

# Minnesanteckningar Inspirationsdag demens

211202



**Vårdsamverkan**  
Skaraborg

## Agenda:

- Inledning
- Fysisk aktivitet vid demens. Stefan Lundkvist, FT, med dr.
- Gruppdiskussion
- Återrapportering
- Paus
- Rehabfolder
- Återkoppling demenskonferens Ett gott liv trots demenssjukdom, Ulrika Davidsson, demenssjuksköterska Falköpings kommun
- Uppföljning DECI-studien, Ulla Andin, geriatriker
- Träffar med yngre personer med demens och deras närstående, Pernilla Ahlberg, demenssjuksköterska Lidköpings kommun
- Avslutning

# Fysisk aktivitet och FaR

Som prevention och medicinsk  
behandling

211202

Stefan Lundqvist

Centrum för fysisk  
aktivitet Göteborg VGR

[stefan.lundqvist@vgregion.se](mailto:stefan.lundqvist@vgregion.se)

# Tillsammans kan vi göra skillnad!

1. Hur kan vi stödja människor med demens att:

Minska stillasittandet – öka ståendet

Öka vardagsaktiviteten

Vara fysiskt aktiva – träna



2. Kan vi använda FaR för att strukturera och forma detta arbete/stöd?

# 1. Hur kan vistödjade människor med demens att: Minska stillasittandet - öka ståendet, Öka vardagsaktiviteten, Vara fysiskt aktiva - träna

## 2. Kan vi använda FaR för att strukturera och forma detta arbete/stöd?

Gympagrupper, promenader, fysisk aktivitet i samband med kaffe. Många behöver stöd för att ta sig för eller komma iväg. Utbildning till anhöriga efterfrågas, vad är bra att göra? Informera om att minsta lilla räknas! Detta kan göras på anhörigträffar

Vi pratar även om att det är ganska snäva ramar vad gäller bistånd, det finns inte så mycket utrymme för att få stöd att vara mer fysiskt aktiva. Ett bra exempel på aktivitet är parcykel som finns på en del boenden. Även uppmuntra till att fortsätta

Utbilda personal och anhöriga i att uppmuntra patienten till vardagssysslor och vardagsaktivitet. Viktigt med meningsfullhet, delaktighet och individuell utformning. Nyttja FaR, förtydliga FaR att även vardagsaktivitet räknas. Använda stegräknare.

Med vardagsaktiviteter som man brukat göra. Även GPS larm kan underlätta att man fortsätter med sådant som man brukat göra (skogspromenader osv).

Som AT: en ADL-bedömning behöver ingå i bedömningen och försöker hitta vad patient gör och vilka intressen finns.

Förklara varför, inte använda laddade ord som "träning". Motivera till vardagsrörelser. Uppmuntra till rörelse. Avsätta tid. Förebyggande och stödjande.

Att ge information om vikten av fysisk aktivitet till patient och anhöriga

Medvetande göra vikten av fysisk aktivitet hos all personal som möter personer med demens

I alla kommunala insatser måste personalen arbeta för att få in aktivitet som är personanpassad och lustfylld för att locka till naturligt rörelse

Vid uppföljande samtal prata om aktivitet

Vi ser absolut ett användningsområde för FAR! Bra som kom ihåg för patienter med demens ett sätt att lägga mer tyngd bakom en ordination så både patient, närstående och personal förstår vikten av fysisk aktivitet. Kan vara bra att komplettera med

Dans, Upprepa information, Skriftlig information. Lära in aktiviteter tidigt. Sprida kunskap om fysisk aktivitet till både patient, anhörig och personal. GPS

Träningsdagbok för att bibehålla motivation och kunna utvärdera på ett bra sätt.

Förslag på folder med info från rehab! Foldern bifogas – kom med synpunkter!  
Kontaktuppgifter finns i bifogad folder.

# Minnesproblem - Du kan få stöd av rehab

- Medicin
- Kl 10 Promenad med Gunilla
- Hämta posten
- Kl 14 Bowling med barnbarnen



# DECI-studien – återblick och uppföljning

- Se bifogat bildspel!

# Återkoppling från konferensen "Ett gott liv trots demenssjukdom"

- Ulrika refererade från demenskonferensen. Bifogat finns en rapport med alla programpunkter. Inspelade presentationer från konferensen går att titta på t.o.m. den 2/1.
- [Ett gott liv trots demenssjukdom – från diagnos till livets slut | Göteborgsregionen \(GR\) \(goteborgsregionen.se\)](#)

# Samtalsträffar för yngre personer med demens

- Sjuksköterskorna på Äldrepsykiatrin i Falköping, Anna och Malin, är sammankallande till samtalsträffar med yngre personer med demens.
- Vi behöver blir fler som hjälpas åt i Skaraborg.
- För mer information och intresseanmälan vänd er till Anna eller Malin.  
[anna.renfors@vgregion.se](mailto:anna.renfors@vgregion.se) [malin.m.samuelsson@vgregion.se](mailto:malin.m.samuelsson@vgregion.se)
- Ni kan också ta kontakt med Pernilla [pernilla.ahlberg@lidkoping.se](mailto:pernilla.ahlberg@lidkoping.se)

Gemensam diskussionsträff 25 januari 2022 kl. 14-15.30

Nätverksträffar i resp. närvårdområde:

- Norra 3 maj kl. 13.30-16
- Södra 4 maj kl. 13.30-16
- Västra 5 maj kl. 13.30-16

TACK

Att lyckas tillsammans!



Vad kan jag bidra med ?

Gott Nytt År!



Vårdsamverkan  
Skaraborg