



# Fysisk træning til mennesker med let til moderat demens

Forskning viser, at fysisk træning til mennesker med let til moderat demens blandt andet har positiv effekt på det fysiske og kognitive funktionsniveau og evnen til at klare hverdagens gøremål. På dette kursus lærer du fx, hvad træningen skal indeholde, og hvordan den lykkes, når det er svært at lære nyt.

Dato

**30. oktober 2025**  
9.30-16.00

Deltagere

**Max. 25**

Tilmeldingsfrist

**29. september 2025**

Sted

**Nationalt Videnscenter for Demens**  
Rigshospitalet, afsnit 8007  
Inge Lehmanns Vej 7, opgang 8, stuen  
2100 København Ø

Pris

**1.695 kr. (ekskl. moms)**

Flere internationale forskningsprojekter viser, at fysisk træning til mennesker med let til moderat demens har positiv effekt på det fysiske og kognitive funktionsniveau, på den enkeltes velbefindende og evne til at klare hverdagens gøremål.

Fysisk træning er derfor en vigtig indsats, men hvordan motiverer man personen med demens til at træne? Hvad skal træningen indeholde for at have effekt, og hvordan kan træningen lykkes, når de kognitive funktioner er svækket, og det er svært at lære nyt?

## Målgruppe

Ergoterapeuter og fysioterapeuter, som arbejder med fysisk træning til mennesker med let til moderat demens, fx på aktivitetscentre, træningscentre og dagcentre.

### Det får du ud af kurset:

- Du får viden om demens og den nyeste forskning inden for fysisk træning.
- Du bliver præsenteret for praksiserfaringer med evidensbaseret fysisk træning, blandt andet fra ADEX- studiet.
- Du får viden om nogle af de særlige forhold, der er forbundet med at få træningen til at lykkes.

## Program

Mødeleder	Pernille Kiring, uddannelseskonsulent, Nationalt Videnscenter for Demens
09.00-09.30	Registrering, kaffe og morgenbrød
09.30-09.40	<b>Velkomst.</b> Pernille Kiring
09.40-10.45	<b>Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme.</b> Steen Hasselbalch, professor, overlæge, Hukommelsesklinikken, Nationalt Videnscenter for Demens, Rigshospitalet
10.45-11.00	Pause
11.00-12.00	<b>Forebyggelse af demens og fysisk træning som behandling nyeste forskning inden for træning.</b> Steen Hasselbalch
12.00-13.00	Frokost
13.00-14.00	<b>Fysisk træning til mennesker med let til moderat demens – praktiske erfaringer med evidensbaseret fysisk træning.</b> Nanna Aue Sobol, fysioterapeut, ph.d., udviklingsterapeut, Frederiksberg Kommune
14.00-14.20	Pause
14.20-15.00	<b>Motivation og kommunikation i træningen – praktiske erfaringer med at give den rette støtte, så mennesker med demens bedst muligt kan deltage i træningen.</b> Nanna Aue Sobol
15.00-15.30	<b>Workshop – hvordan kan du bruge viden fra kurset i dit arbejde?</b> Faciliteres af Nanna Aue Sobol og Pernille Kiring
15.30-15.55	<b>Opsamling på workshop og mulighed for at stille spørgsmål.</b> Nanna Aue Sobol og Pernille Kiring
15.55-16.00	<b>Afslutning</b>

### Steen Hasselbalch

Professor, overlæge og forskningsleder



Steen Hasselbalch er professor i demenssygdomme, forskningsleder ved Nationalt Videnscenter for Demens og overlæge i Hukommelsesklinikken, Rigshospitalet. Hans særlige interesse er diagnostik og behandling af demenssygdomme, og han er involveret i flere danske og internationale forskningsprojekter, bl.a. det danske multicenterstudie ADEX, der undersøgte effekten af fysisk træning ved Alzheimers sygdom.



### **Nanna Aue Sobol**

Fysioterapeut (ekstern)

Nanna Aue Sobol er fysioterapeut og ph.d. Hun har sammen med Nina Beyer været ansvarlig for træning og fysiske test i ADEX-projektet ved Forskningsenhed for Muskuloskeletal Rehabilitering, Fysio-og Ergoterapien, Bispebjerg og Frederiksberg hospitaler. Hendes ph.d. omhandler effekten af konditionstræning på fysisk funktion, dual-task performance og exercise self-efficacy hos hjemmeboende med Alzheimer's sygdom i let grad. Nanna arbejder nu som udviklingsterapeut i Frederiksberg kommune, Ambulant genoptræning og rehabilitering.

---

Oprettet: 02. december 2024