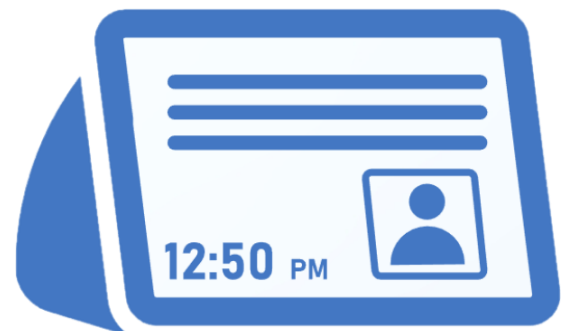




InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens

MODUL 2

Online Aktiviteter for Mennesker med Demens



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri. This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).



InfoCARE | Støtte til Pårørende til Mennesker med Demens

PROJEKT INFORMATION

PROJEKT NAVN

InfoCARE | Supporting Informal Caregivers of People with Dementia

AGREEMENT NUMBER

2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660

ERASMUS PLUS KEY ACTION

KA220 – ADU – Cooperation Partnerships in Adult Education

PROJEKTETS HJEMMESIDE

www.infocare.me

SOCIALE MEDIER



@infocareproject

PARTNERSKAB



Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Indholdsfortegnelse

INTRODUKTION.....	3
KAPITEL 1. Online Aktiviteter for Mennesker med Demens	5
1.1. Aktiviteter som et terapeutisk redskab for mennesker med demens	5
1.2 Sådan kombinerer vi demensaktiviteter med digitale enheder – en kort beskrivelse af Projektresultat 2 (PR2)	6
KAPITEL 2. ONLINE AKTIVITETER TIL LET DEMENS.....	8
2.1 Virkelighedsorientering i aktuelle nyheder.....	8
2.2 Hobbies.....	11
2.3 Fotoalbum	14
2.4 "Hvad kan den?"	16
2.5 Stole øvelser	19
2.6 Almindelige genstande og dufte.....	22
KAPITEL 3. ONLINE AKTIVITETER TIL SVÆR DEMENS	25
3.1 Musik.....	25
3.2 Billeder og videoer fra fortiden	28
3.3 Håndbevægelser	31
3.4 Afslappende musik og lyde.....	33
KAPITEL 4. Vigtige afklaringer	37
4.1 Andre digitale enheder, tilgængelighed og vigtige varslinger.	37
4.2 Ethiske overvejelser	38
Referencer	39



INTRODUKTION

Når det kommer til en sygdom som demens, er ikke-farmakologiske interventioner og tilgange at foretrække til at håndtere symptomer på demens som f.eks. at reducere udadreagerende adfærd, forbedre/vedligeholde funktionsevne og kognitive svækkelser og reducere følelsesmæssige symptomer (Meyer & O'Keefe, 2020). I dag bruges mange softwareprogrammer og digitale enheder som ikke-farmakologiske værktøjer til at støtte plejen af mennesker med demens. Disse nye teknologier har til formål at være mere overkommelige og bredt tilgængelige for at opnå større lighed i sundhed og livskvalitet for alle. I den forbindelse, er enheder med integrerede virtuelle og stemmeassistenter at foretrække, da de tilbyder en række funktioner, der effektivt understøtter pårørendes opgaver i mange henseender (online stimuleringsaktiviteter, aktiviteter ved fysisk tilstedeværelse mv.) som kan betjenes på en nem og intuitiv måde (Luscombe, et al, 2021).

Formålet med InfoCARE-projektet og dets mål er at støtte pårørende til mennesker med demens ved at implementere brugen af digitale enheder i dagligdagen. Mere specifikt er formålet at

- Forbedre kvaliteten af støtte til personen med demens.
- Støtte og gøre daglige aktiviteter lettere, hvilket vil mindske den byrde de bærer rundt på.
- Bidrage med praktiske svar på udfordringerne med social distancering, isolation og lange afstande ved at forbedre pleje på afstand.
- Styrke båndet mellem den pårørende og personen med demens.

Denne manual er en del af læringsmaterialet i InfoCARE-projektet og har til formål at lære pårørende hvordan de kan benytte digitale enheder som Amazon Echo Show og Alexa-appen til at udføre aktiviteter sammen med mennesker med demens. I manualen vil fremgangsmåden og udførelsen af de forskellige aktiviteter blive beskrevet og forklaret så pårørende kan udføre aktiviteterne gennem digitale enheder.

Ved at læse denne manual vil du:

- Blive opmærksom på fordelene ved at lave online aktiviteter gennem digitale enheder.
- Lære de nødvendige trin til at udføre online aktiviteter ved at bruge Amazon Echo Show-enheden og Alexa-appen.

- Blive bekendt med ikke-medicinske tiltag i form af digital teknologi som kan bruges med henblik på stimulering af mennesker med demens.

Manualen inkluderer også en række instruktionsvideoer som forklarer hvordan du udfører aktiviteterne præsenteret i denne manual.



KAPITEL 1. Online Aktiviteter for Mennesker med Demens

1.1. Aktiviteter som et terapeutisk redskab for mennesker med demens

Der findes mange aktiviteter som pårørende kan lave med mennesker med demens ved at bruge digitale enheder. Alzheimer's Association oplyser at deltagelse i aktiviteter kan hjælpe mennesker med demens i følgende forstand:

- Forbedrer livskvaliteten.
- Mindsker negative tilstande som f.eks. irritation, ophidselse eller uro.
- Giver dem en følelse af succes, at noget er meningsfyldt eller at de oplever engagement.
- Forstærker en følelse af værdighed og selvtillid.
- Giver dem en følelse af at være normal.

Forskning fra 2020 har vist at deltagelse i aktiviteter uden for plejehjemmet forbedrede personer med demens' mentale og fysiske helbred (D'Cunha, et al, 2020).

Der findes mange publikationer der fremhæver ikke-medicinske tilgange og aktiviteter som kan være effektive i forhold til at mindske negative adfærdsmønstre, forbedre/vedligeholde funktionsevne og holde psykiske lidelser for døren. Disse tilgange bliver ofte foretrukket over medicinske tilgange fordi de typisk har færre bivirkninger. Eksempler på ikke-medicinske aktiviteter der kan bruges til at mindske adfærdsændringer og psykiske symptomer hos mennesker med demens:

1. **Ændring af omgivelser:** At ændre omgivelserne med henblik på at mindske sensorisk stimulering, bidrage med struktur og forbedre sikkerheden kan være med til at reducere adfærdsændringer.
2. **Adfærdsmæssige indsatser:** Disse inkluderer identifikation og adressering af hvad der udløser adfærdsændringer og implementering af positive forstærkningsstrategier.
3. **Kognitive indsatser:** Disse inkluderer kognitive stimuleringsaktiviteter, erindringsterapi og virkelighedsorienteringsterapi.

4. **Sociale indsatser:** Disse inkluderer socialiseringsaktiviteter, gruppeterapi og støttegrupper for både personer med demens og deres pårørende.
5. **Musikterapi:** Dette kan være brugbart til at reducere angst og uro hos mennesker med demens.

Udover at mindske adfærdsændringer, kan ikke-medicinske tilgange også forbedre/vedligeholde funktionsevne hos mennesker med demens. Eksempler på disse tilgange inkluderer:

1. **Ergoterapi:** Dette kan hjælpe mennesker med demens med at bibeholde deres evne til at udføre daglige aktiviteter og forbedre deres overordnede funktionsevne.
2. **Fysisk aktivitet:** Dette kan forbedre den fysiske funktionsevne og reducere risikoen for at falde hos mennesker med demens.
3. **Kognitive træningsøvelser:** Dette inkluderer aktiviteter der forbedrer hukommelsen, evne til at fokusere og problemløsningsfærdigheder.

Endeligt kan ikke-medicinske tilgange være effektive når det kommer til at mindske lidelser som depression eller angst hos mennesker med demens. Eksempler på sådanne tilgange er:

1. **Adfærdsmæssig aktivering:** Dette involverer at opfordre individer til at deltage i aktiviteter som de nyder og som giver mening for dem.
2. **Erindringsterapi:** Dette kan hjælpe mennesker med demens med at bearbejde og håndtere svære følelser der relaterer sig til tidligere oplevelser.
3. **Kognitiv adfærdsterapi:** Dette kan hjælpe mennesker med demens med at identificere og ændre negative tankegange som bidrager til psykiske lidelser.
4. Generelt set kan **ikke-medicinske tilgange** være en effektiv måde at mindske adfærdsændringer, forbedre/vedligeholde funktionsevne og reducere psykiske lidelser hos mennesker med demens. (Meyer & O'Keefe, 2020; van der Steen, et al, 2018).

1.2 Sådan kombinerer vi demensaktiviteter med digitale enheder – en kort beskrivelse af Projektresultat 2 (PR2)

Omfattende instruktion af pårørende i at inddrage nye teknologier til at udføre aktiviteter sammen med mennesker med demens, er endnu ikke blevet udviklet tilstrækkeligt. Derfor er der et øget behov for at fokusere mere på oplæring af pårørende i, hvordan man bruger teknologisk udstyr til

at udføre demensaktiviteter. Projektresultat 2 (PR2) af InfoCARE fokuserer på aktiviteter der kan laves sammen med mennesker med demens og indeholder alle relevante oplysninger om, hvordan man implementerer aktiviteterne ved hjælp af digitale enheder. Formålet er at:



- Tilpasse aktiviteterne i Projektresultat 1 (PR1): Kognitive aktiviteter - Aktiviteter for Mennesker med Demens, så de kan udføres online via digitale enheder som Amazon Echo Show eller Spot og Google Nest Hub.
- Udstyre pårørende til mennesker med kognitiv svækkelse og/eller demens med et konkret redskab til at håndtere social distancering og isolation som følge af den aktuelle sundhedskrise ved at anvende nye teknologier i de daglige aktiviteter.
- Forbedre den sociale interaktion mellem mennesker, der har demens, og deres pårørende, i særdeleshed i de tilfælde hvor de bor langt fra hinanden.
- Inkludere yderligere aktiviteter, der kan udføres, og bruges som læringsmateriale for plejecentre samt NGO'er og organisationer, der arbejder med ældre og mennesker med demens.

De to manualer, *Digitale Færdigheder hos Pårørende til Mennesker med Demens* og *Online Aktiviteter for Mennesker med Demens* vil bidrage med følgende:

- Forbedre digitale færdigheder hos pårørende til mennesker med demens.
- Forbedre kvaliteten af støtte som pårørende og fagfolk der arbejder med mennesker med demens, tilbyder dem.
- Aerkende udfordringerne der relaterer sig til svær demens og hvordan man behandler det på en tilstrækkelig måde.
- Øge den sociale interaktion mellem mennesker med demens og deres pårørende ved hjælp af digitale enheder.

KAPITEL 2. ONLINE AKTIVITETER TIL LET DEMENS

VIGTIGT: I forbindelse med InfoCARE-projektet tager beskrivelserne af aktiviteterne udgangspunkt i Amazon Echo Show-enheden. Andre enheder og/eller videoopkaldssoftware kan også anvendes til at udføre aktiviteterne online

2.1 Virkelighedsorientering i aktuelle nyheder

Type: Kognitiv stimulering.

Implementeringsmåde: Online.

Formål/Fordele ved aktiviteten: mentale evner, f.eks. forbedret orienteringsevne, koncentration, hukommelse, taleevne samt interaktionsevner.

Tid: Selv om den anbefalede tid til denne aktivitet er 40 minutter, kan du tilpasse aktiviteten afhængigt af graden af funktionsnedsættelse og hvor godt personen interagerer gennem den digitale enhed.

Hvis personen begynder at føle sig ængstelig, og du opdager, at aktiviteten er for udfordrende for vedkommende, kan du stoppe aktiviteten og genoptage dialogen om et emne, der er mere behageligt for vedkommende.

Forudsætninger:

- Begge enheder er forbundet via drop-in-funktionen eller et videoopkald, hvis du vælger en anden digital enhed.
- En avis eller nyhedsudsendelse til rådighed enten på tv eller radio
- Hvis du vælger radio eller tv-udsendelse, skal du sikre dig, at begge radioer/tv'er er tændt, og at I ser den samme nyhedsudsendelse.
- Personen kan se og høre dig ordentligt igennem skærmen.
- Personen er afslappet og motiveret til at deltage i aktiviteten.



Beskrivelse: Tag en avis fra den pågældende dato og begynd en samtale om en eller flere begivenheder, der er beskrevet i avisen. Alternativt kan I se en nyhedsudsendelse eller lytte til nyhederne i radioen sammen og tale om de begivenheder, der bliver nævnt. Denne aktivitet vil hjælpe personen med demens til at føle sig inkluderet og opdateret på de begivenheder, der finder sted rundt omkring i verden. Desuden kan de begivenheder, I taler om, minde dem om tidligere begivenheder som gør dem glade at tænke tilbage på. Denne aktivitet kan udføres online ved at bruge Echo Show-enheden eller andre videoopkaldstjenester som f.eks. Skype.

Sådan udføres aktiviteten: Når du har indstillet apparaterne og sikret dig, at personen reagerer, kan du begynde at fremme dialogen og gradvist inddrage personen i aktiviteten med spørgsmål som f.eks:

- *Hvad synes du om udsendelsen?*
- *Hvilke begivenheder blev nævnt i avisen?*
- *Var der nogle særlige begivenheder, som du lagde mærke til i udsendelsen?*
- *Var der nogen af begivenhederne, der mindede dig om en tidligere begivenhed? Hvis ja, kan du uddybe det?*
- *Hvad kunne du bedst eller mindst lide ved udsendelsen?*

Tips: Hvis personen med demens har syns- og/eller høreproblemer, skal du sørge for, at vedkommende har sine briller eller høreapparater ved hånden.

Hvis du bruger Amazon Echo Show, skal du på forhånd, mens du indstiller enheden til personen med demens, sørge for, at lydstyrken er korrekt indstillet, og at enheden er parret med din mobiltelefon, samt at drop-in-funktionen og tilladelser er korrekt indstillet.

Tilpas aktiviteten: For at personliggøre aktiviteten kan du tilpasse aktiviteten efter personen med demens' præferencer. For eksempel:

- Hvis personen er vant til at høre nyheder i radioen, kan den bedste måde at gribe denne aktivitet an på være at vælge en radioudsendelse.

- Hvis vedkommende abonnerer på en bestemt avis, kan du tage udgangspunkt i nyhederne i den pågældende avis, da det vil gøre aktiviteten lettere, eftersom vedkommende automatisk vil have avisen ved hånden, og avisens struktur og layout vil virke bekendt for vedkommende.

Link til instruktionsvideoen: [Infocare Virkelighedsorientering i aktuelle nyheder \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



2.2 Hobbyer

Type: Erindring

Implementeringsmåde: Blandet. Det er muligt at lave aktiviteten både online og ved fysisk tilstedeværelse.

Formål/Fordele ved aktiviteten: Følelses- og adfærdsmæssige fordele. At dele en hobby kan bringe pårørende og mennesker med demens tættere sammen.

Tid: 20 minutter til en time (afhængigt af den valgte hobby).

Forudsætninger: For at udføre aktiviteten skal du sørge for at:

1. Personen kan se og høre dig gennem skærmen.
2. Personen er afslappet og motiveret til at deltage i aktiviteten.
3. Forklar kort de aktiviteter som du laver eller har tænkt dig at lave til personen med demens for at tiltrække deres opmærksomhed.
4. Hvis personen med demens har syns- og/eller høreproblemer, skal du sørge for, at vedkommende har sine briller eller høreapparater ved hånden.

De ting, du skal bruge til denne aktivitet, kan variere alt efter den person med demens hobbyer. Hvis personen f.eks. kan lide at lave mad eller spise, kan du afspille en video af hans/hendes yndlingsret. På den måde kan man flytte fokus og prøve at lave retten sammen. Det kan være nødvendigt at skaffe de nødvendige ingredienser til madlavningen.

Hvis personen kan lide at strikke, kan du afspille videoer, der viser forskellige strikketeknikker. Da han/hun stadig er i den tidlige del af demensforløbet, kan I prøve at strikke sammen, så meget som hans/hendes motoriske og kognitive evner rækker til.

Beskrivelse af aktiviteten: Vælg en hobby som du har nydt førhen og opfordr dem til at tale om det (f.eks. madlavning). Du kan bruge forskellige ting til at fremme dialogen (f.eks. deres yndlingskrydderurt). Det er vigtigt at du vælger en hobby som de kender og nyder da dette vil øge sandsynligheden for at vedkommendes reaktion er positiv.

Sådan udføres aktiviteten:

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



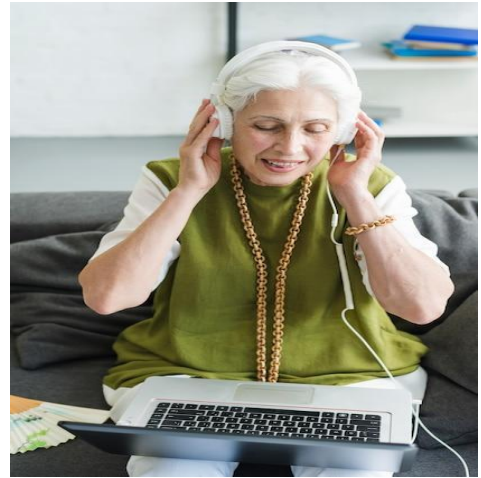
Valgmulighed 1: Se en video om deres hobby. Hvis for eksempel personen med demens elsker at spise eller lave pasta, kan du tjekke mulighederne ved at bede den digitale enhed om at finde en video hvor der bliver lavet pasta ved at sige "Alexa, show a video of how to make pasta on Youtube". Ved at angive ingredienserne i en video, der interesserer dig, kan du følge instruktionerne en efter en. Så har du lavet en aktivitet, og du kan nemt fortsætte denne aktivitet med den video, du ser. Denne mulighed kan ikke gøres ved hjælp af drop in eller opkaldsfunktionen i Amazon echo show. Anden videoopkaldssoftware (f.eks. Skype, Zoom osv.) kan bruges til implementering eller med fysisk tilstedeværelse ved hjælp af enheden

Valgmulighed 2: Se film. Da det at se film er en af de mest almindelige hobbyer, kan du se mange film med personen med demens via Amazon Echo Show. Amazon tilbyder mange muligheder i denne sammenhæng. Ved hjælp af stemmekommandoer kan du finde film, dokumentarer og korte videoer om forskellige temaer. Når du f.eks. kommanderer "Alexa, find comedies", vil Alexa liste det komedieindhold, du kan se. Du kan vælge en af dem og se den sammen. Denne mulighed kan ikke gøres ved hjælp af drop in eller opkaldsfunktionen på Amazon Echo Show-enheden. Anden videoopkaldssoftware (f.eks. Skype, Zoom osv.) kan bruges til implementering eller med fysisk tilstedeværelse ved hjælp af enheden.

Valgmulighed 3: Drop-in samtaler. I kan have korte samtaler om de hobbyer, I dyrker sammen. Her kan det være meget nyttigt at bruge Drop-In-funktionen på Amazon Echo Show. Med udgangspunkt i de tidligere eksempler kan du stille et let spørgsmål om det måltid, I har lavet, eller et spørgsmål om den film, I har set. På den måde kan du have en samtale, hvor du kan teste den kognitive kapacitet hos personen med demens. Hvis du får den vedkommende til at føle, at han/hun svarer rigtigt på spørgsmålene, vil det øge hans/hendes selvtillid og måske gøre ham/hende i bedre humør i dagligdagen. Denne mulighed kan udføres online ved hjælp af Amazon Echo Show-enheden og dens funktioner eller enhver anden opkaldssoftware (f.eks. Skype, Zoom osv.).

Tips: Du kan give personen med demens et fingerpeg om den planlagte aktivitet. Mennesker med let eller moderat demens opfatter aktiviteter bedre ved at se og overvære dem. Derfor er det meget vigtigt at udføre de planlagte aktiviteter sammen med dem og at udføre alle bevægelser på en ordentlig måde i overensstemmelse med reglerne for en sundere aktivitet.

Link til instruktionsvideoen: [Infocare Hobbyer \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



2.3 Fotoalbum

Type: Erindring

Implementeringsmåde: Blandet. Det er muligt at lave aktiviteten online og ved fysisk tilstedeværelse.

Formål/Fordele ved aktiviteten: Følelses- og adfærdsmæssige fordele. At kigge i fotoalbums og mindes gamle dage kan bringe pårørende og mennesker med demens tættere sammen.

Tid: På trods af at den forslåede tid for aktiviteten er en time, bør man tilpasse det efter funktionsevnen hos personen med demens og hvordan vedkommende interagerer gennem den digitale enhed.

Forudsætninger:

1. Begge enheder er forbundet gennem Drop-in funktionen eller et videoopkald i tilfælde af at du foretrækker en anden digital enhed.
2. Personen kan se og høre dig gennem skærmen.
3. Personen er afslappet og motiveret til at deltage i aktiviteten.
4. De udvalgte billeder er tilgængelige så personen med demens kan finde dem.

Beskrivelse af aktiviteten: *Fotoalbum* er en erindringsaktivitet, der er velegnet til mennesker med demens, da den hjælper dem med at træne hukommelsen og huske forskellige personer, øjeblikke eller steder, hvilket styrker hukommelsen. Først og fremmest skal du sørge for, at personen med demens har fotoalbummet ved hånden, så du kan komme i gang. Der er to muligheder for at udføre aktiviteten: Den ene mulighed er at bede dem om at lede efter flere ting, f.eks. personer, øjeblikke eller forskellige steder, hvor de har været, og hjælpe dem med at træne hukommelsen gennem billederne og skabe deres egen historie med billederne.

En anden mulighed er at lade personen vælge et foto selv og stille dem spørgsmål om det valgte foto. Dette er en mindre struktureret måde at udføre aktiviteten på, men hvis den kognitive funktionsnedsættelse er omfattende, kan det være en bedre måde at arbejde med dem på.

Denne aktivitet stimulerer også visuel hukommelse, episodisk hukommelse og erindring, især i langtidshukommelsen. Afhængigt af graden af personens funktionsnedsættelse bør aktiviteten tilpasses ved at ændre typen af spørgsmål.

Sådan udføres aktiviteten: For at udføre aktiviteten skal du starte videoopkaldet ved hjælp af drop-in-funktionen og bede personen med demens om at tage et eller flere fotoalbum. Lad dem derefter vælge nogle billeder, de kan lide, fra forskellige sider eller album, indtil de har valgt mindst 10 billeder. Dette kan udføres enten 1) online; ved hjælp af Amazon Echo Show-enheden, og personen har fysisk adgang til fotoalbummet, 2) online; ved hjælp af en videoopkaldssoftware, der giver mulighed for skærmdeling, så de begge kan se på billederne på samme tid, 3) ansigt til ansigt ved hjælp af Amazon Echo Show-enheden; den pårørende og personen med demens er begge til stede i samme rum og bruger enheden til at få adgang til billederne i enhedens fotoalbum.

Når billederne er fundet, består aktiviteten i at engagere personen med demens i en samtale om dem ved at stille spørgsmål som f.eks:

- *Kan du huske den tur? Hvad skete der den dag? Kan du huske, at Victoria tabte tasken i parken? Hvordan fandt vi den?*
- *Hvem er den person ved siden af mig? Kan du huske, hvornår du sidst så hende? Nød du den dag?*
- *Hvor tog vi dette billede? Hvor mange år har vi boet i det hus? ... og så videre.*

En anden måde at udføre aktiviteten på: I stedet for at lade personen vælge billederne frit, kan man bede om specifikke billeder for at se, om personen kan genkende dem (personer, øjeblikke, steder).

For eksempel kan du bede personen om at vælge billeder af:

En slægtning (for eksempel: søster)

En ven (f.eks. en universitetskollega)

Et kæledyr (for eksempel: hund)

En rejse (for eksempel: ferie på stranden)

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Et betydningsfuldt sted (for eksempel: et gammelt hus)

En bestemt højtid i løbet af året (f.eks. jul)

Et bestemt år (for eksempel: kun billeder fra 2003)

Hvis personen udfører aktiviteten godt, kan du engagere dem i en længere samtale om de fotos, de vælger. Hvis personen ikke kan udføre aktiviteten, kan du skifte til den anden mulighed og lade personen vælge frit, hvilke billeder han/hun foretrækker.

Tips: Vær opmærksom på, at den bedste måde at træne hukommelsen på er at øve aktiviteten ofte for at genopfriske de minder, der er forbundet med billederne, og forstærke de bånd, der er skabt. Afhængigt af graden af demens bør du gøre det ofte. Og for at holde det interessant skal du ikke bruge det samme sæt fotos hver gang, men opfordre til forskellige begivenheder i livet (barndom, ungdom og voksenliv) eller vigtige øjeblikke (fødsler, job, venner, ægteskaber eller familiefester, rejser ...) og skifte emne hver gang. Det er også vigtigt at undgå at vække smertefulde og triste minder og i stedet forsøge at huske de gode øjeblikke. Hvis et trist minde dukker op, så vis din empati, så personen føler sig forstået og godt tilpas; men det er at foretrække at udføre denne øvelse med glade og muntre øjeblikke. Og hvis personen ikke kan kommunikere verbalt, så fokuser på at give vedkommende glæden ved at huske sin fortid, selv om vedkommende ikke kan fortælle om den.

Link til instruktionsvideoen: [Infocare Fotoalbum \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

2.4 "Hvad kan den?"

Type: Erindring

Implementeringsmåde: Online

Formål/Fordele ved aktiviteten: Udover hukommelsen stimulerer denne aktivitet også andre kognitive funktioner som evnen til at fokusere og rationalisere. Såfremt personen stadig er bevægelig, kan aktiviteten også fungere som fysiske stimuli.



Tid: Den foreslåede tid til aktiviteten er 20 minutter men du kan tilpasse den efter graden af demens og hvor dan de interagerer gennem den digitale enhed.

Forudsætninger: For udføre denne aktivitet online skal du sørge for at følgende forudsætninger er opfyldt:

1. Begge enheder er forbundet gennem Drop-in funktionen eller et videoopkald i tilfælde af at du foretrækker en anden digital enhed.
2. Personen kan se og høre dig gennem skærmen.
3. Personen er afslappet og motiveret til at deltage i aktiviteten.
4. De udvalgte objekter er tilgængelige så personen med demens kan finde dem.

For at gøre det nemmere: Hvis du bruger en Echo Show-enhed, skal du på forhånd sørge for, at lydstyrken er justeret korrekt, at enheden er parret med din mobiltelefon, samt at drop-in-funktionen og tilladelser er korrekt indstillet.

Beskrivelse af aktiviteten: *Hvad Kan Den* er en erindringsaktivitet, der hjælper mennesker med demens med at huske brugen af hverdagsgenstande. Aktiviteten består i at vælge genstande, som personen bruger hver dag, og hvor vedkommende stadig kan huske funktionen. Genstandene skal vælges af den pårørende på forhånd og vises til personen med demens på kameraet. Det kan være personlige hygiejneartikler som en tandbørste eller en kam samt tøj, køkkenudstyr osv. Når genstandene er valgt, består aktiviteten i at engagere personen i en samtale om genstandene ved at stille spørgsmål som f.eks:

Hvad hedder genstanden? eller Hvad bruges genstanden til?

Sådan udføres aktiviteten:

Når du har indstillet enhederne og sikret dig, at personen reagerer, kan du begynde at fremme dialogen og gradvist inddrage dem i aktiviteten med spørgsmål som f.eks:

Hvilken genstand bruger du til at børste tænder med?

Kan du fortælle, hvor du placerer den?

Kan du tage genstanden med og vise mig den?

Kan du lægge den tilbage på sin plads?

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Hvis personen begynder at føle sig urolig, og du kan se, at aktiviteten er for udfordrende for vedkommende, kan du stoppe aktiviteten og genoptage dialogen om et mere behageligt emne.

Tips: Det er bedre at bruge de genstande, som personen har brugt før sin demenssygdom eller som de stadigvæk bruger i deres dagligdag, f.eks. en kam eller en bestemt kaffekop.

Tilpas aktiviteten:

Du kan tilføje forskellige sværhedsgrader:

Hvis personen har begrænset fysisk mobilitet eller bor på et plejehjem, kan du bare vise dem billeder af genstandene gennem enheden i stedet for at bede dem om at finde og medbringe genstandene.

Hvis personen stadig bor alene og kan bevæge sig, kan du bede vedkommende om at bevæge sig rundt i huset, finde og medbringe genstanden, før du starter samtalen, og lægge den tilbage på sin plads, når aktiviteten er slut.

Hvis personen reagerer godt på aktiviteten, kan du øge antallet eller sværhedsgraden af spørgsmålene, f.eks. ved at bede dem om at beskrive processen og forbinde genstanden med rutiner ved at stille spørgsmål som f.eks:

Hvordan børster du tænder?

Hvilke andre ting skal du bruge for at børste dine tænder?

Hvor mange gange om dagen gør du det?

Link til instruktionsvideoen: [Infocare Hvad kan den \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)

2.5 Stole øvelser

Type: Fysisk

Implementeringsmåde: Online.

Formål/Fordele ved aktiviteten: Disse øvelser har til formål at opbygge eller vedligeholde muskelstyrke og balance, og de er mindre anstrengende end øvelser i stående stilling. De kan være en del af et træningsprogram, hvor antallet af gentagelser af hver øvelse øges over tid.

Tid: Som udgangspunkt skal der sættes 20 minutter af til denne aktivitet. Dette kan dog variere alt efter den pågældende situation og øvelse.

Forudsætninger: For at kunne udføre denne aktivitet online via en digital enhed skal du sørge for at følgende forudsætninger er opfyldt:

1. Begge enheder er forbundet gennem Drop-in funktionen eller et videoopkald i tilfælde af at du foretrækker en anden digital enhed.
2. Personen kan se og høre dig gennem skærmen.
3. Personen er afslappet og motiveret til at deltage i aktiviteten.
4. Personen har en stol ved hånden.
5. Personen der skal udføre øvelserne, har behageligt tøj på som de kan bevæge sig i.
6. *Valgfrit:* Håndvægte eller elastikker kan bruges. Sørg dog for at disse er lette at løfte og flytte rundt med.

Beskrivelse af aktiviteten: Mennesker med demens kan have gavn af et regelmæssigt træningsprogram med siddende øvelser derhjemme eller sammen med en gruppe på et træningshold. Det er ofte en god idé at se disse øvelser demonstreret mindst én gang af en instruktør eller på en video. Pårørende kan have rollen som instruktør for personen med demens og vise øvelserne via kameraet. Der er eksempler på nogle funktionelle stoleøvelser, og hvordan man udfører dem, i videoen, som du finder i slutningen af dette afsnit. Det er vigtigt at huske, at det er muligt at variere øvelserne.

Sådan udføres aktiviteten:

Øvelse 1: Strakte Benløft



Instruktioner:

1. Sid behageligt på stolen, og sørg for, at ryggen er ret, og at brystet er fremme.
2. Placer begge dine hænder på stolens sider.
3. Sæt begge dine fødder langt ud foran dig med tæerne pegende fremad, og sørg for, at dine fødder er diagonale i forhold til dine hofter.
4. Løft det ene ben op, og sænk det langsomt ned til udgangspositionen igen.

Øvelse 2: Siddende knæ-til-brystkasse

Instruktioner:

1. Sæt dig på stolen, og sørg for, at din ryg er ret, og at du spænder i din core.
2. Placer begge hænder på siderne af stolen, og tag fat om den for at sikre stabilitet.
3. Sæt begge fødder foran kroppen, og peg tæerne opad. Sørg for, at dine fødder er placeret diagonalt i forhold til dine hofter.
4. Løft langsomt begge dine ben op, mens du bøjer i knæene. Før dem derefter langsomt tilbage til udgangspositionen ved at udføre den samme bevægelse i den modsatte retning.

Øvelse 3: Siddende skulderpres:

Instruktioner:

1. Vælg et par lette håndvægte, og hold dem i samme længde på hver side af kroppen.
2. Sæt dig på stolen og sørg for, at dine hofter er skubbet langt tilbage, og at din ryg er godt støttet af stolens ryglæn.
3. Spænd op i din core.
4. Løft håndvægtene op over hovedet med armene strakt helt ud og parallelt med hinanden.
5. Sænk langsomt hænderne tilbage til udgangspositionen.

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Øvelse 4: Siddende brystpres:

Instruktioner:

1. Tag et elastikbånd og placer det bag stolen på et fast punkt, så det ikke kan bevæge sig.
2. Sæt dig på stolen med hofterne skubbet så langt tilbage som muligt, og sørg for, at din ryg er godt støttet af stolens ryglæn.
3. Hold håndfladerne nedad med albuerne bøjet og parallelt med skuldrene. Placer dine hænder lige uden for din skulderbredde.
4. Skub elastikken fremad, indtil dine arme er helt strakte foran din krop, men lad ikke dine hænder røre hinanden.
5. Vend langsomt tilbage til udgangspositionen.

Tips: Hvis personen med demens har syns- og/eller høreproblemer, så sørg for, at vedkommende har sine briller eller høreapparater ved hånden. Mens du udfører disse øvelser, skal du altid huske, at:

Personer med begyndende eller moderat demens opfatter aktiviteter bedre ved at se og iagttage dem. Derfor er det meget vigtigt at udføre de planlagte aktiviteter sammen med dem og at udføre alle bevægelserne på en hensigtsmæssig måde.

Tilpas aktiviteten: Hvis du bruger Amazon Echo Show, kan du drage fordel af funktioner på din enhed såsom "Body Works: Senior Workout", da den tilbyder et funktionelt træningsprogram specielt til personer med demens i et tidligt stadie. Du kan også finde flere træningsprogrammer online og forberede dem til aktiviteten.

Link til instruktionsvideo: [Infocare Stoleøvelser \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



2.6 Almindelige genstande og dufte

Type: Sensorisk

Implementeringsmåde: Online.

Formål/Fordele ved aktiviteten: Udover hukommelse kan denne aktivitet også mindske angst og irritation samt berolige og stimulere de følesanserne. Afhængigt af personens fysiske mobilitet, kan det også virke som fysisk stimulering.

Tid: Den foreslåede tid til aktiviteten er 20 minutter men du kan tilpasse den efter graden af demens og hvor dan de interagerer gennem den digitale enhed.

Forudsætninger:

For at udføre aktiviteten online via en digital enhed skal du sørge for at de følgende forudsætninger er opfyldt:

1. Begge enheder er forbundet gennem Drop-in funktionen eller et videoopkald i tilfælde af at du foretrækker en anden digital enhed.
2. Personen kan se og høre dig gennem skærmen.
3. Personen er afslappet og motiveret til at deltage i aktiviteten.
4. To identiske sanseæsker. De udvalgte ting kan placeres i en kasse (f.eks. en skotøjsæske), så personen med demens nemt kan finde dem ved at få instrukser om at finde kassen. Pårørende bør også have en identisk kasse til rådighed.

Beskrivelse af aktiviteten: Almindelige genstande med dufte og dufte er en sensorisk aktivitet, der kan fremkalde positive minder hos mennesker med demens og give dem tryghed og ro. Aktiviteten består i at vælge gængse genstande/ting, der har forskellige dufte og teksturer, som personen kan identificere og skelne mellem. Det kan f.eks. være krydderurter, som de plejede at bruge i madlavningen, og/eller forskellige stoffer, f.eks. fløj, bomuld, satin. Når tingene er valgt, kan de alle lægges i en kasse for at skabe en samling af ting, der skal bruges til aktiviteten. Denne sanseæske skal placeres på et sikkert og let tilgængeligt sted for personen med demens. En identisk sanseæske skal bruges af den pårørende. Når både pårørende og personen med



demens har kassen, består aktiviteten i at engagere personen med demens i en samtale om genstandene ved at stille spørgsmål som f.eks.:

Hvad er navnet på denne genstand?

Har du en genstand som denne i din æske?

Den pårørende tager en genstand op af kassen og viser den til personen med demens via kameraet.

Andre spørgsmål kan bruges, f.eks.:

Hvad bruges genstanden til?

Hvordan dufter eller føles den?

Sådan udføres aktiviteten: Når du har sat enhederne op og sikret dig, at personen reagerer, kan du begynde at fremme dialogen og gradvist engagere personen i aktiviteten med spørgsmål som f.eks:

- *Kan du finde sanseboksen?*
- *Kan du tage den med og vise mig tingene?*
- *Hvordan føles dette stof?*
- *Hvordan lugter denne urt?*
- *Kan du lægge den tilbage på sin plads?*

Tips: Hvis personen med demens har syns- og/eller høreproblemer, skal du sørge for, at vedkommende har sine briller eller høreapparater ved hånden.

Hvis du bruger Amazon Echo Show, skal du på forhånd, mens du indstiller enheden til personen med demens, sørge for, at lydstyrken er korrekt indstillet, og at enheden er parret med din mobiltelefon, samt at drop-in-funktionen og tilladelser er korrekt indstillet.

Hvis personen med demens begynder at blive utilpas og du opdager at aktiviteten er for udfordrende for dem kan du stoppe aktiviteten og skifte til et emne der er mere behageligt for vedkommende.

Tilpas aktiviteten:

For at personliggøre aktiviteten kan du også tilføje forskellige sværhedsgrader:

- Hvis personen har begrænset fysisk mobilitet eller bor på et plejehjem, kan du nøjes med at vise dem billeder af genstandene gennem enheden i stedet for at bede dem om at finde og medbringe sanseboksen.
- Hvis personen stadig bor selv og kan bevæge sig, kan du bede ham eller hende om at hjælpe dig med at lave sanseboksen. De kan bevæge sig rundt i huset og finde og samle ting til sanseboksen. Når sanseboksen er færdig, kan du lave en liste over de ting, som vedkommende har samlet, og lave en identisk sanseboks, som du kan have stående.
- Du kan også bede dem om at tage sanseboksen frem, før I starter samtalen, og sætte den tilbage på sin plads, når aktiviteten er slut.
- Hvis personen reagerer godt på aktiviteten, kan du øge antallet eller sværhedsgraden af spørgsmålene, f.eks. ved at bede dem beskrive processen og forbinde tingene i sanseboksen med rutiner, anvendelser og minder:

Hvilken slags tøj er lavet af dette stof?

Hvornår går du normalt med den slags stof?

Hvor mange ting har du der er lavet af dette stof?

Link til instruktionsvideo: [Infocare Almindelige genstande og dufte \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



KAPITEL 3. ONLINE AKTIVITETER TIL SVÆR DEMENS

3.1 Musik

Type: Kognitiv

Implementeringsmåde: Blandet. Det er muligt at lave aktiviteten online og ved fysisk tilstedeværelse.

Formål/Fordele ved aktiviteten: At lytte til musik eller lave musikalske aktiviteter - f.eks. synge, danse eller spille et instrument - kan hjælpe mennesker med demens med at udvikle og vedligeholde relationer til andre og forbedre deres velbefindende. Musik kan have en positiv effekt på folks mentale evner og forbedre opmærksomhed og koncentration, kognition (evne til at tænke), hukommelse, tale og nonverbale kommunikationsevner.

Tid: Som udgangspunkt anbefales det at sætte 20 minutter af til denne aktivitet, men dette kan dog justeres efter behov.

Forudsætninger:

1. Alexa-appen er downloadet og installeret på din smartphone.
2. Echo Show-enheden er forbundet til internettet via Wi-Fi.
3. Alexa-appen og enheden skal være parret.
4. Den pårørendes enhed skal være i stand til at åbne Amazon Music eller andre musikapps der er forbundet med Amazon Echo Show-enheden.
5. Adgang til søgemaskiner hvor man kan søge efter musik og sange såsom Google Play Music, Spotify mv.

Beskrivelse af aktiviteten: Musikterapi er en forskningsbaseret praksis og profession, hvor musik bruges til aktivt at støtte mennesker i deres bestræbelser på at forbedre deres sundhed, funktionsevne og velbefindende. Musikterapi bruges ofte som en intervention til mennesker, der lever med demens, for at reducere agiteret adfærd og forbedre kommunikationen. Hvis du ikke har en musikterapeut, kan du stadig med succes indarbejde musikaktiviteter i hverdagen. Regelmæssige musiksessioner med velkendt musik er en vidunderlig måde at påvirke humør og adfærd positivt på. Dette kan ikke udføres online ved hjælp af Amazon Echo Show-enheden, men

i stedet kan det udføres enten 1) online ved hjælp af en videoopkaldssoftware, der giver mulighed for skærmdeling, så de begge kan lytte til musikken på samme tid, 2) fysisk ved hjælp af Amazon Echo Show-enheden; den pårørende og personen med demens er begge til stede i det samme rum og bruger enheden til at få adgang til musikken på enheden (her kan man også bruge musik tjenester som Spotify på enten smartphone eller PC).

Sådan udføres aktiviteten:

Brug en stemmekommando til at åbne en musikapp (Youtube, Spotify, Apple Music osv.) ved for eksempel at sige: *Alexa open Spotify.*

Du kan begynde med at spørge personen med demens hvilke sange han/hun kunne tænke sig at høre.

Brug stemmekommando til at fortælle telefonen/enheden hvad du gerne vil høre. For eksempel; *Alexa "Play Adele" or "Play Sweet Dreams" or "Play chill music."*

Du kan også bruge stemmekommando til at stoppe musikken, sætte den på pause eller sætte den i gang igen:

"Stop" eller "Pause."

"Play" eller "Resume".

Hvis personen med demens ikke kan lide den sang der bliver spillet, kan du bruge en stemmekommando til at springe sangen over: *"Alexa, Skip this song."*

- Du kan forsøge at engagere personen med ved spørge dem hvad sangene minder dem om. Du kan også opfordre dem til at synge med på sangene sammen med dig.
- Du kan for eksempel spørge dem hvem der synger sangene.
- Syng selv det meste af sangen men gem nogle ord/sætninger i slutningen af sangen som personen med demens kan synge.
- Hvis personen har svært ved at synge kan de prøve at nynne.

Tips: Kør sessioner en gang om ugen eller mere, afhængigt af den tid, du har til rådighed. Du kan blive overrasket over, hvor meget opmærksomheden og øjenkontakten ændrer sig hos nogle mennesker med demens, når de hører musikken. Bliv ved med at afspille musik og vent tålmodigt på en reaktion. Hvis der ikke kommer nogen reaktion, skal du ikke tro, at det ikke virkede; kom tilbage ugen efter og prøv igen.

Tilpas aktiviteten: Det er ofte lettere for dem at genkalde minder, når de hører musikstykker, der er betydningsfulde for dem - måske deres yndlingssang fra tidligere eller en vuggevis, de har sunget for deres børn. Hvis musikpræferencerne ikke kan fastslås, kan man vælge populærmusik fra dengang, personen var mellem 15 og 35 år gammel.

Link til instruktionsvideoen: [Infocare Musik \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



3.2 Billeder og videoer fra fortiden

Type: Kognitiv

Implementeringsmåde: Blandet. Det er muligt at lave aktiviteten online og ved fysisk tilstedeværelse.

Formål/Fordele ved aktiviteten: Denne aktivitet vækker minder, stimulerer hjernen og forbedrer ens velbefindende.

Tid: Den anbefalede tid er 30 minutter. Dette kan dog justeres efter behov.

Forudsætninger:

1. Den pårørendes enhed bør være i stand til at åbne Amazon Photos via. en stemmekommando.
2. Den pårørendes enhed bør være forbundet med billeder der befinder sig i iCloud.
3. Billederne skal være uploadet i Amazon Photos eller også skal enheden være forbundet til andre billede apps som f.eks. One Drive Photos.

Beskrivelse af aktiviteten: Denne aktivitet består i at se meningsfulde fotos/videoer af dem/deres familie på skærmen. For eksempel gamle fotos af deres slægtinge.

Og derefter bruge åbne spørgsmål om personerne eller begivenhederne på billedet som f.eks:

Hvordan havde du det på det billede?

Vil du fortælle mig om din bror?

Fortæl om nogle af dine yndlingshistorier fra barndommen.

Kan du fortælle mig mere om dette billede?

Svarene i denne aktivitet er mindre vigtige end selve samtalen og interessen.

Under samtalen kan I begge dele jeres minder og følelser omkring billederne. Svar på nogle af de samme spørgsmål, som du stiller personen med demens. Fokuser på at få kontakt med personen, ikke på at rette på ham eller hende. Tag dig tid til ofte at genopfriske minder ved hjælp af billederne. Denne aktivitet kan udføres enten 1) online; ved hjælp af Amazon Echo Show-

enheden, og personen har fysisk adgang til fotoalbummet, 2) online; ved hjælp af en videoopkaldssoftware, der giver mulighed for skærmdeling, så de begge kan se på billederne på samme tid, 3) fysisk ved hjælp af Amazon Echo Show-enheden; den pårørende og personen med demens er begge til stede i samme rum og bruger enheden til at få adgang til billederne i enhedens fotoalbum.

Sådan udføres aktiviteten:

Du kan starte aktiviteten med samtaler om fortiden, og derefter kan du introducere et emne eller en genstand, du vil se på eller tage fat på.

Som f.eks:

Hvad tror du, dette billede viser?

Hvornår tror du, det fandt sted?

Minder det dig om noget?

Glem ikke, at vi ikke er på udkig efter et uddybende svar. Opfordr dem bare til at beskrive, hvordan de har det med at se billederne/videoerne.

At engagere sig i samtalen er en god start og hjælper personen med at føle sig betydningsfuld og værdsat af dig, og det hjælper også med en følelse af at være elsket og hørt til.

Tips: Skynd dig ikke, lad dem tage sig god tid, mens du forsigtigt leder samtalen. Hvis taleevnen er betydeligt nedsat, kan du i højere grad støtte dig til fotos/videoer og stimulere personen til at reagere med fagter på enkle spørgsmål. Bland billederne. Tal ikke om det samme sæt billeder hver gang. For at holde det friskt og interessant kan du bruge fotos, der viser forskellige personer og begivenheder hver gang.

Tilpas aktiviteten:

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Du kan tale om personens barndom og tidligere ferier. Når du skal planlægge aktiviteten, skal du gøre det, der fungerer bedst for den enkelte. Det kan være dagligt eller ugentligt, afhængigt af personen. Find det mest passende tempo, og følg personens interesseniveau.

Link til instruktionsvideo: [Infocare Billeder og videoer fra fortiden \(youtube.com\)](#)



3.3 Håndbevægelser

Type: Fysisk

Implementeringsmåde: Online.

Formål/Fordele ved aktiviteten: Træning af forskellige håndbevægelser kan forbedre motorikken, koncentrationen, koordinationen og hukommelsen.

Disse øvelser kan nemt udføres online ved at foretage et drop in- eller videoopkald.

Tid: 10-20 minutter.

Forudsætninger: For at kunne udføre aktiviteten online skal du sikre dig, at følgende forudsætninger er opfyldt:

- Begge enheder er forbundet via drop-in-funktionen eller et videoopkald, hvis du vælger en anden digital enhed.
- Personen kan se og høre dig ordentligt gennem skærmen.
- Personen er afslappet og motiveret til at deltage i aktiviteten.

Beskrivelse af aktiviteten: Denne aktivitet udføres ved at vise håndbevægelser til personen med demens og bede dem om at gentage bevægelserne. Den pårørende agerer instruktør der viser håndbevægelserne gennem kameraet på den digitale enhed så personen med demens kan se bevægelserne og gentage dem.

Sådan udføres aktiviteten: Hvis det er nødvendigt, kan du starte øvelsen med at forklare de mange fordele ved at træne håndbevægelser.

Sørg for, at dine hænder er synlige på den anden persons skærm.

Forsøg derefter med de følgende fire øvelser:

Øvelse 1

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Først knytter du hænderne let og fører dem op foran dig. Dernæst strækker du fingrene helt ud, så langt de kan komme. Derefter bringer du fingrene tilbage i den afslappede knytnæveposition igen.

Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 2

Før dine hænder foran dig som vist på videoen hvor håndfladerne og fingrene rører hinanden og fingrene er spredte. Træk derefter håndfladerne fra hinanden, løft albuerne, så kun fingerspidserne rører hinanden. Før derefter albuerne ned igen, og håndfladerne og fingrene rører hinanden igen med spredte fingre.

Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 3

Bring begge hænder op foran dig. Rør dine pegefingre mod dine tommelfingre, skift derefter og rør dine langfingre mod dine tommelfingre, derefter dine ringfingre mod dine tommelfingre og derefter din lillefinger. Så tilbage: først ringfingrene, så lange fingrene og til sidst rører du pegefingrene mod tommelfingrene.

Gentag 10 gange.

Hvis du vil gøre øvelsen mere udfordrende, kan du øge tempoet.

Øvelse 4

Først knytter du hænderne let og fører dem op foran dig. Stræk tommelfingeren ud på højre hånd og stræk lillefingeren ud på venstre hånd. Skift derefter rundt, så du på din højre hånd har



lillefingeren strakt ud og på din venstre hånd har tommelfingeren strakt ud. Prøv at gøre det på samme tid.

Skift tilbage og gentag 10 gange.

Du vil sandsynligvis finde det meget svært de første par gange, da din hjerne skal arbejde meget hårdt, fordi du beder begge dine hænder om at gøre noget forskelligt på samme tid.

Tips: Tilpas sværhedsgraden af øvelserne efter graden af demens

Tilpas aktiviteten: Du kan bede personen med demens om at lave håndbevægelser som de enten bruger i dagligdagen eller brugte engang. Det kunne f.eks. være *“kan du vise mig hvordan man kommer salt i maden?”* eller *“hvordan spiller man på klaver?”*. Dette afhænger naturligvis af deres (tidligere) hobbyer og graden af deres demens.

Link til instruktionsvideoen: [Infocare Handbevaegelser \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=Infocare-Handbevaegelser)

3.4 Afslappende musik og lyde

Type: Sensorisk

Implementeringsmåde: Online.

Formål/Fordele ved aktiviteten: Stimulerer sanserne, leverer underholdning, mindsker kedsomhed, promoverer interaktion og kommunikation.

Tid: Ikke specificeret. Det er op til pårørende.

Forudsætninger:

For at kunne udføre aktiviteten online med en digital enhed skal du sørge for, at følgende forudsætninger er opfyldt:

1. Din enhed (f.eks. smartphone) er parret med personen med demens' Amazon Echo Show. Hvis du vælger en anden enhed, skal du sørge for, at det er muligt at afspille lyde online.
2. Din enhed er forbundet med en musiktjeneste som f.eks: Amazon Music, Apple Music, Deezer, iHeartRadio, Pandora, SiriusXM, Spotify, Tidal, TuneIn, Vevo og Global Player.
3. Stabil og hurtig internetforbindelse.

Beskrivelse af aktiviteten: Afslappende lyde og musik er en sanseaktivitet designet til mennesker med svær demens for at stimulere sanserne, berolige, underholde og mindske kedsomhed og samtidig fremme interaktion og kommunikation. Det er en passiv aktivitet, der kan give værdifuld sansestimulering til personer med demens, især dem, der har begrænset fysisk mobilitet. At lytte til afslappende lyde giver ro og velbehag. Mange lyde, f.eks. lyden af et springvand, fugle og endda lyden af legende børn, kan virke beroligende på personer med demens. Aktiviteten består i at vælge og afspille afslappende lyde og/eller musik eksternt i baggrunden på personens med demens' enhed.

Eksempler på lyde:

Naturlyde: en blid regn eller vinden, der blæser gennem fyrretræer, havets bølger, vandfald, fuglesang. Der findes mange lydoptagelser af naturlyde; optagelser af havbølger, vandfald osv. Disse optagelser af omgivende lyde er også rigtig gode til at hjælpe med at sove og slappe af. Lyd behøver ikke at være behagelig og melodisk for at være effektiv. Selv baggrundsstøj har vist sig at forbedre hukommelsen hos personer med Alzheimers.

Musik kan være: Erindringsmusik eller klassisk musik. Velkendt musik er stimulerende på flere niveauer og er en stærk og vigtig komponent i en omfattende erindringsterapi. Den musik, som personen med demens nød, da han eller hun var yngre, er bedst til at stimulere hukommelsen. Klassisk musik har vist sig at have en positiv effekt på personer med demens.

Sådan udføres aktiviteten: Når du har parret enhederne og sørget for, at en musikstreamingtjeneste er knyttet til Alexa-appen:

Projekt nr.: 2021-1-ES01-KA220-ADU-000026660. Dette projekt er blevet finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation afspejler kun forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for den eventuelle anvendelse af oplysningerne heri.



Åbn musikstreaming-appen, og vælg Echo som den enhed, der skal afspilles.

Vælg de lyde/musik, du vil afspille.

Tilpas typen af lyde og musik efter deres smag. For eksempel ved du måske, at personen med demens, plejede at nyde at tilbringe tid nær havet fremfor at gå rundt i en skov. Du kan vælge at afspille lyde, der simulerer det miljø. Det samme gælder musik, hvor nogle sange kan fremkalde triste minder, mens andre kan være forbundet med positive minder.

Tips:

Når du indstiller enheden til personen med demens, skal du sørge for, at lydstyrken er korrekt indstillet, og at enheden er parret med din mobiltelefon, samt at drop-in-funktionen og tilladelserne er korrekt indstillet. Du vælger selv varighed/frekvens og type af lyd/musik. Det kan dog være en god idé at overvåge og notere deres reaktioner over tid, så du bedre kan justere playlisterne. Vælg musik efter deres smag. Hvis du skal vælge for dem, så vælg populær musik fra deres teenageår. Musikken skal være høj nok til, at de kan høre den, men ikke så høj, at den overvælder dem. Vælg musik, der er lavere i tonelejet og har et godt, stærkt beat. Sørg for, at musikken er tydelig. At lytte til musik udløser minder og følelser, så du kan prøve at parre dem med fotografier senere, hvis du kommer på besøg.

Tilpas aktiviteten:

1. Tilpas de tidspunkter, hvor musikken spiller, efter deres rutiner og skema. For eksempel er søvnproblemer meget udbredte hos ældre personer med demens. Dårlig søvn er et stort problem, fordi det er belastende og kan forværre demenssymptomerne. Hvis personen med demens oplever søvnproblemer, kan du prøve at spille noget musik ved sengetid som en potentiel hjælp til at falde i søvn.
2. Tilpas typen af lyde og musik efter personens humør. Du kan tjekke, hvordan de har det ved at bruge drop in-funktionen før og efter lydene/musikken.
3. Aktivitetens varighed. Enheden er i stand til at afspille lyde og musik i baggrunden 24/7. Du bør justere varigheden efter personens behov.

4. Enhedens placering er afgørende, når du udfører denne aktivitet. Hvis personen f.eks. har begrænset fysisk mobilitet eller bor på et plejehjem, skal du placere Amazon Echo Show ved siden af vedkommende. Hvis personen stadig bor selv og kan bevæge sig, kan du placere enheden, hvor du mener, den er mest nyttig, eller du kan tilføje så mange enheder, som du vil, forskellige steder i huset.

Link til instruktionsvideoen: [Infocare Afslappende lyde og musik \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



KAPITEL 4. Vigtige afklaringer

4.1 Andre digitale enheder, tilgængelighed og vigtige varslinger.

Brugen af Echo Show-enheden og Alexas virtuelle assistent er blevet udvalgt af projektkonsortiet til trænings- og informationsformål, og oplysninger om dem er inkluderet i nogle af projektets træningsmaterialer. Digitalt indhold og træningsindhold udviklet af projektkonsortiet blev testet og afprøvet på Echo Show-enheder, men det forpligter ikke brugerne til at bruge Amazon Echo Show, mens de følger de trin, der er angivet i denne manual eller i andet InfoCARE-træningsmateriale.

Denne bemærkning er vores forsøg på at gøre læserne opmærksomme på, at der findes andre enheder, som kan bruges til de samme formål. Som nævnt er træningsindholdet i InfoCARE-manualerne udarbejdet ved hjælp af Amazon Echo Show og Alexa's virtuelle assistent på grund af deres tilgængelighed og nyttige funktioner til mennesker med demens og stimulering, samt for projektets aktualitet og for at afklare målgrupper med henblik på at muliggøre det optimerede flow af information og støtte.

Før du følger instruktionerne i denne manual, kan du dog tjekke tilgængeligheden af personlige hjælpemidler i dit land og vælge det, der passer bedst til dine præferencer. Du kan også nemt bruge generelle virtuelle assistentapplikationer, der er tilgængelige i næsten de fleste lande, såsom Google Assistant og Google Nest Hub (understøttes af alle Android-enheder). Et andet alternativ til virtuelle assistenter kan være SIRI, som understøttes af alle Apple-enheder. Endelig kan Microsoft Personal Digital Assistant og Cortana være gode alternativer for Microsoft-brugere. Desuden er der nogle lokale udbydere af digitale assistenter i hvert land, for yderligere information kan du søge på dit modersmål efter de hjælpeprogrammer, der findes i dit land.

Hvad angår Alexas virtuelle assistent, tilbyder Alexa Voice Service (AVS) International sprog- og regionsspecifikke tjenester, så du kan tale til Alexa og modtage svar og indhold på et af nedenstående sprog. Alexa-understøttede (AVS) sprog og regioner omfatter:

USA, Storbritannien, Irland, Canada, Tyskland, Østrig, Indien, Japan, Australien, New Zealand, Frankrig, Italien, Spanien, Mexico, Brasilien, Kongeriget Saudi-Arabien og De Forenede Arabiske Emirater. Alexa kan også interagere med kunder på US-engelsk, UK-engelsk, CA-engelsk,

engelsk med australsk eller indisk accent, tysk, japansk, CA-fransk, FR-fransk, italiensk, ES-spansk, MX-spansk, US-spansk, IN-hindi, BR-portugisisk og SA-arabisk.

Amazon Echo Show-enheden og Alexa appen understøtter følgende sprog:

- Kinesisk (forenklet)
- Kinesisk (traditionel)
- Engelsk
- Fransk
- Tysk
- Italiensk
- Japansk
- Koreansk
- Portugisisk (Brasiliansk)
- Spansk

Man kan derfor IKKE benytte hverken enheden eller appen på dansk, og skal derfor benytte et af ovenstående sprog.

4.2 Ethiske overvejelser

Amazon Alexas drop in-funktion fungerer som et intercom-system. Den giver dig mulighed for at bruge din telefon eller en Alexa-aktiveret enhed til at "kigge ind" på en anden Alexa-aktiveret enhed. Enheden, som man ringer ind til, vil ringe i et par sekunder. Derefter viser den et grønt lys, så længe drop in finder sted. Når "drop in" slutter, vil den enhed, der blev "droppet ind" på, afgive et sidste klokkeslæt, som indikerer, at "opkaldet" er slut. De lyde og lys, der advarer personer omkring enheden om, at et drop in er startet (eller er i gang), kan ikke slukkes eller deaktiveres. Disse alarmer/tegn kan dog gå ubemærket hen.

Det er vigtigt at respektere personen med demens' privatliv og intimitet. Hvis personen har let-moderat demens, og deres hukommelsesfunktioner ikke er væsentligt beskadigede, kan pårørende aftale et specifikt tidspunkt for at foretage opkald til aktiviteterne, så personen er informeret på forhånd i stedet for at bruge drop-in-funktionen.

Referencer

Alzheimer Association, last visit 31/3/2023 <https://www.alz.org/help-support/caregiving/daily-care/activities>

D'Cunha NM, Isbel S, McKune AJ, *et al* Activities outside of the care setting for people with dementia: a systematic review *BMJ Open* 2020;**10**:e040753. doi: 10.1136/bmjopen-2020-040753

Lee-Cheong S, Amanullah S, Jardine M. New assistive technologies in dementia and mild cognitive impairment care: A PubMed review. *Asian J Psychiatr.* 2022 Jul;**73**:103135. doi: 10.1016/j.ajp.2022.

Luscombe N, Morgan-Trimmer S, Savage S, Allan L. Digital technologies to support people living with dementia in the care home setting to engage in meaningful occupations: protocol for a scoping review. *Syst Rev.* 2021 Jun **21**;10(1):179. doi: 10.1186/s13643-021-01715-4.

Meyer C, O'Keefe F. Non-pharmacological interventions for people with dementia: A review of reviews. *Dementia (London).* 2020 Aug;**19**(6):1927-1954. doi: 10.1177/1471301218813234.

van der Steen JT, Smaling HJ, van der Wouden JC, Bruinsma MS, Scholten RJ, Vink AC. Music-based therapeutic interventions for people with dementia. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018 Jul **23**;7(7):CD003477. doi: 10.1002/14651858.CD003477.

