

Livet med demens

# ET AKTIVT LIV MED DEMENS

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

Man kan have brug for støtte fra familie eller plejepersonale til at komme i gang og til at fortsætte med at være aktiv. I stedet for at begynde helt nye aktiviteter eller hobbyer, er det ofte bedre at holde fast i dem, man allerede har.

## Gør aktiviteterne enkle

Demens kan medføre, at vante aktiviteter bliver svære eller helt uoverkommelige. Man er måske vant til at spille bridge, men har fået svært ved at overskue det. Eller man plejer at spille badminton, men skal nu have hjælp til at huske tøj og ketcher, finde omklædningsrummet og banen, man spiller på.

Oftentimes er det muligt at forenkle en aktivitet eller hobby, så man stadig kan udføre den. Hvis et bestemt kortspil er blevet for svært, kan man måske skifte til et andet kendt og mindre krævende spil. En pårørende eller en frivillig kan evt. yde støtte og vejledning.

Mange mennesker finder glæde i simple, dagligdags opgaver som at vaske op, lave lidt mad, lægge vasketøj sammen, vande planter, lave håndarbejde, slå græsplænen eller luge i haven.

Enkle og rutineprægede opgaver, som man kan udføre i sit eget tempo og på sin egen måde, fungerer ofte fint. Resultatet bliver måske ikke helt, som det plejer – lad være med at stille for høje krav.

## 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 instrument eller kan nogle dansetrin. Det kan også være værdifuldt at høre en bestemt radiokanal eller sin yndlingsmusik. Vær dog opmærksom på, at radio og musik kan forstyrre koncentration, fx ved måltiderne.

## Fysisk aktivitet og motion

Fysisk aktivitet kan forebygge problemer med helbredet, give velvære i krop og sind, bedre appetit og afhjælpe

problemer med forskudt døgnrytme og dårlig nattesøvn. Hvis man er vant til at gå ture, løbe, cykle, svømme eller dyrke idræt, så bliv ved med det, så længe det er sikkert.

Er man ikke vant til at røre sig ret meget, er det aldrig for sent at komme i gang. Start med noget overkommeligt. Gå en lille tur hver dag og få frisk luft – gerne en fast rute med nogle genkendelige fikspunkter. Prøv med tiden at gøre gåturene længere og at sætte tempoet op.

Det kan være en hjælp, hvis en pårørende eller frivillig er med. Undersøg også, om der findes motionshold for ældre i lokalområdet.

## Foreninger og klubber

Mennesker er forskellige – også når de får demens. Nogle kan lide at møde nye mennesker, mens andre trives bedre derhjemme. Plejer man at være udadvendt og selskabelig, er det vigtigt at holde fast i sit sociale netværk og undgå at blive isoleret. Uro, støj og store menneskemængder kan dog virke overvældende på mennesker med demens.

*Alzheimerforeningen* har lokalforeninger over hele landet og tilbyder støtte og vejledning for mennesker med demens og deres pårørende. Lokalforeningerne arrangerer bl.a. undervisning og café-møder. Alzheimerforeningen arrangerer også kombinerede ferie- og kursusophold for par, hvor den ene har demens. Foreningen tilbyder højskoleophold for 'yngre' og tidligt diagnosticerede. Se: [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)

*Ældre Sagen* understøtter interessegrupper, aktiviteter og netværk for ældre generelt. Se: [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

*Kommunens demenskoordinator* kan fortælle om mulighederne for fx demenscaféer og mødesteder i lokalområdet.

---

Lokale kontaktoplysninger:

---

INFORMATION TIL PATIENTER OG PÅRØRENDE

**Nationalt Videnscenter for Demens**

Rigshospitalet – afsnit 6922 • Blegdamsvej 9 • 2100 København Ø  
vide@regionh.dk • [www.videnscenterfordemens.dk](http://www.videnscenterfordemens.dk) • opdateret 2017

