

Inspiration til hjemmetræning

Øvelserne kommer fra programmet til Alzheimerforeningens Hjernesund-hold og er tilpasset en hjemlig kontekst



Stimulerende dialog

Find en interessant artikel, film eller lignende og spørg ind til din nærtståendes tanker om denne. Det er godt, hvis I kan komme ind på både erindringer, holdninger og perspektiveringer. Handler en artikel for eksempel om statsminister Mette Frederiksen, kan du spørge:

- "Hvad synes du om statsministeren?"
- "Hvem mener du har været den bedste statsminister i din levetid – og hvorfor?"
- "Tror du, Mette Frederiksen bliver statsminister igen?"

Spørg ind til holdninger og værdier fremfor fakta – og undgå spørgsmål, som har et rigtigt eller forkert svar. Det skaber en stimulerende dialog, der træner forskellige kognitive funktioner. Træk også gerne dialogen ind i nutiden/fremtiden, da du på den måde udnytter og udvider hjernens ressourcer ved at tænke nye tanker.



Dilemma-debat

Lav en række samtalekort med forskellige dilemmaer. Træk ét ad gangen, som I kan diskutere. På den måde kan I sætte gang i en stimulerende samtale, der ikke centrerer sig om fakta, men derimod om holdninger og associationer.

Inspiration til et dilemma: Lone og Martin har været sammen i fem år. De bor hver for sig. Lone vil gerne bo sammen, Martin vil gerne forblive boende alene. Diskutér, hvad parrets respektive grunde kunne være, og hvad I ville foreslå dem at gøre?



Madlavning

Prøv, i det omfang det er muligt, at lave mad sammen. Det kan stimulere sanserne, vække erindringer og følsomt træne orientering i tid og sted. Hvis I fx skærer jordbær, kan I smage på dem og tale om, hvilke associationer I får, hvilke andre frugter og grøntsager man kan finde i denne sæson, og hvor meget de koster henholdsvis nu i forhold til dengang, man var yngre.



Klassiske spil med fysisk aktivitet

I kan fx lægge et huskespil eller tre-på-stribe spil på gulvet nogle meter væk og skiftes til at løbe op og tage jeres tur. Eller lave ordlege på jeres gåture – se fx, hvem der kan komme på flest byer, lande, pige/drengenavne osv.



Motionsplakat

Scan QR-koden og download en motionsplakat, som kan være en anderledes måde at få fysisk aktivitet ind i hverdagen. I slår med to terninger – én ad gangen – og tager tallet henholdsvis vandret og lodret for at finde den øvelse, I skal lave. Det totale antal, I har slået med terningerne, bestemmer antallet af gentagelser.

