

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Implementering av

Fortsatt aktiv

- treningsgrupper for personer med demens



Innhold

1

Introduksjon s. 3

Hva er Fortsatt aktiv?
Målgruppen for Fortsatt aktiv

2

Organisering s. 5

Suksesskriterier for Fortsatt aktiv
Rolleavklaring
Forberedelser

3

Rekruttering s. 9

Rekruttering av deltakere
Rekruttering av frivillige aktivitetsvenner
Rekruttering av frivillige instruktører

4

Kurs og kompetanse hos frivillige s. 12

Hva slags kompetanse trenger aktivitetsvenner?
Hva slags kompetanse trenger instruktører?

5

Gjennomføring s. 14

6

Oppfølging s. 16

Ivaretagelse av deltakere
Oppfølging av frivillige aktivitetsvenner
Oppfølging av instruktører

Introduksjon

Dette er en veileder for kommuner som ønsker å etablere treningsgrupper for personer med kognitiv svikt og demens. Her finner du informasjon som steg for steg beskriver prosessen i opprettelse og drift av treningstilbudet. Det er konkrete eksempler og erfaringer fra tre kommuner som har organisert, testet ut og nå etablert Fortsatt aktiv.





Hva er Fortsatt aktiv?

Fortsatt aktiv er et lavterskel, gruppetrenings-tilbud for hjemmeboende personer med kognitiv svikt og demens som har få eller ingen andre kommunale tilbud utenfor eget hjem. Personer med demens står i ekstra fare for å tape funksjon og livskvalitet, og det er dermed behov for å igangsette nye tilrette-lagte og kvalitetssikrede lavterskel aktivitets-/treningsstilbud tidlig i sykdomsforløpet. Målet er å bidra til bevegelsesglede, mestring og økt fysisk aktivitet.

Fortsatt aktiv treningsgrupper forankres i to allerede etablerte tilbud i kommunen; *Aktivetsvenn* og *Sterk og stødig*. Begge tilbudene danner grunnlaget for Fortsatt aktiv, og er et eksempel på samarbeid mellom frivillig og offentlig virksomhet. Treningsgruppene ledes av frivillige Sterk og stødig instruktører under oppfølging av kommunens fysioterapeuter, og støttes av frivillige aktivitetsvenner. De frivillige får kontinuerlig oppfølging og veiledning.

Hvem er målgruppen?

Målgruppen for Fortsatt aktiv er hjemmeboende personer med kognitiv svikt og/eller demens som:

- Ønsker å trene og være fysisk aktiv sammen med andre i samme situasjon
- Bor hjemme, har begynnende kognitive utfordringer, eller har fått en demensdiagnose
- Er i tidlig fase av sin demenssykdom, og klarer seg selv i hverdagen, eventuelt med støtte fra pårørende
- Ikke mottar eller i liten grad har behov for kommunens ordinære tjenester

Organisering

For å lykkes med Fortsatt aktiv i en kommune, er det avgjørende at treningstilbudet er godt forankret i kommunens ledelse, slik at arbeidsgruppa som skal etablere og drifte treningsgruppene får avsatt tid og har nødvendige ressurser til å gjøre dette. Tilbudet driftes som et samarbeid mellom kommunen og frivilligheten. Kommuner som driver Fortsatt aktiv blir fulgt opp av rådgivere hos Nasjonalforeningen for folkehelsen.



Suksesskriterier for Fortsatt aktiv

Det er viktig at de som skal drifte treningsgruppene får avsatt tid til å gjøre dette, noe som fordrer god kommunikasjon med ledelsen. Her er en liste over suksesskriterier for god drift:



1. Opprett et samarbeid mellom Aktivetsvenn og Sterk og stødig.

Siden deres kommune allerede driver Aktivetsvenntilbudet er det etablert en arbeidsgruppe. Sterk og stødig er forankret i kommunens fysioterapitjeneste og/ eller Frisklivssentral. Når Fortsatt aktiv treningsgrupper skal etableres, utvides arbeidsgruppen som jobber med Aktivetsvenntilbudet med en eller flere representanter fra fysioterapitjenesten og koordinator for Sterk og stødig. Arbeidsgruppa bør gjenspeile det gjensidige og likeverdige samarbeidet som Fortsatt aktiv krever. Demenskoordinator/ demensteam, fysioterapeut, en representant fra en frivilligsentral, samt frivillige i demensforeningen er eksempler på viktige ressurspersoner i arbeidsgruppa, som sammen ivaretar de ulike målgruppene i tilbudet.



2. Sørg for god forankring i ledelsen.

Det er viktig at Fortsatt aktiv er forankret hos nærmeste leder til alle som er involvert. Nærmeste leder får se samarbeidsavtalen, og signerer denne (se punkt 4). Eksempelvis vil det være viktig at leder for enhet i ergo- og fysioterapitjenester signerer avtalen på vegne av fysioterapeuten(e) som er involvert i organiseringen av dette tilbudet.



3. Velg en leder for samarbeidet.

Lederen skal være en pådriver og vil ha det overordnede ansvaret for Fortsatt aktiv. Leder skal koordinere møter, og sørge for god informasjonsflyt gruppa imellom. I tillegg er personen kontaktperson overfor Nasjonalforeningen for folkehelsen.



4. Etabler en tydelig arbeidsfordeling.

Kommuner som skal etablere Fortsatt aktiv inngår en samarbeidsavtale. Dette fordi det er viktig at ansvar og arbeidsoppgaver fordeles på flere, slik at ikke én person sitter med hele ansvaret. En tydelig forankring av samarbeidet er viktig for å sikre at tilbudet blir bærekraftig. Samarbeidsavtalen skal formalisere samarbeidet og være et arbeidsverktøy for arbeidsgruppa. Oppgaver bør helst knyttes til stillinger og ikke til enkeltpersoner, slik at det blir overførbart og mindre sårbart dersom noen i arbeidsgruppa slutter.



5. Ta i bruk verktøy og materiell.

Dere skal slippe å finne opp kruttet på nytt. Vi har samlet verktøy og materiell som trengs for å etablere og drifte Fortsatt aktiv, dette finner dere her.



6. Ha lav terskel for å be om råd og veiledning fra rådgivere i Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Rådgiverne sitt ansvar er å ivareta kommuner som driver Fortsatt aktiv. Vi hjelper dere så godt vi kan, og kan koble dere til andre kommuner som driver det samme tilbudet. (aktivetsvenn@nasjonalforeningen.no).

Arbeidsgruppa i Molde består av fysioterapeut og Sterk og stødig-kordinator, demenskoordinator og frivilligkordinator. Frivilligkordinator rekrutterer og følger opp aktivitetsvenner, samt organiserer lokale for treningstilbudet. Fysioterapeuten rekrutterer og følger opp instruktører, mens demenskoordinatorene i kommunen rekrutterer og følger opp personer med demens. Alle i arbeidsgruppa er ansvarlige for å arrangere samlinger for de frivillige.

Rolleavklaring

Frivillige instruktører har ansvar for å lede treningsgruppen. Treningsprogrammet utarbeides i samarbeid med fysioterapeuten. Fysioterapeuten bør delta på første time, både for å trygge instruktøren, men også for å kunne være hjelpelig med å justere treningsprogrammet ved behov. Det må være lav terskel for instruktørene å ta kontakt med fysioterapeuten også i tiden etter oppstart for vurderinger som gjøres underveis. Fysioterapeuten har det faglige ansvaret for innholdet i treningen. Instruktørene skal ha fokus på treningsrollen og ha ansvar for å klargjøre og rydde treningsrommet.

Aktivitetsvenner vil være støttepersoner for deltakerne med demens og kan være instruktørenes forlengende arm. Aktivitetsvennene kan gjerne delta i treningen, og kan støtte personen med demens under selve treningen ved behov. Aktivitetsvennene bidrar til å legge til rette for inkludering og samtaler i det sosiale etter treningen. Dersom det er naturlig, og aktivitetsvennen(e) selv ønsker det, kan de få ansvar for transport til og fra treningen.

I Molde er aktivitetsvennene og deltakerne koblet én til én, og disse har hatt en relasjon før deltakelsen på treningsgruppa. Her har kobling basert på felles interesser og kjemi vært vektlagt og en viktig suksess. I Trondheim var alle nye for hverandre før treningsgruppa startet opp. Etter hvert så aktivitetsvennene selv behov for å fordele ansvaret for hver sin deltaker seg imellom.



Forberedelser

- 1. Finn egnet lokale.** Lokalet bør ha stødige stoler tilgjengelige.
- 2. Organiser transport og eventuell egenandel/brukerbetaling** for deltakelse.
Finn løsninger som fungerer lokalt i deres kommune.

Trondheim har organisert transport via kommunens transporttjeneste. Deltakernes kontaktperson deltok på transporten til treningen i oppstarten, mens en frivillig aktivitetsvenn var med på transporten hjem igjen. I Molde er aktivitetsvennene koblet én til én, og har ansvar for å kjøre og hente deltakerne de er koblet til. Nordre Follo har god erfaring med egenandel/brukerbetaling som dekker utgifter knyttet til både transport, lokaler og bevertning i det sosiale etter treningen. Kostnaden for deltakelse ett semester (følger skoleåret) er 400 kroner og deltakerne betaler via Vipps.

- 3. Start rekruttering** av aktivitetsvenner, instruktører og deltakere i god tid før planlagte oppstart, og gjerne parallelt med øvrig planlegging. Dersom nye instruktører skal læres opp og kvalifiseres, tar dette tid. Rekruttering av instruktører bør starte før rekruttering av deltakere og aktivitetsvenner. Lokale bør være avklart/på plass før rekrutteringen starter.
- 4. Tilrettelegg for sosialt fellesskap** i etterkant av treningen; dette skaper trygghet og et bedre samhold i gruppa. Ta gjerne i bruk lokaler hvor det allerede finnes kafé- eller kantinevirksomhet i samme huset.

I Nordre Follo foregår treningen i en treningssal på et sykehjem. Her er det en kafé som benyttes for litt sosialt samvær etter treningen. I Trondheim går deltakere og aktivitetsvenner sammen på en kafé i nærheten.

- 5. Fysioterapeuten inviterer instruktørene til en samtale** før oppstart av treningsgruppen. Noen er helt nye instruktører, mens andre kan ha lang erfaring fra ordinære Sterk og stødig-grupper. I dette møtet diskuteres utvikling og tilpasning av et treningsprogram for målgruppen i Fortsatt Aktiv. I dette møtet legges det også til rette for en diskusjon knyttet til grunnprinsippene i treningen med eksempler på treningsprogram og refleksjonsoppgavene fra aktivitetsvennkurset; les mer om dette lenger ned i veilederen. Det anbefales å ha to instruktører per treningsgruppe da dette er mindre sårbart og kan gi større fleksibilitet under treningen.

I Molde laget fysioterapeuten treningsprogram sammen med instruktørene. Når det er utviklet et nytt program, har fysioterapeuten deltatt som «observatør». På den måten kan fysioterapeuten og instruktørene sammen justere og tilpasse programmet dersom det trengs.

Rekruttering

Det er utviklet rekrutteringsmaterieil for Fortsatt aktiv. Materiellet er laget for å rekruttere personer med demens, instruktører og frivillige aktivitetsvenner. Dette kan tilpasses egen, lokal informasjon.





Rekruttering av deltakere

Demenssteam/hukommelsesteam, demenskoordinatorer, fastleger, fysioterapeuter, ressurscenter for demens og deres nettverk kan ha kjennskap til personer med demens som kan ha glede av tilbudet. Det er utviklet materiell som retter seg mot helsepersonell i demensomsorgen, som kan tas i bruk for å informere kolleger som potensielt kan rekruttere personer med demens eller kognitiv svikt. I dokumentet finner du en illustrert omsorgstrapp.

Denne kan bruke for å beskrive hva slags tilbud fortsatt aktiv er, og hvem det er for.

Det er gratis rekrutteringsmaterieill tilgjengelig i vår nettbutikk. Brosjyrer kan legges på legekantor, bibliotek, dagsenteret, eldresenter, kaféer og andre møteplasser. I tillegg kan man for eksempel invitere seg selv til den lokale demensforeningen og pårørendeskoler, og andre lag og foreninger for eldre.

I Trondheim inviterte arbeidsgruppa seg selv inn til nettverk for fastlegene og informerte om fortsatt aktiv treningsgruppen. Dette kan være en god måte å rekruttere personer med demens i tidlig fase på. Arbeidsgruppa opplevde å få flere henvendelser fra fastleger i ettertid av informasjonsmøte, spesielt om personer i tidlig fase.

Rekruttering av frivillige aktivitetsvenner

Det arrangeres kanskje faste aktivitetsvennekurs i deres kommune. Benytt anledningen til å snakke om Fortsatt aktiv her, kanskje er det noen som har en spesiell interesse for fysisk aktivitet og trening på kurset. Den aller beste

måten å rekruttere frivillige på, er å spørre folk direkte. Allerede eksisterende aktivitetsvenner som er i gang med aktivitet, kan også rekrutteres til Fortsatt aktiv

I Trondheim har de sett verdien av både personlig kontakt og annonsering via lokale oppslag. De fleste ble håndplukket via direkte kontakt, men de som har meldt seg via annonsering, har tydelig hatt en interesse for trening. I Trondheim arrangeres Aktivitetsvennekurs hver høst og vår, her rekrutteres også aktivitetsvenner til Fortsatt aktiv.

Rekruttering av frivillige instruktører

Det vil alltid være en stor fordel å rekruttere instruktører fra Sterk og stødig tilbudet, da de både har fått opplæring og har kompetanse på og erfaring med instruksjon for eldre. Kanskje

finnes det andre lokale arenaer hvor du kan rekruttere instruktører med lignende erfaring eller interesse for feltet.

Nordre Follo har god erfaring med annonsering i lokalavis og å henge opp oppslag med informasjon om at instruktører søkes. Oppslag henges på arenaer der pensjonister ferdes. De har også rekruttert mange ved å ta direkte kontakt med nye pensjonister som tidligere har vært ansatt i kommunene. Kommunens Facebook-side har også vært benyttet.

Når arbeidet med rekruttering av deltakere, instruktører og aktivitetsvenner skal i

gang, finnes det tips og råd til rekruttering i Aktivitetsvenntilbudets [digitale verktøykasse](#).

Kurs og kompetanse hos frivillige

Aktivitetsvenner og instruktører tilbyr kurs først og fremst for å bli trygge i sine roller. Gjennom kurs blir de introdusert for temaer som kommunikasjon og samhandling med personer med kognitiv svikt og demens, rollen som frivillig, samt hvordan ivareta verdighet og respekt. Ulike tenkte situasjoner som kan oppstå diskuteres og reflekteres over i grupper, sammen med kursledere som har kunnskap og erfaring fra arbeid i demensomsorgen.



Hva slags kompetanse trenger aktivitetsvenner?

Aktivitetsvenner som ønsker å delta i Fortsatt aktiv treningsgrupper gjennomgår kurs før de engasjeres, i likhet med alle andre aktivitetsvenner. Aktivitetsvennkurset kan tas i tradisjonell form med fysisk oppmøte, eller som e-læringskurs. Kursene ligger tilgjengelige i verktøykassen. Aktivitetsvenner i Fortsatt aktiv trenger ingen annen opplæring, det er likevel en fordel å ha egeninteresse for trening og fysisk aktivitet. Aktivitetsvenn handler om at frivillige gjør aktiviteter som både de og demenssyke har særlig interesse for sammen. Aktivitetsvenner i Fortsatt aktiv signerer i likhet med andre aktivitetsvenner et taushetsløfte. Det kan være fint at aktivitetsvennene får vite litt om personen(e) de er aktivitetsvenn for. Om vedkommende har noen utfordringer eller begrensninger de bør være klar over, særlig de som er koblet én til én. På den måten gis aktivitetsvenner mulighet til å bedre forstå ulike reaksjoner som måtte dukke opp. Aktivitetsvenner som er med i Fortsatt aktiv grupper har vektlagt betydningen av i starten å bli kjent med familien rundt personen som har demens, for å bygge relasjon til den de er aktivitetsvenn for.

Hva slags kompetanse trenger instruktører?

Instruktører i Fortsatt aktiv må ha gjennomgått instruktøropplæring gjennom Sterk og stødig. Dette er et veldig godt utgangspunkt som instruktør. Instruktører i Fortsatt aktiv bør tilbys å gjennomgå del 2 av Aktivitetsvennkurset som vil gi kunnskap som kan være nyttig i samspillet med personer som har demens. Det er utviklet egne refleksjonsoppgaver for instruktører med utgangspunkt i tenkte situasjoner som kan oppstå i forbindelse med trening og instruksjon for personer med demens. Refleksjonsoppgavene er tilgjengelig her og hvis du ønsker å se mulig refleksjoner rundt spørsmålene ligger dette her.

Instruktører signerer i likhet med aktivitetsvennene et taushetsløfte. Dette er tilgjengelig her.

Gjennomføring

Når tilbudet er forankret, arbeidsgruppa er etablert, alle forberedelser er på plass, de ulike målgruppene er rekruttert, og opplæring av aktivitetsvenner og instruktører er gjennomført, kan treningstilbudet igangsettes. Her følger noen konkrete tips knyttet til selve gjennomføringen av treningen, basert på erfaringer i andre kommuner.



1. Fysioterapeuten som skal følge opp instruktørene bør delta på første trening, og samle instruktørene etter treningen for å snakke om eventuelle justeringer i treningsprogrammet.
2. Send en SMS til deltakerne dagen før treningsgruppen avholdes, slik at de får en påminnelse. Send kort informasjon om når transporten kommer dersom den er organisert, og minn på innesko og drikkeflaske. I noen tilfeller er det naturlig at ektefelle/pårørende til den demenssyke mottar dette, særlig i oppstarten.
3. Dersom det er organisert fellestransport kan det være lurt at én person er med på transporten i oppstarten. Å få følge underveis, få hjelp til å huske hvor man skal, og en påminnelse om hva man skal være med på kan oppleves som en trygghet. For

de fleste er dette helt avgjørende. Snakk med pårørende om dette. Et alternativ er at aktivitetsvennene får ansvar for kjøring og henting, dette er nok mest aktuelt i de tilfellene hvor deltakere og aktivitetsvenner er koblet én til én. Dette må være opp til hver enkelt aktivitetsvenn om de også kan tenke seg rollen som sjåfør.

4. Legg til rette for en sosial samling i etterkant av treningen.
5. Oppfordre instruktørene til å bruke musikk. For personer med demens er musikk, og bevegelse til musikk, en spesielt egnet vei til minner og mestring. Velg musikk med tydelig rytme som støtter opp om øvelsene. Deltakerne vil underveis kjenne igjen musikken og da lettere lære seg øvelsene. [Her er en spotify-liste med musikkforslag.](#)



Oppfølging

Gjennom samarbeidsavtalen og ansvarsfordelingen mellom frivilligheten og kommunens helsetjeneste, er det viktig å avklare hvem som følger opp deltakerne, aktivitetsvennene og instruktørene. Her finner dere litt informasjon om hva slags oppfølging de ulike trenger.



Ivaretagelse av deltakere

Det er viktig at deltakerne har en kontaktperson. Denne personen må ha demensfaglig kompetanse og jobbe i kommunen, for eksempel en demenskoordinator. Dette avklares i samarbeidsavtalen.

Dersom funksjonsnivået til en deltaker endrer seg, og vedkommende ikke lenger drar nytte av å delta i treningsgruppen, blir dette mest sannsynlig fanget opp av instruktøren(e). Om dette skjer skal dette meldes fra til enten fysioterapeuten eller demenskoordinator. Det kan være aktuelt at fysioterapeuten deltar på

en gruppetrening og observerer deltakeren og gruppedynamikken. For å sikre god oppfølging av den enkelte deltaker bør deltakernes kontaktperson, gjerne i samarbeid med fysioterapeut, ta den nødvendige samtalen med deltaker og/eller ektefelle/pårørende. Tenk gjerne gjennom hva slags tilbud kommunen har til de som ikke passer inn i Fortsatt aktiv, eller som har fått for dårlig funksjon og ikke lenger kan være med. Bruk omsorgstrappen. Er aktivitetsvennene og deltakerne koblet én til én kan de som par slutte på treningen, og starte med en annen felles aktivitet som passer deltakerens funksjonsnivå bedre.



Oppfølging av frivillige aktivitetsvenner

Fellesskap og muligheten til å dele opplevelser med andre øker trivselen for frivillige. Fortsatt aktiv er et godt utgangspunkt for dette. Det er viktig at aktivitetsvennene har en kontaktperson dersom de trenger en å snakke med. Dette kan eksempelvis være en frivilligkoordinator, daglig leder av en frivilligsentral eller andre med kompetanse på oppfølging av frivillige. Det kan være noe så enkelt som å ha noen å gi beskjed til ved sykdom/forfall, eller noen å kontakte dersom de opplever utfordringer i forbindelse med

sin rolle, som for eksempel at personen de er aktivitetsvenn for ikke lenger ønsker å delta. Noen aktivitetsvenner ønsker mer oppfølging enn andre, spør derfor aktivitetsvennene hva de trenger av oppfølging. Trivsel henger ofte også sammen med det å bli sett og verdsatt for sitt engasjement. Send gjerne aktivitetsvennene en hyggelig SMS i ny og ne, for eksempel i forbindelse med høytider. Gjennom Aktivitetsvenntilbudet inviteres alle aktivitetsvenner til erfaringssamlinger, gjerne et par ganger i året.

«Mange av aktivitetsvennene som deltar i treningen er frivillige jeg kjenner godt og som er håndplukket ut fra egnethet. Den personlige kontakten er viktig, jeg ringer de direkte, informerer, følger opp, ringer igjen, mailer, sender melding når det er naturlig. Nå følger jeg lite opp, det går av seg selv, mye på grunn av grundig oppfølging og avklaring i oppstarten»
(Frivilligkoordinator Byåsen frivilligsentral).

Oppfølging av instruktører

Fysioterapeuten er en viktig støtteperson for instruktørene. Det er viktig at også instruktørene har en kontaktperson som er tilgjengelig ved spørsmål, og denne rollen er det naturlig at fysioterapeuten i arbeidsgruppa har. Send gjerne en SMS noen uker etter oppstart av treningsgruppen, for å spørre hvordan det går. Alternativt kan instruktørene inviteres til en samtale. Det viktigste er at instruktørene opplever fysioterapeuten som tilgjengelig ved behov. Har instruktøren spørsmål om deltakernes funksjonsnivå og evner til deltakelse kan dette tas opp med fysioterapeuten.

Når det arrangeres erfaringssamling for aktivitetsvenner, inviter også instruktørene til disse samlingene. Her kan man utveksle erfaringer og få veiledning i trygge omgivelser. Kostnader

knyttet til disse samlingene blir refundert av Nasjonalforeningen for folkehelsen etter fastsatte rammer. Fysioterapitjenesten/Frisklivssentralen som er ansvarlig for Sterk og stødig arrangerer halvårige samlinger for instruktørene, med påfyll, eventuelt praktisk trening og diskusjoner rundt rollen som instruktør. Det kan være en fin arena for de frivillige instruktørene å få faglig påfyll.

Aktuelle dokumenter

1. Samarbeidsavtale
2. Taushetsløfte for instruktører
3. Grunnprinsipper i treningen og eksempel på treningsprogram
4. Intern informasjon om Fortsatt aktiv med omsorgstrapp
5. Refleksjonsoppgaver om trening og instruksjon