„Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“

- Bewegungsimpulse und Aktivierungsübungen -

Gerd Miehling

Träger:
Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e. V.
Selbsthilfe Demenz

Frauentorgraben 73, 90443 Nürnberg
Tel: 0911 / 44 66 784
www.alzheimer-bayern.de

Gedanken_werden_frei
Leidenschaft
Freunde_treffen
Anstrengung
die_Natur_genießen
Muskelaufbau
Unterhaltung
Kraft
Singen
Motivaton
Lachen
Ausdauer
Erfolg
Begeisterung
Gute_Zeit_haben
kann_besser_Singen
Gesund_leben
Gesundheit
Sport
Ehrgeiz
Fitness
Tanzen
Routine
Freude
Bewegung
schlafe_besser
Ausgeglichenheit
Kontakt_haben

Hintergründe

- Aufgabe/Verlust gewohnter Aktivitäten und Interessen
- Ausschluss der Betroffenen aus sozialen Bezügen/Gemeinschaften
- Begegnungsangebote sind für Menschen in einer frühen Phase oft nicht geeignet

Bewegung und sportliche Aktivität …

- ist Vielen vertraut & lässt Menschen mit Demenz Kompetenz erleben
- erhält soziale Bezüge (Verein, Gemeinde, öffentlicher Raum)
- ist ein wichtiger Baustein der Prävention (siehe FINGER-Studie)
- ermöglicht ressourcenorientierte Auseinandersetzung mit Demenz in der Öffentlichkeit

Ziele

- Schaffung vielfältiger, demenzsensibler Bewegungsangebote
- Kooperationspartner (Verbände, Vereine, Institutionen) ermutigen und durch Information, Beratung und praktische Hilfen unterstützen
- Qualifikation interessierter Kursleiter:innen für inklusive Sport- und Bewegungsangebote

- Stärken des Sports und der sozialen Arbeit verknüpfen, um
- gesellschaftliche Teilhabe für Menschen mit Demenz zu ermöglichen
- Entwicklung einer „Willkommenskultur“ für Menschen mit Demenz im öffentlichen Bereich

Ergebnisse

- 35 KL-Schulungen, flächendeckend in ganz Bayern
- über 400 ausgebildete Kursleiter:innen
- davon ca. 45% aus der Altenhilfe, ca. 55% aus dem Sport
- neue, aber auch demenzsensiblere Angebote aus sehr unterschiedlichen Bereichen

Spaß beim Klettern

Was zählt sind die Glücksmomente! Das Team hilft den Teilnehmenden, das oftmals verlorengegangene Selbstwertgefühl zurückzugewinnen und stärkt deren Selbstvertrauen.

Diakonie Fürth

Bayerischer Demenzpreis 2020

E-Bike Tandem

„Das Besondere der Räder ist, dass man nicht hintereinander, sondern nebeneinander sitzt."

MehrGenerationenSPORT
Christliches Sozialwerk
Brannenburg-Degerndorf-
Flintsbach e.V.

Auszeichnung 2018 Wettbewerb
„start social - Hilfe für Helfer"

Weitere Informationen und regionale Bewegungsangebote auf der Homepage des Landesverbandes:

https://www.alzheimer-bayern.de/wir-fuer-sie/projekte/sport-und-bewegung-trotz-t-demenz

KL-Schulungen 2025

- 10. bis 13. Februar 2025 in Kempten (Schwaben)
- 24. bis 27. März 2025 in Hof (Oberfranken)
- 21- bis 24. Juli 2025 in Landsberg am Lech (Oberbayern)
- 10. bis 13. November 2025 in Nürnberg (Mittelfranken)

- Projektförderung seit 2022:

Marion von Tessin-Stiftung

Arbeitshilfen zum Aufbau von Bewegungsangeboten

Hier können die Hilfen heruntergeladen werden

https://www.alzheimer-bayern.de/index.php/wir-fuer-sie/projekte/sport-und-bewegung-trotz-t-demenz/aktuelles

Bewegungsimpuls „Scheibenwischer“

- Ziel: Arm-Bein-Koordination
- aufrechter Sitz auf einem Stuhl
- evtl. Handtuch, Ball o.ä. zwischen die Knie klemmen
- Ausführung:

1) beide Fußspitzen aus- und einwärts bewegen
2) beide Fußspitzen nach r & l bewegen
3) beide Daumen/Unterarme aus- und einwärts drehen
4) beide Daumen/Unterarme nach r & l bewegen

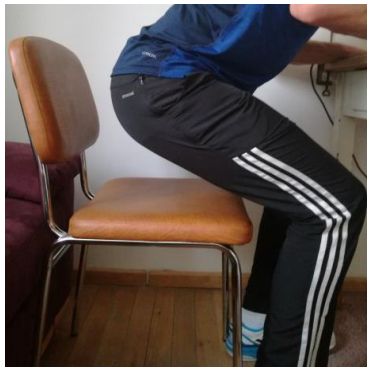
- Kombinationen: 1-3, 2-4 synchron (gegenläufig), 1-4, 2-3

Bewegungsimpuls „Standfest“

- Ziel: Verbesserung der statischen Gleichgewichtsfähigkeit
- Wichtig: Absicherung durch Partner:in, Stuhl, Tisch, Wand o.ä.
- Möglichst freier, beidbeiniger Stand in verschiedenen Positionen:
  - hüftbreiter Stand
  - geschlossener Stand
  - halb-versetzter Stand
  - versetzter Stand
  - Tandem-Stand
- Dauer: jeweils 20-30 Sek.

Bewegungsimpuls „Kniebeuge“

- Ziel: Kräftigung u.a. der vorderen Oberschenkelmuskulatur
- Wichtig: Absicherung durch Stuhl, Tisch o.ä.
- Hüft-/schulterbreiter Stand am Tisch mit Stuhl dahinter
- möglichst tiefes Fast-Absetzen auf den Stuhl > Aufrichten
- Fersen behalten Bodenkontakt
- 2 x 10 Wiederholungen
- Einsteiger-Variante: Sitzerhöhung



Sturzgefahr und Sturzprophylaxe

Risikofaktoren

… für ein erhöhtes Sturzrisiko

- personenbezogene Risikofaktoren
- medikationsbezogene Risikofaktoren
- umweltbezogene Risikofaktoren

Körperliche Leistungsfähigkeit

Ursachen nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit:

- altersbedingte Veränderungen (biologische Alterung)
- akute und chronische Erkrankungen (Multimorbidität)
- mangelnde körperliche Aktivität (passiver Lebensstil)

Was können wir tun?

Handlungsempfehlungen:

- Gleichgewichtstraining
- Krafttraining
- Koordinationsschulung
- Aufmerksamkeitsschulung
- Körperwahrnehmung
- Information und Wissensvermittlung

Bewegungsimpuls „Wippen“

- Ziel: Arm-Bein-Koordiniation
- aufrechter Sitz auf einem Stuhl, Füße stehen hüftbreit, Hände ruhen auf den Oberschenkeln
- Ausführung:

1) beide Füße wippen synchron vor und zurück
2) beide Füße wippen gegenläufig vor und zurück
3) beide Hände wippen synchron vor und zurück
4) beide Hände wippen gegenläufig vor und zurück

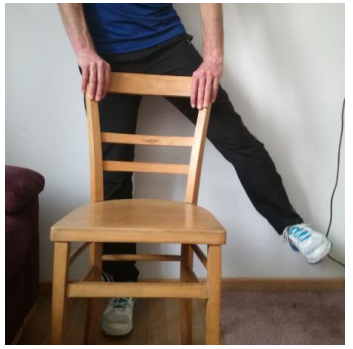
- Kombinationen: 1-3, 2-4 synchron (gegenläufig), 1-4, 2-3

Bewegungsimpuls „Lauf-ABC“

- Ziel: Verbesserung der dynamischen Gleichgewichtsfähigkeit
- Wichtig: Sicherheit durch Partner:in daneben
- Gehen in verschiedenen Varianten:
  - normale Schrittlänge mit betontem Abrollverhalten
  - lange, große, raumgreifende Schritte
  - kurze Schritte (evtl. Tipp-Topp-Gehen)
  - auf den Zehenspitzen
  - Storchengang (Anheben der Knie)

Bewegungsimpuls „Abduktion“

- Ziel: Kräftigung der seitlichen Oberschenkelmuskulatur
- Wichtig: Fester Halt an einem stabilen Stuhl
- Beginn: Hüftbreiter Stand
- Ausführung: möglichst weites Abspreizen des Beines
- 2 x 10 Wiederholungen je Bein im Wechsel
- kein Abstellen des Fußes während der Übung
- Beachte: Fußspitze bleibt gerade ausgerichtet



Worauf warten wir also noch?

Vielen Dank
für Ihr Engagement
und Ihre Aufmerksamkeit