



BERGEN KOMMUNE

MOTIVASJONSTEKNOLOGI FOR ØKT AKTIVITET BLANT ELDRE

RUNE EIDSET
22.10.2018

Demens og fysisk trening?

- Hvorfor skal en sykehjemsbeboer sykle på en ergometersykkel
- Ideen med å kombinere sykling med film
- Og musikk
- Utprøving på 5 sykehjem
- Registrering



Effekter

- Mindre uro og «vandring» og utagerende atferd
- Bedre appetitt
- Bedre nattesøvn
- Mindre smerterapportering
- Bedre sinnsstemning
- Økt sosial aktivitet
- Pårørende ga svært positive tilbakemeldinger



Vår kunnskap og videre vei

- Opplegget ble rullet ut til 40 institusjoner i Bergen
- Jordan rundt 6 ganger
- Sykehjemsbeboere kan og vil mer
- Gode opplevelser er god behandling
- Ansattes medvirkning



Vår kunnskap og videre vei

- Musikk som en del av hverdagen
- VR-briller for å gi gjenkjennelse
- Sykkelvertprosjektet

