

Helse- og omsorgsdepartementet

Oslo, 13. februar 2020

Innspill til Demensplan 2025

Fysisk aktivitet i hverdagen kan bidra til bedre funksjonsevne, livskvalitet og mestring for personer med demens gjennom hele demensforløpet. I Nasjonal faglig retningslinje for demens står det at «Kommunale virksomheter skal legge til rette for, og motivere til, daglig fysisk aktivitet hos mottakere av helse- og omsorgstjenester, herunder personer med demens». Vi mener derfor at fysisk aktivitet har en naturlig og sentral plass i Demensplan 2025.

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse er godt dokumentert for befolkningen generelt og for personer med demens. Studier viser at fysisk aktivitet spiller en viktig rolle for å opprettholde eller bedre fysisk funksjon, evne til å utføre aktiviteter i dagliglivet (ADL), mental helse, sosialt liv og livskvalitet hos personer med demens. Samtidig forteller personer med demens at fysisk aktivitet oppleves som en kilde til glede, tilhørighet og gi en bekreftelse på hvem de er.

Ved demenssykdom kan symptomer som svekket hukommelse, vansker med å finne fram i omgivelsene, tap av initiativ og motivasjon, samt svekket gangfunksjon, ustøhet og økt trettbarhet, være barrierer for fysisk aktivitet.

Fysioterapeuter har fagkunnskap om kropp, bevegelse og funksjon, og har en særskilt kompetanse i å legge til rette for at personer med ulike funksjonsnedsettelse skal kunne delta i aktiviteter i samfunnet som oppleves viktige for dem. Fysioterapeuter kan og bør være med å tilpasse og utvikle aktivitetstilbud for personer med demens, og ha et særlig fokus på å integrere fysisk aktivitet i slike tilbud.

Norsk Fysioterapeutforbund har valgt å si noe om betydningen av fysisk aktivitet både til personer med demens som bor i egen bolig og personer med demens som bor i sykehjem:

1. Aktiv hverdag for de som bor i egen bolig

Personer med demens som bor i egen bolig vil kunne ha stor nytte av tiltak som hjelper dem å være regelmessige fysisk aktive og som dermed bidrar til selvstendighet i hverdagen lengst mulig. De fleste kommuner har flere ulike aktivitets- og treningstilbud som også kan benyttes av personer med demens. Likevel vil mange personer med demens oppleve at de ikke kan nyttiggjøre seg av slike tilbud fordi det ikke tas tilstrekkelig hensyn til, eller tilrettelegges godt nok for, de utfordringene som personer med demens kan oppleve. Barrierene for deltagelse kan være varierte, som for eksempel praktiske utfordringer ved transport, opplevelse av utrygghet eller manglende tilhørighet i gruppa.

Aktiviteter som arrangeres i lokaler som er tilknyttet sykehjem kan gjøre at yngre personer med demens ikke ønsker å delta. Det vil også variere om den enkelte foretrekker å delta på tilbud i gruppe eller individuelt. Demens er en progredierende sykdom, og personer med demens vil derfor ha ulike behov i ulike stadier av demensutviklingen. Vi anser det derfor som viktig med forløpstenkning også når man tilrettelegger for en aktiv hverdag for hjemmeboende personer med demens, slik at tilbud ikke opphører når en person for eksempel er på et avlastningstilbud eller ved endringer i sykdomsutviklingen.

Forslag til løsninger:

Generelt vil hjelp til transport, følge og organisering være nødvendig for mange personer med demens for å komme seg til aktiviteten. For å opprettholde motivasjon og lyst til å delta i aktivitet over tid, vil det i tillegg være viktig å skape et inkluderende miljø som også gir sosial støtte. Personer med demens har selv framhevet behovet for mestring, men også for utfordring i forbindelse med aktiviteter. Tiltakene må tilpasses den enkelte og de lokale forholdene, og kan inkludere både samarbeid med frivillige, inngå i strukturerte dagaktivitetstilbud og ved korttidsopphold, i hverdagsrehabilitering og i andre grupper både i kommunal og privat regi. For å utvikle nye, gode tilbud til denne gruppen, ser vi det som nødvendig å tenke nytt og sannsynligvis utfordre oss selv på eksisterende måter å drive aktivitetstilbud på. For å få til gode tilbud, må både gruppetilbud og tilbud på individnivå utvikles. Samtidig er det viktig at det utvikles tilbud som er aktuelle for personer med demens i ulike stadier av demensutviklingen, slik at behovet for å være i fysisk aktivitet blir ivaretatt i overgangsfaser.

Eksempler på gode tiltak:

Sterk og stødig er forebyggende treningsgrupper som drives i regi av frivillige instruktører som har fått opplæring og mottar kontinuerlig veiledning av fysioterapeuter i kommunene. I samarbeid med Nasjonalforeningens Aktivitetsvennordning, utvikles nå en modell som heter Fortsatt aktiv. Her skal personer med demens delta i egne sterk og stødiggrupper, sammen med aktivitetsvenner. Slike grupper skal prøves ut i Trondheim, Nordre-Follo, og Molde kommune innen de to neste årene.

Mange dagaktivitetstilbud tilbyr også tilrettelagt fysisk aktivitet. Råkhaugen dagsenter i Molde er et godt eksempel på dette, hvor daglig gå- turer ute i lokalmiljøet er en del av tilbudet, og hvor lengde og utfordring på turene tilpasses den enkelte.

Prosjektet «Aktivitet 365» er et annet eksempel, hvor Fjell kommune og treningssenterkjeden Aktiv 365 har inngått et samarbeid om å tilby et aktivitets-/dagtilbud i «friske omgivelser» til pmd i tidlig fase.

2. Aktiv hverdag i sykehjem

I sykehjem har omtrent 80 % av beboerne en demenstilstand. Studier har vist at aktivitetsnivået er svært lavt, også hos beboere som kan gå. Disse personene er spesielt sårbare for funksjonstap, og tilrettelegging for fysisk aktivitet og tilbud om opptrening er derfor ekstra viktig. Inaktivitet og tap av fysisk funksjon fører til nedsatt livskvalitet, økt risiko for fall, brudd og depresjon. Dette fører til større omsorgsbehov og høyere utgifter til helsetjenester.

Personer med demens i sykehjem faller tre ganger så ofte som beboere i sykehjem som er kognitivt friske, og fallene fører ofte til alvorlige skader. Smerter og plager i muskler og skjelett bidrar også til lavere aktivitetsnivå og dårligere fysisk funksjonsevne, som igjen kan lede til en vond sirkel der man

ikke beveger seg fordi det gjør vondt og man får mer vondt fordi man ikke beveger seg. Daglig fysisk aktivitet er nødvendig for å vedlikeholde fysisk funksjon. Aktiv omsorg blir løftet fram i St. meld. nr. 25 (2005-2006): Mestring, muligheter og mening. Dessuten påpeker Verdighetsgarantien at tjenestene skal legge til rette for at beboerne skal få bevare eller øke sin mulighet til å fungere i hverdagen. Det er derfor viktig at også personer med demens i sykehjem blir tilbudt deltakelse i dagligdagse oppgaver og i generell fysisk aktiviteter, utholdenhets- og styrketrening.

Forslag til løsninger:

Øke bevissthet og kompetanse om betydningen av fysisk aktivitet for personer med demens i sykehjem hos ansatte i sykehjem. Det er nødvendig med en plan for hvordan den enkelte beboer kan delta i daglige gjøremål ut fra sine ressurser og forutsetninger. Rutiner for hvordan fysisk aktivitet skal ivaretas bør utarbeides av ledelsen i samarbeid med de ansatte.

Beboere i sykehjem er en heterogen gruppe, og tilrettelegging av fysiske aktiviteter må individualiseres og skreddersys. For å motivere til aktivitet må den ansatte kjenne beboeren godt, dette i tråd med personsentrert omsorg. Vurdering av fysisk funksjon ved innflytting til sykehjemmet og kartlegging av interesser og tidligere aktivitetsnivå vil gjøre det enklere å legge til rette for individuell og tilpasset aktivitet. En slik rutine vil gi ansatte mulighet for bedre innsikt i hva den nye beboeren faktisk greier å utføre selv, og dermed bidra til at beboerne ikke fratras mulighetene for egenaktivitet. Ny vurdering vil være nødvendig ved endring i funksjonsnivået, eksempelvis etter akutt sykdom eller et fall. Fysioterapeuter kan være ressurspersoner i slikt arbeide, både ved direkte undersøkelse og oppfølging der hvor det er tilrådelig, men også i forbindelse med veiledning av øvrig helse- og omsorgspersonell.

Eksempler på gode tiltak:

Grefsenhjemmet i Oslo driver styrke- og balansegrupper for beboere med demens flere dager i uken. Disse gruppene er ledet av fysioterapeuter.

Bruk av stasjonær treningssykkel med film og lyd, slik at brukeren ta en sykkelturn i kjente omgivelser og barndomsminner.

SeniorLive er trimfilmer som er godt egnet for i sykehjem, og kan brukes til trening både individuelt og i gruppe. Øvelsene har som mål å opprettholde eller øke funksjon, styrke og balanse.

Med hilsen

Gerty Lund
forbundsleder

Jorunn Lunde
fagsjef