



STRYN KOMMUNE



STRYN KOMMUNE

# Stadium av demens og trening



*Mild, moderat  
alvorleg demens*

Brosjyra er utarbeida av Fysio- og ergoterapiavdelinga

# Stadium av demens og trening

## MILD DEMENS

Personar kan framleis vere i stand til å fungere sjølvstendig ved mild demens. Dei vil likevel oppleve hukommelsestap som påverkar dagleglivet, t.d. gløyme ord eller kvar ting er. Vanlege symptom på mild demens er:

- Gløyme nylege hendingar
- Personlegdomsendringar, som til dømes å bli meir dempa eller trekt tilbake
- Gå seg vill eller feilplassere gjenstandar
- Ha vanskar med problemløysing og komplekse oppgåver som å administrere økonomi
- Problem med å organisere eller uttrykkje tankar

### TRENING VED MILD DEMENS:

Personar i dette stadiet kan trene i grupper.

Dei kan også trene på treningssenter under oppsyn av instruktør.

## MODERAT DEMENS

Personar med moderat demens vil sannsynlegvis trenge meir hjelp i kvardagen. Det blir vanskelegare å utføre vanlege, daglege aktivitetar og eigenomsorg. Vanlege symptom på moderat demens er:

- Aukande forvirring eller dårleg dømmekraft
- Større hukommelsestap, tap av hendingar i ei meir fjern fortid
- Treng hjelp med oppgåver som å kle på seg, bade og stelle seg
- Betydelege personlegdoms- og ådferdsendringar, ofte forårsaka av agitasjon og ugrunna mistanke
- Endringar i søvnmønster, som å sove på dagen, og kjenne seg rastlaus om natta

### TRENING VED MODERAT DEMENS:

Den beste treninga for personar i dette stadiet er å halde fram med kjende aktivitetar som å gå tur, gjere hus- og hagearbeid og ivareta personleg hygiene.

Det vil seie å fortsette å gjere det ein framleis meistrar. Ein kan ha nytte av trening i gruppe med aktivitetar som er kjende, som å danse, kaste ball eller slå ballong.

## ALVORLEG DEMENS

Personar i dette stadiet vil få ytterlegare mental tilbakegang, og dessutan nedsett motorikk. Når dei har nådd dette stadiet så vil dei ha:

- Behov for heiltids, dagleg assistanse med oppgåver som dagleg stell, eting og påkledning
- Mista evna til å kommunisere
- Mista evna til å gå, sitje og halde kroppen oppe, svelgjevanskar
- Er meir mottakeleg for infeksjonar

### TRENING VED ALVORLEG DEMENS:

Dei som har nådd dette stadiet vil ikkje lengre forstå kva dei skal gjere dersom dei prøver å passivt gjennombevege armar og bein. Dei vil ofte motsetje seg dette og stritte imot.

Har ein først tapt evna til å bevege seg på grunn av demens, så kan den dessverre ikkje trenast opp igjen.