

Motion og bevægelse giver livskvalitet

Ulla Thomsen, sygeplejerske, centerleder, Rådgivnings- og kontaktcentret Kallerupvej

I 2008 indledte Kallerupvej – Rådgivnings- og kontaktcentret for demensramte og pårørende et meget frugtbart samarbejde med Siko, Samvirkende idrætsklubber i Odense. Vi gik sammen om projektet ”Bevæg og bevar dig – Sjov motion” og etablerede i løbet af 2008 - 2009 et hold for yngre deltagere med demens op til 70 år, et hold for ægtefæller, hvis mand/hustru har demens og endelig et hold for ægtepar, hvor ægtefællen har demens samt deltagere med demens over 70 år.

Evalueringen af projektet viste, at deltagere med demens og pårørende ægtefæller har stor glæde af at bevæge sig og motionere sammen med andre i samme situation. Det fremmer deres livskvalitet.

”Selv om jeg er træt bagefter, giver det mig en masse energi.”

”Jeg kan mærke, at min krop er blevet stærkere efter, jeg er begyndt på motion.”

”Bagefter drikker vi kaffe og får snakket en masse, og så vi synger nogle sange sammen. Det er rigtig hyggeligt.”

Det er nogle af de tilkendegivelser, vi fik og stadig får, når deltagerne fortæller, hvad det har givet og giver dem at være med til ”Bevæg og bevar dig – Sjov motion”. Der er ingen tvivl om, at motionen har været med til at fremme deres livskvalitet – både fysisk og psykisk.

Evalueringen viser følgende resultater af projektet i forhold til:

Den fysiske dimension

Konklusionen er, at;

- motionen styrker deltagernes fysik – selv om projektet ikke kan dokumentere den fysiske effekt af motionen. Det er der flere vi-

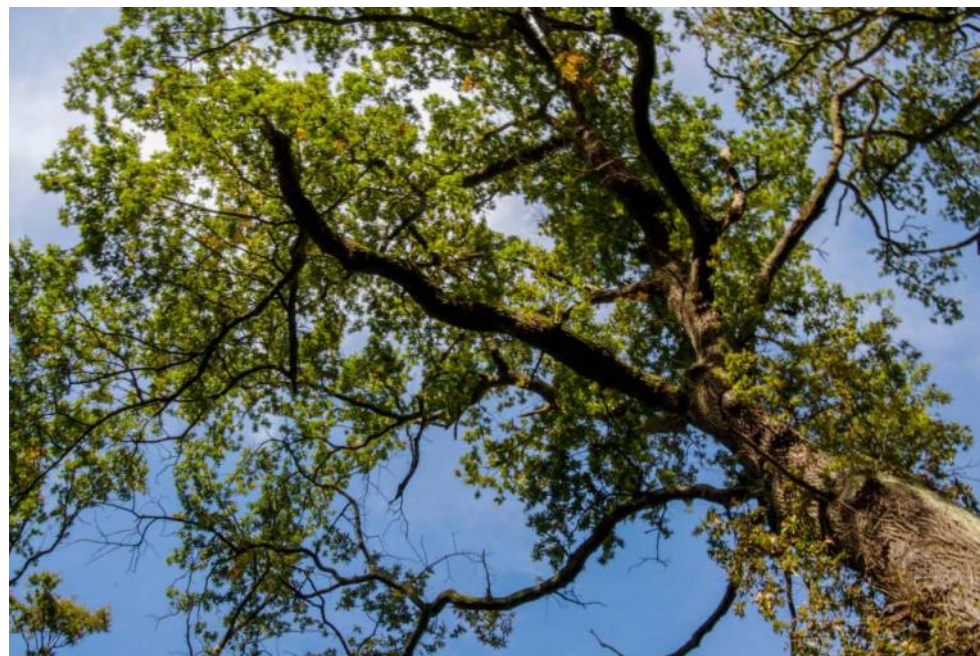
denskabelige undersøgelser, der efterfølgende har gjort

- motionen forbedrer deltagernes balance, koordination og kondition samt styrker deres kropsbevidsthed
- sammensætningen af træningen betyder, at deltageren bruger muskelgrupper, som de ikke bruger til daglig
- Motionen giver deltagerne følelse af fysisk velvære – selv om de er trætte bagefter.

Den sociale dimension

Her viser det sig, at deltagelse på holdene giver;

- gode oplevelser sammen med ligesindede – både for deltagere med demens og for ægtefæller.
- et stærkt socialt fællesskab, hvor der er mulighed for at udveksle livserfaringer og diskutere problemstillinger fra hverdagen – både gode



og dårlige.

- det er hyggeligt og sjovt at deltage i Sjøv motion. Der bliver grinet meget under de fysiske aktiviteter.
- motionen giver alle deltagerne et frirum – samtidig med, at det aflaster deltagernes pårørende derhjemme.



Den organisatoriske dimension

Organiseringen af ”Bevæg og bevar dig – Sjøv motion” har stor betydning. Blandingen mellem de fysiske aktiviteter og det sociale samvær er helt afgørende for succes. Den faste struktur med faste tidspunkter, faste frivillige, samme plan hver gang og den samme underviser er afgørende for, at deltagerne med demens føler sig trygge og kan overskue aktiviteterne. De frivilliges deltagelse i på holdene er en vigtig faktor for forudsigeligheden og dermed trygheden. Deltagerne betalte i de første år kontingent via Kallerupvej. Nu er deltagerbetalingen overdraget til Siko, som ved andre hold.

Den undervisningsmæssige dimension

Undervisningen skal tilrettelægges efter at styrke det hele menneske – både fysisk, psykisk og socialt. Instruktøren skal være fagligt dygtig og opmærksom på deltagernes forskelligheder, således at øvelserne er afpasset deltagernes individuelle forudsætninger.

Legen og humoren er vigtige elementer i motionen. Det skal være sjovt at gå til motion. Instruktøren skal variere sine øvelser, således at deltagerne bliver udfordret både fysisk og kognitivt. Instruktøren skal have viden om og forståelse for de udfordringer og den situation, som deltagerne med demens og deres ægtefæller er i.

Konklusion

Konklusionen er, at ”Bevæg og bevar dig – Sjøv motion” var en stor succes i projekt-perioden og fortsat er det. Nu er de tre hold ”Sjøv motion” en fast del af Kallerupvejs virke, og motionen er fortsat populært her i 2015 - syv år efter vi startede projektet.

Alle der går til ”Sjøv motion” er glade for at deltage. Deltagerne giver udtryk for, at det giver dem fysisk velvære, sociale fællesskaber og en bedre livskvalitet. ”Sjøv motion”s store styrke er kombinationen af den varierede fysiske træning og det efterfølgende sociale samvær. Deltagerne vil ikke undvære nogle af delene – så det er netop kombinationen, der er den væsentligste årsag til motionsholdenes store succes. Hovedkonklusionen er, at motion og socialt samvær i fællesskab fremmer deltagere med demens og deres ægtefællers livskvalitet.