

Bewegung – auch für den Kopf

Ein Kooperationsprojekt



Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e.V.



Idee und Umsetzung



Trägerschaft

Finanzielle
Förderung durch das
Sozialministerium
Baden-Württemberg
und die Pflegekassen



Wissenschaftliche
Begleitung

Projektidee und Umsetzung

Sportvereinigung Feuerbach – Gesundheits- und Fitnesszentrum Vitadrom



Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e.V.

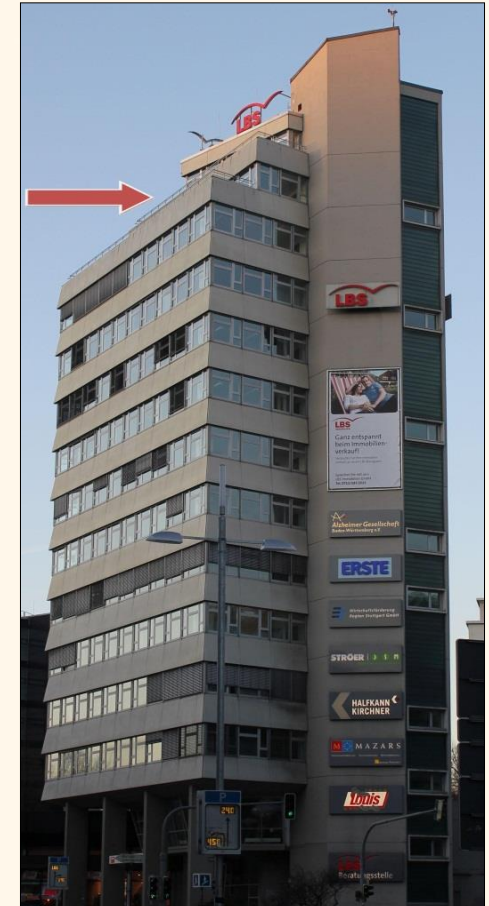


- > 6.500 Mitglieder, drittgrößter Sportverein in Stuttgart
- 20% der Mitglieder älter als 60 Jahre
- > 700 Patienten mit neurologischen und orthopädischen Erkrankungen sowie mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bereits 2007-2010: Erste Memory-Sportgruppe für Hochaltrige mit verschiedenen Demenzformen

Projektträgerschaft

Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

- Landesweiter Selbsthilfeverband mit Lobbyfunktion für Kranke *und* Angehörige
- Zusammenschluss von Profis *und* Ehrenamtlichen
- Hauptamtliche Geschäftsstelle in Stuttgart



Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

Was wir wollen und tun

- Aufklären, beraten und informieren
- Angehörige entlasten und unterstützen
(konstruktives „Outing“ und *Selbstpflege!*)
- Lebensqualität der Betroffenen verbessern
 - Strukturen und Netzwerke schaffen
 - Politisch Einfluss nehmen
 - Demenzbild in der Öffentlichkeit ändern
- Ehrenamtliches, bürgerschaftliches Engagement fördern



Wissenschaftliche Begleitung

Institut für Sport-und Bewegungswissenschaft, Uni Stuttgart

- Tests – zu Beginn und nach sechs Monaten der Kursphase
- Im Vitadrom: Test der Motorik
- Im Zuhause der Teilnehmer: Test der Kognition

ABC-Skala

Zuversichtlichkeit, Aktivitäten durchzuführen, ohne dabei aus dem Gleichgewicht zu geraten

Stimmungen

z.B. „Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Leben zufrieden?“

Schreiben-Pangramm

zur Überprüfung der Feinmotorik der Finger

Telefon benutzen

zur Überprüfung der Feinmotorik der Finger und der Auge-Hand-Koordination

Fullertone Advanced Balance Scale

Bsp. Tandem-Gang, Einbandstand, Zweibeiniger Weitsprung aus dem Stand, Gehen mit gleichzeitiger Kopfdrehung

Stürze

„Wie oft sind Sie beinahe oder tatsächlich in letzter Zeit gestürzt?“

Von der Idee zum Projekt

- 2011: Erster Diskurs
zwischen der ‚Ideenträgerin‘ Kerstin Zentgraf und
der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg
- 2012: Konzeption
**„Bewegungsprogramme für Menschen
mit kognitiven Einschränkungen“**
- 2013: Projekttitle für die Öffentlichkeitsarbeit
„Bewegung – auch für den Kopf“
- Startschuss – 19.02.2013

Das Projekt im Überblick

- Projektdauer: 3 Jahre
- Zielgruppe
Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen oder einer beginnenden Demenz
- Fragestellung
Welchen Einfluss haben die einzelnen Trainingsformen Kraft, Ausdauer und Koordination auf kognitive und motorische Funktionen?



**Wöchentliche
Gruppen-
bewegungsstunde**

**Wöchentliches
Heimtraining durch
Studenten
(Heimtrainer)**

**Fachliche Beratung
und Begleitung
zu den Bereichen
Sport und Demenz**

**Bewegung –
auch für den Kopf**

**Nach der Bewegung:
wöchentlicher Austausch
und Ausklingenlassen
im Bistro**

**Monatlicher
gemeinsamer
Austausch der
Angehörigen und
Teilnehmer**

**Monatliches
Kognitives Training
durch Fachtherapeutin**

**Freie Zeit
für Angehörige**

Das Projekt im Überblick

- Kraft, Koordination, Ausdauer
 - 3 Kursarten – 3 Durchgänge = 9 Kurse
- Dauer eines Kurses 18 Monate
 - 6 Monate wissenschaftlich begleitetes Training
 - 12 Monate Training in der Anschlussgruppe mit gemischtem Sportprogramm
- Größe eines Kurses
 - max. 10 Teilnehmer → 90 Teilnehmer
- Kostenfreie Teilnahme
- Ausblick: Nach dem Kurs geht's weiter!
 - „Weiter in Bewegung bleiben“ – Teilnahme am Memorykurs im Vitadrom



Das Projekt im Überblick

Start der Kurse	2013	2014	2015
Februar	Kraft	Ausdauer	Koordination
April	Ausdauer	Koordination	Kraft
September	Koordination	Kraft	Ausdauer



Das Aufnahmegespräch

- Informationen zum Projekt
- Allgemeine Datenaufnahme
- Test: Montreal Cognitive Assessment
- Dauer: 45 Minuten
- Entspannte Atmosphäre

Wöchentliche Gruppenbewegungsstunde

- Kurse mit dem Schwerpunkt **Kraft**
 - Stärkung der Körpermitte (Rumpf, Bauch, Rücken)
 - Stärkung der Arme und Beine



Wöchentliche Gruppenbewegungsstunde

■ Kurse mit dem Schwerpunkt **Koordination**

- Verbesserung z.B.
- der Koppelungsfähigkeit
 - des Gleichgewichts
 - der Reaktionsfähigkeit
 - der Orientierungsfähigkeit



Wöchentliche Gruppenbewegungsstunde

- Kurse mit dem Schwerpunkt **Ausdauer**
 - „Walking“ und „Nordic-Walking-Spaziergänge“
 - Vorgeben von Takt und Schrittgröße
 - Beim Gehen ins Gespräch kommen und bleiben
 - „Indoor-Cicling-Bike“
(Fahrradfahren auf der Stelle im Kursraum)



Alle Übungen werden herzfrequenzkontrolliert durchgeführt.

Im Kontakt mit den Teilnehmern

**Den Sinn der Übungen in einer Sprache vermitteln,
die den Alltag der Teilnehmer berührt**

„Wir machen Übungen,

- ...damit Sie Ihre Einkäufe wieder nach Hause tragen können.“
- ...damit Sie wieder aus dem Auto austeigen können.“
- ...damit Sie Dinge vom Boden aufheben können.“

Austausch nach der Bewegungsstunde

Erst die Bewegung...

- dann der Austausch und der Ausklang im Bistro
- für den Körper,
dann für den Geist
– Kognitives Training



Wöchentliches Heimtraining mit einem Studenten

Im Vitadrom in Bewegung kommen – Zu Hause in Bewegung bleiben

- Wöchentlicher Hausbesuch von einem Studenten
 - Der Student als Heimtrainer
 - Umsetzen der Übungen der Bewegungsstunde in den „eigenen vier Wänden“
 - Individuelle Abwandlung der Übungen – orientiert an den Interessen des Teilnehmers: statt stramm spazieren zu gehen, geht's zum Schwimmen!
- Hilfestellungen für die Studenten
 - Austausch mit den Kursleitern über ein Onlineforum
 - Broschüre für die Umsetzung der Übungen zu Hause
- Über die Bewegung ins Gespräch kommen

Fachliche Beratung und Begleitung

Bei den Bewegungsübungen

- Zusammenstellen eines auf die Person abgestimmten Bewegungsprogrammes
- Anleitung zur Bewegung

Zum Thema Demenz

- ‚Offene Ohren‘ der Trainer und Studenten
 - ggf. Verweis auf die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und die regionalen Demenzberatungsstellen
- Fachliche Begleitung der Austauschrunden der Teilnehmer und Angehörigen ein Mal im Monat
- Persönliche Beratung

Projektziel: Ein Mehr an Lebensqualität

Für die Teilnehmer

- Spaß an der Bewegung
- Erhalt von geistigen und motorischen Fähigkeiten

Für die Angehörigen

- Freie Zeit
- Austausch, Information und Beratung



Projektziel: Ein Mehr an Lebensqualität

Für die Teilnehmer und die Angehörigen

- Ein gutes Gefühl
„Wir tun etwas – auch gegen das Vergessen!“
- Gemeinsam – so lange wie möglich – selbstbestimmt
in der häuslichen Umgebung leben können

Das Projekt: innovativ und nachhaltig

- Teilhabe ermöglichen
Der Fitnessraum als Ort der Begegnung
- Fachlich gut begleitet sein –
bei den Bewegungsübungen
und beim Thema Demenz
- Über Generationengrenzen
hinweg
Nach der Vorlesung geht's
zum Hausbesuch



Das Projekt: innovativ und nachhaltig

- Nachhaltigkeit:
Eine bewegte Teilhabe sichern
 - Menschen mit kognitiven Einschränkungen –
natürlich auch eine Zielgruppe der Sportvg Feuerbach
- Landesweite Verbreitung qualitativer Bewegungsangebote
- Ausbau der Ausbildung von Übungsleitern mit dem Schwerpunkt Demenz
- Mehr Vielfalt in der Versorgung niederschwelliger Betreuungsangebote





Ihre Ansprechpartner

Kerstin Zentgraf

Sportvereinigung Feuerbach 1883 e. V.
Fitness- und Gesundheitszentrum
Vitadrom
Telefon 0711 / 890 89-33
k.zentgraf@sportvg-feuerbach.de

Lydia Weber

Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.
Telefon 0711 / 24 84 96-69
lydia.weber@alzheimer-bw.de