



Et aktivt liv med demens

Et aktivt liv med demens Man kan godt leve et aktivt liv på trods af en demenssygdom, og det er vigtigt for livskvalitet og velbefindende, at man bliver ved med at gøre de ting, man er glad for.

Det er forskelligt, hvilke aktiviteter vi oplever som berigende. For nogle handler livskvalitet om at have en god hverdag sammen med sine nærmeste. For andre er der livskvalitet forbundet med god mad og drikke, motion og kulturelle arrangementer, vandreture i naturen, rejser m.m. Aktiviteter kan også være en behagelig, sjov og uforpligtende måde at være sammen med andre på, så man opretholder et socialt liv.

I stedet for at påbegynde helt nye aktiviteter, er det ofte en god idé at holde fast i og tilpasse dem, man allerede kender. Man kan have brug for støtte fra sin familie, en frivillig eller en demenskoordinator til at fortsætte et aktivt liv.

Gør aktiviteterne enkle

Demens kan medføre, at vante aktiviteter bliver svære eller helt uoverkommelige. Man er måske vant til at spille kort, men har fået svært ved at overskue det. Eller man plejer at tage på fisketur, men nu skal have hjælp til at huske tøj og udstyr og termokande. Her kan man som pårørende eller plejepersonale hjælpe og støtte den demensramte, så de måske stadig kan gøre de ting, som de godt kan lide.

Fysisk aktivitet og motion

Fysisk aktivitet og motion giver velvære i krop og sind, bedre appetit og afhjælper problemer med forskudt døgnrytme og dårlig nattesøvn. Men det er også en god måde at styrke sit sociale liv på, hvor man er sammen andre mennesker, uden at man behøver at anstrenge sig for at tale eller forstå en samtale. Det er derfor en god idé at blive ved med fysisk aktivitet og motion sammen med andre, så længe det er muligt. En god gåtur i byen kan hjælpe til at få rørt sig og give den demensramte friskt luft.

Musik, sang og dans

Demens rammer især hukommelsen og evnen til at ræsonnere, men glæden ved musik, sang og dans forsvinder ikke. Ofte kan man huske melodier og sangtekster, selvom man glemmer andre ting. Det samme gælder, hvis man har lært at spille et musikinstrument eller kan nogle dansetrin. Det kan også være værdifuldt at høre en bestemt radiokanal eller sin yndlingsmusik. Det er godt for den demensramte, hvis det er noget de måske kan genkende og som kan vække deres minder.

Kreativitet, kunst og kultur

Kreative og kunstneriske aktiviteter kan være særligt vigtige for mennesker med demens. Med tiden får man sværere ved at udtrykke sig på de måder, man plejer. Men forestillingsevne, fantasi, spontanitet, følelser og kreativitet kan fungere fint og give nye muligheder for kommunikation, forbedret selvværd og fællesskabsfølelse.





Et aktivt liv med demens

Naturen

Naturen giver mange muligheder for fysisk aktivitet og sanseoplevelser for mennesker med demens. En gåtur i ved havnen, i byen eller måske i fjeldetkan forbedre balance og kondition, og en rask gåtur kan få pulsen op. Samtidig stimulerer naturen sanserne uden krav og forventninger. For mennesker med demens kan det derfor være afstressende og afslappende at færdes i naturen.

