

## Motion, kultur, demens

*Katrine van den Bos, Aktivitets- og frivilligkoordinator, Alzheimerforeningen. katri-*



### Motion som samlingspunkt

Et nyt initiativ på Amager har stor succes med at få pulsen op hos borgere med en demenssygdom. Hver lørdag formiddag mødes omkring 8-10 amagerkanere for at dyrke motion sammen. De har det til fælles, at de enten har en demenssygdom, eller er med på holdet som pårørende. Motionsholdet er henvendt til dem, som er tidligt i sygdomsforløbet, og deltagerne er i aldersgruppen 65-85 år. Initiativet er blevet døbt 'Aktiv med Andre'.

Ægteparret Kirstine og Thorleif Hansen er begge to rigtig glade for at komme på holdet.

"Vi kommer her hver lørdag for at dyrke motion, og bagefter tager vi hjem og spiser en ordentlig frokost med god samvittighed. Efter at Thorleif fik stillet diagnosen Alzheimers, har det været svært for os. Derfor er det vigtigt, at vi kan komme her og møde andre i samme situation og tale om, hvordan vi har det," fortæller Kirstine.

### Et motionstilbud ledet af frivillige

Motionstilbuddet udspringer af et samarbejde mellem Alzheimerforeningen og Københavns Kommune. Holdet ledes af frivillige instruktører som har fået en introduktion til området af en demenskoordinator og en fysioterapeut i kommunen. Demenskoordina-



*Frivillig instruktør Ellen Elisabeth Jensen sørger for højt tempo på motionscyklerne.*

### Læseadgang

Det er muligt at give andre adgang til at læse den post man modtager, f.eks. kan en ægtefælle eller et familiemedlem få adgang til at læse den digitale post. Læseadgang kan være en god løsning for pårørende, hvis en borger er utryk ved selv at huske at tjekke sin digitale post. Man kan oprette læseadgang under Digital Post på borger.dk. Man kan også få hjælp til at oprette læseadgang i kommunens borgerservice.

### NemID er personligt

NemID er din personlige adgangskode på internettet, som gør det sikkert for dig at se og oplyse fortrolige og følsomme oplysninger via internettet. Skal du i netbanken eller betjene dig selv hos det offentlige, så skal du logge på med NemID. NemID er personlig og må ikke anvendes af andre.

### Hvordan hjælper vi bedst?

Den enkelte borger kan have forskellige behov alt afhængigt af sygdommens forløb. I eget hjem kan det være at borgeren foretrækker at modtage posten digitalt og det er altid muligt at blive fritaget, hvis sygdommen forværres. Vigtigt er at der tages hensyn til den enkelte, at der altid er mulighed for hjælp og at borgere, der ikke kan bruge de digitale kanaler kan kommunikere med det offentlige på en anden måde.

### Læs mere om Digital Post og selvbetjening

På borger.dk er der mere information om læseadgang, fritagelse og om hvordan man modtager en e-mail og sms, når der er ny digital post. Det er også her man finder de selvbetjeningsløsninger, man skal bruge f.eks. til at melde flytning, skifte læge eller søge pension.

Hvis en borger har svært ved det digitale, kan han/hun altid få hjælp i kommunes borgerservice eller på det lokale bibliotek.



*Ægteparret Thorleif og Kirstine Hansen nyder, at de kan dyrke motion sammen.*

torerne i lokalområdet har hjulpet med at finde deltagere, og Alzheimerforeningen har fundet de frivillige. De frivillige instruktører er f.eks. unge studerende, som læser til fysioterapeut eller sygeplejerske, mens andre er glade motionister. Det vigtigst er, at de har lyst til at dyrke motion og gøre en forskel for mennesker med en demenssygdom.

Ellen Elisabeth Jensen, som er frivillig instruktør på holdet, fortæller om forløbet: "Jeg er blevet introduceret til forskellige øvelser, og hvordan man sammensætter et program til netop denne målgruppe. Jeg synes, det er sjovt at stå foran en gruppe mennesker og give dem en god oplevelse på en lørdag formiddag. Det er et fantastisk hold med en gruppe mennesker, som ikke lader sig begrænse af demenssygdommen."

### **Sjov motion og styr på balancen**

At motion er noget, som er godt for både krop og sjæl kan alle deltagerne hurtigt blive enige om. Mange føler, de har fået det bedre, fået mere energi og ser lysere på tilværelsen. Træningen er forskellig fra gang til gang og planlægges af de frivillige instruktører. Holdet prøver kræfter med forskellige aktiviteter, lige fra cykling på motionscykler, ballonbadminton til stafet og boldspil. For mange af deltagerne er det især balancen, der driller. De frivillige instruktører sørger derfor for at lave balanceøvelser hver gang, og det har givet pote. Nogle af deltagerne har sågar investeret i en balancepude, så de kan fortsætte træningen derhjemme.

### **Også tid til en snak**

"Den ene halvdel er jo motionen, mens den anden er, at vi kan mødes og tale sammen", fortæller Keld Hansen, som går på holdet sammen med sin kone. Efter træningen samles deltagerne over en kop kaffe.

Især det sociale er for mange en stor fordel ved holdet. Sådan er det også for ægteparret Birgitte og Kell Nielsen: "Vi ser holdet som en chance for at få noget sammen med andre – være fælles om sygdommen". En anden ægtefælle supplerer: "Vi har et rigtig hyggeligt hold – vi støtter hinanden, man kan udveksle erfaringer med hinanden, og få nogle gode idéer til hvor man skal gø-

re i en given situation". Men som Keld Hansen bemærker: "Vi taler jo ikke sygdom hele tiden. Vi kommer jo alle sammen fra det samme lokalområde, og det kan vi få meget snak ud af."

### **Motionskonceptet breder sig til andre kommuner**

Alzheimerforeningen har været meget tilfredse med samarbejdet med Forebyggelsescenter Amager. Motionsholdet kunne ikke lade sig gøre uden de velindrettede lokaler, som kommunen har stillet til rådighed.

"Vi er rigtig glade for, at vi sammen med Alzheimerforeningen kan bidrage med et tilbud til borgere, som er i en tidlig fase af en demenssygdom. Motionstilbuddet ligger tæt op af vores andre indsatsområder i forebyggelsescenteret, og vi har længe gerne ville tilbyde noget til netop denne gruppe," siger Anette Maj Billesbølle, Centerchef på Forebyggelsescenter Amager.

Motionsholdet på Amager er et af flere initiativer, som Alzheimerforeningen har sat i værk i samarbejde med forskellige kommuner. Der er blandt andet motionshold i Gentofte kommune, Gribskov kommune og andre steder i Københavns kommune. Alzheimerforeningen arbejder på at udbrede motionskonceptet til flere kommuner andre steder i landet.