



Sport bewegt Menschen mit Demenz

Verhalten demenzerkrankter Menschen im Sport besser verstehen

Modul 2 der Fortbildung für Übungsleitende der beteiligten Teilprojekte

Referentinnen:

Uschi Wihr

Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin (FH)

Geschäftsführung Regionale Alzheimer
Gesellschaft Demenzzentrum e.V. Trier

Birgit Backes

Übungsleiterin mit Sonderlizenzen

Leitung Sportbereich in der regionalen Alzheimer
Gesellschaft Demenzzentrum e.V. Trier

Regionale Alzheimer
Gesellschaft



Gesundheitsfördernde Aspekte sportlicher Betätigung

- Infarkttrisiko sinkt um ca. 20% (Harvard Alumni Health Study)
- Risiko einer Herz-Kreislauf-Krankheit wird um ca. 25% gesenkt („Women’s Health Initiative“-70.000 Frauen; Manson et al., 2002)
- Verringerung des Sturzrisikos bei 68- bis 85-jährigen (Buchner et al., 1997)
- Sterblichkeitsrate im Vergleich mit Patienten ohne körperliches Training liegt um 25-30% niedriger (Cochrane Review, 2003)

Auswirkungen von Sport und Bewegung

- Plastizität des menschlichen Gehirns ↑
- Blutzirkulation ↑
- Sauerstoff und Nährstoffe ↑
- Blutgefäße ↑
- Synapsen Verknüpfung ↑
- Nervenwachstums (BDNF) ↑
- Serotonin und Dopamin ↑
- Motorische Unruhe ↓
- Depressionen und Aggressionen ↓
- Schlafprobleme ↓
- Gehfähigkeit und Alltagskompetenz ↑
- Selbstständigkeit ↑

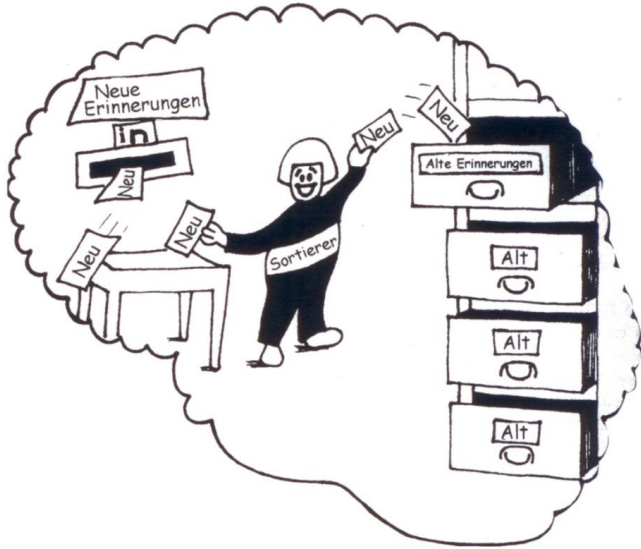
Auswirkungen eines spezifischen Trainings auf die kognitive Leistungsfähigkeit



- Geringere Häufigkeit von Alzheimer Demenz um bis zu 40% (Barnes et al., 2007; Larson et al., 2006)
- Verbesserung der kognitiven Leistungen nicht nur bei älteren, (Etnier et al., 2006) sondern auch bei bereits an einer Demenz erkrankten Personen (Christofolletti et al., 2007)



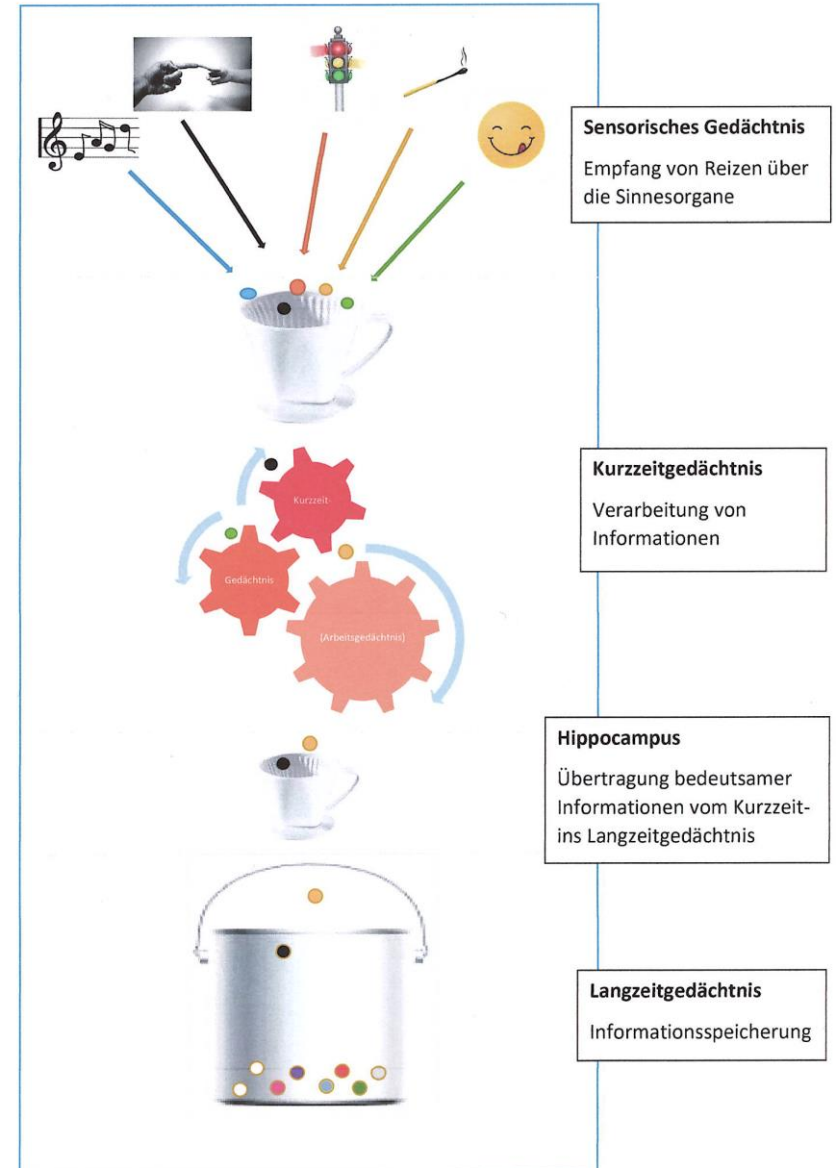
Wie speichert das Gehirn?

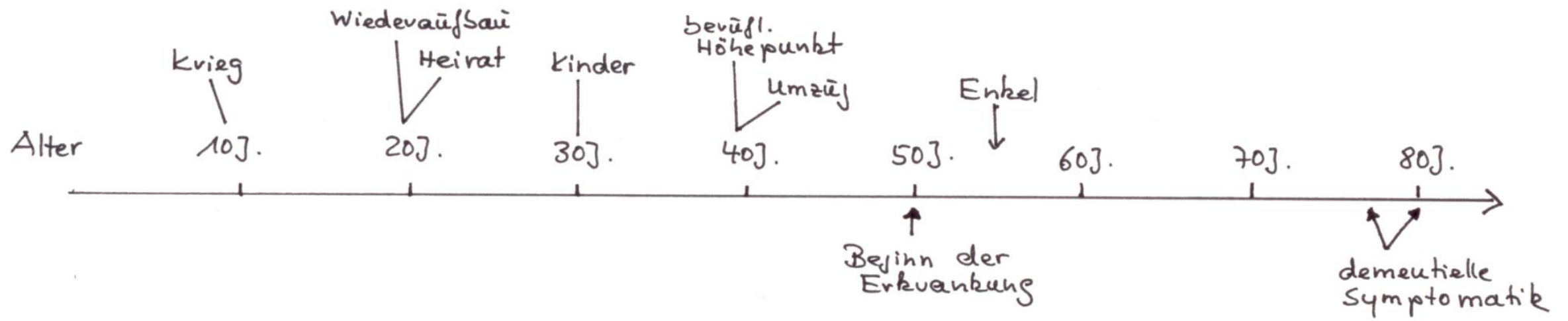


**Vertrautheit und
Verhaltenssicherheit im Alltag
entsteht**



**Entgleiten der Vertrautheit
und Verhaltenssicherheit
im Alltag**





Langzeitgedächtnis

Deklaratives Gedächtnis
bewusstes Wissen, das sprachlich
ausgedrückt werden kann

Nondeklaratives Gedächtnis
unbewusstes Wissen, das sich
im Verhalten ausdrückt

Episodisch
z.B. Erinnerung an
den letzten Urlaub

Semantisch
z.B. wissen, dass
Paris die Hauptstadt
von Frankreich ist

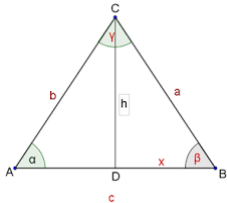
Prozedural
z.B. Fahrradfahren

Priming
z.B. eher ein kürzlich
gehörtes Wort
benutzen

Konditionierung
z.B. Speichelfluss
beim Anblick des
Lieblingssessens



Wie glücklich sind
Sie zur Zeit?



Wieviele
Verabredungen
hatten Sie im letzten
Monat?



**Personen nicht
erkennen**

Funktionale Defizite demenzerkrankter Menschen vor allem in den Bereichen

- Kraft
- Gehfähigkeit
- Gleichgewicht
- Dual-Tasking
- Sprache

Gestaltung der Sporteinheiten


- Begrüßungsritual
- Leichtes Herz-Kreislauftraining
- Stärkung von Muskulatur und Beweglichkeit
- Training von Gleichgewichtssinn, Koordination und Reaktion
- Dual-Task
- Entspannungseinheiten

A	B	C	D	E	F	G
L	O	L	R	O	R	L
H	I	J	K	L	M	N
R	O	L	R	L	O	R
O	P	Q	R	S	T	U
L	O	R	O	L	O	R
V	W	X	Y	Z		
L	O	L	O	R		

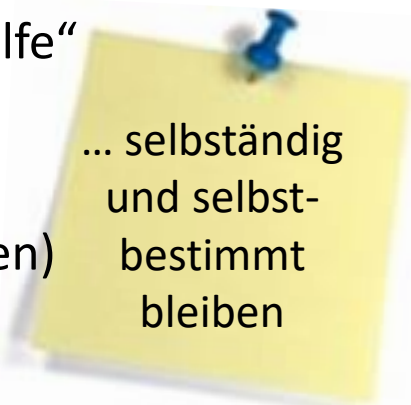


Haltung der übungsleitenden Person

- Wertschätzung, Akzeptanz, Validation
- Interesse an der zu betreuenden Person (Kenntnis der Biografie, Besonderheiten, Vorlieben, Fähigkeiten)
- Eigene Klarheit
- Erfolgserlebnisse ermöglichen, Anerkennung hat positive Wirkung, ermutigt
- Übungsleitende Person ist HelferIn
 - Beobachten: „Jetzt schaue ich zuerst einmal hin, bevor ich helfe“
 - ÜL bleibt in ihrer Funktion als „HelferIn“ im Hintergrund
 - freundlich-bestimmte Führung
 - partnerschaftliche, freundschaftliche Ebene (sich solidarisieren)



... nützlich
und hilfreich
sein



... selbständig
und selbst-
bestimmt
bleiben

(Sport-)biographie

- Allgemeine Daten
- Sportliche Aktivitäten in Kindheit und Jugend
- Sportliche Aktivitäten im Erwachsenenalter
- Besondere sportliche Erfolge/Einstellung zu Leistung
- Körperliche Verfassung heute (Selbsteinschätzung/Fremdeinschätzung)
 - Vitalzeichen (z.B. Hyper- bzw. Hypotonie)
 - Medikamente
 - Gelenkersatz
 - körperliche Einschränkungen
 - Operationen
 - Schmerzen



Rahmen setzen

- Persönliche wertschätzende Begrüßung
- Unterstützung geben bei räumlicher Orientierung (Umkleide, Toilette)
- Blutdruckmessung zu Beginn der Einheit (Handmessgerät, gleiche Sitzposition, Liste)
- Befindlichkeitsabfrage (Daumen hoch, quer, tief), ggfs. konkretes Nachfragen
- Rituale in der Stundenstruktur einführen, benennen und erkennbar beibehalten
- Vorgabe der Position der Teilnehmenden bei Startübung (z.B. Wurfrunde)
- Eindeutige Organisationsformen bei den Übungen vorgeben

Trinkpausen

... in ihrer vertrauten Umgebung bleiben

... sich sicher fühlen

Achtung Geräuschpegel

Tipps für Übungseinheiten

- **Zauberschnur:** Unterstützung geben, damit die gemeinsamen koordinativen Abläufe funktionieren, z.B. ÜL steht neben der Person und kann ihre Hand auf die der TN legen
- **Wurfrunde** vereinfachen:
 - ÜL und TN bilden gemeinsam eine Person/Funktion oder
 - die ÜL ist die Anspielperson einer schwächeren TN
- Vorgabe von **Laufwegen:** ÜL begleitet die TN in die passende Richtung, auch biografische Symbole können unterstützen
- **Parcours slalomgehen:** TN übersteigen gerne, statt zu umgehen, Hilfe geben: Mit einem Stab ein Säckchen um die Hindernisse schieben lassen

- **Tücher:** Oft funktioniert es nicht ein Tuch eigenständig hochzuwerfen und selbst zu fangen, Impuls loszulassen kann erarbeitet werden, wenn das Tuch einem Gegenüber zugespielt wird
- **Koordinationsübungen:** Es ist hilfreich, die gewünschten Abläufe gemeinsam zu sprechen bzw. Bewegungen vor- und mitzumachen **(Film)**
- **Dual Task Aufgaben:** Gute Durchführung in Partnerarbeit, dabei ist es wichtig einen geeigneten Partner einzusetzen **(Film 1+2)**
- **Dual Task Bereich:** Fast alle Übungen können immer leichter oder schwieriger gestaltet werden







Flexibel bleiben. Es ist wichtiger, dass die Stunde ein gutes Ende findet, als dass alle geplanten Schritte absolviert werden!

Grenzen setzen ist erlaubt – auch gegenüber demenz-erkrankten Personen

„Falsche Ausführung“ als neue Idee aufnehmen

Zu zweit als ÜL zu sein tut gut!

Film ab Min 4:30



Vielen Dank für Eure/Ihre Aufmerksamkeit!

