis sænker og hæver faldskærmen som en bølge.

Bolden trilles på kryds og tværs.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen træner koordination og mobilitet i armene, og kræver både samarbejde samt rum- og retningssans.

En varm og vindstille sommerdag giver faldskærmen en dejlig brise udendørs, når den skiftevis hæves og sænkes.

Kaste bold i basketnet

Rekvisitter: Bolde eller små poser, et basketnet eller et lignende net på stativ, der kan stå på gulvet. Alternativ til net: hulahopring.

Organisering: Deltagerne kan inddeles i hold, der dystes mod hinanden, eller deltagerne kan dyste alle mod alle. Deltagerantallet kan være fra 2 og opfefter.

Udførelse

Hver deltager har 3 kast. Der tælles sammen, hvor mange gange boldene

rammer og passerer netkanten. Deltageren eller holdet med flest pletskud har vundet.

Erfaringer og bemærkninger

Aktiviteten stimulerer bevægelighed i arme og hænder, samt koordination.

Sværhedsgraden kan øges ved, at deltagerne først skal samle posen eller bolden op fra gulvet.

Boldspil på bord

Rekvisitter: 1 badebold, et bord og stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sidder rundt om et bord.

Udførelse

Badebolden placeres på bordet. Deltagerne skal holde badebolden i gang ved at puffe den væk; den må ikke falde på gulvet.

Erfaringer og bemærkninger

Da det er svært at undgå, at bolden falder på gulvet, udpeges én til at samle den op.

4. Boldspil og andre kasteøvelser

Kast med ærteposer

Rekvisitter: Ærteposer, stole til deltagerne, en træplade med et antal huller – ud for hvert hul angives et antal point. Træpladen kan evt. fremstilles i terapien/værkstedet.

Et sæt løse ”fødder” sikrer, at pladen kan placeres i forskellige positioner.

Også en trækasse med et antal huller, en curlingplade eller et curlingtæppe med point-cirkler kan anvendes. Tæppet, som skal have skridsikkert underlag, kan evt. sys i terapien.



Organisering: Sværhedsgraden kan ændres ved at stille træpladen lodret, på skrå eller lægge den vandret.

Aktiviteten kan organiseres som holdspil ved at anvende forskelligt farvede posser.

Udførelse

Deltagerne kaster ærteposerne gennem hullerne, eller hen på pointcirklerne. Der er forskellige point, alt efter hvilke huller eller cirkler, der rammes.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen styrker muskler i armen, koncentration, koordination af bevægelser samt øje-hånd-koordination. Konkurrencen øger koncentrationen og kan virke motiverende.



Magnetisk pilespil

Rekvisitter: Et magnetisk dartspil.

Organisering: Dartsraven sættes på en stol foran deltagerne. Til særligt svækkede kan dartsraven lægges på gulvet.

Udførelse

Spillerne skiftes til at kaste de magnetiske pile. Nogle deltagere kan hjælpe med at tælle point.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet træner øje-hånd-koordination og mobilitet i armene. Konkurrencen kan øge spændingen og deltagernes koncentration.

Tæppefliser

Rekvisitter: Tæppefliser, alternativt et lille tæppe eller en engangsklud lagt dobbelt, til hver deltager. Stole til deltagerne.

Udførelse

Hver deltager har et lille tæppe, der kan glide på gulvet. Øvelserne gennemføres ved, at deltagerne med foden/fødderne lader tæppet glide frem og tilbage, ud til siden og ind mod midten igen, samt i cirkelbevægelser.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen styrker fødder og ben.



Øvelser med tov

Rekvisitter: Stole til deltagerne, et langt tykt tov, evt. musik.

Organisering: Stolene placeres i rundkreds. Antallet af deltagere tilpasses tovet's længde.

Udførelse

Deltagerne holder i tovet med begge hænder med ca. 40 cm's afstand mellem hænderne. Tovet skal hverken være for stramt eller for slapt.

- 1 Tovet løftes højt op over hovedet og sænkes til skød, til fødder, fremad mod midten, tilbage til skød og op over hovedet.
- 2 Tovet trækkes fra side til side ved at deltagerne i takt læner sig skiftevis mod højre og venstre.
- 3 Tovet "sendes rundt" ved at alle deltagere flytter først højre og derpå venstre hånd. Alle flytter venstre, henholdsvis højre hånd på samme tid. Der kan evt. tælles samtidig.
- 4 Deltagerne "ror" med armene i takt.



Tørklædedans

Rekvisitter: Tynde chiffontørklæder i forskellige farver, stille instrumental musik.

Organisering: Deltagerne sidder eller står.

Udførelse

Udfør forskellige visualiseringsøvelser med tørklæderne, fx at kaste fiskeline ud, feje gulv, tegne 8-taller og cirkler i luften, kaste tørklæderne op i luften osv.

- 5 Armene bruges, som når man cykler.
- 6 Armene bruges, som når man bokser (i takt til musik).
- 7 Vug frem og tilbage – som om man sidder i en gyngestol – mens der tælles. På 4 rejser alle sig op. Gentages.
- 8 Hænderne samles og spredes (i takt til musikken).

Erfaringer og bemærkninger

Øvelserne kan udføres til instrumental musik, fx *Alley Cat*.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelserne styrker mobilitet i armene, siddende balance og koordination.

Det kræver en meget god balance at udføre øvelsen stående, fordi deltagerens opmærksomhed er rettet mod tørklædet.

Ved stille musik til øvelserne kan tørklæderne "svæve" til musikken.

Deltagerne morer sig og begynder hurtigt selv at lave sjov med tørklæderne, så munterheden breder sig.

Redskaber og træningsmaskiner

Mange dag- og plejecentre kan tilbyde ældre målrettet fysisk træning med træningsmaskiner og andre redskaber.

- ◆ *Styrketræningsmaskiner* kan i nogle tilfælde med fordel anvendes til målrettet træning af muskelstyrke i fx ben, arme, ryg og mave. Maskinerne stiller bl.a. mindre krav til balance end træning, der fx udføres som trappegang, og træner samtidig balance, bevægelighed, koordination og reaktion. Også konditionen kan forbedres, hvis intensiteten er tilstrækkelig. Træning af kondition og styrke er uddybet i kapitel 3, *Træning af skrøbelige ældre – kan det lade sig gøre?*
- ◆ *Siddebolde* er velegnede til træning af balance.
- ◆ *Håndvægte* kan anvendes til styrketræning.
- ◆ *Cykling* træner både muskelstyrke, kondition og balance. Netop cykling opleves ofte som et frisk pust i hverdagen, som det fremgår af flere af de indsendte

bidrag, og cykling kan give lyst til yderligere træning.

- ◆ *Løbebånd og gangbarre* kan træne gangdistance, og fx suppleres med trappegang og almindelig gang inde og ude.

Individuelle aktiviteter

Træningsmaskiner og redskaber anvendes ofte til individuelle træningsprogrammer, som skal forbedre konkrete fysiske funktioner. Træningen kan være målrettet et bedre hverdagsliv, som fx igen at kunne gå indendørs, og på længere sigt evt. færdes udendørs. Eller målet kan være at forebygge fald ved hjælp af styrke- og balancetræning – en træning, der generelt forbedrer ældre menneskers formåen. Det vil ofte være en trænende terapeut, der sammen med beboeren sammensætter et individuelt træningsprogram.

Mange mænd foretrækker individuelle aktiviteter, som målrettet vedligeholder eller forbedrer den fysiske form, og som ikke kræver deltagelse i sociale fællesskaber. Men også ældre kvinder ønsker og har behov for denne form for målrettet træning.



4. Redskaber og træningsmaskiner

- ◆ Træning med maskiner og redskaber kan øge muskelstyrke, kondition, balance og bevægelighed samt reaktions-evne.
- ◆ Styrke- og konditionstræning kan gøre det muligt igen at udføre daglige gøremål og andre aktiviteter i og uden for boligen.
- ◆ Øget muskelstyrke og forbedret balance forebygger faldulykker.
- ◆ Konditionstræning kan lindre angststelse og depression, samt give bedre fordøjelse, søvn og humør.
- ◆ Konditionstræning kan være moderat eller hård.
- ◆ *Moderat konditionstræning* gør udøveren lettere forpustet, men man kan stadig føre en samtale.
- ◆ *Hård konditionstræning* gør udøveren så forpustet, at det kun er muligt at sige korte sætninger. Hård konditionstræning giver bedre kredsløb og kondition. Det betyder bl.a., at man bevæger sig mere sikkert, får mere energi og bliver mindre forpustet.

Egne notater

Aktiviteter

Cykling indendørs

Rekvisitter: Stationære cykler med og uden el-motor, ”cykelvenlig” musik, fx dansk musik, som beboerne kender.

Organisering: Beboerne cykler i små hold med 3-6 deltagere. For dem, som venter på tur, kan der arrangeres særlig hygge.

Udførelse

Instruktøren holder styr på, hvor langt hver enkelt beboer har cyklet i forhold til planen, og sørger for, at udskiftninger af cyklister sker roligt, samt for glad musik og god stemning.

Erfaringer og bemærkninger

Cykling styrker både hjerte-, og benmuskler, og øger samtidig konditionen. Musikken bidrager til god stemning.

Stationære cykler

Kondicyklen kendes bl.a. fra fitnesscentre. Da den er vanskelig at komme op på, og stiller store krav til balancen, kan den ikke benyttes af alle beboere.

På *hånd- og fodcyklen*, en såkaldt manopæd-cykel, cykles med arme og ben samtidig, eller hver for sig. Cyklen kan kun benyttes af personer, der aktivt kan bruge arme og/eller ben, og kan både anvendes siddende på almindelig stol og i kørestol.

Aktiv-passiv-træneren, også kaldet *Viva-cyklen*, har flere funktioner. Har brugeren ikke styrke til selv aktivt at træde pedalerne, udfører cyklen automatisk bevægelserne i stedet. Dvs. at cyklen selv justerer mellem aktiv og passiv, alt efter hvor meget personen medvirker. Opstår der spasticitet med muskelsammentrækninger eller krampeagtige spændinger, kører cyklen automatisk den modsatte vej. Cyklen kan desuden suppleres med en arm-del, således at man også kan cykle med armene (dog ikke samtidigt med benene). Den har desuden mange indstillingsmuligheder, og en skærm, hvor beboeren selv kan følge med i *alt* om træningen. *Viva-cyklen* kan både anvendes siddende på en almindelig stol og i kørestol, og kan benyttes af stort set alle plejehjemsbeboere uanset fysisk og kognitiv formåen.

4. Redskaber og træningsmaskiner

På et demensafsnit, hvor denne øvelse er afprøvet, afsluttes den fysiske træning med, at alle kommer på hånd- og fodcykel eller kondicykel i 15 minutter. Det er et nyt tiltag, som går rigtig godt, da alle kan være med. Der bliver leet meget, og beboerne, som ellers ikke har så meget glimt i øjet, liver op.

Cykelture på parallelcykel

Rekvisit: En parallelcykel, også kaldet sofa-cykel eller dobbeltcykel. Evt. med hjælpemotor, der kan slås til og fra, så benene ikke overbelastes.

Organisering: Cykling forudsætter, at der er velegnede veje og stier i nærområdet. En medarbejder og beboer cykler sammen, beboeren træder i det omfang, kræfterne rækker.

Nogle medarbejdere foretrækker først et par prøveture med en rutineret kollega, idet prøveturene giver en fornemmelse af cyklen – hvordan den styres, og hvor meget den fylder i trafikken osv. – inden de selv tager en beboer med på tur.

Erfaringer og bemærkninger

Cyklisten skal have balance i siddende stilling, og ikke have væsentlige bensmerter eller ben-deformiteter. Fysisk tunge beboere kan hjælpes op på cyklen med en stålift.

Med dobbeltcyklen kan motion kombineres med oplevelser i nærmiljøet, og der er mulighed for at opnå tæt kontakt og uforstyrret samtale beboer og medarbejder imellem.

Det giver en følelse af frihed at komme rundt uden døre, evt. købe lidt ind, eller hilse på en gammel ven. Alle sanser bliver påvirket af opholdet i den friske luft, og oplevelserne i by og natur. Også humør og søvn bliver forbedret.

Cykelture kan bidrage til at vedligeholde og på længere sigt øge muskelstyrke, kondition og mobilitet, som er med til at vedligeholde eller øge deltagerens selvhjulpethed.



4. Udstrækning, afspænding og åndedræt

Udstrækning, afspænding og åndedræt

Udstrækning og åndedrætsøvelser kan med fordel anvendes som afslutning på gymnastik, boldspil og andre aktiviteter.

- ◆ Udstrækningsøvelser bidrager til at bevare eller genvinde bevægeligheden i muskler og led, og giver hurtigt et større velvære. De bedste resultater opnås, når kroppen er varmet op.
- ◆ Massage, afspænding og åndedrætsøvelser virker afslappende.

Egne notater



Aktiviteter

Udstrækning

Rekvisitter: Stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sidder i rundkreds.

Udførelse

- 1 Ret ryg, spænding holdes i ca. 10 sekunder.
- 2 Sid afslappet, men med ret ryg.
- 3 Læg hovedet skiftevis til højre og venstre side.
- 4 Rul med skuldrene.
- 5 Stræk højre arm ind foran brystet og ud mod venstre side – brug venstre arm til at skubbe den strakte, højre arm helt ind mod brystet – skub skuldrene fremad. Gentag til modsatte side.
- 6 Stræk begge arme bagud og skyd brystkassen frem.
- 7 Stræk armene opad og gør siderne lange.

8 Ryk ud på stolen og stræk et ben af gangen, træk fødderne op mod næsen, stadig med ret ryg, og læn overkroppen ud over benet med ret ryg, så det spænder bagpå.

9 Spred benene og sæt albuerne på knæene, ret ryggen og læn overkroppen så langt fremad, at det spænder på indersiden af lårene.

Hver øvelse gentages – af de upåvirkede – ca. 10 gange, eller så mange gange hver deltager kan klare.

Erfaringer og bemærkninger

Hvis en deltager klager over smerter eller svimmelhed, skal han eller hun stoppe med den igangværende øvelse.



Afspænding og massage

Rekvisitter: Afspændingsmusik, små massagebolde, stole til deltagerne.

Organisering: Deltagerne sidder i rundkreds. Til 10 beboere skal der være 3 medarbejdere.

Udførelse

Start med afspændingsmusik i ca. 5 minutter. Fortæl evt. en opmuntrende historie i roligt tempo.

Personalet giver massage på skuldre og i nakke til nogle af beboerne (evt. med en lille massagebold).

Imens masserer de øvrige deltagere sig selv med en lille massagebold på fødderne, eller ved at rulle massagebolden på lårene.

Erfaringer og bemærkninger

Den intense berøring gør beboerne afslappede og glade. Især demente beboere viser glæde ved den tætte kontakt.

Åndedrætsøvelse

Rekvisitter: Stole til deltagerne.

Udførelse

- 1 Ryk evt. ud på stolen.
- 2 Træk vejret ind.
- 3 Stræk armene ud til siden og løft dem op til skulderhøjde. Se lige ud.
- 4 Træk roligt armene så langt bagud som muligt 5-10 gange. Pust lidt ud undervejs.
- 5 Hold armene lige ud fra siden og drej håndflader op og ned 5-10 gange.
- 6 Sænk armene og pust ud.

Erfaringer og bemærkninger

Åndedrætsøvelser virker som afspænding. Mange er tilbøjelige til at holde vejret, mens de gør gymnastik eller anstrenger sig, men i denne øvelse er det vigtigt at være opmærksom på vejtrækningen under hele øvelsen.

Dans med musik og sang

Dans, musik og sang får deltagerne til at føle sig fysisk, mentalt og socialt aktive. Aktiviteten vækker også glæde og minder, der kan fremme fortællinger af livshistorier, og få deltagerne til at vise følelser og personlighed.

Det er en fordel at spille musik og kend-

te sange til dansen. Musikken gør det lettere at bevæge sig rytmisk, og kendte sange kalder automatisk ordene frem, og gør det lettere at synge med.

Personer med Parkinsons sygdom og demens har ofte lettere ved at bevæge sig til musik og synge med. Også personer med afasi kan tit synge med, selv om de kan have svært ved at finde de rigtige ord i en samtale.



- ◆ Dans er alsidig motion, og kan medvirke til at vedligeholde den fysiske arbejdssevne, som der er brug for, når hverdagens gøremål skal klares.
- ◆ Dans aktiverer de store muskelgrupper, udfordrer konditionen og den siddende eller stående balance.
- ◆ Dans stimulerer koordination og bevægelighed.
- ◆ Sang styrker åndedræt og vejrtrækning.

Egne notater

Aktiviteter

Balledans

Rekvisitter: Et flettet lagen eller en dansesnor, musik, stole til deltagerne.

Organisering: 10-12 personer og 2 instruktører. Deltagerne sidder i rundkreds.

Udførelse

Der dances til musik og sang, hvor deltagerne kan synge med.

Erfaringer og bemærkninger

Deltagerne viser stor glæde over danse og sange, som de fleste kender i forvejen. Balledans afholdes på flere institutioner, efter at medarbejderne har deltaget i kurser hos Danseværkstedet.

Andre institutioner er inspireret af Landforeningen Dansk Senior Dans. Se mere om Danseværkstedet og Landforeningen Dansk Senior Dans i kapitel 7, *Yderligere inspiration*.

Et anderledes eksempel på dans er omtalt på side 124.

Spil og andre mentale aktiviteter

Egne notater

Ligesom resten af kroppen skal også hjernen stimuleres og udfordres, så den ikke "ruster". Og nyere forskning viser, at det er muligt at træne hjernens kognitive, dvs. forstandsmæssige, funktioner hele livet, bl.a. ved leg og spil.

Mange spil bygger på konkurrence, hvad der skærper koncentrationen. Nogle finder også konkurrencer både underholdende og udfordrende, hvilket er med til at mobilisere følelserne.

Flere af de omtalte spil og lege kræver, at deltagerne bevæger sig, så de både får mental og fysisk motion. Også puslespil, kortspil og brætspil kan anvendes som hjernegymnastik.

- ◆ Aktiviteterne i dette afsnit udfordrer den siddende og stående balance, og træner samspillet mellem kroppens store muskelgrupper.
- ◆ Håndens muskler og koordination kan trænes målrettet.
- ◆ Spil og leg stimulerer hjernens mønstergenkendelse, og henter tidligere erfaringer frem, som anvendes til at skabe nye løsninger.
- ◆ Spil og andre former for "hjernegymnastik", der kræver koncentration eller fantasi, træner opmærksomhed, hukommelse og evt. indlæringsevne.

4. Spil og andre mentale aktiviteter

Aktiviteter

Kapla

Rekvisitter: Kapla.

Organisering: En eller flere personer kan deltage.

Udførelse

Træstavene kan anvendes til at bygge alle mulige konstruktioner, fra enkle ting til mere komplicerede værker.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet udfordrer overblik, koncentration og kreativitet, ligesom finmotorikken og koordinationssevnen trænes.

Kapla appellerer i særlig høj grad til mænd.



Klovnespil

Rekvisitter: Karton i forskellige farver, stor terning med farver og/eller tal, stole til deltagerne.

Organisering: Instruktøren har på forhånd tegnet og klippet klovne i farver, der svarer til terningen. Har terningen tal, skal klovnene have tilsvarende numre. På hver klovn skrives små digte eller vers på bagsiden. Klovnene hænges på væggen.

Deltagerne sidder i en halvcirkel, med kort afstand til klovnene.

Udførelse

Deltagerne kaster efter tur en stor terning. Den, der har kastet terningen, skal herefter gå eller køres hen til den klovne, der passer med den farve eller det nummer, som terningen viser.

Deltageren skal læse og tale om det, der står bag på klovnen.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet er både fysisk og mentalt stimulerende.

Kvadrat-bingo

Rekvisitter: Voksdug ca. 1,5 x 1,5 m., som deles op i 16 ens firkantede felter. Fire felter er blanke, resten påføres tallene 1-12.

To store skumterninger ca. 30 x 39 cm i stærke farver, der kan ses.

24 laminerede kort i A4 størrelse med tekst eller billeder der passer sammen to og to. Fx H.C. Andersen – Eventyr (2 kort), Madam Blå – Kaffekande (2 kort).

Farvede armbånd til deltagerne – hvert hold har sin farve, stole til deltagerne placeret i hesteskoform, evt. præmier, fx en æske chokolade til hver deltager på det vindende hold.

Organisering: Deltagerne inddeles i 2 hold, med 2, 3, 4 eller 5 deltagere pr. hold. Kun den ene terning anvendes i begyndelsen.

Kortene blandes og lægges på gulvet i den anden ende af lokalet med tekst eller billede opad.

Sværhedsgraden kan varieres efter deltagernes mentale forudsætninger. Sværhedsgraden kan evt. markeres med forskellige farver på kortenes bagside, fx kan røde kort være lette at gætte, og hvide sværere.

4. Spil og andre mentale aktiviteter

Udførelse

Når en deltager har slået terningen, hentes to matchende kort. Kortene lægges i feltet på voksdugen, der svarer til antallet af øjne i kastet, fx 2.

En ny deltager på holdet kaster terningen. Slås et antal øjne, som allerede er optaget af matchende kort, dvs. 2, må man slå igen. Hver deltager har højst 3 kast pr. gang, og slår man ikke et ”ledigt” tal, går terningerne videre til næste hold, uden at man opnår point.

Når tallene 1-6 er brugt anvendes 2 terninger.

Holdene får point svarende til tallet i de felter, hvor man får placeret sine kort. Points noteres undervejs, og holdet med flest point har vundet.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet kræver gruppearbejde og styrker det sociale samvær. Samtidig får deltagere motion, når de kaster terningerne og henter kortene, som skal samles op fra gulvet. Og tankevirksomheden trænes ved at matche kort, og lægge antallet af øjne på de 2 terninger sammen.

Spillet begejstrer, jo færre ledige fel-

ter, der er tilbage, jo større spænding. Selv svært demente kan kaste med terningerne, og i gruppen yder man efter evne.

Spidsmus

Rekvisitter: En terning, et bæger, stole til deltagerne.

Organisering: 2 – 10 deltagere.

Udførelse

Deltagernes navne skrives op. Der vælges en førsteperson, som slår terningen, slaget viser fx en 5'er.

Hver deltager har herefter højst 10 slag til at slå en 5'er. Førstepersonen begynder runden med at slå – fås 5'eren i det sjette slag, noteres tallet 6, og bægeret går videre til næste deltager, som også forsøger at slå en 5'er. Det noteres hver gang, hvor mange slag hver enkelt bruger.

Når bægeret har været hele vejen rundt, slår førstepersonen et nyt antal øjne, og en ny runde begynder.

Spillet kan stoppe når som helst, og tallene lægges sammen. Den, som har brugt færrest slag, vinder.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet er for både demente og friske personer. Der opstår en god stemning, og deltagerne får en følelse af fællesskab.

Spillet kan sættes i gang og derefter fortsætte uden personalestøtte.

Stavespil

Rekvisitter: To terninger, en kasse med små træklodser (5x21 cm) med trykte bogstaver på.

Organisering: Klodserne fordeles på bordet med bagsiden opad.

Udførelse

Første spiller slår begge terninger og vender det antal klodser, som øjnene viser. Slås der fx en 3'er og en 5'er, vender spilleren 8 klodser, og skal nu bruge bogstaverne til at danne ord eller forkortelser. Det gælder om at få brugt så mange bogstaver som muligt.

Der gives ét point for hvert bogstav, der anvendes, og bruges alle bogstaver, opnås yderligere 10 bonuspoint. Hvis alle 8 bogstaver bliver brugt, får spilleren således 8 + 10 point; hvis kun 6 af bogstaverne bliver brugt, gives 6 point.

Brikkerne blandes og turen går videre til næste spiller.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet er god hjernegymnastik, og deltagerne finder det sjovt. Det er samtidig godt for finmotorikken at slå med terningerne, vende brikkerne og lege med bogstaverne.

Det er tilladt at hjælpe hinanden, og både svækkede og friske personer kan deltage.

4. Spil og andre mentale aktiviteter

Fra dig til mig

Rekvisitter: En terning, 1 bæger, 1 minutur, 4-5 gaver, der ikke skal pakkes ind, stole til deltagere.

Organisering: 10-25 deltagere omkring et bord.

Udførelse

Gaverne fordeles i kredsen omkring bordet. Minuturet stilles på et antal minutter.

Alle slår ét slag ad gangen efter tur.

Kun 1'ere og 6'ere ændrer noget.

Slår man en 1'er og har en gave, skal gaven gives videre til én, man vil glæde. Har man derimod ingen gave, skal man (næppe at) tage en gave fra en, og give den til en anden.

Slår man en 6'er, og selv har en gave, skal man aflevere den til en anden. Har man derimod ingen gave, må man vælge en gave til sig selv.

Når uret ringer, er spillet slut. Deltagerne beholder de gaver, de har hos sig.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet bidrager til et aktivt fællesskab, og både svækkede og stærke personer kan deltage. Gaveudvekslingen medfører bl.a. morsskab, trøst, glæde og skuffelse.

Der kræves en tovholder til at styre reglerne.

Kryds og bolle

Rekvisitter: Hvid tape, eller et stykke stof med påsyede felter til kryds og bolle, to sæt brikker, fx kegler og ringe, stole til deltagere.

Organisering: På gulvet dannes ni store felter til kryds og bolle med hvidt tape. Alternativt bruges stoffet med påsyede felter. Kan spilles af 2 eller 6 deltagere, fordelt på 2 hold.

Udførelse

Holdene dyster mod hinanden. Det ene hold spiller med fx kegler, og det andet med fx ringe. Det gælder om at få "3 på stribe".

Deltagerne sidder på stole, og de fysisk mobile kan rejse sig fra stolen, når det er deres tur til at spille. Det er tilladt at hjælpe hinanden på holdet. Kan spilles både indendørs og udendørs.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet kan stimulere beboernes mentale færdigheder, fx ved at kunne kende og placere egne brikker i forhold til modstanderens, genkende spillet fra barndommen m.m.

Deltagerens muskelstyrke i benene og balance udfordres, når de rejser sig fra og sætter sig på stolen, og når brikkerne skal placeres.

Spillet giver en social gevinst og god stemning for både deltagere og andre, der kigger på. Motiverer til aktivitet og deltagelse, da man kan vinde. For demente er det ekstra motiverende, hvis brikkerne har stærke farver.

Puslespilsstafet

Rekvisitter: Et puslespil til hvert hold, kegler til at markere banen, evt. to borde: ét til

at samle puslespillet på, og et andet til brikkerne.

Organisering: Hvert puslespil markeres med et tegn, fx en stjerne, sol eller trekant på bagsiden, så man kan kende forskel på spillene.

Deltagerne deles i to hold, som står bag hver sin kegle.

I modsatte ende af lokalet placeres et bord, hvor brikkerne til de to puslespil lægges med bagsiden opad. Brikkerne fra de to spil er blandet sammen (tegnene på bagsiden gør, at man kan kende forskel).

Udførelse

Deltagerne skiftes til at løbe eller gå efter en brik til deres puslespil.

De øvrige af holdets deltagere forsøger imens at samle puslespillet på det andet bord.

Erfaringer og bemærkninger

Øvelsen kræver, at deltagerne kan samarbejde og løse en opgave, og træner desuden kondition og balance.

Stafetten kan gøres sværere ved at lægge de løse brikker på gulvet i stedet for på et bord.

Wii video sports-spil

Rekvisitter: Wii spillkonsol, spillet Wii-sport (med Bowling, Tennis, Golf, Baseball og Boksning), 1 TV skærm (gerne stor fladskærm, fx 50 tommer), evt. en ekstra fjernbetjening så 2 personer kan dyste mod hinanden, evt. 2 (køre)stole til spillerne, ekstra stole til tilskuere.

Organisering: Hvert spil simulerer den pågældende sport. Spilles af 1-2 personer af gangen, der sidder eller står foran TV skærmen. Flere deltagere kan inddrages i hold, som dyste mod hinanden.

Tilskuerne sidder bag de 2 aktive spillere.

Udførelse

Spilles ved brug af fjernbetjeningen, der er et håndholdt pegeredskab, som kan opfange bevægelser i 3 dimensioner. Deltagerne styrer bl.a. spillet ved at bevæge fjernbetjeningen med samme bevægelser, som i det ”rigtige” spil. I bowling skal en knap bag på fjernbetjeningen holdes inde, mens armen svinges bagud – knappen slippes, når man svinger armen frem og vil slippe bowlingkuglen.

Erfaringer og bemærkninger

Spillene træner koncentration, koordination og bevægelighed.

Bowling, golf og tennis er ofte de mest populære spil. I bowling bestemmer deltagerne selv tempoet i spillet, som bl.a. kan spilles af lettere demente beboere, som forstår at anvende fjernbetjeningen. Det kan være nødvendigt, at en medarbejder instruerer i at håndtere fjernbetjeningen, samt sørger for at deltagerne skifter tur.

Spillet giver glæde hos de aktive spillere, og får gangen eller fællestuen til at summe af liv. Der er altid tilskuere, da andre beboere ”lige skal se, hvad der foregår”. Spillet har stor underholdningsværdi for tilskuerne, som følger spillet med spontane udråb og klapsalver. De fleste beboere ønsker ikke selv at spille, men bliver gerne siddende og ser på.

Mange medarbejdere oplever Wii spillet som en kærkommen afveksling i hverdagen.

Wii spil kan evt. afprøves på biblioteket inden køb. Spørg om bibliotekaren kan introducere spillet på plejecentret, så det kan afprøves med beboerne. Frivillige kan evt. uddannes som Wii instruktører.

Kontaktpersoner med erfaring i anvendelse af Wii sport er omtalt i kapitel 7, *Yderligere inspiration*.

Maling på lærred

Rekvisitter: Et staffeli til bord og gulv, forbehandlet malerlærred, akvarel- eller acrylfarve, pensler og klude til at tørre pensler med. Evt. engangsklude af skumgummi til at vikle om penslerne, så de får et bedre greb, stol og evt. bord.

Udførelse

Et lærred fastgøres til staffeliet, og farver, pensler og klude lægges frem.

Erfaringer og bemærkninger

Maling træner finmotorikken, udfordrer farvesansen og stimulerer overblikket. Kan virke som reminiscens. Det giver samtidig glæde at være kreativ og "skabe et produkt".

Kan fx udføres af personer med halvsi-dig lammelse, som kan løfte den raske arm.



4. Spil og andre mentale aktiviteter

Skibet er ladet med

Rekvisitter: Kan udføres uden rekvisitter.

Udførelse

Deltagerne nævner efter tur eksempelvis:

- ◆ Navne, der begynder med "S".
- ◆ Ting, der kan købes i en bagerbutik, slagterbutik osv.
- ◆ Navne på sommerblomster.
- ◆ Osv.

Tankeleg

Rekvisitter: Kan udføres uden rekvisitter.

Udførelse

Læg ud med et ord, fx kaffe. Deltagerne siger andre ord, de kommer i tanke om.

Eksempel: Kaffe – kop – glas – rude – gardiner – stof – bomuld – marker osv.

Gætte ordsprog

Rekvisitter: Kan udføres uden rekvisitter.

Udførelse

Læg ud med første del af et ordsprog, og lad deltagerne gøre ordsproget færdigt.

Eksempler:

Sælg ikke skindet – før bjørnen er skudt.

Af børn og fulde folk – skal man høre sandheden.

Små gryder – har også ører.

Alternativ med rekvisitter

Brikker og evt. bankoplader.

Brikker og bankoplader kan udføres i terapien: 2 stykker A-4-papir inddeles i felter som en bankoplade. På det ene stykke papir skrives første del af ordsprogene, på det andet papir noteres slutningen af ordsprogene. Laminér de to sider hver for sig.

Begge sider kan enten klippes op til brikker, som samles af deltagerne, eller den ene side kan bruges til bankoplade og den anden klippes op til brikker.

Udførelse

Deltagerne må gerne samarbejde om at samle de rigtige brikker eller fylde en bankoplade.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet stimulerer koncentration og hukommelse, vækker minder samt træner overblik og sprog.

Biblioteket har flere bøger med gamle ordsprog.

Billedlotteri

Rekvisitter: Billedlotteri med gamle billeder.

Erfaringer og bemærkninger

Spillet stimulerer koncentration og hukommelse, vækker minder samt træner overblik og sprog.



Udeliv & andre fritidsaktiviteter

Egne notater

Mange sætter stor pris på at komme udendørs hver dag, fx for at færdes i naturen og nyde udelivet, eller gå til kiosk eller købmand.

Nogle foretrækker at holde sig i gang på denne måde frem for at deltage i organiserede aktiviteter. Udelivet kan samtidig bidrage til at fastholde et meningsfuldt indhold i dagligdagen, fx ved selv at købe lidt ind og opretholde et socialt netværk.

Og både udeliv og fritidsaktiviteter kan give et afbræk i hverdagens rutiner og dermed skabe særlig glæde.

- ◆ Udendørs færden på jævnt og ujævnt underlag, eller ind og ud af busser, træner muskelstyrke, balance, gangfunktion, kondition og kredsløb.
- ◆ Gåture giver en naturlig træthed, bedre appetit og fordøjelse, samt har en gavnlig psykisk effekt.
- ◆ Udendørs aktiviteter giver sanseoplevelser og forbedrer humøret.
- ◆ Ture og udflugter hjælper til at bevare kontakten til omverdenen.



4. Udeliv & andre fritidsaktiviteter

Aktiviteter

Gåture

Rekvisitter: Hensigtsmæssigt overtøj og sko, evt. stave til stavgang, personlige hjælpemidler, fx rollator og kørestol. I den kolde periode: evt. køreposer og slag til beboere i kørestole.

Organisering: Grupper på to eller flere per-

soner. Gerne personer med og uden gangfunktion sammen.

Udførelse

Gåture i by og natur. Turene kan med fordel foregå under forskellige vejrforhold, og på både jævnt og ujævnt underlag.

Personalet skubber kørestolsbrugere, evt. med støtte fra beboere med god gangfunktion.



Erfaringer og bemærkninger

Gåture byder på frisk luft og god motion for hele kroppen. Styrker muskler, kondition og balance. Træner gangfunktion og giver både brugere af rollator, og personer som kan gå selv, en mere stabil gang – især når underlaget er ujævnt, og vejrforholdene varierer fra gang til gang.

Fx afslutter et dagcenter hver gymnastiktime med en lang gåtur. De går på skovbund, passerer træstammer, går på trapper, brosten, asfalt, og blød løbebane. Efter et par gange kan alle gå sikkert med rollator eller andet.

Personer med demens kan gå stavgang indtil rum-retningssansen bliver for svækket.

Beboere uden gangfunktion har lige så megen glæde af at komme ud i frisk luft. Turene byder på oplevelser, som kan få smilet frem og stimulere sproget. Naturen giver mange sanseoplevelser, og undervejs kan man plukke blomster, samle sten eller nødder. Mange nyder at have noget med hjem fra turen, og det understøtter hukommelsen.



Helsegynge

Rekvisitter: Helsegynge.

Organisering: Der kan være 2-4 personer i gyngen, hvor man sidder over for hinanden. Den ene deltager er ofte en medarbejder.

Erfaringer og bemærkninger

Medarbejderen skal sikre, at gyngen er i ro, når beboerne vil af og på.

Bevægelsen i gyngen stimulerer rum-retningssans og balance. Den beroligende rytme kan smitte af på vejrtrækningen, måske dukker minder frem og giver lyst til en samtale.

Helsegynger findes både i almindelig udgave og til kørestole. Gyngen til kørestole kræver tid at anvende, da den skal klargøres, hver gang den skal bruges.

Olympiade

Rekvisitter: Første gang der afholdes Olympiade, tager det tid at planlægge dagen, og indkøbe materialer samt rekvisitter. Derefter kan mange rekvisitter genbruges år efter år. Rekvisitter omtales under de enkelte aktiviteter.

Organisering: Arbejdet med at arrangere Olympiade kan fordeles ved, at hver deltagende afdeling, plejehospital eller aktivitetscenter bidrager med en eller flere aktiviteter. Et plejecenter får hjælp af frivillige til at afvikle dagen, og sognegården lægger lokaler, gårdsplads og have til.

Deltagerne kan inddeles i hold, som bærer holdbånd eller T-shirts i hver sin farve. Et hold kan fx bestå af ca. 6 personer, en plejeafdeling eller en hel plejehospital.

Til hvert hold kan knyttes 1-2 medarbejdere, som følger holdet rundt til de forskellige discipliner. Eller der kan stå en medarbejder eller en frivillig ved hver aktivitet, som kan forklare, hvad deltagerne skal gøre, og som holder styr på point m.m.

Holdene dyster mod hinanden i de forskellige discipliner. For at holde styr på, hvor langt man er kommet, kan hver disciplin gives et nummer – holdene skifter

mellem disciplinerne, og har fx 15 minutter hvert sted.

Nogle discipliner kan bestå af to aktiviteter, så det samlede pointtal indgår i det store regnskab. Hvis en deltager er mindre god til den ene aktivitet, går det måske bedre i den anden.

Der kan evt. uddeles diplomer til alle for deltagelse i Olympiaden, eller ét af holdene kan kåres som vinder.

Flere af de aktiviteter, der er omtalt i de tidligere afsnit, er velegnede til Olympiade. Aktiviteterne, der er beskrevet her, omtales kun i forbindelse med en Olympiade eller Motionsdag, og er derfor med til at gøre Olympiaden til en ganske særlig dag, som både deltagere og medarbejdere husker og ser frem til med glæde.

Erfaringer og bemærkninger

Olympiaden kan strækkes over en hel eller halv dag, og afsluttes nogle steder med fælles middag. Ofte afholdes Olympiader om sommeren, hvor de fleste aktiviteter kan foregå udendørs. Der er også gode erfaringer med vinter Olympiade.

Forud for selve dagen kan deltagerne træne i de planlagte discipliner. Et dagcenter benytter lejligheden til at fortælle om

motion og den virkning, fysisk aktivitet har for ældre, så deltagerne får lyst til fortsat at motionere efter Olympiaden. Det er derfor vigtigt, at Olympiaden indeholder flere aktiviteter, så alle deltagere oplever, at de rent faktisk kan være fysisk aktive.

Alle arrangører lægger vægt på, at disciplinerne er lagt på et niveau, så *alle* kan deltage, være en del af fællesskabet og få udbytte af dagen. Og at det også gælder demente og personer, som af andre årsager er dårligt fungerende.

Alle institutionerne har erfaring for, at deltagerne er begejstrede for dagen, der opleves som anderledes, fornøjelig og hyggelig, men også udfordrende og succesrig. En dag, hvor deltagerne får mulighed for at vise andre og helt nye sider af sig selv.

Både kroppens muskler og lattermusklerne bliver rørt, og flere deltagere giver udtryk for, at de værdsætter det store arbejde, medarbejderne lægger i arrangementet.

Olympiade aktiviteter

Dåsekast

Rekvisitter: 10 dåser med sand, et bord, 3 bolde.

Organisering: Dåserne sættes i en pyramide på bordet.

Udførelse

Hver deltager har 3 bolde og dermed 3 kast. Væltede dåser sættes ikke op igen mellem den enkelte deltagers kast. Der gives point efter, hvor mange dåser holdet i alt har væltet.



4. Udeliv & andre fritidsaktiviteter

Pilekast mod balloner

Rekvisitter: Balloner og pile.

Udførelse

Hvert hold får 10 balloner og et antal pile. Hver deltager har 3 kast. Når alle har kastet, tælles hvor mange balloner der er ramt. Holdet, der har ramt flest, har vundet.

Kast med vandballon efter en leder

Rekvisitter: Små balloner med vand, tøj til "Birthe".

Udførelse

Hver deltager får 3 kast til at skyde efter "Birthe". Der gives 1 point, hver gang man rammer.

Kast med flødebolles efter en leder

Rekvisitter: Flødebolles, dykkerbriller til "Martin" til beskyttelse af øjne. Tøj og sko som kan vaskes eller kasseres bagefter.

Udførelse

Deltagerne forsøger at ramme "Martin" med flødebolles.

Spise flødebolles

Rekvisitter: Flødebolles, bord, stole til deltagerne.

Udførelse

Deltagerne sidder rundt om et bord. Armene holdes i ro og må ikke bruges til hjælp. Den deltager, der først har spist sine flødebolles, har vundet.

Lægge arm

Rekvisitter: Bord, stole til deltagerne.

Udførelse

Deltagerne sidder på hver side af et bord. Den deltager, der først får lagt modstanderens arm ned, har vundet. Evt. "bedst ud af tre".



Ringspil

Rekvisitter: Ringspil.

Udførelse

Hver deltager har 5 kast. Der kastes efter tur. Den, der får det højeste sammenlagte tal, har vundet.

Cykelløb

Rekvisitter: 2 parallelcykler.

Organisering: Cykelløbet afvikles på parallelcykler, hvor to personer kører mod to andre. Hver cykel kan køres af en beboer eller dagcentergæst og en medarbejder.

Der uddeles to hold præmier: til vinderne af cykelløbet og til de beboere, der har trænet flittigst med hånd- og fodcykel eller motionscykel i det forgangne år.

Trapperæs

Organisering: Inden Olympiaden kan trappegang trænes på plejecentrene.

Fjernstyre biler

Rekvisitter: Fjernstyrede legetøjsbiler, en kegle, snor.

Organisering: Markér en bane, hvor bilerne skal køre, og placer en kegle på banen. Markér med en snor, hvor deltagerne skal styre bilerne fra.



Udførelse

Deltagerne skal styre en bil fra start, forbi keglen og tilbage til start. Der gives 5 point for hver tur, en holddeltager runder keglen og kommer retur.

Forhindringsbane & kast med ærteposer

Disciplinen består af begge aktiviteter.

Rekvisitter: Kegler, snor til startlinie og markering af bane, ærteposer, målplade.

Udførelse

Forhindringsbane

Der opstilles en bane med kegler, som deltagerne skal gå eller køre i slalom igennem.

Holdet stiller op ved startlinien, og deltagerne går eller kører banen igennem én ad gangen.

Vælter man en kegle, giver det holdet 10 minuspoint.

Kast med ærteposer eller tennisbolde

Se beskrivelse side 76.

Hver deltager har 3 kast. Der gives point for at ramme i hul.

Til sidst tælles holdets samlede point for de to aktiviteter sammen.

Sparke bold i mål

Rekvisitter: Et mål, to kegler, bold.

Organisering: Opstil målet og placer to kegler, hvorfra deltagerne skal skyde.

Udførelse

Hver spiller har 3 forsøg til at sparke bolden i mål. Spillere, som ikke kan sparke, kaster i stedet. Hvert mål giver 1 point, og alle holdets point tælles sammen.

Ringridning

Rekvisitter: Snor, tøjklammer, store og små ringe, "lanser" (fx korte kosteskafter af plastik).

Organisering:

- 1 Spænd en snor ud mellem to træer eller stolper.
- 2 Bind et kortere stykke snor på den udspændte snor, så den korte snor hænger lodret nedad.

4. Udeliv & andre fritidsaktiviteter



- 3 Bind en endnu kortere snor i ringen.
- 4 Brug en tøjklamme til at hæfte snoren på ringen sammen med den lodrette snor – nu hænger ringen ned fra snoren mellem træer eller stolper.

Udførelse

”Ringridderne” går eller kører hen mod ringen, og skal forsøge at få ringen med sig, ved at føre ”lansen” gennem hullet og hive ringen ned fra snoren. Beboere i kørestol skubbes af personalet.

Der kan evt. sættes flere ringe op ad gangen.

Fritidsaktiviteter i et leve-bo-miljø

Rekvisitter: Afhænger af aktiviteten.

Organisering: Et dagcenter er en dag om ugen på besøg i Leve-bo-miljøerne, og tager hånd om aktiviteterne.

Udførelse

Afhænger af humør og vejr. Fx ture ud af huset, og besøg hos pårørende eller gamle naboer. Badetur til stranden, eller gåtur i skoven. Frokost på restaurant eller hotdogs og masser af is. Fisketur ved en sø, eller musikfestival. Eller en uges ferie i feriehus.

Erfaringer og bemærkninger

Besøg i den lokale genbrugsbutik er en særlig god idé med demente; en af deltagerne har gerne 4-5 bluser og en masse halskæder på, samt flere tasker over armen, når hun forlader butikken. Personalet har en aftale om at levere det hele tilbage senere.



4. Udeliv & andre fritidsaktiviteter

Kvindegruppe

Rekvisitter: Bus.

Organisering: Gruppen mødes først på dagen til udflugter og slutter om eftermiddagen. Deltagerne vælger aktiviteterne. Der deltager personale.

Udførelse

Kvinderne besøger alle de forretninger, de kan komme ind i. Bl.a. genbrugsbu-

tikker er populære. Gallerier, museer, cafeer og modeopvisninger står også på listen.

Erfaringer og bemærkninger

Kvindegruppen er en dagcenteraktivitet med deltagere fra leve-bo-miljøer samt eget hjem. En af deltagerne er dement, de øvrige deltagere kan have forskellige handicaps.

På nogle dage når gruppen 4-5 butikker; hver gang skal de ud og ind af bus med rol-lator. Det er lige så god træning som at gå på trapper.





Mandegruppe

Rekvisitter: Afhænger af aktiviteten.

Organisering: Gruppen mødes kl. 16.30 og slutter kl. 20 eller senere. Deltagerne vælger aktiviteterne. Der deltager personale.

Udførelse

Mændene går på restaurant, kører racerløb i Padborg Park, og er på flyvetur i sportsfly. Kører motorcykel eller er på havfiskeri på fjorden og meget mere. De

laver selv mad, hvis de har lyst, fx griller ænder, og holder julefrokost eller runde fødselsdage med familien i forsamlingshuset.

Erfaringer og bemærkninger

De drikker bajere, ryger, spiser madpækker og snakker skurvognssnak. Der er ingen grænser for de aktiviteter, mændene kaster sig ud i.

Mandegruppen er en dagcenteraktivitet med deltagere fra leve-bo-miljøer samt eget hjem. To af deltagerne er demente, de øvrige deltagere kan have forskellige handicaps.

5 Motion og bevægelse i plejehjem- mets have, på gangarealer og i den private bolig

Lis Puggaard, cand. scient, ph.d.

Motivation er måske det vigtigste redskab til at få mere motion og bevægelse ind i plejehjemmene og i beboerens hverdag. Motivationen kan bl.a. stimuleres ved at indrette fælles gangarealer, haven og andre udearealer, så det fremmer lysten til at bevæge sig mere. For personer, som ikke kan, eller ikke har lyst til at være fysisk aktive sammen med andre, kan motion og bevægelse i den private bolig være løsningen.

Den private bolig

Selv om der ofte er begrænset plads, er det alligevel muligt at træne i den private bolig. Det er videnskabeligt vist, at træning efter *Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!*, der er et træningsprogram på DVD/video med alsidig gymnastik, kan øge funktionsevnen – træningen kan udføres siddende og kræver ikke meget plads. Der eksisterer også flere bånd med musik

og instruktion til øvelser, som kan udføres på ganske lidt plads. Der findes ligeledes et motionskort med forslag til øvelser, som kan udføres sammen med besøgende. Henvisning til både træningsprogram og motionskort kan ses i kapitel 7, *Yderligere inspiration*.

For mange svækkede ældre kan det endvidere være god vedligeholdelsestræning at udføre så mange gøremål som muligt selv. Fx selv skænke kaffen, dreje på vandhanerne og hjælpe aktivt til ved flytninger m.m.

For sengeliggende ældre kan gymnastikprogrammerne *Gymnastik for sengeliggende ældre*, omtalt i kapitel 4, være en mulighed.

Fælles gangarealer

De brede – og ofte lange – fælles gangarealer kan indrettes, så de opfordrer og ind-

5. Motion og bevægelse i plejehjemmets have, på gangarealer og i den private bolig

byder til fysisk aktivitet. Fx er det oplagt at indrette en bevægebane med forhindringer, der er tilpasset beboernes mentale og fysiske formåen.

Forhindringerne kan fx være:

- ◆ Store bolde eller pøller, der skal rulles til side for at komme forbi, og som vil udfordre både muskelstyrke, balance og koordinationsevne.
- ◆ Tunge vægte eller poser, der skal bæres til den anden ende af bevægebanen – det vil udfordre armmusklerne.
- ◆ Et par opstillede trappetrin vil både udfordre muskelstyrke i ben, balance, kondition og bevægelighed. Trappetrinnene placeres, så de uhindret kan passeres, hvis man ikke ønsker at træne.
- ◆ En stol, man kan sætte og rejse sig fra mindst tre gange, inden man går videre.

Andre forhindringer kan udfordre sanserne, fx:

- ◆ En lille bom eller en streg på gulvet, hvor man kan gå balancegang.
- ◆ Ophængte skumbolde, der skal skubbes til side, så reaktionsevnen udfordres.
- ◆ Planter eller andet, der dufter, kan markere, at her kan man gå et lille stykke

med lukkede øjne. Det udfordrer sanser og balance.

- ◆ God marchmusik kan fx to gange om dagen på bestemte tidspunkter motivere til, at man tilpasser sin gangrytme til musikrytmen – det udfordrer konditionen.
- ◆ Afspilning af sange, som man kan synge med på, mens man går, vil udfordre lunge-systemet og forbedre vejrtrækningen.

Billeder på væggene af svækkede, aktive ældre, der viser glæde ved at være fysisk aktive, kan motivere til at give sig i kast med forhindringerne.



Haven og andre fælles udendørs arealer

Udendørs faciliteterne er meget forskellige fra plejehjem til plejehjem, men de fleste har udearealer, der giver mulighed for at indrette forhindringsbaner eller aktivitetsområder.

Fx kan gamle træer anvendes til at ”gnubbe ryggen” op ad – er der ingen træer, kan et hegn opstilles til formålet.

Andre eksempler kan være:

- ◆ En bro eller overgang, bygget til formålet, som kan passeres. Er der hængt træningselastikker op ved broens ender, kan ti træk i elastikken gøre det ud for ”bropenge”.
- ◆ Poser med sten som skal flyttes til ”den røde cirkel” (10 meter væk) eller til ”blå cirkel” (20 meter væk) osv.
- ◆ Belægningen på gangstier kan varieres med fx grus, sten, asfalt eller sand, så underlagene giver forskellige sværhedsgrader, og dermed mulighed for at vedligeholde og styrke gang og balance. Der skal også være gangstier med en bredde og belægning, der kan benyttes med rullator og kørestol.

En undersøgelse af trivselsfaktorer hos ældre i plejeboliger¹ har vist, at der er direkte sammenhæng mellem, hvor ofte beboere i plejeboliger kommer udendørs, og hvor let det er at komme ud. Fx om en rullator eller kørestol kan passere døre og dørtrin uhindret. Samme undersøgelse viste, at beboerne oftere kommer udendørs, hvis de kan se udearealet fra fællesrummene eller fra den private bolig. Samtidig er beboerne mere trygge ved at være ude, når de kan se og selv blive set af personalet.

Forsøg at opfordre alle til at komme ud hver dag – uanset vejret. Det vigtigste er at udvikle forhindringer ude og inde, der udfordrer alle de væsentligste funktioner, der har betydning for hverdagens praktiske gøremål, nemlig: muskelfunktion, balance, bevægelighed, koordination, kondition, reaktion, sanser og rytme.

Note:

- 1) Møller K, Knudstrup M-A. Trivsel i plejeboligen. Odense: Syddansk Universitetsforlag; 2008. s. 70-71.



6 Eksempler på organisering af kommunale aktiviteter

Aktiviteter kan organiseres på flere måder. Fx har et plejehjem erfaret, at det var til stor gavn og glæde for beboerne, da institutionen i 2007 gik over til at afsætte et fast antal ugentlige timer til aktiviteter.

Ofte er det institutionernes faste personale, som arrangerer aktiviteter, men nogle kommuner har valgt andre modeller. I Bjerlingbro Kommune afholder medarbejdere fra Driftsenheden træning to gange om ugen på en demensafdeling sammen med 1-2 plejemedarbejdere. Målet er, at plejepersonalet på et tidspunkt selv skal stå for træningen. I Aabenraa Kommune tager medarbejdere fra *Dagcenter Grønningen* på besøg i leve-bo-miljøerne en halv dag om ugen, hvor de igangsætter alle slags aktiviteter.

Det Aktiverende Team i Gentofte Kommune

Da Gentofte kommune i 2005 fik økonomisk mulighed for at give aktiviteterne på plejehjemmene et løft, valgte politikerne at oprette *Det Aktiverende Team*. Teamet drager rundt til kommunens 9 plejehjem og igangsætter aktiviteter, der styrker og stimulerer de svageste beboere fysisk, mentalt, psykisk og socialt, og derved øger livsglæden for de i alt ca. 550 beboere.

Teamet er et supplement til de eksisterende aktiviteter, der ofte foregår i gymnastiksale og aktivitetscentre, eller andre steder væk fra plejehjemmets stue. Teamets indsats er særlig målrettet beboere, der ikke kan tage del i sådanne aktiviteter, og som derfor er "tilbage" på afdelingen. I stedet arrangerer Teamet aktiviteter i plejehjemmets dagligstue, eller i beboernes private boliger. Også plejehjemmets have, lokale parker,

skov og strand benyttes, og når vejret tillader det, arrangeres der længere ture, fx til byen eller fisketure m.m.

Kommunen lagde fra starten vægt på, at indsatsen skulle resultere i en mærkbar forskel for beboerne, og samtidig inspirere personalet. Teamet har seks medarbejdere: en ergoterapeut, fire fysioterapeuter samt en social- og sundhedsassistent. Ved at samle kræfterne opnås flere fordele: et team har mere gennemslagskraft, aktiviteterne bliver synlige og dokumenterbare, der opnås bedre kontinuitet, ekspertise og overblik, og derved også bedre mulighed for at give råd og vejledning til de faste medarbejdere. Et team kan endvidere indsamle erfaringer fra de forskellige plejehjem, og give gode ideer videre. Disse fordele er sværere at opnå, hvis ressourcerne spredes på plejehjemmene, hvor en halv eller en kvart medarbejder ekstra let vil drukne i andre opgaver.

Foruden solid erfaring inden for fagområder som sundhed og pleje samt fysio- og ergoterapi, har teamets medarbejdere særlig viden om demens, psykiatri og gerontologi. Teamet er undervist af en musikterapeut, en dramaterapeut og en hospitalsklovner for at få inspiration til nyskabende aktiviteter.

Teamets opgaver

Ud over at planlægge og udføre aktiviteter, skal Teamet inspirere det faste personale og fremme en kultur med mere aktivitet på plejehjemmene. Fx arbejder Teamet af og til om aftenen, blandt andet for at inspirere aftenvagterne til at igangsætte aktiviteter, eller for at deltage i særlige arrangementer som middag med dans og musik m.m.

Teamet inddrager det faste personale, som opfordres til at deltage i aktiviteterne, så meget de kan for deres øvrige arbejde. Personalet bliver meget tit overrasket over, hvor meget beboerne kan deltage i Teamets aktiviteter. Aktiviteterne stimulerer beboerne fysisk og forstandsmæssigt, hvilket holder dem i gang og bidrager til, at de er selvhjulpne i længst mulig tid.

Teamet samarbejder desuden med de lokale børnehaver. Børnene besøger beboerne, og sammen spiller de bold, synger og leger gamle sanglege som *Jeg gik mig over sø og land* samt *Bro, bro, brille* m.m.

En anden af Teamets opgaver er at indkøbe og afprøve nye træningsredskaber og aktiviteter. Nye aktiviteter integreres på afdelingerne ved at benytte de fælles opholdsrum, så aktiviteterne bliver synlige og derved inviterer alle til at deltage.

6. Eksempler på organisering af kommunale aktiviteter



Teamet skal ligeledes sørge for at holde gang i de aktiviteter, som gør en iøjnefaldende og livgivende forskel for den enkelte beboer og beboergruppe. Dokumentation og evaluering af aktiviteterne er således en del af opgaverne, og til det formål har Teamet valgt at fotografere beboerne i aktivitet. Beboerne får også selv billederne, og ud over at vise den stemning, der opstår under en aktivitet, giver billederne nyt stof til samtaler med de pårørende. Dokumentationen sker desuden ved at nedskrive gode historier, bl.a. til artikler til beboerblade og lokalaviser.

Teamet holder sig også ajour med udviklingen, og har bl.a. indkøbt mobile sansevogne samt den terapeutiske robotsæl Paro. Teamet har som et forsøgsprojekt indledt samarbejde med en pædagog, der sammen med to labradorhunde har fulgt Teamet rundt på plejehjemmene i et forsøg på at "fange" nogle af de beboere, Teamet normalt ikke har så meget kontakt med, fx sengeliggende beboere. Projektet har opnået stor succes.

Erfaringer

Teamet har erfaret, at resultaterne bliver bedst, når de arbejder sammen to og to.

Bl.a. fordi nogle beboere har behov for en person ved siden af sig hele tiden. Hvis personalet er meget deltagende, kan den ene fra Teamet forlade gruppen og igangsætte individuelle aktiviteter med andre beboere.

Aktiviteterne giver beboerne mulighed for at opleve et fællesskab, og de morer sig, mens kommentarer og muntre bemærkninger flyver gennem luften. Beboerne får god kontakt med hinanden, og personalet oplever dem på en helt anden måde end i hverdagen. Mange skal have hjælp til alt hver dag, men nogle af dem kan overraskende vinde i bowling, og blive hyldet af hele forsamlingen – det gode boldøje har de i behold. Andre har humor og laver sjov med resten af forsamlingen. Mange beboere viser således sider af sig selv, som personalet og andre beboere ikke kendte til.

Personalet ændrer ofte syn på beboerne, når de under aktiviteterne oplever nye sider af dem. Flere medarbejdere har fortalt, at de er blevet overrasket over at se nogle af beboerne udfolde sig på måder, som de ikke troede muligt. Af og til fortæller aftenvagten, at beboerne er glade og trætte på en god måde, når Teamet har været på besøg.

Planlægning af arbejdet

Teamet forbereder sit arbejde for fire måneder ad gangen, så aktiviteterne kan afspejle årstidernes gang. Datoerne for besøget fastsættes i samarbejde med personalet, og dagens aktivitet besluttet først, når Teamet ankommer til plejehjemmet og ser, hvem der er klar den pågældende dag, og hører hvad beboere og personale har lyst til. Også vejret spiller en rolle. Dans og større busture er dog planlagt på forhånd.

Teamet lægger vægt på ikke at belaste personalet, men hjælper gerne med til at servere morgenmadens sidste kop kaffe, samt til at hente beboere, give dem overtøj på, og i øvrigt gøre dem klar til dagens aktiviteter.

Hver afdeling besøges 2-4 gange hver måned. Besøgshyppigheden afhænger bl.a. af, om et plejehjem i en periode har et særligt behov, fx på grund af mangel på terapeut eller beskæftigelsesmedarbejder, generel underbemanding, meget nyt personale, eller behov for støtte til stedets egne ønskede indsatsområder.

Teamet har fx anvendt en vinterperiode til at integrere Viva-cykler, også kaldet aktiv-passiv-træner, samt forskellige spil på alle plejehjem. Viva-cyklen er nærmere omtalt på side 83.

Også dans hører vinteren til. Det er vigtigt med mange dansepartnere til beboerne, så her deltager mindst fire af Teamets medarbejdere, ligesom personalet og pårørende opfordres til at deltage i så stort omfang som muligt.

Til dansearrangementerne medbringer Teamet festligt og farverigt tøj, og både beboere og personale kan låne en hat, en fjerboa eller et diadem. Det giver feststemning fra første øjeblik blandt beboerne, og ofte også blandt personalet.

En danseseance består af både almindelig dans og kørestolsdans, og når trætheden melder sig, er det tid til siddedans og måske bagefter lidt at drikke. Stående kredsdans kan det også blive til, hvis beboerne kan klare det, og der er opbakning fra personalet.

Dansen træner beboernes balance, koordinationsevne, bevægelighed og kondition. Musikken er udvalgt til at stimulere både danse- og syngelæden, og mange gode revyviser, evergreens og sange fra folkedanse fylder lokalet.

Dansearrangementerne stimulerer både sprog, tale og sang, og de kendte sange vækker desuden minder. Beboerne bliver både følelsesmæssigt og socialt engageret, og livsglæden og latteren folder sig ud.



En særlig dejlig oplevelse fik Teamet, da en beboer – som helt indesluttet i sin egen verden plejede at gå rundt på gangene og åbne dørene til de andre beboeres boliger – kom på dansegulvet og ikke ville slippe sin partner, men dansede og dansede, og lyste mere og mere op for til sidst at smile over hele hovedet. En pårørende, der ofte kommer på besøg i afdelingen, udbrød, at hun aldrig før havde set denne beboer smile!

Eksempler på sommeraktiviteter

I sommerperioden prioriterer Teamet at få beboerne udendørs. Mange glæder sig over at se blomster og træer springe ud, at stikke næsen i et tulipantræ, smage på bølgeblade og plukke en buket anemoner med hjem.

Turene kan fx være gåture med kørestole, hvor beboeren måske selv kan gå lidt af vejen, eller ture med de meget tunge kørestole, som pårørende kan have svært ved at tumle. Også ture med rollator eller med en beboer under armen, ture med parallelcykel (også kaldet sofacykel), busture og stavgang står på programmet.

Teamet deltager også, når kommunens plejehjem inviterer til udendørs Olympiade i forskellige discipliner. Sommeren er ligeledes tid til spil i frisk luft, såsom ringspil og

kroket, ligesom vinterens boccia og bowlingspil kan tages med ud.

Der er ligeledes mulighed for individuelle aktiviteter. Til en plantedag, arrangeret af personalet på et af plejehjemmene, fulgte Teamet en beboer til gartneren, udvalgte blomster, fyldte jord i altankassen og plantede blomsterne sammen med beboeren, som vandede og beundrede sin altankasse. Hun fortalte, at hun egentlig ikke kunne lide at få jord under neglene, men at hun var glad for, at hun havde gjort det.

Yderligere oplysninger

Det Aktiverende Team producerede i 2008 en film om sine aktiviteter til brug for undervisning på fx social- og sundhedsskoler, som inspiration til andre kommuner, og til fremvisning på temadage, messer, workshops m.m. Filmen *Balloner og sæbebobler – et pust til livsgnisten på plejehjem*, er udgivet på DVD med en tilhørende brochure. Filmen er gratis og kan fås ved henvendelse til Teamet.

Yderligere information kan fås ved henvendelse til:

Det Aktiverende Team

Tlf. 39 75 52 00

E-mail: egebjerg@gentofte.dk

”Projekt Fokusskifte” i Høje-Taastrup Kommune

I Høje-Taastrup Kommune har *Projekt Fokusskifte* skabt øget opmærksomhed om motion og fysisk aktivitet både på plejecentrene og blandt hjemmeplejens brugere og medarbejdere.

Formålet er blandt andet at tilbyde ældre hjælp til at øge opmærksomheden om og udvikle deres funktionsniveau. Hjælpen tager udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og udføres på en måde, så borgeren bevarer ansvar og selvbestemmelse for eget liv.

Der er tilknyttet to fysioterapeuter og én ergoterapeut, som skal oplære plejepersonalet i ældreplejen, så de kan afdække borgernes ressourcer og understøtte dem i at bruge disse ressourcer i de daglige aktiviteter. Medarbejdere og borgere skal endvidere sammen sætte mål for det realistiske funktionsniveau, den enkelte ønsker at opnå, og som indsatsen dermed skal rette sig imod.

Det er primært de tre terapeuter, som motiverer beboere og ældre borgere til at sætte mål for deres fysiske formåen. I samarbejde med det personale, som har den daglige kontakt med borgeren, understøtter terapeuterne den enkelte borger i at forfølge målene.

Terapeuterne giver ligeledes personalet gode idéer til, hvordan de kan få mere fysisk aktivitet ind i borgerens hverdag, og hvorledes medarbejderne kan tilrettelægge deres arbejde, så borgerne bliver så selvhjulpne som muligt.

Resultater

Både borgere og personale har taget godt imod projektet, og der er bl.a. iværksat individuelle og fælles aktiviteter på to plejecentre, samt individuelle tiltag for ældre i eget hjem.

For at vurdere, om indsatsen påvirker funktionsniveau og plejebestand, er deltageres fysiske formåen og oplevelse af helbred og livskvalitet testet ved projektets start, og igen efter 3 og 6 måneder. Efter 6 måneder har flere beboere på plejecentrene øget deres styrke og mobilitet. Således er graden af afhængighed faldet hos ca. 53 pct. af beboerne, og omkring 70 pct. har forbedret deres basismobilitet, bl.a. evnen til at komme ind og ud af seng, rejse og sætte sig på stol, samt til at gå over kortere distancer. Og ca. 65 pct. af beboerne kan rejse sig flere gange på 30 sekunder, mens omkring 53 pct. oplever en forbedret helbredsrelateret livskvalitet.

Også mange brugere af den udkørende hjemmepleje har øget styrke og mobilitet efter 6 måneder, ligesom flere oplever en bedre helbredsrelateret livskvalitet.

Medarbejderne kan mærke, at nogle borgere igen bliver mere aktive, og de forfatter, at flere har fået gnist i øjnene. Plejepersonalet giver ligeledes udtryk for, at det er rart at arbejde i en kommune, der sætter sådanne projekter i gang. På plejecentrene synes de, det er opmuntrende med motionsholdene, og indtrykket er, at lysten til at deltage breder sig blandt beboerne.

Projektet kommer som nævnt også ud til hjemmeboende borgere, som får besøg af hjemmeplejen. Hver plejegruppe i kommunen har haft besøg af en projektterapeut, som har fulgt med rundt til borgerne. Ligesom på plejecentrene har projektterapeuten talt med borgeren om ønsker og mål for hverdagens aktiviteter og koordineret dette med hjemmeplejen, så der arbejdes i overensstemmelse med borgerens mål. Borgerne er gået til opgaven med stor entusiasme, godt bakket op af medarbejderne, som har været meget glade for det direkte samarbejde med en terapeut om borgerens funktionsniveau og ressourcer.

Flere aktiviteter – større deltagelse

Plejecentrenes aktivitetsmedarbejdere har bidraget aktivt til at igangsætte og drive nye aktiviteter. Eksempelvis er der på *Sengeløse Plejecenter* oprettet motionshold to gange om ugen. Der lægges vægt på enkle øvelser, som understøtter, vedligeholder og forbedrer deltagernes funktionsniveau, og dagligdags øvelser, som at rejse-sætte-sig og løfte armene højt over hovedet, prioriteres højt. Stadig flere deltager i gymnastikken; beboerne taler mere med hinanden om gymnastikken, og samtidig er flere mænd begyndt at deltage.

Kondicyklerne er flyttet til et sted, hvor der hele tiden er medarbejdere i nærheden. Det har haft stor virkning – de ældre blev mere trygge ved at sætte sig op på cyklen, og det har givet så stor rift om cyklerne, at der er anskaffet to ekstra. Aktivitetsmedarbejderne på *Sengeløse Plejecenter* har også startet en billard- og dartklub for mænd, udendørs gå-hold samt rejse-sætte-sig-hold.

De individuelle aktiviteter, der er sat i værk i projektperioden, spænder vidt, da de tager udgangspunkt i borgernes egne ønsker og ressourcer. Fx er Vitta, som var lidt træt af at strikke, begyndt at strikke huer og tøj til for tidligt fødte børn på Glostrup Syge-

hus. Nu giver det igen mening at strikke, da det er til gavn og glæde for andre, og samtidig vedligeholder hun styrke og bevægelighed i sine gigtplagede fingre. Projektet har også givet Bent et lille skub til at komme i gang med aktiviteter efter hustruens død. Styrken i benene var blevet dårligere, og han ønskede at komme i gang igen. Nu er han opmærksom på at rejse og sætte sig flere gange om dagen, og han føler sig opmuntret af at være en del af et projekt.

Hos de hjemmeboende borgere har projektterapeuterne taget afsæt i de daglige aktiviteter i borgerens hverdagsliv. Netop hverdagens huslige og soignerende aktiviteter er god træning, da de understøtter vedligeholdelse af bevægelighed i arme, fingre, ryg og ben, samtidig med at kræfterne bevares. Langt de fleste borgere er kede af at være afhængige af at få hjælp til personlig pleje. Det betyder, at små fremskridt inden for dette område føles som en stor sejr og gør borgeren mere selvhjulpne – til glæde for både borger og hjemmepleje.

Brug af egne ressourcer

Hvor medarbejderne før udførte aktiviteterne for borgeren, har de nu fået redskaber til at inddrage borgeren, fx ved påklædning



og andre daglige gøremål. Et af redskaberne er øget viden om hvilke bevægemønstre, det er vigtigt at understøtte, for at borgeren kan klare så mange opgaver som muligt på egen hånd.

Plejepersonalet oplever også, at de bliver aflastet lidt af holdaktiviteterne, og de tager godt imod oprettelse af flere motionshold. Det er endnu for tidligt at sige, om indsatsen ændrer plejetyngden, men efter tre måneders indsats deltager 52 pct. af borgerne på plejecentrene mere aktivt i de forskellige gøremål, og de er dermed blevet mere selvhjulpne i forhold til hverdagens aktiviteter.

Andre erfaringer

De gode initiativer kan til tider være svære at indpasse i en travl hverdag. Plejepersonalet kan have vanskeligt ved at afse tid til, at borgerne selv klarer de daglige gøremål, og medarbejderne har brug for metoder til at tænke de daglige opgaver ind i en sammenhæng, hvor borgeren er den aktive part, og hjælperen kun gør det absolut nødvendige. Men skal projektet lykkes og gøre en forskel, er det afgørende, at plejepersonalet støtter op om projektet og de tiltag, der er sat i værk. Det er plejepersonalet, der

skal holde borgerne til ilden og minde om de aftaler, borgeren har ønsket at indgå om motion og anden fysisk aktivitet, og indtil videre er der stor opbakning fra personalet. Det er således erfaringen, at vejledning og sidemandsoplæring understøtter plejepersonalets motivation og evne til at gøre brug af borgernes egne ressourcer i de daglige aktiviteter.

Projektet har sat aktiviteter og tanker i gang og skabt lyst til fysisk aktivitet hos både borgere, plejepersonale og aktivitetsmedarbejdere. Der er stor vilje til at ændre fokus og bruge de ressourcer, hver borger har og kan bidrage med i hverdagen. Og projektet ser ud til at bidrage til at gøre hverdagen gladere og mere aktiv for både borgere og medarbejdere.

Projektet er afsluttet medio juni 2009, og kommunen er ved at undersøge de økonomiske muligheder for at gøre ordningen med terapeutstøtte permanent.

Yderligere oplysninger:

Projektleder Konny Riising
Træningscenter Esbens Vænge
Tlf: 43 35 24 96
E-mail: konnyri@htk.dk

Rapporter om Projekt Fokusskifte med dokumentation for de opnåede resultater kan ses på www.espensvaenge.htk.dk.

Projekt ”Livskraft i senior livet” i Kerteminde Kommune

For at opprioritere den forebyggende indsats har Kerteminde Kommune i 2009 igangsat projektet *Livskraft i seniorlivet* efter inspiration fra Jönköping i Sverige.

Hensigten er bl.a. at minimere faldulykker, fejlnæring og tryksår blandt *alle* kommunens borgere over 70 år. En indsats over for netop disse tre områder forebygger yderligere svækkelse, og kommunen forventer derfor et mærkbart fald i visitationerne til hjemmeplejens ydelser. Samtidig holdes livslysten ved lige.

Beboerne i kommunens plejeboliger risikovurderes på de tre nævnte områder, og derefter iværksættes målrettede indsatser, som skal vedligeholde eller øge deres funktionsniveau, forebygge øget afhængighed af andre, samt give færre hospitalsindlæggelser. Indsatsen består bl.a. i stolegymnastik og motionsvenner.

Personalet har observeret, at beboerne er mere ”vågne”, efter de har været fysisk aktive. Kommunen har derfor udarbejdet



anvisninger – eller guidelines – til mental stimulering, der sættes i gang efter fysisk aktivitet, så også de kognitive færdigheder vedligeholdes.

Folkesundhedspadser i Vordingborg Kommune

Vordingborg Kommune har oprettet syv udendørs træningspladser, såkaldte *Folkesundhedspadser*, der giver mulighed for at træne i frisk luft under åben himmel. Træningsredskaberne er af træ, og pladserne kan fungere som et smukt mødested med socialt samvær for alle aldersklasser.

Hensigten er, at træningspladserne især skal komme ældre til gode, og det afspejler sig i udformningen af de enkelte pladser. For eksempel er en af pladserne placeret i

tilslutning til et dagcenter, så daggæster og plejehjemsbeboerne nemt kan benytte redskaberne – nogle beboere skal dog følges ud, men kan så klare træningen på egen hånd.

Alle kan benytte de udendørs træningspladser. Det er gratis, det kræver ikke særlig påklædning, og da pladserne er åbne i alle døgnets timer, kan man træne, når man vil; alene eller sammen med andre, i kortere eller længere tid og i sit helt eget tempo.

Der er lagt vægt på, at pladserne skal være levende og langtidsholdbare. Det kan opnås ved at anvende et koncept, hvor en arbejdsgruppe af frivillige ildsjæle deltager i opbygningen af hver plads. Da arbejdsgrupperne føler ejerskab og medansvar for ”deres plads”, trækker de andre med til pladsen.

Eksempler på benyttelse af folkesundhedspladserne

En 93-årig kvinde går hver dag med rullator fra sin ældrebolig til en nærliggende træningsplads for at øve sig på et trappe-redskab. Hendes mål er at kunne holde sig i form, så hun kan blive ved med at tage rundt med byens busser på småudflugter og indkøb m.m. på egen hånd.

En midaldrende kræftsyg kvinde cykler hver morgen til en af folkesundhedsplad-

serne, hvor hun begynder sin dag med at træne. Efter hendes udsagn holder denne morgentur hende i gang, og hjælper samtidig til at holde modet oppe.

I samarbejde med Danske Gymnastik- & Idrætsforeninger er der uddannet instruktører i brugen af træningsredskaberne. Instruktørerne er lokale borgere, som trækker egne foreningsmedlemmer med til pladserne og bl.a. er med til at arrangere cykelture til pladserne med grupper af ældre, som samtidig instrueres i at bruge redskaberne.

Yderligere oplysninger

Kost- og motionsvejleder Uffe Sloth.

Tlf: 40 99 44 84.

E-mail: ussl@vordingborg.dk

7 Yderligere inspiration

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI)

DAI har gennem de seneste 7 år udviklet særlige motionstilbud til fysisk svage ældre. På hjemmesiden kan bl.a. findes oplysninger om projekt *Stol på Idræt*, muligheder for stolemotion, rollatortræf, motionsvenner i eget hjem samt kursus- og uddannelsesstilbud til ansatte i sundheds- og plejesektoren.

Yderligere oplysninger:

DAI, tlf: 43 26 23 88, dai@dai-sport.dk, www.dai-sport.dk

Øvelser for ansigt og mund

Øvelser til ansigt, mund, tunge og svælg Terapien, Sygehus Himmerland, 2007. 7 sider.

Pjecen, der kan anvendes af plejepersonale, terapeuter og pårørende m. fl., gennemgår øvelser for ansigtets store mu-

skelgrupper samt for tunge, kæbe, svælg og stemmebånd. Der afsluttes med ansigtsmassage. Alle øvelser er illustreret med overskuelige tegninger.

Download:

www.sygehushimmerland.rn.dk/NR/rdonlyres/37007D85-32BF-4A2E-B780781974AA25DC/0/ansigtsøvelser.pdf

Gymnastik og andre øvelser

Kurser i Chinaball – Kinabold

Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI) udbyder i samarbejde med Sund & Vel kurser i *ChinaBall for ældre*, *Siddende ChinaBall* samt *ChinaBall for demente*. Kurserne henvender sig til pårørende og medarbejdere.

Kursusmaterialet er udarbejdet af yogalærer og ChinaBall-træner Conni Andersen i samarbejde med sygeplejerske og Pilates-instruktør Mette Lyngholm samt

ergoterapeut Rikke Christensen. Materialet er testet på Dagcenter Kildevang i Langå. Kurser afholdes af DAI.

Yderligere information og aftale om kurser:

DAI: Bente Nørgaard, tlf. 86 43 61 55.

Yderligere oplysning om ChinaBall:

Sund & Vel: tlf. 86 46 85 72,
info@sundogvel.dk, www.sundogvel.dk

Bolde til ChinaBall kan købes ved henvendelse til Sund & Vel. Pris: kr. 85 plus forsendelse.

Stol på idræt – idræt på en stol

Pilmark V, Vestergaard M, red. Brøndby:

Dansk Arbejder Idrætsforbund, 2006.

52 sider.

Hæftet kan anvendes direkte af plejepersonale, fysioterapeuter og pårørende m.fl.

Den teoretiske del beskriver, hvordan fysisk træning virker på funktionsevne, sygdom og mental aldring. Det fremgår også, hvordan træning kan tilrettelægges efter formål, indhold og målgruppe.

Hæftets praktiske del beskriver et stort antal øvelser og aktiviteter, der kan sammensættes efter deltagernes individuelle behov. Der er idéer til grundtræning med opvarmning og gymnastiske øvelser, fx med bolde og andre rekvisitter, samt forslag til

øvelser, der bl.a. træner muskler, balance, kredsløb og smidighed. Hæftets mange fotos gør det nemt for den uerfarne instruktør at bruge øvelserne.

Bestilling:

DAI: tlf. 43 26 23 81,

tina@dai-sport.dk,

Pris: kr. 100 + forsendelse.

Op af stolen

Pilmark V, Vestergaard M, red. Brøndby:

Dansk Arbejder Idrætsforbund, 2007.

15 sider samt 5 træningskort.

Hæftet er et supplement til *Stol på idræt – idræt på en stol*. Øvelserne skal få ældre op at stå, og træne både stående og gående balance.

Hver af de fem medfølgende lamine-rede træningskort gennemgår et helt træningsprogram for henholdsvis balance, gang og at ”komme op fra gulvet”. De sidste to kort viser nye måder at organisere træningen på – cirkeltræning, samt fitness-stolen. Nogle af kortene indeholder små test, der gør det nemt at finde ud af, hvornår deltageren er klar til næste trin i træningen.

Bestilling:

DAI: tlf. 43 26 23 81,

tina@dai-sport.dk

Pris: kr. 75 + forsendelse.

Stol på idræt – og gi' ældre en lettere og sjovere hverdag

Vestergaard M, Beyer N. *Dansk Arbejder Idrætsforbund og Ældremobiliseringen*, 2009.

Evalueringsrapporten (128 sider) og pjecen (20 sider) beskriver resultaterne fra projektet Stol på idræt, hvor en gruppe fysisk svage ældre trænede muskelstyrke og balance. Deltagerne havde problemer med visse daglige gøremål og risikerede ikke længere at kunne klare sig uden personlig hjælp.

Første del af træningen bestod af 16 ugers intensiv individuel træning, der skulle løfte funktionsniveauet – bl.a. gangfunktionen – betydeligt. Først herefter blev den vedligeholdende træning koblet på. De deltagere, som gennemførte hele projektperioden, følte sig mere friske til at gøre det, de gerne ville. De havde bedre balance, faldt ikke så tit, havde fået bedre humør, mere livskvalitet, energi og større overskud. Og alle gav udtryk for, at de gerne ville fortsætte træningen resten af livet.

Bestilling:

DAI: tlf. 43 26 23 81,
dai@dai-sport.dk

Priser: Pjecen er gratis, rapporten koster 75 kr. + forsendelse.

Download:

Pjece: http://www.dai-sport.dk/uploadde/SPI_Pjece.pdf.

Rapport: http://www.dai-sport.dk/uploadde/SPI_Evalueringsrapport.pdf

Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!

ÆldreForum, København: 2002. 48 sider.

Et program med øvelser for ældre som ikke i forvejen er fysisk aktive. Øvelserne træner bevægelighed, balance, muskelstyrke og kondition – kort sagt de fysiske funktioner, der er brug for i hverdagen. Mange af øvelserne kan udføres både siddende og stående.

Programmets eksempler på daglige gøremål, som bliver lettere at udføre, når øvelserne udføres regelmæssigt, øger motivationen til at træne.

Træningsprogrammet findes på video og dvd (30 minutter) med tilhørende instruktionshæfte og træningselastikker. I instruktionshæftet er alle øvelser forklaret med overskuelige tegninger og tekster. Instruktionshæftet indeholder endvidere tegninger, der viser, hvordan man kommer op fra gulvet efter fald.

Træningsprogrammet kan både anvendes til hold og til selvtræning i egen bolig, evt. efter instruktion fra personalet.

Øvelsesprogrammet er sammensat af kyndige fagpersoner i samarbejde med ÆldreForum. Effekten af øvelsesprogrammet er videnskabeligt undersøgt blandt en gruppe kvinder i alderen 75-91 år, som modtog hjemmehjælp. Undersøgelsen tydede på, at træning 3 gange om ugen efter programmet kan øge muskelstyrken i ben og arme, samt forbedre balance og gang.

Bestilling:

ÆldreForum: tlf. 72 42 39 90,
www.aeldreforum.dk,
aef@aeldreforum.dk

Husk at oplyse, om træningsprogrammet ønskes som video (VHS) eller dvd.

Motionskort.

Træn sammen – med glæde!

ÆldreForum og Dansk Arbejder Idrætsforbund. Odense, 2005. 4 sider.

Motionskortet viser i overskuelige tegninger et øvelsesprogram for mindre mobile ældre. Øvelserne, der træner bevægelighed, udholdenhed, balance samt styrke i arme og ben udføres parvis, og retter sig mod de krav, dagligdagens bevægelser stiller til ældre mennesker.

Motionskortet kan både anvendes individuelt sammen med fx en pårørende og som holdaktivitet på pleje- og aktivitets-

centre, hvor den direkte kontakt, som øvelserne indebærer, har vist sig at virke både forfriskende og motiverende.

Øvelsesprogrammet er sammensat af kyndige fagpersoner og udviklet i et samarbejde mellem ÆldreForum og Dansk Arbejder Idrætsforbund.

Bestilling eller download:

ÆldreForum: tlf. 72 42 39 90,
www.aeldreforum.dk,
aef@aeldreforum.dk

Det er din krop: Godtved & Helger

Gotved H. Forlaget Munksgaard, 1998. 106 sider.

Med Helle Gotved som lærer, og Anne Marie Helger som elev, gennemgås de forskellige dele af kroppen og bevægeapparatet, så man får føling med egen krop og forståelse af samhørigheden mellem fysik og psyke.

Bogen er illustreret med billeder fra tv-serien "Gotved og Helger", og indeholder konkrete forslag til øvelser. TV-serien er udgivet på video – kan lånes på biblioteket.

Godtved-Gymnastik: En grundbog

Gotved H. Forlaget Munksgaard Rosinante, 1998. 184 sider.

En detaljeret, men let læst grundbog om

7. Yderligere inspiration

kroppen, øvelser for kropsholdning og alle muskelgrupper – også det vi ikke tænker så meget over til daglig, fx fødder, ansigt, åndedræt og afspænding. Bogen er illustreret med billeder og stregtegninger, som hjælper læseren til at kunne analysere egen kropsholdning.

Bold- og kasteøvelser samt andre lege

Legedatabase

– Handicapidrættens Videnscenter

Handicapidrættens Videnscenter har oprettet en Legedatabase med beskrivelse af aktiviteter og rekvisitter, samt forslag til hvordan aktiviteten kan tilpasses målgruppens behov.

Besøg *Legedatabasen*:

www.handivid.dk

Afslapning

MusiCure

Afspændingsmusik som virker afstressende, beroligende og fysisk afslappende. Kan inspirere lytterens fantasi og evne til at drømme, samt skabe optimistiske indre billeder.

MusiCure henvender sig til alle uanset alder, køn og musiksmag.

MusiCure er udviklet af komponisten Niels Eje i samarbejde med bl.a. læger, sygeplejersker, psykologer og patienter som led i et forskningsprojekt i hospitalsvæsenet. Virkningen er dokumenteret ved videnskabelig afprøvning på 4.000 patienter. MusiCure forhandles på apoteker.

Yderligere information og lydprøver:

www.musicure.com

Dans og musik

Danseværkstedet

Danseværkstedet afholder kurser og temadage med dans og sang, der kan anvendes på plejehjem og i aktivitetscentre. Både personer med og uden demens, samt personer med halvsidig lammelse kan have glæde af dansene.

På en temadag læres en række enkle danse, som er lette at anvende. Deltagerne får også indblik i, hvordan både siddende og stående danse kan forenkles, uden at det går ud over danseoplevelsen og sanseligheden. Balle-dans, dansesnor og spillemandsmusik er grundelementer i dansene.

Danseværkstedet samarbejder med spil-

lemænd, og musikken til dansene kan købes på CD.

Danseværkstedet tilrettelægger gerne en temadag efter arbejdspladsens konkrete behov og målgruppe.

Yderligere oplysninger:

Danseværkstedet

Fysioterapeut Karen Langkjær

Tlf. 97 42 75 40 eller 23 42 96 54

karen@dansevaerkstedet.dk

www.dansevaerkstedet.dk

Siddedans 1

Instruktionshæfte med beskrivelse af danse. Dansene instrueres på den medfølgende CD, der også indeholder musik. Flere af dansene er velegnede til demente. Udgivet af Landforeningen Dansk Senior Dans.

Bestilling:

Landforeningen Dansk Senior Dans

Tlf. 86 91 51 20. Pris kr. 250

plus forsendelse.

Musik & Demens – musikaktiviteter og musikterapi for demensramte

Ochsner Ridder H.M. Forlaget Klim, 2005. 233 sider.

Bogen henvender sig til aktivitetspersonale og andre, som arbejder med demensramte.

Bogen beskriver idéer til, hvordan musik kan indgå i fx fællessang, folkedans eller musikreminiscens. Bogen giver endvidere et overblik over undersøgelser og litteratur om anvendelse af musik i aktiviteter eller terapi med demensramte.

Spil og andre mentale aktiviteter

Reminiscens

Nørrebro Erindringscenter – Dansk Center for Reminiscens har udviklet en række spil m.m., der vækker erindringer fra deltagerens liv. Fx *Det gamle billedlotteri for mænd* med billeder fra mænds gøren og laden på arbejde og i fritid.

Yderligere oplysninger:

www.reminiscens.dk

Wii video sport spil

Kontaktpersoner med erfaring i at anvende Wii sport på plejehjem:

Projektleder Hugo Tietze, Ældrestaben, Københavns Kommune:

tlf. 35 30 35 47, Hugo.Tietze@suf.kk.dk

Ledende ergoterapeut Marianne Rise, Søndervangs plejehjem og beskyttede

7. Yderligere inspiration

boliger, Frederiksberg Kommune:
Tlf: 38 87 32 16, lokal 24,
sdr.vang.ergo@frederiksberg.dk

Udeliv og fritidsaktiviteter

Folkesundhedspladser

Konsulentfirmaet Sundhed & Livsmød kan rådgive og medvirke til at etablere folkesundhedspladser. Billeder af redskaber på eksisterende træningspladser, forslag til andre redskaber og træningsøvelser, samt oplysninger om brugerinvolvering m.m. kan findes på virksomhedens hjemmeside.

Yderligere oplysninger:

www.sundhedoglivsmod.dk

Brug tiden sjovere, mand! – Idékatalog over aktiviteter rettet mod ældre mænd

Servicestyrelsen, Odense. 2008, 85 sider.

36 forslag til aktiviteter, der indfanger ældre mænds interesser, behov og præferencer. Med detaljeret beskrivelse af bl.a. målgruppe, hensigt med aktiviteten og indhold for hver aktivitet.

Forslagene retter sig både mod fysisk og psykisk stærke og svage mænd. Aktiviteterne retter sig dog ikke mod ældre mænd i plejeboliger, men pleje- og omsorgsmedarbejdere, herunder aktivitetsmedarbejdere, kan hente inspiration i kataloget.

Download:

www.servicestyrelsen.dk

Forandringskatalog:

Udeliv – hverdagslivet til fods

Vinding Madsen L, Mygind O. University College Nordjylland, 2008. 63 sider.

34 forslag til udendørs aktiviteter, som gør en forskel for ældre, der er afhængige af andre. Formål, hvordan man kommer i gang og hvilken forskel deltagerne har oplevet, samt kontaktperson omtales for alle aktiviteter.

Kataloget indgår i VEGA projektet *Mere liv i gamles hverdag*, og henvender sig bl.a. til pleje- og omsorgspersonalet.

Download:

<http://knudramian.pbwiki.com/Hverdagslivt+til+fods#Forandringskatalog>

8 Bidragydere

Ballerup Kommune

Plejecenter Rosenhaven.

Frederiksberg Kommune

Sophie Amalie Gårdens plejeafdeling.

Gentofte Kommune

Det Aktiverende Team.

Helsingør Kommune

Plejhjemmet Kristinehøj.
Plejhjemmet Bøgehøjgård.

Herning Kommune

Søglimt.

Hjørring Kommune

Dagcentret Lundgården.

Hjørring Kommune

Sundheds-, Ældre- og
Handicapområdet.

Horsens Kommune

Kildebakken.

Høje Taastrup Kommune

Projekt Fokusskifte,
Træningscenter Esbens Vænge.

Hørsholm Kommune

Plejhjemmet Hannebjerg.

Kalundborg Kommune

Jernholtparken Plejecenter.
Plejecenter Raklev.

Kolding Kommune

Solgården Plejecenter.

Københavns Kommune

Højdevangs Sogns
Plejhjem/Demenscenter.
Rosenborgcentrets daghjem
og aktivitetsafdelinger.
Tingbjerg Plejhjem.

8. Bidragydere

Odense Kommune

Plejecenter Havebæk.
Solgården Plejecenter.
Sct. Hans Parkens Plejecenter.
Odense Kommunes Ældrepleje.

Odsherreds Kommune

Grevinge Plejecenter.

Randers Kommune

Randers Kloster.

Rudersdal Kommune

Plejecentret Nordvangård.

Ringkøbing-Skjern Kommune

Ringkøbing Plejehjem.
Plejehjemmet Klokkebjerg.

Silkeborg Kommune

Område Syd.

Stevns Kommune

Dagcentret Stevnshøj.

Struer Kommune

Asp Plejecenter.

Sønderborg Kommune

Sundeved Ældrecenter.

Tårnby Kommune

Tårnby Kommunes Plejehjem.

Varde Kommune

Blaabjerg Pleje og -aktivitetscenter.
Plejecenter Thueslund.

Viborg Kommune

Driftenhed Bjerringbro.
Kildehaven.

Vordingborg Kommune

Sundhedscenter Stege.

Ærø Kommune

Marstal Ældrecenter.

Aabenraa Kommune

Dagcenter Grønningen.

Aalborg Kommune

Ældreområde Nord.

Andre

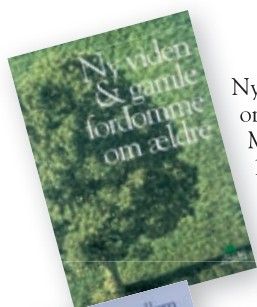
OKÆ-Plejoboglicher, Odense.

Tidligere udgivelser fra ÆldreForum (uddrag)

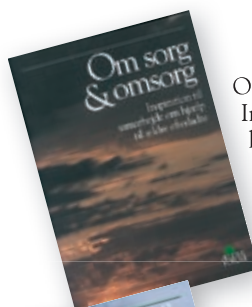
Alle publikationer kan læses på hjemmesiden www.aeldreform.dk

Publikationerne kan rekvireres vederlagsfrit.

Udgåede titler kan i begrænset oplag rekvireres som fotokopi.



Ny viden & gamle fordomme
om ældre.
Marts 1997.
13 sider.



Om sorg & omsorg
Inspiration til samarbejde om
hjælp til ældre efterladte.
Februar 1999.
20 sider.



At bygge bro mellem generationer.
September 1997.
23 sider.



Ældre & demens, depression
& selvmord.
August 1999.
64 sider.



Ældreidræt
– vedligeholdelse af kroppen, leg,
munterhed og socialt samvær.
December 1997.
20 sider.



Ældre & stofskiftesygdomme,
apopleksi, afasi & knogleskørhed.
December 1999.
52 sider.



Ældre & syns- &
hørenedsættelser.
Juni 2000.
64 sider.



Ældre & søvn.
December 2000.
20 sider.



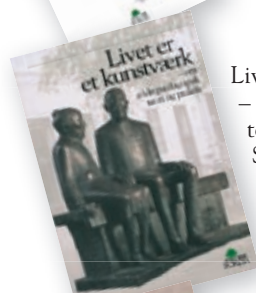
Ældre & tandsundhed.
November 2001.
40 sider.



Ældreomsorg & -pleje
Inspiration for kommuner, om-
sorgs- og plejepersonale m.fl.
December 2001.
72 sider.



Styrk kroppen og let hverdagen
– det er aldrig for sent !
Video/DVD og instruktions-
hæfte med træningsprogram.
Juni 2002.
Længde: 30 minutter.



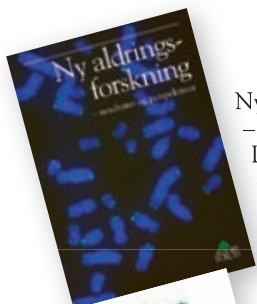
Livet er et kunstværk
– om ældrepedagogisk
teori og praksis.
September 2002.
64 sider.



Ældre & fødsundhed.
Oktober 2003.
48 sider.



Ældre, pårørende & plejeperso-
nale – inspiration til samarbejde.
September 2004.
72 sider.



Ny aldringsforskning
– resultater og perspektiver.
December 2004.
46 sider.



Motionskort.
Træn sammen – med glæde!
Marts 2005.
4 sider.



Ældre & forebyggende
hjemmebesøg.
December 2005.
56 sider.



Ældre & naturmedicin.
Januar 2007.
40 sider.



Naturmedicin.
Februar 2008.
16 sider.



Ældreomsorg
– holdninger, omgangstone
& etik.
April 2008.
121 sider.



Idékatalog

*– inspiration til fysiske og mentale aktiviteter
for ældre i plejeboliger samt andre skrøbelige ældre*

Beboere i plejeboliger kan, som alle andre, opnå store gevinster ved at røre sig. Og bevægelse og fysisk aktivitet kan helt naturligt indgå i den daglige pleje og omsorg ved, at beboerne klarer daglige gøremål med mindst mulig hjælp fra personalet.

Med enkle midler kan der skabes yderligere fysisk aktivitet i hverdagen. Pleje- og dagcentre fra hele landet har bidraget til Idékataloget med idéer og forslag til at skabe liv, fysisk aktivitet, socialt samvær og glæde.

Desuden gennemgår ph.d. Lis Puggaard, hvordan svækkede ældre ved fysisk aktivitet både kan bevare, forbedre og udskyde tab af færdigheder. Hun bidrager samtidig med inspiration til, hvordan gangarealer, plejehjemmets have og andre områder med enkle midler kan indrettes, så det opfordrer og fremmer lysten til at bevæge sig.



ÆldreForum · Edisonsvej 18, 1. · 5000 Odense C · Tlf. 7242 3990 · Fax 7242 3991
aef@aeldreforum.dk · www.aeldreforum.dk



Dansk Arbejder Idrætsforbund · Idrættens Hus · Brøndby Stadion 20 · 2605 Brøndby
Tlf. 4326 2384 · Fax 4326 2386 · www.dai-sport.dk