



"Det er ikke opgaven: at finde den elskede genstand, men opgaven er: at finde den nu engang givne eller valgte genstand elskelig."

- Søren Kierkegaard

UDFORDR, DET GIVER MENING

Hvornår har du sidst lært
noget, du ikke troede, du
kunne lære?

Hvilken følelse gav det dig?



HVORDAN VIRKER TRÆNING?

Virker positivt på vores psyke ved hjælp
af udskillelse af signalstoffer

Men vigtigst af alt i denne sammenhæng
er selfefficacy (Albert Bandura)



ØVELSE GØR MESTER

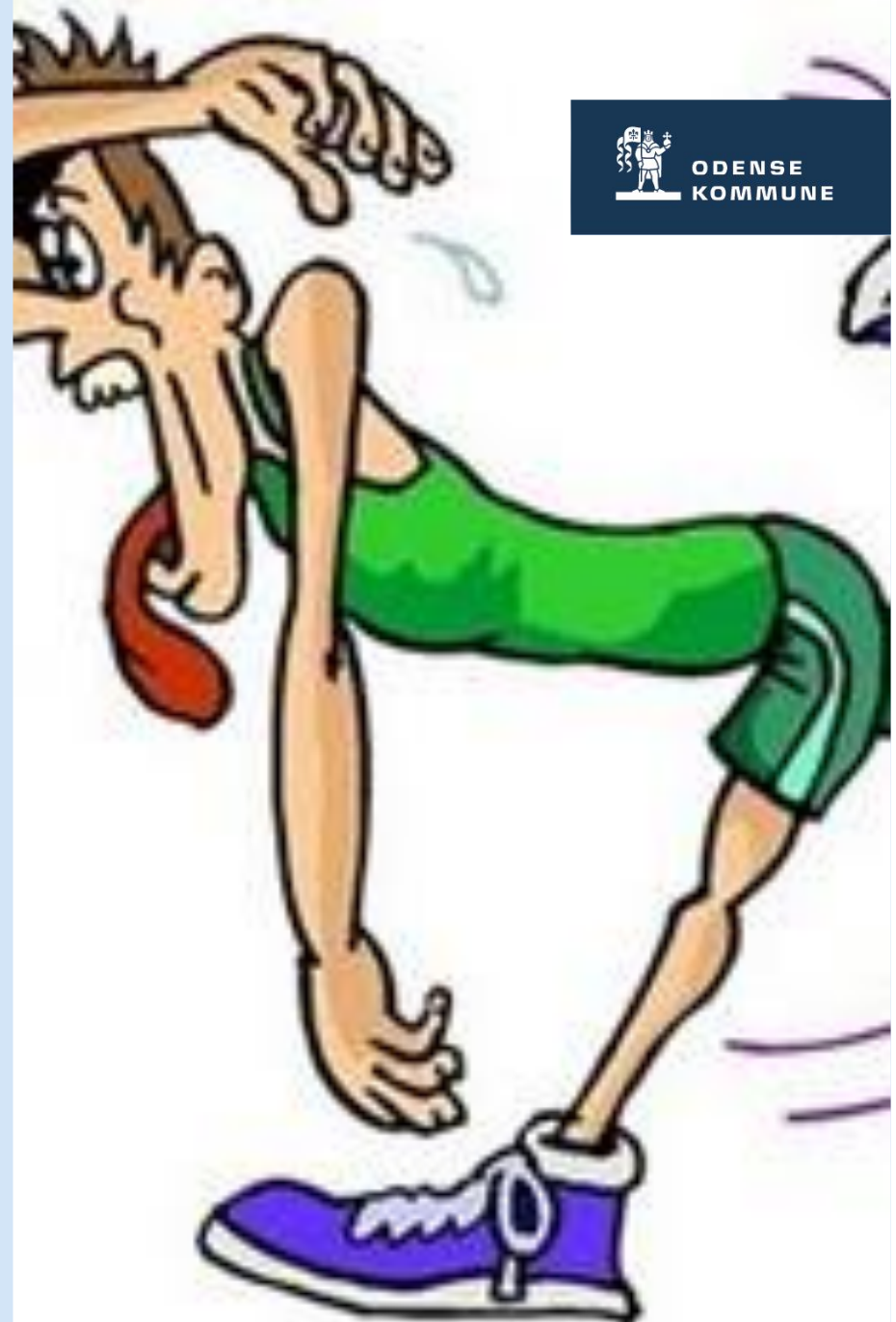
Koncentration og
balance



PRINCIPPER FOR TRÆNING I DEMENS I CENTRUM

Alle skal opleve:

- At det er sjovt
- Fysiske udfordringer
- Kognitive udfordringer
- At lære noget nyt
- Føle sig som en del af et fællesskab
- Føle sig godt hjulpet med at komme videre til anden træning og/eller aktivitet



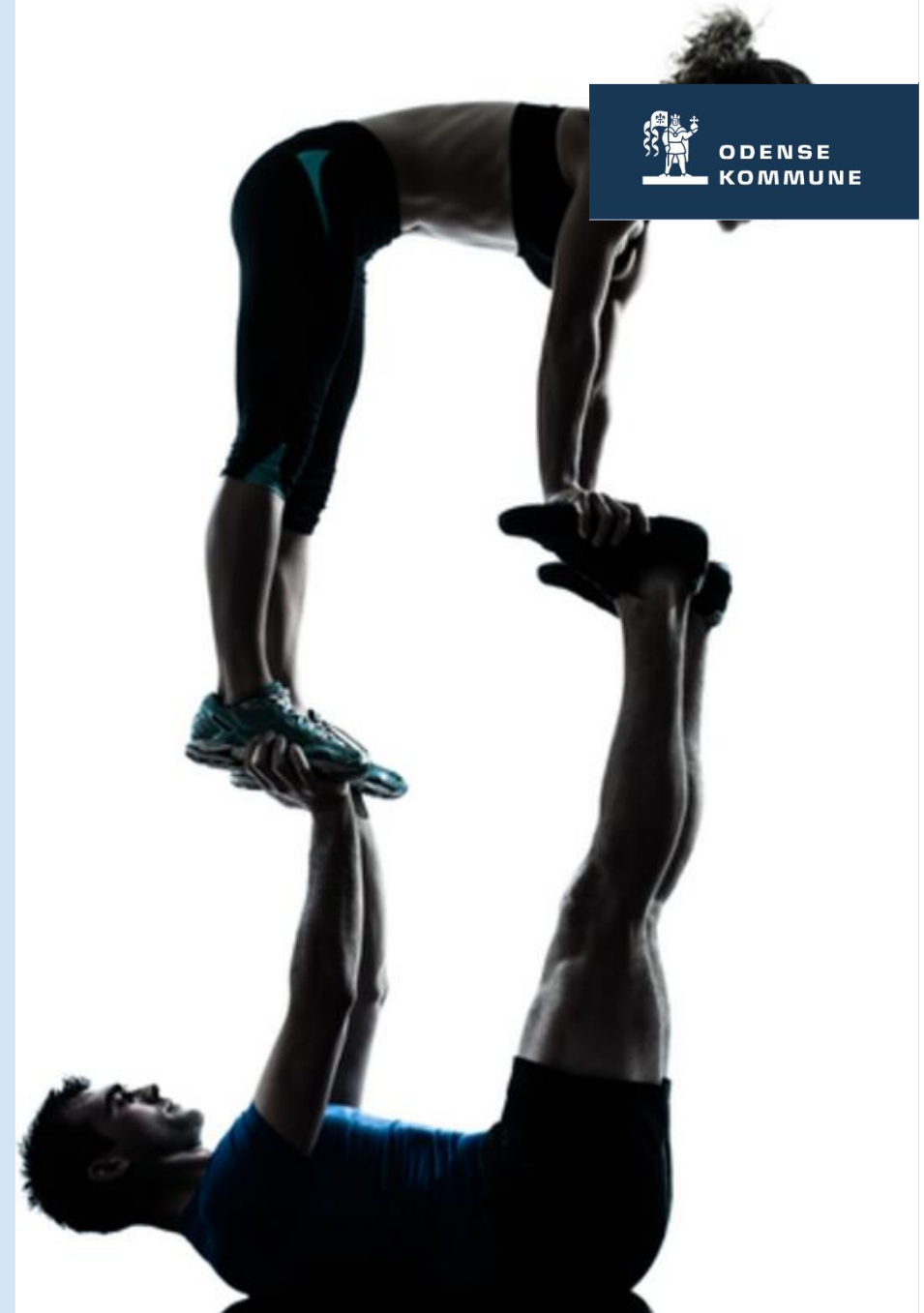
SAMMENSÆTNING AF TRÆNINGEN

- Opvarmning
- Konditionstræning
- Styrketræning
- Balancetræning
- Koordinationstræning
- Reaktionstræning
- SMART træning
- Kognitiv træning



ØVELSE GØR MESTER

Den rigtigt svære



DEN KOGNITIVE TRÆNING

- I den fysiske træning
- På "tavlen"
- I det sociale samvær



AT STYRKE HOLDÅNDEN

- At skabe plads til de langsomme og de hurtige samtidigt – store ører, store øjne og en stor mund
- Humor!!!



RESULTATER

55 har gennemført hele træningsperioden

30 har fået bedre OMC

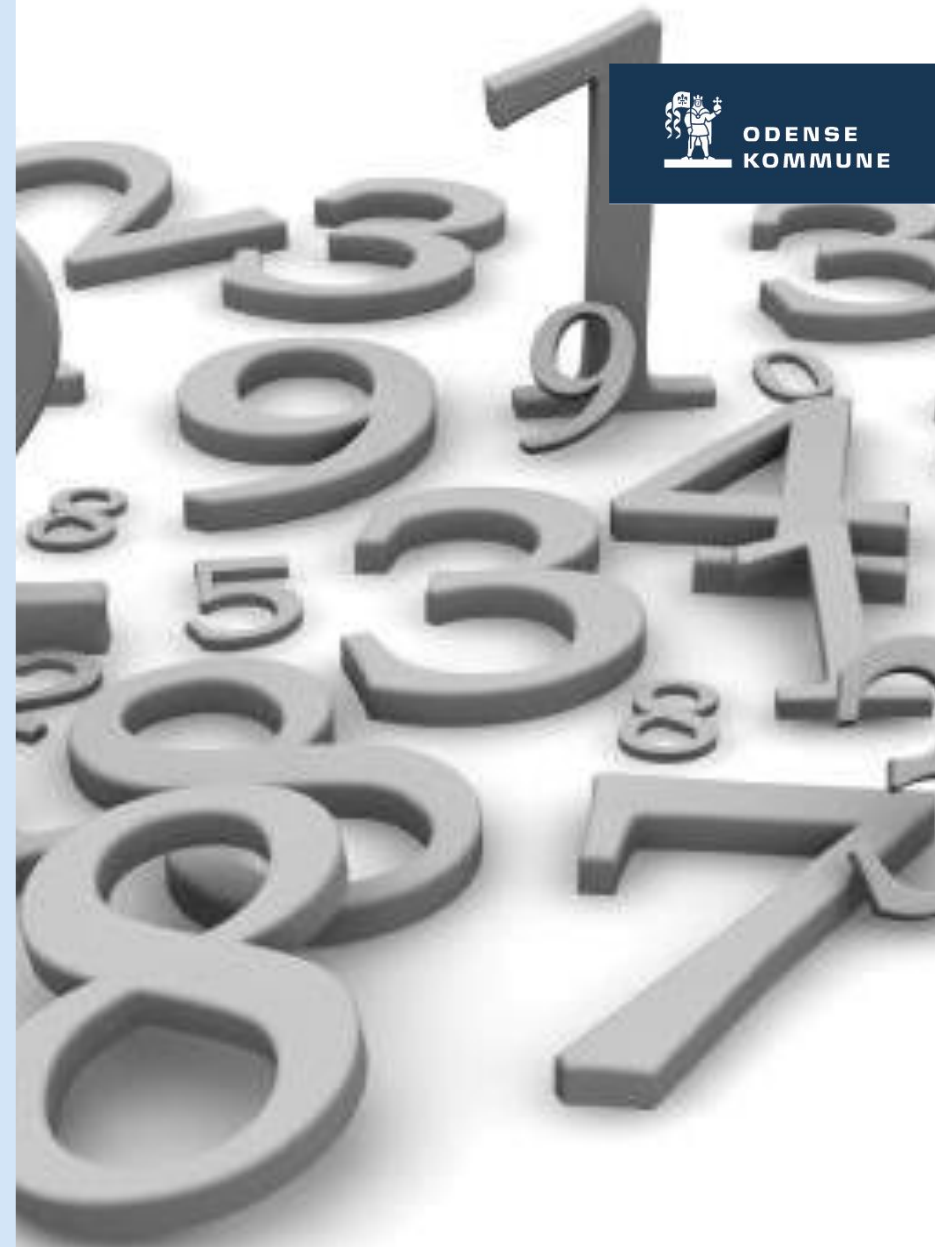
13 har samme OMC

22 har fået bedre dual task

11 har samme dual task

15 har forbedringer i begge

Ca. 2/3 fortsætter i tilbud udenfor kommunalt regi



ERFARINGER

- Bedre humør
- Mere selvhjulpenhed
- Mere nærvær
- Mere åbenhed
- Mere lyst til mere aktivitet



GODE HISTORIER

”Jeg kan mærke, at jeg har meget mere energi, når jeg har trænet”

”Jeg kan igen stå op og tage bukser på”

”Nu er jeg tryk ved at komme ned på gulvet og op igen”

”Jeg er begyndt at tage trapperne i stedet for rulletrappen på banegården”

”Jeg glæder mig til at komme til træning det næste sted. Der virker rart og det er tæt på”

”Jeg kan mærke tydelig forskel, når min mand har været til træning – han er mere nærværende”



GODE RÅD

- Sørg for øjenkontakt mange gange
- Tal ind i deres historie
- Ros og anerkend
- Tydelighed både med tale og visning
- Genkendelighed- gentagelse
- Struktur - rækkefølge
- Udfordringer – til alle
- Humor – og positive bemærkninger
- Find fælles samtaleemner



OPSAMLING

Hvad er det vigtigste, du tager med fra dette oplæg (2 og 2)

Spørgsmål???????

