

Der Mensch in unserer Mitte – alleinlebende Menschen mit Demenz

Impulsvortrag

Demenz und Bewegung Chancen einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung

Schermbeck | 19. Okt. 2017



Dr. Georg Schick

**Behinderten- und
Rehabilitationssportverband
Nordrhein-Westfalen e. V.**

**Fachverband
für Rehabilitation durch Sport**

**Landesgeschäftsstelle
Friedrich-Alfred-Straße 10
47055 Duisburg**



Dr. Georg Schick



Wie kann man sich informieren?

Projektseite www.brsnw.de/demenz

mit aktuellen Informationen
rund um das Modellprojekt,
Video, Praxisbroschüre, Handlungshilfe

Literatur **Schick, G. (2015)**. Rehabilitationssport für
Menschen mit Demenz. *Bewegungstherapie
und Gesundheitssport*, 31, 168-173.

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1558471>

SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



- Die Krankheit Demenz
- Effekte von Bewegung und Sport
 - Sportprogrammgestaltung
 - Sportkonzept
 - Angebotsformen
 - Finanzierung

DEMENZ – Häufigkeit

- ~ 1,5 Mio. Betroffene in Deutschland
- Verdoppelung bis 2050 bedingt durch demographischen Wandel
- hohe Dunkelziffer
- MCI: Übergangsformen bleiben häufig unerkannt.



DEMENZ – Symptomatik

allgemein

- vielfältig, die gesamte Hirnleistung betreffend
- gestörte Grundleistungsfunktionen:
kognitiv – emotional-affektiv – sozial
 - Konzentration und Gedächtnis
 - denken, urteilen, entscheiden
 - Vitalität und Stimmung
 - Kommunikation und Verhalten



DEMENZ – Symptomatik

motorisch



- deutlich reduzierte motorische Leistungsfähigkeit
 - Kraft
 - Gleichgewicht
 - Gehfähigkeit
 - *dual-task*-Fähigkeit
 - Orientierungsfähigkeit
 - Sturzrisiko/Sturzrate

Relevant im Sport für Menschen mit Demenz:



- Im Frühstadium ist das Herz-Kreislauf-System nicht eingeschränkt.
- Vom frühen bis mittleren Stadium ist Förderung durch Sport möglich.

GEHIRN IN BEWEGUNG



Lernfähigkeit

- Das Gehirn ist bis ins hohe Alter *trainierbar!*
- Zwar nimmt die Anpassungsfähigkeit im Alter ab, aber: Je niedriger das Ausgangsniveau, desto größer die Leistungsverbesserung.

Neurobiologische Anpassungsprozesse

- ☺ Stimulierung der Bildung von Nervenzellen
- ☺ nervenschützende Effekte
- ☺ Regulierung der Botenstoffe im Gehirn

DEMENZ-PRÄVENTION

durch Bewegung und Sport



foto: © lsbnrw bowinkelmann



Bewegung & Sport
bis ins hohe Alter sind
SCHUTZFAKTOREN
vor dementiellen Erkrankungen:
25 bis 50 % Risikoreduktion

- Die körperliche beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit.
- Die **regelmäßige Bewegung im Alltag** ist entscheidend.
- größter Gewinn für Funktion/Gesundheit durch Steigerung von inaktiv zu gelegentlich aktiv: 2-4 Stunden pro Woche leichte körperliche Aktivität oder täglicher Spaziergang

DEMENZ-PRÄVENTION

durch Bewegung und Sport



- Demographischer Wandel: **Vaskuläre Degeneration** des Gehirns gewinnt an Bedeutung.
- Fokus auf **verhaltensbedingte Risiko- und Schutzfaktoren** in der (sport-)ärztlichen Beratung/Betreuung



- Rauchen
- Übergewicht
- Alkohol
- Ernährung
- Bewegung

DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Positive Effekte auf Funktion und Gesundheit auch bei kognitiv eingeschränkten Personen und Menschen mit Demenz**
 - **Kondition:**
Kraft und Ausdauer
 - **Koordination:**
Gleichgewicht
 - **psychisches Wohlbefinden**
 - **Lebensqualität**
 - **ausgeglicheneres Verhalten**



DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Spezielle KÖRPERLICHE Effekte:**
Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit

- Kraft
- Ausdauer
- Gleichgewicht
- Gehfähigkeit
- Gehgeschwindigkeit



reduzierte Sturzrate,
verbesserte Mobilität und
Selbständigkeit im Alltag!



DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Spezielle KOGNITIVE Effekte:**
 - **Verbesserung geistiger Leistungsfähigkeit**
 - globale Kognition
 - Gedächtnis
 - Aufmerksamkeit
 - Konzentration
 - Sprache/Sprechen
 - räumliche Wahrnehmung
 - Orientierung
 - Dual Tasking (z.B. gehen und rechnen)



DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Spezielle PSYCHOSOZIALE Effekte:**
eine gewisse psychische Normalisierung
 - Depression, Aggression, Agitation, Wandering werden gemildert.
 - Schlaf wird reguliert.
 - Wohlbefinden, Stimmung, Motivation und Aktivitätsgrad werden angehoben.



DEMENZ & SPORT

PROGRAMMGESTALTUNG



Betreute vielfältige Gruppenprogramme sind am erfolgreichsten: Hier entfalten sich psychosoziale Effekte.

Emotional-motivationale Stimulation ist von entscheidender Bedeutung.

DEMENZ & SPORT

PROGRAMMGESTALTUNG

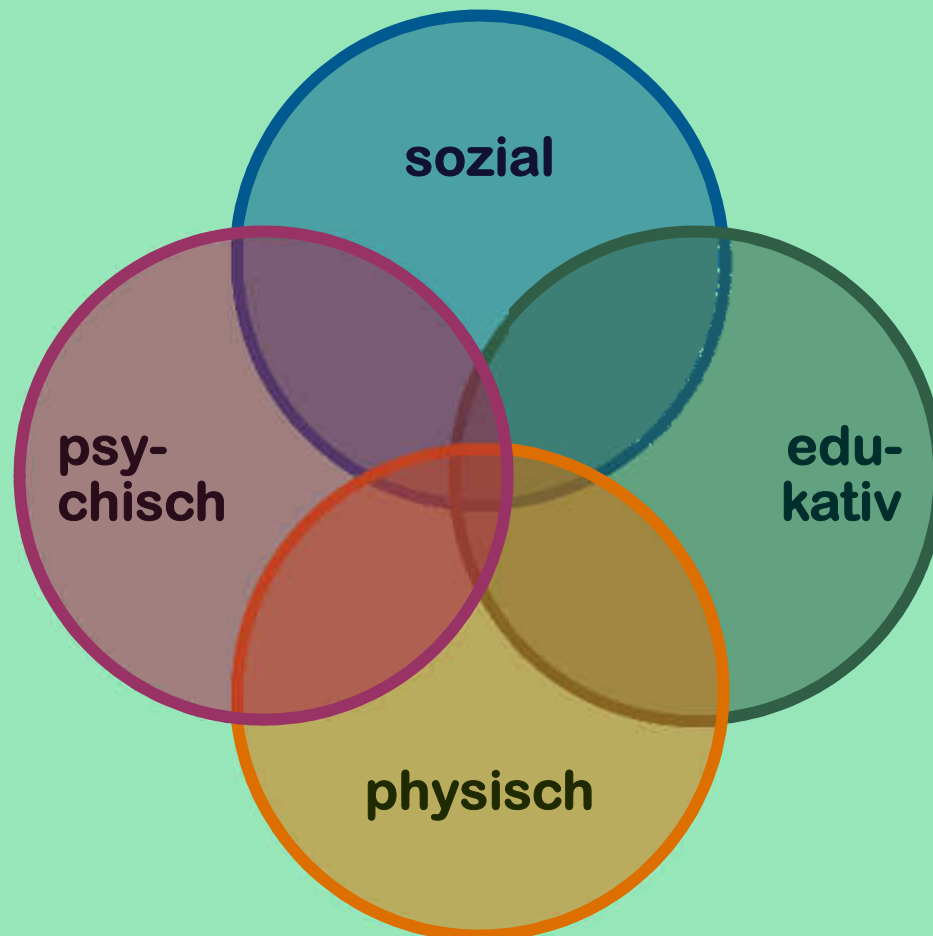
Bereits leichte bis moderate Aktivität
bewirkt positive psychosoziale Effekte.

Effekte auf das Gedächtnis
hängen nicht von Belastungsintensität ab.



SPORTKONZEPT für Menschen mit Demenz

FÖRDERUNG
von
GESUNDHEIT
sowie
MOBILITÄT
und
WOHLBEFINDEN



PHYSISCHE FÖRDERUNG



ZIELE

- **Kondition**
besonders Kraft, aber auch Ausdauer und Beweglichkeit
- **Koordination**
Orientierung, Gleichgewicht,
Anpassung und Umstellung, Reaktion

INHALTE/METHODEN

- **Gymnastik**
funktionell, mit Kleingeräten
und Alltagsmaterialien
- **Sturzprävention**
- **Geh- und Hilfsmitteltraining**
- **Walking**



PSYCHISCHE FÖRDERUNG



ZIELE

- Kognition: Konzentration, Gedächtnis
- Motivation: Erfolgserlebnisse, Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl
- Emotion: Selbst-/Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit

INHALTE/METHODEN

- darstellendes Spiel
 - Mimik/Gestik/Ausdruck
- Musik/Singen/Tanz
 - Bewegungsrhythmus
- Körperarbeit
- Motogeragogik



SOZIALE FÖRDERUNG



ZIELE

- Sozialverhalten und Integration
 - Kontakt
 - Kommunikation
 - Interaktion
 - Gemeinschaftserleben
 - soziale Unterstützung

INHALTE/METHODEN

- kommunikative und kooperative Spiele
- Reflexion und Gespräche
- Validation
- Rituale



EDUKATIVE FÖRDERUNG



ZIELE

- Lebensqualität durch Hilfe zur Selbsthilfe
 - Alltagsbewältigung
 - Selbständigkeit

INHALTE/METHODEN

- Bewegungsaufgaben
- Biographiearbeit
- Hausaufgaben in Absprache mit Angehörigen und Pflegenden



SPORTKONZEPT für Menschen mit Demenz



- Ressourcen **ganzheitlich** fördern
- **Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit** sind entscheidender als Belastungsintensität.
- Tragfähige **Bindung** an ÜL und Gruppe ist Voraussetzung für nachhaltige Effekte.
- **Gruppenfähigkeit** ist Bedingung für Sport in Gruppen.
- Bei zunehmendem Schweregrad wird Einzelbetreuung erforderlich.

BEWEGUNG UND SPORT

in Gruppen für Menschen mit Demenz

- **Rehasport**
ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation
nach § 44 SGB IX
- **niedrigschwellige Angebote**
Hilfe- und Betreuungsangebot
nach § 45 SGB XI – Soziale Pflegeversicherung
- **Reha-Leistung bei gleichzeitiger Pflegeleistung?**
Rehasport ist eine Leistung mit Rechtsanspruch!

NIEDRIGSCHWELIGE Angebote für Menschen mit Demenz

- Landesinitiative Demenz-Service NRW
 - Informationen über Angebote
- Antrag an Kreis bzw. Stadt
auf Anerkennung als **Angebot zur Unterstützung im Alltag**
für Pflegebedürftige gemäß
AnFöVO und § 45 SGB XI – Soziale Pflegeversicherung
- Demenz-Servicezentrum www.demenz-service-nrw.de
 - Beratung und Schulung von Helfern (mind. 40 UStd.)



An wen kann man sich wenden?

Mit Fragen zum Thema niedrigschwellige Angebote an:

Arnd Bader

LID Landesinitiative Demenz-Service NRW

Demenz-Servicezentrum Bergisches Land | Remscheid

Tel. 02191 121212

E-Mail arnd.bader@stiftung-tannenhof.de

REHASPORT für Menschen mit Demenz



foto: brsnw a. geist

- **Inklusion** in bestehenden Gruppen
- Aufbau **homogener** Gruppen
- **Spezielle** Gruppen für schwerstbehinderte Menschen

BREITENSPORT für Menschen mit Demenz



- **Inklusion** in bestehenden Gruppen
 - im Einzelfall möglich
 - Grenzen erkennen!
 - Einsatz von Helfern erforderlich



An wen kann man sich wenden?

Dr. Georg Schick Referent Bildung und Lehre

Behinderten- und Rehabilitationssportverband

Nordrhein-Westfalen e. V.

Friedrich-Alfred-Straße 10 | 47055 Duisburg

Tel. 0203 7174-149 | Mobil 0151 12543028

E-Mail schick@brsnw.de



SPORT
FÜR MENSCHEN
MIT DEMENZ

*Vielen
Dank
für Ihre
Aufmerk-
samkeit!*