

## **TAG BORGERNE MED UD med Eva Skytte og NUS** (Natur, Udeliv og Sundhedsfremme)

Workshop 4. Faggruppe seniorer.

Velkommen ved Anne-Grethe.

Eva præsentation og rammesætning.

### **Case 1. Edith/Marianne.**

- Mad, motion og udeliv. 12.45 til 15 1 gang om ugen. Pensionister i eget hjem. Max 8 deltagere. Styrke fysik og trivsel. Balanceevne. Styrke relationer. I sommerhalvåret. Evt kolonihave kombineret med bus.
- Vi skal ud og finde naturen. Må gerne presses lidt ud af egen komfortzone. Ny gruppe. Gående evt med rollator. Hvad kan man putte i af aktiviteter?

**Lisbeth;** fortløbende eller med slutning? Tænke fastholdelse ind. Kan det fortsætte for egen kraft?

**Jacob/Nanna;** cirkeltræning med demente. 30 til 45 minutter. Hvad har borgerne lyst til? Kortere vandreture. Tag en naturvejleder med.

**Lis;** vandrestave til at understøtte det motoriske. Gå udenfor stierne i offentlig skov. Gå på opdagelse. Finde dufte.

**Lisbeth;** lave mad. Sanke – ramsløg. At færdes udenfor stierne er en god ide.

**Nanna/Jacob;** terrasse, plantedag, krydderurter. Stimulere sanserne. Fornemmelse for kroppen. Hvor hurtigt kan man gøre noget kan være motiverende. Arbejde med styrke. Rabarber – det sure og skarpe.

**Eva;** formål for Jer og målet for borgerne. Godt at genbesøge mål og formål fra tid til anden. Genkendelighed. Tryghed – også det nye sted. Rammerne er vigtige for alle men måske ekstra vigtige når det handler om demens. Aktiviteter kunne være: bevæge sig anderledes, gøre så meget som muligt selv – skubbe til grænserne, mos til dekorationer, tage billeder – dokumentation og motivation. Hvad gjorde I selv som børn – inddrage borgerne. Skoven i skolen har masser af forløb/aktiviteter som kan tilpasses.

**Jacob;** god ide med lege. Kognitive øvelser fra DGI.

**Anne-Grethe;** begrænse sig – keep it simple. Quiz

**Marianne;** gode input: vandrestave, udfordre på underlag, stimulere via dufte mm, pesto – ramsløg, genkendelighed – kaffe, udfordre i tempo og styrke, billeder og gl lege (de 4 legehæfter fra Gerlev idrætshøjskole).

### **Case 2. Nanna og Jacob, Vejle:**

- "Fysser" på demensplejehjem. Før corona to hold; de dårligt gående og de bedre gående. 45-60 minutter. Bedre balance og styrke. Stor have med gangbarre. Træningshave. Ujævn græsplæne.
- Kun ude. Funktionel træning i naturen. Andet hold med mere fokus på sanserne. Noget til dem der går godt.

**Anne Sophie;** det legende moment. Finde ting/kogler. Lave gamle lege. Vække minder.

**Mikkel;** Aktivitetscentret Egehjorten, Hillerød. "Sundhed og livskvalitet i naturen" naturvejlederne.

**Marianne;** øvelser med pinde. Evt musik til aktiviteter. Stolemotion. Vasketøjskurv og stor bold.

**Anne Marie;** bevægelsesanalyse som udgangspunkt. Køre brænde. Bære vand. Løb med kartoffel på ske. Træskiver til "jorden er giftig". Krocket og boccia. Badminton til udendørs brug. Stafet. Gyng.

**Eva;** pinde. Rundkreds. Gennem benene. Fokus på leg fremfor træning. Mindre grupper mens der er aktivitet? Finde øjeblikkene. Projekt i Hillerød. Børn og demente. På naturlegeplads. Motivere via børnene. Tov/reb.

**Anne Marie;** holde det til få instruktioner.

**Jacob;** finde fælles tredje. Motivere via aktiviteterne og fællesskabet i dem. Passe på med for høje krav – keep it simple.

### **Case 3. Hanne, Bjerringbro:**

- Udelivsgruppe. Et par timer en gang om ugen. 8 deltagere. Succeshistorie. Udfordring med venteliste/for mange interesserede. Beboere og pårørende melder sig. 2 medarbejdere. Presset program. Plejecenter almen afdeling. Max plads til 10.
- Havearbejde. Ønskemad.

**Anne Sophie;** skal de andre aktiviteter også ud? Indlemme frivillige til at udvide tilbuddet. Prioritere.

**Jacob;** udbasunere venteliste for at få mere personale.

**Marianne;** sommeraktiviteter ude. Vinteraktiviteter inde (banko mm). Hvad er borgernes behov. Kriterier for udvælgelse af beboere?

**Anne-Marie;** lade det sprede sig på institutionen/stedet.

**Susanne;** uddanne frivillige der kan hjælpe med at køre forløbene.

**Jacob;** inddrage ledelsen til at prioritere.

**Anne Sophie;** beboernes stemme. Involvere pårørende.

**Eva;** prioritere. Opdele ud fra funktionsniveau? Involvere plejepersonale. Skifte deltagere ud undervejs i forløbene (for at flere kan få oplevelsen). Skabe et trygt rum. Svært at prioritere – måske lægge den hos ledelsen. Inddrage pårørende/familie i forhold til fastholdelse.

**Anne-Marie;** vende prioritering med bruger/pårørende råd. Ude center?

**Anne-Grethe;** interesseret leder. Evalueringsrapport er sent opad i systemet. Svært at ekskludere nogen.

**Hanne;** banko og film er blevet til vinteraktiviteter. Stadig ventelister. Frivillige er involveret.

**Anne-Grethe;** inddragelse af personalet er svært.

**Hanne;** de flytter sig lidt.

**Eva;** små skridt for os kan være store skridt for andre.

**Anne Sophie;** ildsjæle kan være overvældende. Få andre udefra til at dokumentere. Målinger fra andre kommunale medarbejdere.

**Eva;** ikke alle ser lyset på samme måde.

**Hanne;** godt at blive bekræftet i at det vi gør gør vi godt. Inddrage andre samarbejdspartnere.

**NUS;** tusind tak til Eva, Louise og alle andre deltagere!! Og er du ikke med i NUS endnu så ”meld dig ind” her:

Anne-Grethe [agn@viborg.dk](mailto:agn@viborg.dk) Peter [pvest@vejle.dk](mailto:pvest@vejle.dk) eller Louise [LOD@sundbynetvaerket.dk](mailto:LOD@sundbynetvaerket.dk)