

# 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 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 og finde omklædningsrum og bane.

Ofte er det muligt at forenkle en aktivitet, så man stadig kan udføre den. Fx kan man skifte til et andet og mindre krævede kortspil, eller en pårørende eller frivillig kan hjælpe med støtte og vejledning ved fysiske aktiviteter.

## 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.

## 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.

## 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. Man kan fx deltage i demensvenlige kurser på en kreativ aftenskole, gå i teatret m.m.

## Naturen

Naturen giver mange muligheder for fysisk aktivitet og sansoplevelser for mennesker med demens. En gåtur i skoven eller i parken kan 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.

## Få mere viden

Alzheimerforeningen har lokalforeninger over hele landet og tilbyder støtte og vejledning samt forskellige aktiviteter for mennesker med demens og pårørende.

Læs mere her: [www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)

Ældre Sagen understøtter interessegrupper, aktiviteter og netværk for ældre mennesker generelt.

Læs mere her: [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)

Kommunens demenskoordinator kan fortælle om lokale muligheder for aktiviteter for mennesker med demens og pårørende, foredrag og kurser om livet med demens og om samtalegrupper.

Lokale kontaktoplysninger: