

## NYT FRA DE KLEMTE OG DE GLEMTE – NUMMER 3

I anden erfaringsopsamling præsenterede vi en række eksempler på de konsekvenser, som isolationen har for livskvaliteten hos hjemmeboende personer og deres pårørende.

Denne gang sætter vi fokus på de helbredsmæssige og personlige konsekvenser, som manglen på fysisk aktivitet under Coronakrisen afleder.

### Funktionstab på grund af manglende fysisk aktivitet

Når det kommer til fysisk aktivitet, modtager vi i vores rådgivningssamtaler og i kontakten med medlemmerne mange henvendelser om:

- Aflysning af rehabilitering, genoptræning og vedligeholdende træning
- Nedprioritering af daglige fysiske aktiviteter for plejehjemsbeboere
- Besøgsrestriktioner og social afstand besværliggør, at pårørende understøtter motion
- Nedlukningen af aktivitetstilbud og fitnesscentre i samfundet

### Konkrete eksempler fra vores kontakt med de berørte:

- Kæreste til 70-årig plejehjemsbeboer med parkinson og rygproblematik henvender sig, da plejehjemmet siden nedlukningen har nægtet fysioterapeuter adgang og stiller krav om 14 dages karantæne, hvis beboeren bringes til terapeuten. Han kan ikke gennemføre træningen på egen hånd og får ikke hjælp til video-/telefonkonsultation. Han virker i telefonen tiltagende konfus og modløs.
- Hjemmeboende 75-årig skriver: ”Fælles for os ældre er, at træningen har afgørende betydning for vores livskvalitet og helbred... Desuden er der også det sociale aspekt. For i fitnesscentre kommer der ofte en kerne af medlemmer, der lærer hinanden at kende; og som årene går, også opnår en art venskab.... Kort sagt et fantastisk samvær, som det er vanskeligt at undvære.”
- Datter, som tidligere dagligt har gået ture med moderen for at genoptræne hende efter sygdomsforløb, skriver: ”På grund af besøgsrestriktionerne kan vi ikke længere give vores mor de gåture, som er helt afgørende for, at hun kommer gennem dette forløb. Vi må finde en løsning, så min mor kan opretholde livskvaliteten i den sidste del af livet.”
- Hustru oplever, at hendes demensramte mand, der bor på plejehjem, har lidt et voldsomt funktionstab siden nedlukningen. Før var han fysisk stærk, og de gik dagligt længere ture sammen, hvilket også understøttede verbal kontakt. Manden blev for nyligt fundet forvirret nær en befærdet vej. Hustruen mener, at det skyldes savn af de daglige gåture og frygter, at det vil ske igen.
- Søn fortæller, at faderen er blevet tiltagende fysisk og mentalt dårligere i den tid, hvor familien ikke har måtte besøge ham, og der ikke har været aktiviteter på plejehjemmet. Familien overvejer nu at tage ham hjem.

- Datter fortæller, at faderen har lidt så stort et funktionstab i de mange uger, hvor hun ikke har måtte se ham, at han nu sidder i kørestol.

I kontakten med de berørte hører vi, at adgangen til fysiske behandlinger og aktivitet er yderst begrænset. Mange pårørende får endda besked fra plejehjemmet om, at det ikke er muligt at gå en tur med deres nærmeste. Manglen på fysisk aktivitet har konsekvenser for det fysiske såvel som det mentale funktionsniveau, som for mange særligt sårbare kan være uopretteligt.

Det har store negative konsekvenser for den enkeltes selvhjulpenhed og selvstændighed og risikerer samtidig at øge behovet for hjælp fra samfund såvel som plejepersonale.

Genåbningen fokuserer primært på at skabe livskvalitet for alle andre end personer i øget risiko og deres pårørende. Vores medlemmer spørger, hvornår det bliver deres tur. Vi håber derfor, I vil tage vores erfaringer med i jeres videre arbejde, så livskvaliteten for svækkede mennesker og deres pårørende genoprettes med opmærksomhed både på den fysiske og den mentale trivsel.

### **OM NYT FRA DE KLEMTE OG DE GLEMTE**

Siden Coronakrisens begyndelse har vi i Alzheimerforeningen, Parkinsonforeningen, Pårørende i Danmark og Ældre Sagen tilsammen modtaget rigtig mange henvendelser fra personer i øget risiko for Coronavirus og deres pårørende. Vi ligger derfor hver især inde med en betydelig viden om de problemstillinger og udfordringer, som optager dem i deres dagligdag – en viden, som vi har besluttet at samle sammen og dele med jer.

Vi vil fremover jævnligt udsende en fælles erfaringsopsamling, hvor vi fremhæver og deler eksempler på nogle af de temaer og udfordringer, som i særlig grad ser ud til at berøre de mennesker, der er afhængige af hjælp, og deres pårørende.

Formålet med erfaringsopsamlingen er at dokumentere og videreformidle, hvad der rør sig i virkelighedens verden, til relevante myndigheder og organisationer. På den måde håber vi, at vores viden kan give jer indblik i, hvordan virkeligheden ser ud for svækkede personer og deres pårørende.