

01:

OPPGAVE

Du er instruktør i en Fortsatt aktiv treningsgruppe for personer med demens. En av deltakerne sliter med å følge instruksjonen din.

Hva kan være til hjelp i denne situasjonen?

OPPGAVE 1

Forslag til oppsummering

- Legg opp til enkle øvelser, som for eksempel knebøy (gjørne opp og ned fra sittende på stol, til stående).
- Bruk korte setninger, gi én beskjed av gangen, som for eksempel ("Vi reiser oss", "vi setter oss ned").
- Si veldig lite om hver øvelse, som for eksempel: «Når vi gjør knebøy. Sett deg ned som om du skal på do».
- Ikke hopp fort fra øvelse til øvelse. Tenk varighet, bruk god tid per øvelse.
- Ikke vær så opptatt av at øvelsen gjøres riktig, bevegelsesglede er viktigst.
- Snakk sakte. Å snakke fort og mye kan bidra til å skape forvirring.
- Å gjenta det en har sagt kan gjøre det lettere å forstå. Vær kort og konsis.
- Tenk på plassering i rommet, sørg for å være synlig. Det å sørge for at man er i nærheten av hverandre, vendt mot hverandre, at man bruker personens navn og har øyenkontakt, kan gjøre det lettere å forstå hverandre. Det oppleves ofte vanskelig for personer med demens å forstå det som blir sagt hvis den som snakker har ryggen til.
- Hvis instruksjonen er vanskelig kan det å demonstrere øvelsene tydelig være viktig.

- Musikk kan være et hjelpemiddel.
- Prøv deg fram, og ikke vær redd for å feile. Og husk, det viktigste er at deltakerne har en positiv opplevelse med treningen.

02:

OPPGAVE

En av deltakerne ser forvirret ut og forlater rommet midt i treningen.

Hvordan vil du løse en slik situasjon?

Hva kan hindre at dette skjer?

OPPGAVE 2

Forslag til oppsummering

1. Hvordan vil du løse en slik situasjon

- Dere er to instruktører, fordel ansvar. Avklar på forhånd hvem som skal ha hovedansvar for instruksjonen, slik at den andre er mer fleksibel.
- Kommunikasjon med resten av deltakerne er viktig. Du kan for eksempel si: «Nå går Kari etter Per, vi andre fortsetter treningen». Ikke ha fokus på det utover dette.

2. Hva hindrer at dette skjer?

- Møte deltakere med trygghet. Hils på alle, og informer om hvem de skal gi beskjed til hvis de trenger å gå ut.
- Noen blir urolige og forteller at de skal hjem. Informere gjerne den eller de det gjelder om at de skal hjem etter trimmen. Kanskje dette handler om at vedkommende må på do.

03:

OPPGAVE

En deltaker sier eller gjør noe som andre deltakere reagerer på, på grunn av sin demenssykdom.

Hvordan kan du som instruktør bevare stemningen, og ufarliggjøre situasjonen?

OPPGAVE 3

Forslag til oppsummering

Vi ønsker å understreke at dette er et treningstilbud for personer med demens i tidlig fase, det viktigste med denne gruppen er at deltakere føler seg trygge i gruppen, slik at de kan tørre å dumme seg ut. Bevegelsesglede er det viktigste.

- Stol på deg selv og din evne til å håndtere en slik situasjon. Spill på de andre som er der sammen med deg, både den andre instruktøren og aktivitetsvennene. Snakk med hverandre, ta gjerne en liten debrief.
- Ikke vektlegg dette under selve treningen. Det kan være mest passende å ta opp dette med vedkommende, ikke hele gruppen.
- Dersom du ser andre enn vedkommende reagere på det som ble sagt/gjort, ta det opp med vedkommende, for eksempel: «Jeg ser du reagerte på det som ble sagt/gjort, vil du snakke om det?»
- Er du veldig usikker, ta kontakt med din kontaktperson.
- Du kan også ringe Demenslinjen. På Demenslinjen treffer du spesialsykepleiere som kan svare deg på spørsmål om demens. Linjen har taushetsplikt, og du kan være anonym om du ønsker. Ring på telefon 23 12 00 40. Telefonen er åpen fra mandag til fredag, klokka 9-15. Du kan også

sende oss en e-post: demenslinjen@nasjonalforeningen.no. Henvendelser på e-post må ikke inneholde helseopplysninger eller annen sensitiv informasjon.