

Motion, grin og sved på panden

Motion er kommet på dagsorden og er blevet en del af den brede vifte af forskellige tilbud, som Roskilde Kommune tilbyder demensramte. Målet er at borgere med demens har mulighed for forskellige trænings- og motionstilbud afhængigt af motivation og funktionsniveau.

Af Ulla Vidkjær Fejerskov, demensfaglig udviklingskonsulent i Roskilde kommune

Deltagerne griner, løber, cykler og får sved på panden i en time. De fortæller, at de kan mærke, at de er blevet stærkere, har fået en bedre kondition og mere energi i dagligdagen. En pårørende fortæller, at hendes mand nu har fået flere kræfter og balance, så han kan bære indkøbsposerne, når de har været ude at handle. Det kunne han ikke før, men det, at han nu kan hjælpe sin hustru er til stor glæde for dem begge.



Træningstilbud med høj intensitet

Baggrunden for Roskilde kommunes træningstilbud til borgere med demens stammer fra forskningsprojektet ADEX, som har undersøgt, hvilken betydning målrettet fysisk aktivitet har for demensramtes funktionsniveau. Flere borgere fra Roskilde kommune, som havde været i forskningsprojektet efterspurgte et lignende tilbud i kommunalt regi.

Det var baggrunden for, at Roskilde i 2014 satte sig for at oprette et målrettet træningstilbud for borgere med demens i let til moderat stadie. Formålet med træningstilbuddet har været at styrke og forbedre deres fysiske formåen, som kommer deltagerne til gavn i dagligdagen i forhold til at kunne vedligeholde deres færdigheder og styrke livskvaliteten. Efterspørgsel har siden været stigende, så i 2015 har Roskilde kommune fået projektmidler til at udvide tilbuddet, så der nu er træningstilbud for borgere med demens fra syd til nord i kommunen. Træningen foregår på et lokalt træningscenter to gange om ugen. To fysioterapeuter står for træningen af 10-12 deltagere og læner sig op af ADEX- programmet.

Demenskoordinatorerne og visitator henviser til tilbuddet. Før deltagerne starter, er de til forundersøgelse hos fysioterapeuterne, hvor de tester deres fysiske funktionsniveau og spørger ind til deres mål med træningen. Efter seks måneder bliver de testet igen. Hvis der er behov for et andet træningstilbud end ADEX træningen, koordineres dette med demenskoordinatoren og fysioterapeuten.

Det sociale samvær er vigtigt

Efter træningen hygger de demensramte sig med kaffe i en time – for det sociale fællesskab er ligeså vigtig som træningen. Det er en af kommunens demensvejledere fra hjemmeplejegruppen, som sørger for, at kaffen er klar efter træningen og får samling på deltagerne i et køkken ved

siden af træningssalen. De deler historier og følger med i, hvordan det går med hinanden og ikke mindst, hvor gode de har været til træningen. Under det sociale samvær udveksler de også erfaringer med hinanden omkring løsning af de udfordringer, som kan opstå med demenssygdommen. Deltagerne gør hinanden opmærksomme på de tilbud, der er for dem for eksempel er en deltager startet i en Netværkscafe, som er et tilbud for borgere med demens i let stadie, efter at hun blev inviteret med af en af de andre deltagere.

Træningstilbuddet er givtigt på flere måder for deltagerne både fysisk og socialt. Tilbuddet er med til at give dem struktur på dagen, meningsfuld beskæftigelse og ikke mindst styrke deres netværk, som mange oplever, bliver mindre efter de har fået demenssygdommen.

"Vi har indtryk af, at når de kommer her til træningstilbuddet, så har det stor betydning for dem, at de er sammen med andre deltagere i samme situation, som dem selv", forklarer Jan, demensvejleder. Det bekræfter deltagerne: *"Jeg var nok ikke kommet af sted hjemmefra, hvis jeg skulle være her alene i træningscentret. Det betyder meget, at vi har fået bygget et fællesskab op, hvor vi hygger os efter træningen",* forklarer en deltager på træningsholdet.

Demensvejlederen sørger også for at alle kommer godt hjem igen, for det er forskelligt, hvordan de kommer til og fra træningscentret. Nogle bliver ledsaget af pårørende, nogle tager selv offentligt transportmidler eller cykler, og andre har behov for kørsel f.eks. med flextrafik. Demensvejlederen er med til at skabe tryghed og ro, så der ikke er nervøsitet hos deltagerne, om hvordan de nu kommer hjem. Det har betydning for deltagerne, at det er to faste demensvejledere, som skiftes til at stå for samværet bagefter, da relationen og det kendte er vigtigt for deltageren.



Erfaringer indtil nu

Fysioterapeuterne har erfaret, at der er små ting, som de skal huske at tage hensyn til, for ikke at skabe forvirring hos deltageren.

"I starten brugte vi lang tid på at hjælpe med at finde deres drikkedunk eller trøje, som de havde forlagt et sted i træningscentret. Det gav nogle afbrydelser i træningen. Nu kender vi efterhånden borgerne og kan være på forkant", fortæller Bente Holm, fysioterapeut. Det er nødvendigt med to fysioterapeuter til stede, da deltagerne har behov for guidning og gentagne instrukser om, hvordan øvelsen skal laves.

Deltagerne møder demensvejlederne i en anden kontekst, end de normalt vil møde en person fra hjemmeplejen, og demensvejlederne oplever, at deres tilstedeværelse er med til at nedbryde nogle fordomme og barrierer om hjemmeplejen. Det er deres vurdering, at den sociale indsats kan være med til at motivere til en tidlig indsats i hjemmet, nu hvor hjemmeplejen er repræsenteret med en person, som de kan forholde sig til og finder behagelig at være sammen med i nogle frie og uformelle rammer.

Demensvejlederne oplever også, at det kan være med til at støtte borgerne i at bevare funktioner i længere tid. De har eksempelvis været med til at støtte en borger i at skrive en indkøbsseddel, så hun kan handle ind efter træningen, da der ligger et supermarked ved siden af træningscentret.

Træningstilbuddet i den nordlige og sydlige del af kommunen foregår på et træningsafsnit på kommunens dagcenter. Træningstilbuddet i Roskilde by foregår derimod i et almindeligt fitnesscenter. De vist sig, at der er andre fordele i at have tilbuddet i et fitnesscenter. Deltagerne oplever stedet som et neutralt og naturligt sted at være med andre. Det gælder især for dem, som ikke mener, at dagcenteret er et tilbud, som de har behov for lige nu.

Fysioterapeuterne fortæller, at deltagerne spejler sig i de andre motionsgæster, og det har været fremmede for træningsudførelsen. Fysioterapeuten fortæller som eksempel, at det gik lidt trægt for en mandlig deltager i romaskinen ved at holde tempo, og han gik ofte i stå. Da en yngre kvindelig motionsgæst sætter sig ved siden af deltageren i en anden romaskine og begynder sin træning i et højt tempo, begynder deltageren at kopiere hendes bevægemønster og kommer op i tempo. Om motivationen skyldes spejling eller at hun var en ung kvinde er uvist, men det havde en positiv virkning på præstationen.

Træningen på kommunens dagcentre har modsat den fordel, at deltagerne oplever, hvordan et dagcenter ser ud, træffer personalet, og det kan på sigt være med til at nedbryde forestillinger om dagcentertilbud og personalet, da de får en konkret erfaring og oplevelse af, hvad det vil sige, at være dagcentergæst.

På Trapperne – Ny vandrekлуб

Roskilde Kommune har et nyt initiativ med lokale vandrekлубber på trapperne, som starter i slutningen af maj og slutter i oktober. Vandrekлубben ledes af to demensvejledere, som går med otte borgere med en demenssygdom i let til moderat stadie. Formålet er både at komme ud og røre sig, som kan have en positiv effekt på dagligdagen. Et andet formål er også at bryde ensomhed, da vi oplever at isolation og ensomhed er noget, der fylder hos mange demensramte.

Der er mulighed for at følges med en ven, og hvis der er en ægtefælle, så er personen også velkommen på vandreturen. Vandrekлубben mødes 1 gang om ugen på et fast mødested. De borgere, som har svært ved at finde vej til mødestedet, bliver ledsaget af demensvejlederen. Demenskoordinatorerne og visitatorerne kan henvise til tilbuddet. Fysioterapeuterne vejleder omkring, hvordan demensvejlederne kan tilføje styrke- og konditionstræning på vandreturen.

Erindringsdans® ikke at forglemme

Roskilde kommune har i 2014 været med i Alzheimerforeningens projekt *Erindringsdans*, og fået i den forbindelse fået uddannet tolv danseinstruktører på seks plejecentre og daghjem. Dans er god motion, hvor man i den grad også får sved på panden. Dansen har også andre positive sidegevinster, da det vækker minder og frembringer glæde. Det har været en succes med Erindringsdans®, så i 2015 uddannes tolv nye danseinstruktører, så dans er endnu et tilbud, som vi i Roskilde Kommune er meget glade for.

De nyeste resultater fra ADEX projektet i maj 2015 viser at træning med moderat til høj intensitet mindsker psykiske symptomer ved demens f.eks. rastløshed og uro. Resultaterne viser også, at nogle af deltagerne er blevet bedre til at mulitaste, som har betydning for mestring af dagligdagens aktiviteter.

Hvis du ønsker at vide mere om motions- og træningstilbuddene i Roskilde Kommune, så kan du kontakte Ulla Vidkjær Fejerskov, ullavf@roskilde.dk