



- Viden i fællesskab

2015

Et socialt samvær i bevægelse

I arbejdet med mennesker med demens og fysisk aktivitet er der foretaget en række spændende tiltag, som er med til at skabe mere bevægelse i den enkeltes hverdag. Dette ses ikke mindst ved demensdagshjemmet Kæret i Silkeborg Kommune, hvor en gruppe mennesker med demens har deltaget i bjergfitness.

Af Anders Møller Jensen, Ph.d. studerende, VIA Aldring & Demens og Majbritt Sørensen Formidlingskonsulent, Landsbyen Sølund.

Det seneste årti har der været et stigende fokus på at udrede mennesker med demens så tidligt så muligt i deres sygdomsforløb for at kunne støtte dem og deres familie. Dette har medvirket til at tegne et mere nuanceret billede af mennesker med demens, som ikke nødvendigvis passer med forestillingen om den stillesiddende plejecenterborger. Flere er fysisk aktive og har et ønske om at komme ud og være sociale, i det omfang sygdommen tillader det.

Ligeledes er der kommet mere fokus på vigtigheden af at være fysisk aktiv – også når man bliver ældre. Anbefalingerne at være fysisk aktiv 30 minutter om dagen hænger sammen med, at det mindsker risikoen for en lang række sygdomme og har også indflydelse på livskvaliteten hos ældre. De seneste år er der kommet fokus på, at fysisk aktivitet sandsynligvis også har en positiv effekt på hjernen og dens evne til at fungere, hvilket naturligvis er uhyre interessant for mennesker med demens.

Hvordan kan man så indrette et omsorgssystem, der indeholder interessante og appellerende tilbud til mennesker med demens, som ønsker at være mere fysisk aktive? Hvordan kan man gentænke eksempelvis dagcentrene, så den fysiske aktivitet bliver en del af hverdagen?

Den udfordring satte Herning og Silkeborg Kommuner sammen med VIA University College, VIA Aldring og Demens sig for at arbejde med i et fælles projekt.

Målsætningen var at udfordre hverdagens aktiviteter i et daghjem ved at udvikle og gennemføre aktivitet af fysisk karakter en dag om ugen i et andet miljø eller på en anden måde. Projektet resulterede i et idekatalog med aktiviteter og fire overordnede temaer, hvor det viste sig muligt at få mere fysisk aktivitet inde i hverdagen. Temaerne er: når vi træner og konkurrerer, når vi arbejder, når vi leger, og når vi er på udflugt.

Denne artikel kigger nærmere på daghjemmet Kæret i Silkeborg Kommune, som har arbejdet med at tage på ture til danske bakketoppe i et koncept, de kalder bjergfitness.

Den altafgørende motivation

Demensdagshjemmet Kæret har arbejdet med bjergfitness i to år. Hver torsdag har ergoterapeut Mette Lysdal Heinze og social og sundhedsassistent Gitte Holdgaard Frederiksen taget en seksmandsgruppe borgere med demens med på bjergfitness i det midtjyske. I løbet af det første år blev bjergfitness kombineret med naturfitness en gang om uge, hvor de fx havde gymnastik og løb, i naturen ved daghjemmet. Der var hurtigt markante forbedringer i både deres fysik og sprog.

Ifølge Mette er træning og bevægelse vigtigt – men det er ikke det vigtigste. ”Efter det første projekt gik vi ind og interviewede de pårørende og dem, der havde været med til bjergfitness. Vi var lidt skeptiske i forhold til, hvor meget de kunne huske fra bjergbestigningen – men det var imponerende, hvad de kunne fortælle,” beretter Mette, og



fortsætter: ”Det var en øjenåbner, at det var ikke decideret dét, at vi skulle ud på et bjerg – det var mere det sociale, som betød noget.” Den mindre gruppe på seks borgere var også vigtig for at bevare det sociale sammenhold.

”Til at starte med var der meget fokus på, at pulsen skulle op, hvor vi fandt ud af, at det ikke var alfa og omega. Det vigtigste er det sociale, at de kommer ud i naturen og får snakket.” forklarer Mette, men understreger også, at dette ikke udelukker en høj puls. ”Man kan godt sætte tempoet op og presse dem lidt, men det skal ikke fylde alt for meget.” Motivationen ligger også i omgivelserne, hvor naturen er med til at vække sanserne på en helt anden måde end motionscyklerne i træningsrummet. Udover det sociale samvær skal der være øje for mennesket. ”Vi skal ikke trække noget ned over hovedet på dem. De skal selv have lysten til det.” fortæller Gitte.

Personalet skal have lysten!

Denne målgruppe har ekstra behov for støtte og supervision i de fysiske aktiviteter, og støtten kommer til udtryk på flere måder. Gitte og Mette vurderer, at det gør en stor forskel at have bus eller kørselsordning, så borgerne kan blive hentet til og fra aktiviteten – der skal knyttes de rette forhold til tilbuddet for, at det fungerer. I forhold til kørsel, så minimerer det kravet for borgerens deltagelse, og manglen på dette ville afholde langt de fleste fra at deltage. Køreturen hjem blev også brugt socialt, hvor snakken gik på dagens oplevelser. ”Det er en rigtig god og tryk måde at afslutte dagen på”, understreger Gitte.

Det kan være grænseoverskridende for personalet at begive sig uden for de vante institutionsrammer, men det er vigtigt at sige farvel til sin egen tryghed. ”Du skal turde det. Personalet skal turde tænke anderledes, fordi borgeren kan ikke selv tage initiativet. Du må gerne tro på deres vegne.” fortæller Mette. Det kræver ikke kun mod – ifølge Gitte kræver det i høj grad også en lyst til aktiviteten, da det smitter af på borgeren. Som en

måde at støtte den ældre i aktiviteten tog Mette og Gitte billeder undervejs, som blev sat i deres kinabøger. Heri blev turene beskrevet i både ord og billeder, hvilket motiverede borgerne og støttede dem i at have lyst til at tage af sted igen.

Det mest problematiske ved aktiviteter, som bjergfitness, er at vedligeholde den fysiske forbedring. ”Hvis vi er luddovne herinde fra personalesiden, så får vi også nogle borgere, som er inaktive.” fortæller Mette og fortsætter: ”Men udstråler vi, at vi gerne vil ud og bevæge os, og planlægger ture, så vil de jo gerne med. Så vi spiller en kæmpe rolle i deres liv på at blive ved med at holde sig aktive. Vi kan ikke være andet bekendt.”

At gøre en forskel i hverdagen

En af de største gevinster ved bjergfitness har været at kunne ændre den enkeltes hverdag. Dette kom til udtryk i et interview med en pårørende: ”Hendes mand var pludselig begyndt at gå rundt til naboerne med avisen. Tidligere sad han inde foran fjernsynet og drak rødvin. Så hans alkoholforbrug blev nedsat, og samtidigt følte han sig mere sikker i hans gang, så han begyndte at gå rundt til naboerne og være social, og begyndte at gå tur med hunden. Det er de her små ting, som ændrer hverdagen for den enkelte.”

Andre gevinster kan ses i en klar forbedring af fysikken, samt vægtnedgang. I den første periode af projektet kunne de se kognitive forbedringer ved halvdelen af gruppen. Gitte fortæller, at de største udsving sås ved dem, som ikke tidligere var kommet på daghjemmet, så deres fremgang var en reaktion på dét at komme ud blandt andre mennesker. Det er en gevinst i sig selv at være sammen med ligestillede, og dele erfaringer med hinanden omkring sygdomsforløbet.

Men det er ikke kun borgeren, som har gavn af aktiviteten. Personalet får også en rigtig god arbejdsdag ud af det. Det betyder meget at være uden for de vante rammer sammen med en flok glade mennesker, og vide, at man gør en forskel for



den enkelte, fortæller de to kvinder med et smil. I sidste ende, kan det også blive en gevinst for hele arbejdspladsen, at den fysiske aktivitet bliver en del af arbejdsgangen på stedet. Man behøver ikke kun at tænke træning ind i hverdagen, man kan også bevæge sig i leg eller dans – fx afholder Kæret et afdansningsbal.

Fysisk aktivitet handler om mere end motion

For at kunne udvikle spændende og virksomme tilbud, er det nødvendigt, at vi rokker ved opfattelsen af, at mennesker med demens per definition skal skånes og beskyttes. Tidligere var man af den opfattelse, at ældre ikke kunne tåle fysisk belastning, og at blive ældre var ensbetydende med en stillesiddende tilværelse. Studier fra bl.a. Danmark har vist, at ældre har gavn af fysisk træning, og at de endda tåler hård fysisk træning, hvis de skal forbedre deres fysiske formåen. Der er ikke nogen grund til at gentage samme fejl inde for demensområdet.

Emnet demens og fysisk aktivitet diskuteres i faglige kredse, og fik også en politisk dimension, da Alzheimers Foreningen satte det på dagsordenen til kommunalvalget i 2013. De foreslog, at alle kommuner tilbyder mennesker med en demenssygdom vedligeholdelsestræning, fysiske og meningsfulde aktiviteter, der forhindrer social isolation. Erfaringerne fra Kæret viser, at kombinationen af fysiske og meningsfulde aktiviteter samt det sociale element er essentiel for at skabe aktiviteter som denne målgruppe vil deltage i.

Nogle har dyrket sport hele livet, og kan fint fortsætter med det trods demenssygdommen. Men for andre, som ikke frivilligt opsøger træning, skal der andre motivationsparametre til for at få lyst til at dyrke motion. Det er vigtigt, at tilbuddene er målrettet mennesker med demens, så de ikke falder igennem og udstiller deres manglende færdigheder. Hvis mennesket med demens ikke føler, at han/hun kan deltage ordentligt, så bremses selve

deltagelsen. Det er vigtigt at være åben om behovet for ekstra støtte, og en god træningspartner kan imødekomme nogle af udfordringerne. Men det anbefales, at der oprettes specielle træningshold for mennesker med demens.

Det er vigtigt ikke at overse den fysiske aktivitet, som ligger skjult i hverdagen, såsom gåture eller hus- og havearbejde. Projektet i Herning og Silkeborg Kommuner havde netop til formål at arbejde med hverdagen i daghjemmet for at blive opmærksom på, hvordan man kan placere elementer af fysisk aktivitet i de daglige rutiner. Projektet viste, at de mest vellykkede aktiviteter var dem, hvor deltagerne selv kom på banen og tog styringen i aktiviteten. Ifølge personalet skal aktiviteterne være selvmotiverende – med andre ord, aktiviteten skal være meningsfuld.

Denne omstilling kræver, at personalet er åben for at revurdere deres praksis. Borgernes ønsker skal sættes øverst, og de praktiske rammer skal skabes herefter. I bjergfitness var målet at nå toppen, hvilket i sig selv var den fysiske aktivitet. Hvis turen går til museum kan man overveje at tage cyklen eller planlægge en gåtur i dagens program, så man både bruger krop og sind.

Det er værd for personalet at overveje, hvordan fysisk aktivitet kan indplaceres i hverdagen, da dette kan støtte den enkelte til at opfylde de 30 minutters daglige fysiske aktivitet. Det har en masse sundhedsfremmende fordele at være fysisk aktiv – men tænk hvis forskningen en dag mere tydeligt får dokumenteret en sammenhæng mellem fysisk aktivitet og bremsningen af demensudviklingen. Så kan man virkelig snakke om at slå to fluer med ét smæk – både at leve sundere og leve bedre med demenssygdommen.



Henvisninger til øvrig information og inspiration:

www.socialstyrelsen.dk/aeldre/demens/copy_of_demens/aeldre/demens/tema-om-demens-og-fysisk-aktivitet

www.alzheimer.dk/sites/default/files/u51/fysisktraeningogmeningsfuldbehandling.pdf

<http://www.viauc.dk/hojskoler/sfh/videncentre/omsorg-liv-og-aldring/Documents/Folder%20af%20fysisk%20aktiv%20i%20daghjem.pdf>

www.bestigebjerger.dk