

Til deg som har demens

Alle bør være fysisk aktive i minst 2,5 til 5 timer i løpet av uken og begrense tiden i ro. Det gjelder også deg som har demens. Hvis du på grunn av helsen din ikke kan følge rådene, bør du være så fysisk aktiv som du klarer. All bevegelse er bra, og litt er bedre enn ingenting. Det viktigste er at du finner aktiviteter du liker og beveger deg litt hver dag.

Fysisk aktivitet og trening viktig av flere grunner

- Det kan hjelpe deg til ha en så god funksjon og livskvalitet som mulig.
- Det kan også dempe noen symptomer ved sykdommen.
- Når du har demens kan du ha økt risiko for å falle. Aktivitet og trening som styrker musklene og bedrer balansen er derfor viktig.

Slik kan du få nok fysisk aktivitet hver dag

Du kan få mye og god fysisk aktivitet gjennom daglige gjøremål. For eksempel husarbeid, hagearbeid, gå i stedet for å kjøre bil, leke med barn og gå tur med hunden. Varierte aktiviteter som interesserer deg og oppleves meningsfulle, er bra. Vær gjerne aktiv sammen med andre. Lokaliseringsteknologi GPS kan gjøre det enklere å være fysisk aktiv på egenhånd.

Få hjelp til være fysisk aktiv

Når du har demens kan du oppleve at det er vanskelig å ta initiativ eller gjennomføre aktiviteter. Å lage avtaler eller få hjelp av andre kan gjøre det lettere å være fysisk aktiv. En i familien eller en annen som kjenner deg godt kan kanskje være med å gå tur eller følge deg til en treningsgruppe. Snakk med legen din, kommunens demenskontakt eller annet helsepersonell om hva som passer for deg. Sammen kan dere finne ut hvordan du kan være fysisk aktiv hver dag. Bruk gjerne en [aktivitetsdagbok](#).

Til deg som er pårørende









Personer med demens er ofte avhengige av bistand til å få daglig fysisk aktivitet. Støtte fra familie og andre som kjenner personen godt, kan være viktig. Kommunene har ulike tilbud som kan bidra til at personer med demens kan være fysisk aktive. Snakk med lege eller annet helsepersonell om hva som kan være aktuelt for dere. Kommunalt hukommelses- eller demensteam kan eventuelt bistå i kartlegging av behov og tilrettelegging av fysisk aktivitet for hjemmeboende personer med demens i samarbeid med fysio- og ergoterapitjenesten eller frisklivssentralen. Som pårørende kan dere også bidra med viktig informasjon til helsepersonell. Kanskje en av dere kan bli med på tur, følge til et gruppetilbud eller hjelpe til aktivitet gjennom daglige gjøremål?

Her er noen tilbud du kan vurdere

- [Nasjonalforeningen for folkehelsen har tilbud om Aktivitetsvenn for personer med demens](#)
- Ulike dagaktivitetstilbud til personer med demens. Sjekk hva som finnes i din kommune.
- Mange frivillige organisasjoner arrangerer gå- og treningsgrupper. For eksempel [Nasjonalforeningen for folkehelsen](#)
- [Frisklivssentralen i din kommune](#) kan hjelpe deg til å komme i gang, få tilpasset fysisk aktivitet og til å finne tilbud som passer for deg.
- Fysio- og ergoterapitjenesten i kommunen kan hjelpe deg med å få tilpasset fysisk aktivitet.
- Dersom du bor på sykehjem skal kommunen legge til rette for at du kan være fysisk aktiv hver dag.
- Øvelser for å forebygge fall på [helsenorge.no](#)

Se QR-koder med lenke til de ulike tilbudene under timeplanen.

Eksempel på timeplan

Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen		 <p>Rask tur med lokaliserings-teknologi GPS</p>		 <p>Tur med aktivtetsvenn</p>			
Middag	<p>Styrke og balanse</p>  <p>Dagaktivitets-tilbud</p>				 <p>Styrke og balanse på treningscenter</p>		 <p>Søndagstur med familien</p>
Kveld			 <p>Stavgang-gruppe med frisklivs-sentralen</p>			 <p>Dans på grendehuset</p>	
Hverdags-aktivitet							



Aktivtetsvenn
(nasjonalforeningen.no)



Gågruppe
(nasjonalforeningen.no)



Frisklivssentraler
(helsedirektoratet.no)



Balanseøvelser
(helsenorge.no)