



Demenz und Lebensfreude

21.09.2013

Infoveranstaltung Ratingen



Sport und Bewegung auch mit Demenz am Beispiel NADiA

Ulrike Nieder



Überblick

- Vorstellung vom Alter
- Angaben zur Pflegebedürftigkeit
- Angaben zur Demenz
- Bewegung/Sport und Demenz
- Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen (NADiA)



Welche Vorstellung haben Sie....?



**Deutsche
Sporthochschule Köln**
German Sport University Cologne

Ulrike Nieder
Deutsches Institut für angewandte Sportgerontologie e.V.



Angaben zur Pflegebedürftigkeit

- 547.833 Pflegebedürftige in NRW, 13.01.2013
- 158.747 in stationären Einrichtungen
- 389.086 Pflegebedürftige im häuslichen Bereich
- ca. 8% ausschl. durch amb. Dienste betreut (31.127 Pflegebedürftige)
- ca. 69% ausschl. durch Angehörige versorgt (266.837 Pflegebedürftige)
- ca. 23% durch ambulante Dienste und Angehörige versorgt (91.122 Pflegebedürftige)



Angaben zur Demenz

- Aktuell ca. 1,3 Million demenziell erkrankte Menschen in Deutschland (97,7 % über 65 Jahre alt), davon ca. 800.000 häuslich betreut
- Zunahme der Demenzerkrankung
- Das Alter ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Erkrankung an einer Demenz.
- Männer und Frauen gleichen Alters erkranken mit ähnlich hoher Wahrscheinlichkeit an einer Demenz. Dass weitaus mehr Frauen als Männer erkrankt sind, liegt an der höheren Lebenserwartung der Frau. Sie sind in den höchsten Altersgruppen, in denen das Risiko stark zunimmt, erheblich zahlreicher vertreten (70% der Demenzerkrankungen entfallend deshalb auf die Frauen und 30% auf die Männer).



Bewegung/Sport und Demenz

- Geringere Häufigkeit von Alzheimer Demenz bei sportlich aktiven Personen (Barnes et al., 2007; Larson et al., 2005)
- Verbesserung der kognitiven Leistungen durch sportliche Aktivität und Training
 - bei älteren Personen (Colcombe & Kramer, 2003; Etnier et al., 2006)
 - bei dementen Personen (Christofolletti et al., 2007; Heyn et al., 2004)



Bewegung/Sport und Demenz

- Kognitive Einschränkungen zu haben heißt nicht automatisch auch körperliche Einschränkungen zu haben.
- Alles was nicht gefordert wird, verkümmert.
- => gesundheitsorientierte Bewegungsangebote sind auch für an Demenz erkrankte Menschen wichtig
- Bewegung kann die Demenz nicht aufhalten, aber den Alltag mit Demenz lebenswerter machen



Ziele (körperlich/kognitiv)

- Zunahme (Erhalt) von Muskelkraft und Knochendichte
- Verbesserung der Beweglichkeit (körperlich & kognitiv)
- Steigerung der Durchblutung
- Ökonomisierte Herzarbeit
- Verbesserung neuronaler Verbindungen
- Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit (Sturzprävention)
- Alltagsbewegungen erleichtern



Ziele (sozial/emotional)

- Handlungsalternativen eröffnen
- Erfolgserlebnisse vermitteln
- Selbstvertrauen stärken
- Kompetenzen fördern (erhalten)
- Selbstständigkeit erhalten
- Aktiven Lebensstil fördern
- **Lebensfreude bewahren**



Wir sollten nicht zu überrascht sein, dass Neurone, die sich zu Tode langweilen, einfach entscheiden abzusterben!





3-jähriges Forschungsprojekt mit
finanzieller Unterstützung von
MGEPA und den Pflegekassen
NRW

Örtliche Netzwerke mit
unterschiedlichen Partnern

Gemeinsames Kraft- und
Koordinationstraining für pflegende
Angehörige und den dementiell
erkrankten Partner 2mal/Woche je
60min.

Entwicklung eines Konzepts zur
Anerkennung von NADiA als
niedrigschwelliges
Betreuungsangebot in Kooperation
mit DSZ Region Köln

NADiA

Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Ein Projekt von
"fit für 100"
Bewegungsangebote für
Hochaltrige

2009 - 2012



Ziele von NADiA

individuelle Ebene

Verbesserung der Alltagskompetenz für an einer Demenz erkrankte Menschen.

Reduzierung der aktuellen Pflegebelastung und Vorbereitung auf zukünftige Pflege für pflegende Angehörige.

sozial-psychologische Ebene

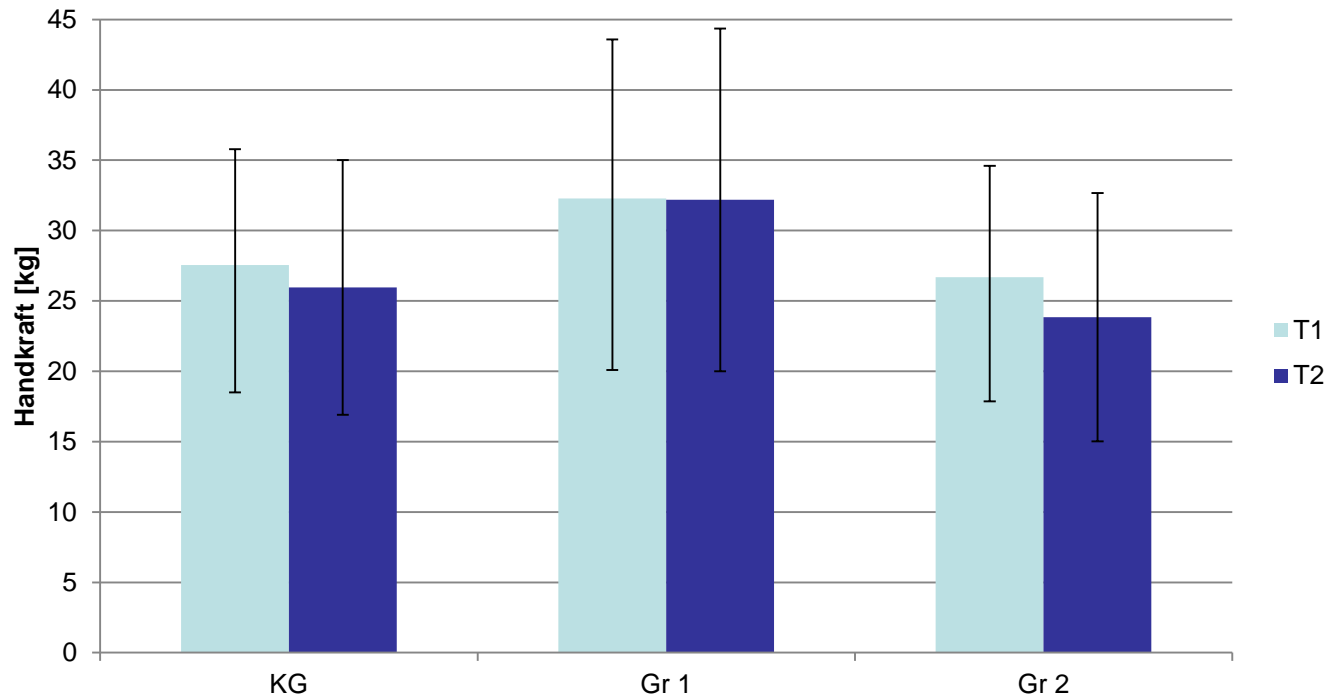
Erfolgserlebnisse, Spaß und Verbesserung der Selbstwirksamkeit durch sportliche Aktivität. Gemeinsam raus aus sozialer Isolation.

institutionelle Ebene

Weiterentwicklung der Versorgungsstrukturen und -konzepte für an einer Demenz erkrankte Menschen.

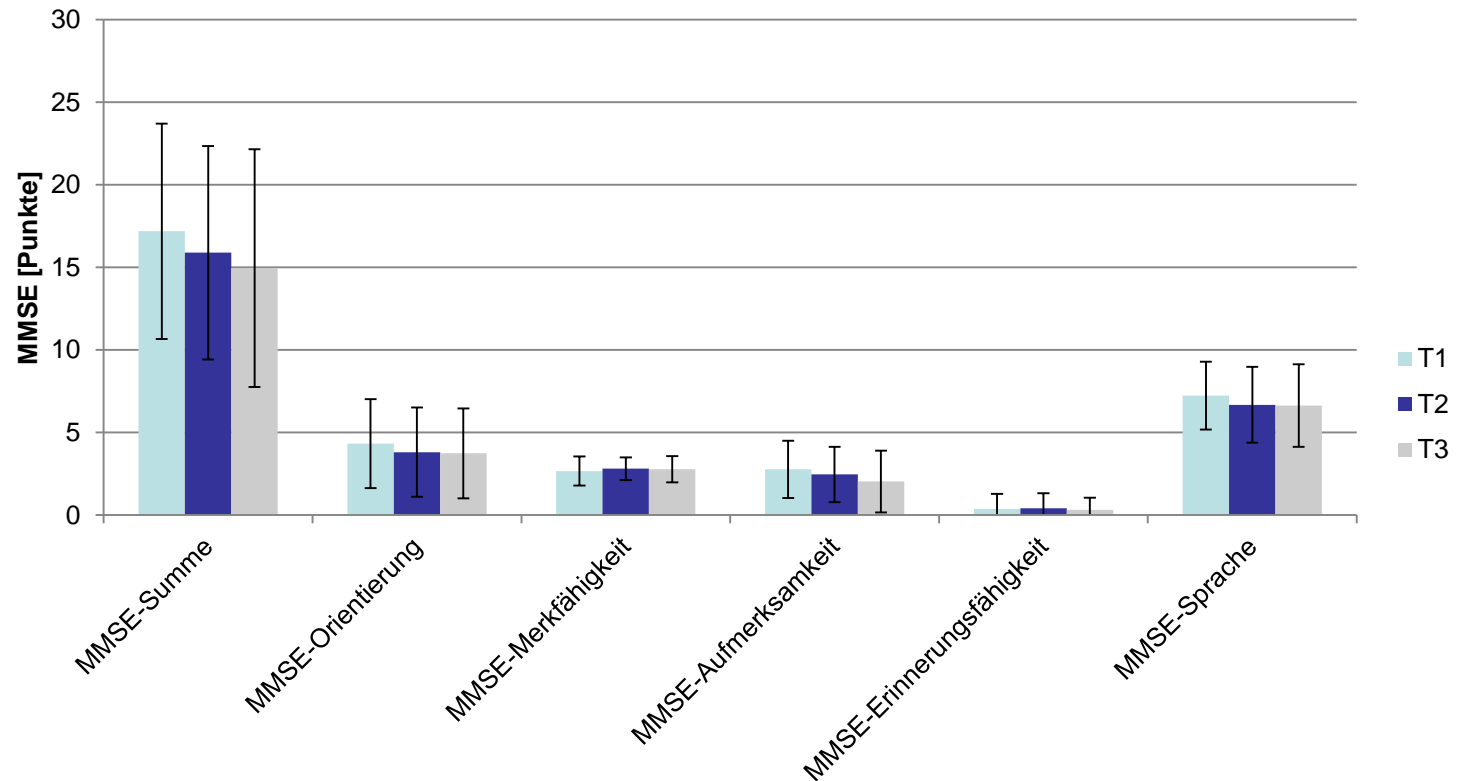
Verbindung der niedrigschwelligen Betreuung mit Inhalten der Gesundheitsförderung.

Physische Veränderungen der demenziell erkrankten TN



Darstellung der Veränderung (Mittelwerte \pm Standardabweichung) der Handkraft von T1 zu T2 bei den demenziell erkrankten Menschen unterschieden nach Gruppenzugehörigkeit (KG = Kontrollgruppe (n = 26); Gr 1 = Probanden mit Gewichtssteigerung (Hanteln) im Training (n = 11); Gr 2 = Probanden ohne Gewichtssteigerung (Hanteln) (n = 19)).

Psychische Veränderungen der demenziell erkrankten TN



Punktwerte (Mittelwerte \pm Standardabweichung) des MMSE-Tests: Gesamtsumme und einzelne Bereiche des MMSE der demenziell erkrankten Menschen der Trainingsgruppe (n = 25) über die 3 Messzeitpunkte (T1, T2, T3).



Aussagen von Teilnehmenden einer NADiA Gruppe in Köln

„Die Muskelstärkung hilft mir, die Anstrengung der Betreuung meines Mannes zu verkraften.“

(pflegende Angehörige eines dementen Teilnehmers)

„Endlich konnten wir unseren Sohn mit seiner Familie besuchen. Da waren wir zwei Jahre nicht, weil mein Mann es nicht bis in den 2.Stock geschafft hat“

(pflegende Angehörige eines dementen Teilnehmers)

„Die Übungen stärken meine allgemeine Beweglichkeit. Das hilft mir besonders beim Gehen und Tragen.“

(pflegender Angehöriger eines dementen Teilnehmers)

„Ich kann wieder freihändig die Treppe runter laufen.“

(dementer Teilnehmer)

„Die „Anstrengung“ in der Gruppe wirkt auf mich aufmunternd.“

(pflegende Angehörige eines dementen Teilnehmers)

„Du darfst bei der Übung die Arme nur bis hier nehmen. Das ist zu hoch“

(dementer Teilnehmer zu seiner pflegenden Angehörigen)

weitere Ergebnisse

- 16 Gruppen als niedrigschwellige Betreuungsangebote anerkannt.
- Knapp 320 Teilnehmende insgesamt
- Laut follow up Befragung April 2013 sind alle befragten 14 Gruppen weiterhin aktiv.

Auszeichnung mit dem vdek Zukunftspreis 2010



Auszeichnung mit dem Preis des BKK Bundesverbandes 2012 für vorbildliche Praxis

Schlussfolgerungen und Forderungen

- Erkennen des Zusammenhangs von Bewegung/Sport und Kognition
- Physische, psychische und soziale Stärkung des demenziell erkrankten Menschen durch gezieltes Training
- Entlastung der Angehörigen durch „Belastung“
- Nicht Schonräume, sondern Angebotsräume schaffen
- Niemand zurücklassen, der schon schwach ist



„Entwicklung kreativer und innovativer Handlungsentwürfe“

Netzwerk NRW „ Demenz & Bewegung“

Das Netzwerk Demenz & Bewegung ist dabei von dem Netzwerkgedanken und der Vision getragen, gemeinsam flächendeckende Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in ganz NRW zu schaffen.

Gemeinsames Positionspapier zu „Bewegung und Sport für Menschen mit Demenz“

Es ist geplant, mit Hilfe eines Fragebogens eine landesweite Erhebung von Bewegungsangeboten für Menschen mit Demenz zu starten.



beteiligte Institutionen:



Aktion für
Seniorgesundheit mbH
an der Universität
Wuppertal



Deutsche
Sporthochschule Köln
German Sport University Cologne
Institut für Bewegung
und Sportgerontologie



LANDESPORTLEBENS
NORDRHEIN-WESTFALEN





*„Das große Ziel
des Lebens ist
nicht Wissen,
sondern
Handeln“*

Thomas Huxley (1825-1895)



**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!**