

Vi ønsker kolleger, venner og samarbejdspartnere et Godt Nytår

"Og tak for al den passion og entusiasme, vi har mødt på vor vej"

Vi bekræfter vores mission ved at bruge Sundhedbatter fysisk træning til at modvirke nedsat funktionsevne, mindske sygdomssymptomer og skabe øget livskvalitet og glæde for mennesker med demens og andre neurologiske sygdomme.

Vi bekræfter også vores mission med at bruge fysisk træning til langsigtet og forebyggende fysisk træning.

Og vi bekræfter vores engagement og passion ved at bidrage til at gøre en forskel og gøre os umage ved at skabe indsatser med effekt og resultater.

Fordi det stadig er mere og mere anerkendt og dokumenteret, bl.a. i det store danske studie, ADEX 2012-14, at anbefale fysisk træning til mennesker med demens og andre neurologiske sygdomme.

Alle de gode råd fra Nationalt Videnscenter for demens følges i vores træningskoncept, (kan ses på <https://sundhedbatter.dk>)

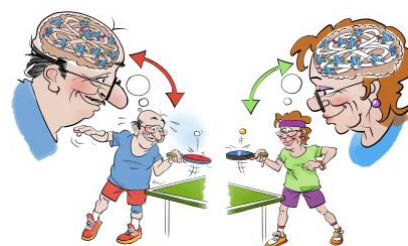
- ✓ Træning til mennesker med demens skal involvere en komponent af konditionstræning.
- ✓ Den kan med fordel inkludere styrke- og balancetræning, hvis man ønsker effekt på gangfunktion, balance og daglig funktionsevne.
- ✓ Den fysiske træning til mennesker med demens skal tilpasses ud fra individuelle hensyn, motivation og funktionsniveau.
- ✓ Træningen skal faciliteres og superviseres undervejs.
- ✓ Kommunikation spiller en afgørende rolle i både vejledning af øvelserne og som opmuntring, når fysisk aktivitet foregår.
- ✓ Træning i mindre grupper kan være en fordel, da den sociale interaktion kan spille en rolle for den samlede effekt af træningen.

Vi bekræfter, at vi også bygger på viden og evidens om værdierne ved fysisk træning og især på mange af de funktioner, man bruger i hjernen, når man laver fysisk aktivitet. Det kaldes for "implicit og procedural hukommelse", (kropshukommelse).

Denne form for hukommelse er oftest relativt velbevaret hos mennesker med demens, også længere henne i sygdomsforløbet. Derfor har mange mennesker med demens ressourcer til at deltage i aktiviteter, der omfatter motion og fysisk aktivitet og får et stort udbytte ud af at deltage.

Faktaboks demens:

- 85-90.000 i Danmark lever med demens
- 400.000 lever med demenspatient i familien



Aller bedste Nytårshilsner fra Ledelsen i Sundhedbatter