



Foto: James Hjertholm. 2013

## Erindringsdans for demente

Alzheimerforeningen har nu mulighed for at tilbyde 180 plejecentre i Danmark at deltage i projekt Erindringsdans. Med projektet ønsker vi at skabe opmærksomhed på dansens positive og afsmittende effekt i forhold til at skabe livsglæde for mennesker med demens.

Synes du, det kunne være spændende at tilbyde aktiviteten Erindringsdans på dit plejecenter, er det anledning til at deltage i projektet. Tilmeldingen til projektet skal gå via din kommune, som sender en fælles ansøgning på vegne af 6 plejecentre i kommunen.

Kommuner der ikke har 6 plejecentre kan tilmeldes projektet sammen med nabokommunen.

Læs mere om projektet på [www.alzheimer.dk/erindringsdans](http://www.alzheimer.dk/erindringsdans)

Du er altid velkommen til at kontakte projektkoordinator Ane Eckermann  
Tlf.: 33 41 04 19 / mobil: 40 92 07 15  
eller  
ane@alzheimer.dk

Projektet støttes af A.P.Møller og Hustru Chastine Mc-Kinney Møllers Fond til almene Formaal

Alzheimerforeningen  
Løngangstræde 25, 4. 1468 København K – 1557, København V  
[www.alzheimer.dk](http://www.alzheimer.dk)



# Erindringsdans®

## Hvad er Erindringsdans?

Erindringsdans er et koncept, som i 2008 blev udviklet af sygeplejerske Susanne Rishøj fra Demenskonsulenten. Erindringsdans tilbydes fortrinsvis til ældre med svær demenssygdom på plejehjem og består af et nærmere aftalt antal dansesessioner af en times varighed – evt. i samarbejde med en lokal danseskole.

Erindringsdans bygger på reminiscenstanken. Formålet er således ikke at lære at danse, men ved at lytte til kendt musik og se udførelsen af en given dans, at få minderne frem, således at den demente bliver motiveret for selv at deltage i dansen.

Konceptet består af forudgående undervisning i demens og kommunikative redskaber til personalet. Iværksættelse af Erindringsdans varetages af en tovholder, der har gennemgået et instruktørkursus i Erindringsdans.

Der er nu uddannet 225 Erindringsdans-instruktører og dans er etableret som en fast aktivitet på over 150 plejecentre. I samarbejde med Alzheimerforeningen uddannes i perioden 2014 til 2016 yderligere 360 instruktører på 180 plejecentre i Danmark.

## Hvorfor er dans og demens et godt par?

Demens bruges som fællesbetegnelse for en række kognitive symptomer og adfærdsændringer, der skyldes svigtende hjernefunktion. Den hyppigste årsag til demens er Alzheimers sygdom, der bl.a. ytrer sig ved svigtende hukommelse, opmærksomhed, sprogforstyrrelser og nedsat dømmekraft. Den svigtende hukommelse er primært forbundet med nyindlæring, hvorimod almen viden og fysisk aktivitet, der er indlært i barndommen, vil være intakte i betydelig længere tid. Tilbud om forskellige former for fysisk udfoldelse er derfor yderst velegnede aktiviteter til demente.

Dans målrettet mennesker med demens er velegnet fordi:

- Tidligere indlært motorisk funktion fra barndommen er intakt dvs. at langt de fleste med selv svær demenssygdom stadig vil være i stand til at kunne huske de enkelte danse, når blot de mindes om dem.
- Motoriske dansefærdigheder kan reetableres ved at dansepartneren guider i dansen eller den demente har mulighed for at spejle (gøre efter) ved at se andre danse og høre kendt dansemusik.
- Den demente vil, ved at udføre velkendte fysiske handlemønstre, få mulighed for at opleve succes.
- Dans giver glæde, motion og tillader tæt, fysisk kontakt på en naturlig måde.
- Beboere, der ikke ønsker at deltage i dansen, kan alligevel få en glædelig oplevelse ved at observere de dansende og få en musisk oplevelse.
- Dans skaber samhørighed om en fælles oplevelse mellem beboere, pårørende, frivillige og personale.
- Alle beboere, uanset grad af fysisk eller psykisk funktionstab, kan deltage.
- Erindringsdans henleder opmærksomheden på udseende fx valg af sko, tøj, sætte hår, smykker, neglepleje.
- Erindringsdans kan iværksættes på ethvert dag- eller plejecenter

**Alzheimerforeningen**

**Løngangstræde 25, 4. 1468 København K – 1557, København V**

**www.alzheimer.dk**

