

Vejen kommune tilbyder "Sved på panden" Et motionstilbud til borgere med lettere hukommelsesproblemer

Addi Wissing Nikolajsen, Demenskonsulent, Vejen kommunes Demensfaglige team, Demens@vejen.dk

Det er en god ide at holde sig i form, at få pulsen op og være sammen med andre. Det er påvist, at fysisk aktivitet udvikler nye hjerneceller i hjernens indlærings- og hukommelsescenter, og så har det desuden en positiv effekt på humøret.

Det er nu muligt for borgere i Vejen kommune at benytte sig af et nyt og spændende visiteret tilbud. Formålet er at få sved på panden og et smil på læben, alt sammen i et varmt fællesskab.

Vejen kommunes tilbud er til hjemmeboende borgere med hukommelsesproblemer, med kognitive forstyrrelser af lettere grad eller lettere demens. Det er et forløb på 12 uger med træning to gange ugentligt. Det er træning af kondition, koordination, balance og styrke med en varighed på en time træning ved fysioterapeut og en time socialt samvær med fysioterapeut og demenskonsulent.

Stedet er et træningslokale på et centralt beliggende plejecenter med diverse træningsrekvisitter. Det forudsættes, at borger deltager to gange ugentligt og kan være fysisk aktiv i en time. Borgerne testes inden og efter forløbet: MMSE ved demenskonsulent og fysiske tests ved fysioterapeut. Borgerne skal være uafhængige af ganghjælpemidler

Borgerne kan sættes på en venteliste til en ny omgang, hvis det skønnes hensigtsmæssigt eller hjælpes videre til et passende tilbud. Der er mulighed for kørsel som ved aktivitetstilbud i kommunen. Borgerne visiteres til tilbudet af demenskonsulenterne.

Der deltager en demenskonsulent hver gang som værtinde (tage imod, støtte, inddrage mv.) og for at følge og samle op på de enkelte borgers funktionsniveau. Tilbuddet er følge af ældrepuljemidlerne for 2015.

Baggrund for at oprette tilbuddet

Der er evidens for, at øget blodgennemstrømning af hjernen kan medvirke til dannelse af nye hjerneceller og dermed i bedste fald forbedre hukommelsen, men i hvert fald medvirke til bremse processen af aldersbetinget svind af hjerneceller.

Undersøgelserne tyder på, at motion og fysisk aktivitet er forbundet med nedsættelse af risikoen for at udvikle kognitiv svækkelse som ældre.

Den fysiske træning skal have relativt høj intensitet og strække sig over et længere forløb for at kunne forbedre det kognitive funktionsniveau ved MCI. Der er udarbejdet flyers og pjecer.

