

Hintergrund: Der Mangel an Bewegung, der sowohl Ursache als auch Symptom einer demenziellen Erkrankung sein kann, hat schwerwiegende Folgen: Die körperliche, vermutlich auch die geistige Leistungsfähigkeit werden schneller abgebaut und die Betroffenen haben im Vergleich zu vergleichbaren Älteren ein dreifach erhöhtes Risiko zu stürzen.

Doch ist es überhaupt möglich, mit demenziell erkrankten Menschen etablierte Trainingsübungen durchzuführen oder gar neue zu trainieren?

Am AGAPLESION Bethanien Krankenhaus - Geriatriisches Zentrum des Klinikums der Universität Heidelberg wurde ein spezielles Trainingsprogramm für Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz entwickelt und wissenschaftlich überprüft.

Die Ergebnisse zeigen, dass es durchaus möglich ist, Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung für Bewegungsübungen zu motivieren. Auch die Effekte des Trainings waren überzeugend: Die Muskelkraft und Balancefähigkeit der Betroffenen konnte deutlich gesteigert werden. Die Leistungen bei Alltagsbewegungen, wie Gehen, Aufstehen von einem Stuhl oder Treppensteigen verbesserten sich um 30 bis 50 Prozent. Motorisch-kognitive Leistungen (Dual-Task Leistungen), welche in Beziehung zum hohen Sturzrisiko der Erkrankten stehen und bei demenzieller Erkrankung früh auftreten, konnten ebenfalls wesentlich gesteigert werden.



Trainingsgruppe am AGAPLESION Bethanien-Krankenhaus Heidelberg

Interaktiver Selbsttest zur Bestimmung der körperlichen Leistung

Was bietet die Webseite?

Die Webseite wendet sich an ältere Menschen mit und ohne demenzielle Erkrankung, deren Angehörige sowie Fachpersonal und beinhaltet Informationen zum Thema Demenz und körperliches Training. Übungen zum Erhalt der Alltagsmobilität und zur Sturzprophylaxe stehen dabei im Vordergrund. Die Webseite bietet interaktive Anleitungen für ein Heimtraining und informiert über die Möglichkeiten eines Gruppentrainings. Ferner werden für Fachpersonal Informationen zur Übungsleiterschulung angeboten.

➤ Interaktiver Fitnessstest und Heimtrainingsprogramm:

Nicht alle Betroffenen können oder wollen an einem Gruppentraining teilnehmen. So wurde ein webbasiertes, interaktives Heimtraining entwickelt, welches demenzspezifische Barrieren bei der Durchführung von Übungen berücksichtigt.

Angeboten wird ein Selbsttest von körperlichen Leistungen, die das Sturzrisiko im Alter wesentlich bestimmen. In Anlehnung an etablierte wissenschaftliche Motoriktests werden Gleichgewichtstests (Stehen in verschiedenen Positionen) und funktionelle Leistung (Aufstehen von einem Stuhl) ermittelt. Auf Basis der Testauswertung wird ein entsprechendes Heimtrainingsprogramm (Einsteiger, Fortgeschrittene, Profis) empfohlen.

Das Heimtraining besteht aus evidenzbasierten Übungen zur Schulung von Gleichgewicht, Kraft- und Aufmerksamkeitsleistung. Beim Einsteigerprogramm werden entsprechende Hilfestellungen (z.B. Festhalten an der Stuhllehne) visuell und auditiv vermittelt. Der Fortgeschrittenmodus beinhaltet anspruchsvollere Übungen zum Training von Gleichgewicht und Kraft. Beim Profimodus wird die Aufmerksamkeitsleistung über ein spezielles Dual-Task Training (zwei Dinge gleichzeitig tun) geschult.

➤ Informationen zum Gruppentraining:

Beim Gruppentraining müssen die Rahmenbedingungen an das Krankheitsbild Demenz angepasst werden. Von hoher Bedeutung sind einfache Übungsanleitungen und ein vertrautes Umfeld. Die Webseite bietet umfassende Informationen zur Gestaltung eines Gruppentrainings mit demenziell Erkrankten und informiert über Trainingsangebote.

➤ Informationen zur Übungsleiterschulung:

Kenntnisse zur demenzspezifischen Trainingsmethodik können einen reibungslosen Gruppenbetrieb gewährleisten. Trainerausbildungen wurden in Kooperation mit dem badischen Behindertensportverband und der AGAPLESION Akademie Heidelberg bereits erfolgreich durchgeführt. Die Webseite informiert über Angebote und Termine zur Übungsleiterschulung.

Interaktives Heimtrainingsprogramm in drei Schwierigkeitsstufen

Kontakt:
Michael Schwenk, AGAPLESION
Bethanien-Krankenhaus Heidelberg,
Tel. 06221-3191783, Mail:
mschwenk@bethanien-heidelberg.de

Förderer:

- Sozialministerium Baden-Württemberg
- Stadt Heidelberg
- Soziale und private Pflegeversicherungen
- Wilhelm Woort Stiftung für Altersforschung

Kooperationspartner:

- Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg
- Baden-Württemberg Stiftung
- Netzwerk Altersforschung (NAR)

