

Hjemmetræning – kognitiv træning og hverdagsrehabilitering

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 dette 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! ☺

Kognitiv Træning

Det er vigtigt at få trænet de kognitive færdigheder, så dit nuværende funktionsniveau fastholdes længst muligt, samtidig kan det være med til at give indhold i din hverdag.

Vi har med den baggrund lavet forslag til kognitiv og rehabiliterende træning.

Se på familie billeder, og få en god snak om dengang.

- Stil spørgsmål, som fx. "*Hvor var det nu tante Olga havde sommerhus?*", prøv at holde spørgsmål neutrale, undgå fx at spørge: "*Kan du huske...*", da det kan opfattes som et krav, hvilket kan være svært at rumme, hvis man ikke kan huske.

Se på billeder fra Aarhus eller fra hvor du/I voksede op.

- Hvis I har en facebook konto er grupper som: 'Det gamle Århus' og 'Gamle Århus' grupper med mange billeder, som kan være udgangspunkt for mange snakke.
- Hvis du ikke har Facebook, så kan du benytte google til at finde billeder af pågældende by.

Træning på tablet og I-Pad.

- Flere af jer arbejder selvstændigt eller med støtte, på forskellige apps. Vi bruger ofte disse 2 apps: 'Ord Søge Dansk' eller 'Krydsord'.
- Prøv at benævne så meget som muligt; tal, motiver, dagligdags ting. Dette for at vedligeholde sprogfunktion.

Den sidste ide kan være en opfordring til at bruge puslespil, yatzy, kort, lave kabaler, kryds og tværs, sudoku, og alt hvad I tidligere har brugt.

- Accepter de fejl, der kan komme og at det kan være en udfordring.

Rehabilitering i hverdagen

Borddækning:

- Opgaven tilpasses, det er vigtigt på forhånd at tænke over, hvordan opgaven kan lykkes. Skal opgaven være "kun" at stille tallerkener på bordet, kan det rummes at dække hele bordet, hvis man kun får en ting ad gangen, fx tallerknerne placeres på bordet, så hentes glassene, efterfølgende bestik og så videre. Eller skal hver plads ved bordet synliggøres med fx dækkeservietter. Eller hvis den ene kuvert dækkes, er det så muligt at dække den anden kuvert.

Efter maden tages af bordet:

- Opfordre til at alle selv stiller servicen i køkkenet efter brug, tag eget service gå i køkkenet, opfordre den anden til at gå med. Undlad så vidt muligt at gøre tingene, men giv verbal og/eller visuel guidning.

Har I været ude:

- Hjælp ved at guide til selv at tage overtøjet af og hænge det op. Du kan vise hvor tøjet skal hænge, gerne ved at pege, og hvis dette ikke forstås, rækkes bøjlen til ham/hende. Undlad så vidt muligt at hjælpe støvler/sko af, opfordre i stedet for til at tage dem af. Det er vigtigt at guide visuelt og verbalt, evt. ved at gøre tingene på samme tid. Undlad at gøre tingene.

Lægge vasketøj sammen:

- En god aktivitet at lave sammen. Det kan være svært at overskue hvordan fx skjorter skal lægges sammen, men det er nemmere at hjælpe med håndklæder, vaskeklude eller andre simple stykker, det kan så det godt være man må acceptere, at det bliver lidt skævt, men det er rigtig god træning.

Generelt omkring at fastholde og træne hverdagsopgaver, så gælder det om at man tænker over, hvor meget man skal hjælpe den anden, og om man med enkle anvisninger, verbalt eller visuelt, kan hjælpe den anden med at forblive selvhjulpne.

I kan eventuelt finde inspiration til at kombinere fysisk og kognitiv 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 fysisk træning i dokumentet *“Hjemmetræning til borgere og pårørende - Fysisk træning”* 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