

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Med oss

Aktiv med oss! Gåfotball for personer med demens

Internt opplæringsmaterieil

Slik kan lokallag starte og drive aktiviteten gåfotball for personer med demens – et lavterskeltilbud som kombinerer fysisk aktivitet og sosialt fellesskap.



Gåfotball for personer med demens

Samvær med andre og fysisk aktivitet er bra for alle. Men mange som har fått demens opplever at sosialt samvær blir slitsomt, og noen trekker seg vekk fra foreninger og sosialt liv. Det kan oppleves som ekstra vanskelig å være sammen med mennesker som ikke kjenner til sykdommen. Derfor er bredde i aktiviteter som er tilpasset personer med demens så viktig.

Gåfotball er en lavterskelaktivitet som ikke krever forkunnskaper, og som oppleves som en arena for mestring, fysisk utfoldelse og sosial interaksjon. Aktiviteten kan enkelt tilpasses ulike målgrupper, og er derfor en godt egnet aktivitet for personer med demens – om man har spilt fotball før eller ikke.

Fysisk aktivitet bidrar til økt livskvalitet og kan dempe symptomer hos mennesker med demens. Å være aktive sammen gir gode stunder og opplevelser sammen med andre. Etter treningen kan deltagere, pårørende og frivillige samles for enkel servering, og denne sosiale møteplassen kan være like viktig for deltakerne som for pårørende.

Stadig flere personer med demens er i god form, og mange har vært i aktivitet før de ble syke – hjemme, med familie, med venner. Demenssykdommen kan påvirke muligheten til å fortsette med ting man gjorde før, og mange opplever å mangle aktivitetstilbud. Med litt hjelp og støtte, og god tilrettelegging, er det mulig for personer med demens å fortsette å delta i aktiviteter.

Hva er gåfotball?

Gåfotball er en tilpasset versjon av vanlig fotball hvor man spiller fotball uten å løpe. Taklinger skjer med redusert fysisk kontakt, noe som gjør det mulig for spillere i alle aldre og med ulike ferdigheter å være med.

Det betyr at man i gåfotball skal ha ett ben i bakken hele tiden, det er ikke lov å løpe. Ballen skal heller ikke være over hodehøyde, og tøff

fysisk kontakt i taklinger er ikke lov. Går ballen utover sidelinjen, er det innspark i stedet for innkast. Gåfotball og lek med ball er en fantastisk aktivitet for å engasjere eldre mennesker til å være aktive, det gir glede, helse og gode sosiale relasjoner.



På bildet ser vi en entusiastisk gjeng i Tønsberg som startet opp med gåfotball for personer med demens i august 2023. Erfaringene fra denne oppstarten danner grunnlaget for tips og råd du finner i denne veilederen.

Hvem passer aktiviteten for?

Gåfotball som en aktivitet for personer med demens passer primært for hjemmeboende som har fysiske forutsetninger for å være aktive. Beboere på sykehjem/ omsorgssentre kan også være med, men da er det viktig å samarbeide godt med institusjonen slik at tilbudet passer inn i helheten for den enkelte deltaker.

Treningsøktene er lagt opp som lek med ball for mestring og sosialt samvær, og bidrar til

styrke, bevegelighet, balanse og utholdenhet. Gåfotball er både en helsefremmende og forebyggende aktivitet, og målet med treningene er å ha det gøy sammen med andre samtidig som man er fysisk aktiv.

Erfaringene fra Tønsberg viser at personer som har hatt veldig lav mobilitet og vært avhengige av hjelpemidler, raskt blir sprekere og tryggere ved å delta på treningene. Tilpasset trening og individuell oppfølging av deltakerne kan gi rask og god effekt på den generelle helsetilstanden.



Slik starter lokallaget Gåfotball for personer med demens

Gåfotball er en aktivitet som egner seg godt til samarbeid mellom ulike aktører i nærmiljøet. Pilotprosjektet i Tønsberg har gitt gode resultater, ved at demensforeningen samarbeider med den lokale fotballklubben og kommunen.

Lokallaget kan selv ta initiativ til å starte gåfotball for personer med demens, og invitere til samarbeid med den lokale idrettsklubben, kommunen eller andre aktører. I Tønsberg var det ildsjeler i gåfotballgruppen i den lokale fotballklubben Flint som tok initiativ til å starte gåfotball for personer med demens. Som interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende, og som nasjonal folkehelseaktør,

er Nasjonalforeningen for folkehelsen en naturlig samarbeidspartner i en slik aktivitet.

Som med all aktivitet i lokallaget, er det lurt å planlegge godt før man setter i gang. Det er viktig å vite hvem som gjør hva, og ha en tydelig avklaring av roller og god fordeling av arbeidsoppgaver, når man skal inngå et samarbeid med andre. Slike avklaringer er særlig viktig når man inngår samarbeid med flere aktører.

Det er lurt å ha en strategisk ildsjel som kan være primus motor i oppstarten av aktiviteten, og det er viktig å ta seg tid til god planlegging.

Samarbeid med andre aktører

Når flere aktører går sammen for å skape aktivitet, bidrar alle med sine styrker og kompetanse til ett stort fellesskap:

- Lokallaget (demensforeningen eller helselaget) er gode på sosiale møteplasser og har erfaring i å møte personer med demens og deres pårørende.
- Det lokale idrettslaget er gode på trening og fotball, og kan lett sette seg inn i gåfotballens regler. De er også gode på å bygge lag og lagfølelse, som bidrar til sterkt samhold og trivsel for deltakere og frivillige.
- Kommunen har fagpersoner på demens som kan bidra i opplæring av frivillige, for eksempel ved å ta i bruk materialet som brukes i Aktivitetsvenn. Kommunen kan også informere potensielle deltakere og deres pårørende om tilbudet via deres tjenester.

***«Hva som er gøy med gåfotball? Å komme seg ut og bevege seg med den gamle kroppen en har!»
Deltaker***

Gåfotball for personer med demens - en del av lokallagets aktivitetsplan

- Lag et styrevedtak om aktiviteten og ambisjonsnivået. Konkretiser så mye som mulig.
- Definer samarbeidspartnere og ansvarsfordeling mellom de ulike aktørene.
- Legg aktiviteten inn i lokallagets aktivitetsplan og sett opp et budsjett.
- Lag en plan for hvordan aktiviteten skal finansieres.
- Velg ansvarlig(e) for aktiviteten. Tenk gjerne utenfor lokallagets styre. Er det noen av medlemmene, deltakerne eller andre i lokalsamfunnet som kan spørres om å være aktivitetsleder eller delta i aktiviteten?
- Ansvar for aktiviteten kan gå på omgang, slik at ikke samme person er leder hver gang.
- Sett opp en plan eller turnusliste med navn og telefon til aktivitetsleder og alle frivillige.

Årsplan 20..



Mål	Tiltak	Ansvar	Tidspunkt	Utført
Hjerteuka	Hjertemarsj	Styret	mai	
Fysisk aktivitet	Gå med oss!	Aktivitetsleder	mandager kl 11.00	
	Gåfotball	Aktivitetsleder	onsdager kl 16.30	
Sosiale møteplasser	Spis med oss!	Aktivitetsleder	torsdager kl 12.30	
	Strikk med oss! – eldregruppa	Aktivitetsleder	tirsdager kl 12.00	
	Strikk med oss! – generasjonsmøte	Aktivitetsleder	torsdager kl 17.30	
Demensaksjonen	Bøsseinnsamling Innsats for andre	Styret	september	
Medlemsmøter	Temamøter og medlemspleie	Styret	mars, mai, oktober	
...				
...				

Organisering, samarbeid og oppgavefordeling

Når lokallaget har bestemt seg for å starte gåfotball for personer med demens, kan en mulig arbeidsfordeling mellom tre gode samarbeidspartnere være som skissert nedenfor:

Nasjonalforeningens lokallag:

Lokallaget kan ta hovedansvar for aktiviteten ved å være administrator og bruke sin kompetanse i å skape gode og trygge møteplasser. Dette kan være like aktuelt for helselag som for demensforeninger. Oppgaver til lokallaget kan være:

- Rekruttere frivillige via deres plattformer (for eks. Facebook, plakater, nettverk, blant medlemmene).
- Spre informasjon om aktiviteten til målgruppen (på Facebook, i andre aktiviteter, til medlemmene).
- Være kontaktperson for påmelding til aktiviteten.
- Representere og presentere aktiviteten eksternt, ved for eksempel foredrag i kommunen, på pårørendeskoler, til lokalmedia m.m.
- Tilrettelegge for sosial møteplass for pårørende og deltakere (enkel bevertning etter treningene).
- Lage rulleringsplan for frivillige til den sosiale møteplassen.
- Lage navneskilt til alle deltagere, pårørende og frivillige.
- Bidra faglig (demens og gåfotball) om kunnskapen er tilgjengelig i lokallaget.

**«Jeg er så takknemlig for denne aktiviteten!»
Pårørende**

Idrettslag/fotballklubb:

Det lokale idrettslaget, bedrifts-idretten eller gåfotballklubben kan stille med fotballkunnskap, trenere og sted for treningene. Oppgaver kan inkludere:

- Rekruttere og koordinere frivillige trenere og veiledere via deres plattformer (for eks. Facebook, plakater, i nettverk).
- Utnevne hovedtrener som skal lede treningene. Denne rollen kan gjerne alternere mellom 2 eller flere trenere.
- Rekruttere veiledere/hjelpe-trenere. De kan gjerne være frivillige i demensforeningen eller helselaget også.

NB! Det må være minimum like mange trenere/hjelpetrenere som deltakere på hver trening. Det kan være lurt å ha ekstra trenere/hjelpetrenere slik at ikke alle må delta hver gang, og at noen kan stille opp dersom andre ikke kan.

- Spre tilbudet via deres plattformer (for eks. Facebook, plakater, nettverk).

- Bistå og tilrettelegge for lokaler på idrettsanlegget.
- Bidra med gåfotball- og pedagogisk kompetanse og instruering.
- Utpeke en eller to aktivitetsledere som er hovedtrenere på treningene – det kan være flere som deler på rollen.
- Lage økt-planer for treningene (se eksempel bakerst i veilederen).

Kommunen:

Kommunen kan inviteres til å ta ansvar for demensfaglig oppfølging og bidra til at målgruppen får informasjon om tilbudet. Oppgaver kommunen kan bes om å ta ansvar for:

- Bistå med rekruttering av deltakere gjennom informasjon om aktiviteten og muligheten for deltakelse i møte med personer som får demensdiagnosen, deres pårørende og andre.
- Formidle aktuelle deltakere informasjon om kontaktperson for påmelding. Kontaktperson bør være en frivillig/tillitsvalgt fra lokallaget.

- Bidra med faglig kompetanse om demens til frivillige (demenskoordinator/hukommelsesteamet).
- Kurse frivillige i demens, gjerne gjennom bruk av Nasjonalforeningens konsept og verktøy for kursing av Aktivitetsvenner.
- Sørge for tilgang til innendørs treningsmuligheter i egnede kommunale lokaler til tider som passer målgruppen.

Praktisk tilrettelegging

Det bør være mulig å drive aktiviteten gjennom hele året. I sommerhalvåret kan treningen gjerne foregå utendørs, og naturgress er å foretrekke da det gir mykere fall dersom en deltaker skulle miste balansen. Derfor kan det også være lurt å starte opp aktiviteten utendørs og på naturgress.

Fra tidlig høst til sen vår bør treningen foregå innendørs i oppvarmet hall. Dette fordi intensiteten ikke er så høy at deltakerne klarer å holde seg varme gjennom aktivitet.

Størrelsen på spilleflaten bør være på 40x20 meter, som er målene for en vanlig gåfotballbane og håndballbane. I starten, og med færre deltakere kan man klare seg med mindre bane, men det er viktig å huske at det vil være minst like mange instruktører som spillere på banen.

Lokale for sosial samling bør være tilgjengelig før, under og etter trening. Det er praktisk om det er tilknyttet kjøkkenfunksjon til lokalet slik at serveringen blir enklere.

Tidspunktet for treningene må tilpasses både deltakerne og pårørende, og bør legges til etter arbeidstid slik at pårørende som er i jobb har mulighet til å bringe, hente og være med på samlingene om de ønsker det.

Praktisk gjennomføring

Aktiviteten kan gjerne bestå av to deler: først fysisk aktivitet/trening med og uten ball etterfulgt av sosial samling. Slik bygger man lagfølelse og gir deltakere, pårørende og frivillige mulighet til å snakke sammen og dele erfaringer.



Fysisk aktivitet – lek med ball

Gåfotball organiseres i små grupper fra 6 til maksimum 8-12 deltakere. Kvinner og menn kan gjerne trene sammen. Det er lurt å begynne i det små, gjerne med så få deltakere som seks. Pårørende kan gjerne være med som følge, og er velkomne til å følge treningene fra sidelinjen. Selve treningen ledes av en hovedtrener og frivillige trenere som er kurset.

Målet med gåfotball for personer med demens er ikke nødvendigvis å danne lag og spille kamper. Lek og trening med og uten ball, sammen med sosialt samvær, gir stor helseeffekt og mye glede. Det vil raskt vise seg hvordan deltakernes progresjon med tanke på fysiske ferdigheter er, og om det vil være aktuelt å legge opp til mer krevende treningsøkter og kamper.

Sosial møteplass

Et sted man kan sette seg ned med enkel servering etter selve treningen er en fin måte å avrunde aktiviteten på. Der kan deltakere og pårørende komme sammen med de frivillige til prat og erfaringsutveksling i hyggelig lag, noe som er viktig for samhold og lagfølelse.

Erfaringene fra Tønsberg tilsier at den sosiale møteplassen etter trening bør være på minst 30 minutter, og at det bør være rom for at samværet kan vare noe lengre dersom det er stemning for det.

Det er ofte litt jobb med å rigge til både på banen og til den sosiale samlingen. Frivillige bør derfor møtes i god tid før deltakerne kommer slik at alt er klart når deltakerne kommer.

- Møt folk med vennlighet - hils og ønsk velkommen. Bruk gjerne navnet på vedkommende når de kommer og vis at de er ventet og velkommen.
- Bruk navneskilt! Da er det enklere for alle å holde oversikt over hvem som er med i gruppa.
- Vis vedkommende hvor de skal, hvor skal de vente på at øvelsen starter osv. Sett opp skilt til toalett og eventuelt andre steder personen trenger å finne fram til.
- Skap et ryddig og oversiktlig lokale, fjern ting som ikke hører hjemme der.
- Sørg for at alle frivillige kjenner sine oppgaver og at arbeidsfordelingen er tydelig for alle. Det gjelder både de som er hjelpetrenerne og de som hjelper til i kafeen.
- Det kan være nyttig å utarbeide en frivilligplan som tydelig viser hvem som har hovedansvaret på hver trening.
- Inviter gjerne lokalavisen til å omtale planene om treningsgruppen, gjerne også på første trening for å skape oppmerksomhet rundt aktiviteten.
- Bruk sosiale medier til å vise frem tilbudet. Husk at alle som er avbildet eller omtalt må gi samtykke til det.
- Bruk lokallagets navn og logo aktivt. Gåfotball-aktiviteten er en god mulighet for å få mer synlighet, for eksempel på Facebook eller i lokalavisen.

Rekruttering av frivillige

Det kreves mange frivillige for å drive denne aktiviteten, og de kommer gjerne fra flere ulike aktører. Det er viktig å samarbeide og avklare hvem som rekrutterer hvem, og at alle frivillige opplever å tilhøre ett og samme lag.

- Rett person på rett plass er viktig, og aktivitetsledere for de ulike oppgavene i aktiviteten bør være trygge i sine roller.
- Alle frivillige må få konkrete oppgaver og ansvar. Inkluder så mange som mulig og del på oppgaver og ansvar.
- Erfaringene fra Tønsberg viser at flere frivillige gjerne blir med når det er tydelig hva de kan bidra med. Når man er kjent bidrar frivillige på tvers av oppgaver og trår til der det trengs.

Demensfaglige perspektiver

Demenssykdom kan gi ulike symptomer og kan variere over tid. For personer med demens betyr det mye at menneskene og omgivelsene rundt dem er rolige og viser forståelse for de situasjonene som kan oppstå som følge av sykdommen. Her er noen grunnleggende tips til hvordan dere kan legge godt til rette for trygge omgivelser og gode opplevelser:

- For å skape trygghet for deltakerne er det viktig å bli møtt på en god måte. Hils på hver enkelt og si gjerne navnet på vedkommende; "Så hyggelig at du kommer/hyggelig å se deg igjen, Knut". Da signaliserer du at du kjenner vedkommende og at det betyr noe at vedkommende deltar.
- Lag en hyggelig ramme rundt treningene. Til å begynne med er det mange ukjente, og da er det fint om oppgavefordelingene er gjort i forkant og ansvaret fordelt, slik at alle blir tatt imot på en god måte.

- Nedsatt hukommelse og vansker med orientering er et vanlig symptom for flere av demenssykdommene. Alle som er til stede (frivillige, deltagere og pårørende) bruker navneskilt, slik at det blir enklere for alle å kjenne hverandre igjen. Skilt til toalett, utgang o.l. er også en fin måte å hjelpe deltakerne på.
- Forklar hva som skal gjøres med enkle ord, og vis det gjerne med kroppsspråk. Ha blikkontakt med de du snakker til, da er det lettere for en demenssyk å forstå hva som skal skje. Ikke spør om de husker, men fortell hva som gjøres. Enkle forklaringer er best. Gjenta gjerne hvis du skjønner at vedkommende ikke fikk med seg det du sa.

**«Det er godt å se ham
så aktiv på banen
sammen med de andre!»
Pårørende**



Treningsøkt i praksis

I starten er det viktig å begynne i rolig tempo og ha fokus på balanse og bevegelse. Ballføring, ballkontroll og lek med ball kommer etter hvert. Det er viktig å være én person per deltager under treningen for å skape trygghet og forhindre fallulykker.

Treningen må tilpasses deltakernes form og funksjonsnivå, og bør ikke vare mer enn maksimalt én time. Målet med aktiviteten er å komme i bevegelse og ha det moro i trygge omgivelser.

Enkelte øvelser kan gi svimmelhet hos noen av deltakerne, mens andre øvelser kan være for enkle eller for krevende for noen. Det er lurt å se an deltakerne og dele opp gruppen etter ferdigheter slik at det ikke blir for mye venting for de sprekeste. Dette gjelder særlig for øvelsene fra punkt 3 og utover.

Deltakerne som har høyest mestringsnivå kan gjerne utfordres med elementer som ikke er gjennomførbare for alle. Pass da på å ha tilstrekkelig med instruktører og veiledere slik at alle får god nok oppfølging.

Eksempel på en treningsøkt med en varighet ca. 55 minutter:

- 1.** Oppvarming: «lære å gå», som er en av reglene i gåfotball. Gruppen går sammen med noen vendinger på banen:
 - a.** Fremover
 - b.** Bakover
 - c.** Sideveis
 - d.** Gå fremover, og føre ball
- 2.** Drikkepause
- 3**
 - a.** Føre ball innenfor et område på banen, uten å kolliderer med hverandres ball. Her kan for eks. kjebler brukes. Eller
 - b.** Føre ball slalåm mellom kjebler og innenfor to linjer eller kjebler.
- 4.** Spille ball til en motpart mellom fire markører, 2 meter bredde og 3–5 meter lengde. Dette vil justeres etter behov. Målet på sikt er å få ballen til motstander 10 av 10 ganger, men vi jubler for hver gang vi treffer.
- 5.** Drikkepause
- 6.** Skudd mot mål. Vi bruker 7er mål med tre målsoner på ca 1,5 meter to runder med til sammen 6 skudd.
- 7.** Vi spiller pasninger mellom kjebler og avslutter med skudd mot små mål. Deltager spiller sammen med frivillig trener.

*For mer informasjon, send oss en e-post
medoss@nasjonalforeningen.no*

*Pilotprosjektet i Tønsberg
og denne veilederen er
støttet av Stiftelsen DAM.*



Nasjonalforeningen for folkehelsen



Bli med oss!

Bli med oss!

Nasjonalforeningen for folkehelsen er en frivillig, humanitær organisasjon med helselag og demensforeninger over hele landet. Våre mål er å fremme folkehelsen og finansiere forskning på hjerte- og karsykdommer og demens. Organisasjonen er interesseorganisasjon for personer med demens og deres pårørende. Vi jobber med aktuelle og fremtidsrettede oppgaver som har betydning for folkehelsen. Vår innsats finansieres med innsamlede midler og gaver.



Oscars gate 36 B | Postboks 7139 Majorstua | 0307 Oslo
Telefon: 23 12 00 00 | E-post: post@nasjonalforeningen.no

DEMENSLINJEN 23 12 00 40 | HJERTELINJEN 23 12 00 50

nasjonalforeningen.no

Følg oss:



facebook



instagram



linkedin



bluesky