

Hjemmetræning – fysisk træning

Da DemensHjørnet og flere dagcentre er lukket midlertidigt på grund af COVID-19, er her vores bud på og inspiration til hjemmetræning, både til krop og hjerne.

Dokumentet med hjemmetræning er et ud af to dokumenter, der består af et program for fysisk træning samt et dokument, der indeholder forslag til kognitiv træning og hverdagsrehabilitering for mennesker med demens.

Det er vigtigt fortsat at træne, for at vedligeholde sundhed og funktionsniveau. Vi vil derfor opfordre jer til at træne i eget hjem, og bruge dette som en inspiration og følge det helt eller delvist, gerne dagligt eller min. 2-3 gange om ugen.

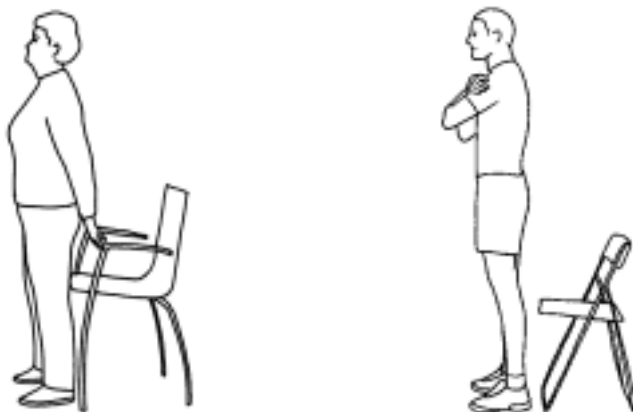
Gør træningen til en sjov del af hverdagen, der kan gøres sammen.
God fornøjelse! ☺

Fysisk træning

Sundhedsstyrelsen og forskningen på demensområdet anbefaler at træne fysisk 30 minutter 2-3 gange om ugen.

Øvelse 1: Rejse og sætte sig fra en spisebordsstol. *Laves i 3 sæt af 10 gentagelser pr. øvelse (3x10).*

- Træning af muskelstyrke i ben og hofter.
- Kan gøres sværere ved at rejse og sætte sig med armene krydset over brystet, så man ikke bruger støtte til armlæn.



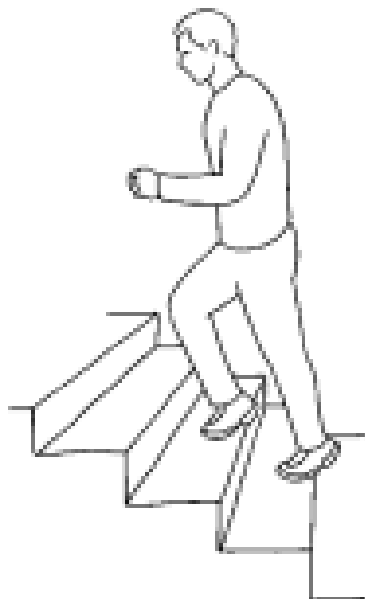
Øvelse 2: Stå på 1 ben. *Forsøg at lave øvelsen i 10-30 sekunder eller så længe du kan. Gennemfør øvelsen 3 gange. Hvis du er ved at miste balancen, så trød et skridt til siden og forsøg igen. Stå evt. ved siden af en væg eller et bord.*

- Husk at skift ben undervejs.



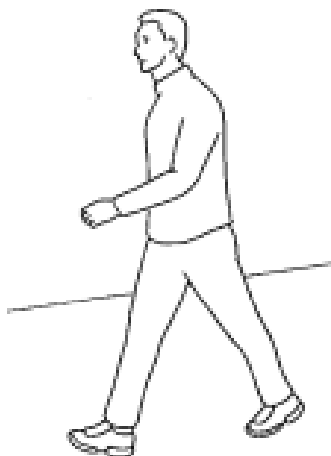
Øvelse 3: Trappegang

- Gå 3 x 10 gange op og ned ad trappen eller trød hurtigt op og ned ved nederste trappe trin.



Øvelse 4: Rask gåtur

- En rask gåtur udenfor eller i naturen er godt for både krop og sind, MEN husk at følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger - Hold afstand (2 meter), host eller nys i ærmet, vask hænder. Gå på et tidspunkt, hvor der er færrest mennesker udenfor.



Huslige pligter

Rengøring og huslige pligter kan også give sved på panden.

- Vaske større overflader/vinduer af
- Støvsuge, feje eller vaske gulv
- Slå græs i haven



Du/I kan eventuelt finde mere inspiration til træning på Sundhedsstyrelsens hjemmeside:

<https://www.sst.dk/da/Viden/Demens/Traeningsguide-for-mennesker-med-demens/Fysisk-aktivitet-i-eget-hjem>

Du/I kan også finde inspiration til kognitiv træning og hverdagsrehabilitering i dokumentet "Hjemmetræning til borgere og pårørende – Kognitiv træning og hverdagsrehabilitering" på vores hjemmeside www.demenscentrum.dk

På vores hjemmeside kan du som pårørende ligeledes finde "*10 gode råd til dig, som står med ansvaret for dagligdagen for en nær pårørende med demens*".

Med venlig hilsen

Demenshjørnet og Dagcenter for rehabilitering

Aarhus Kommune

Sundhed og Omsorg

DemensCentrum Aarhus

Tlf. 8713 1919