

KOMBINATION AF FYSISK OG KOGNITIV TRÆNING

DEMENS **I** CENTRUM

Rådgivning og træning



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

- Søren Kierkegaard

KOMBINATION AF FYSISK OG KOGNITIV TRÆNING

1½ times
fysisk træning

Op til 6
deltagere
pr. hold

4 mdr. forløb

¾ times
kognitiv
træning

2½ time
2 gange
om ugen

¼ times
kaffe/te
– men oftest
længere 😊

Herefter udslusning til private træningscentre, idrætsforeninger eller kommunale tilbud

SAMMENSÆTNING AF TRÆNINGEN

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



HVORDAN VIRKER TRÆNING?

Virker positivt på vores psyke ved hjælp af udskillelse af signalstoffer som f.eks serotonin og endorfiner



UDFORDR, DET GIVER MENING

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

Udløser Dopaminer



ERFARINGER

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



AT STYRKE HOLDÅNDEN

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



RESULTATER

80 har gennemført hele træningsperioden

39 har fået bedre OMC

19 har samme OMC

25 har fået bedre dual task

24 har samme dual task

16 har forbedringer i begge



OVERLEVERING

- Faglig vurdering af borger
- Tilbud om overleveringssamtale med nærmeste pårørende
- Udlevering af seddel med information om nyt tilbud
- Evt. støtte i opstart
- Evt. opfølgning/revurdering

TILBAGEMELDINGER PÅ OVERLEVERINGEN

*”Det er dejligt at vide at man kender en den første gang, så er det nemmere at gå ind af døren” -
Borger*

”Det er trygt at vi bliver guidet videre til et nyt tilbud, og vi ikke selv skal til at finde ud af hvilke tilbud der er” - Pårørende

FORDELING I OVERLEVERING

Udpluk på overlevering af 59 borgere

- Kommunalt tilbud: 25 borgere
- Forenings tilbud: 31 borgere
- Andet: 3 borgere