

Nachlese

8. Fachtag Demenz in Weinsberg

Demenz bewegt

(ok/uh) Auf Grund des hohen Interesses und der großen Nachfrage am Thema *Demenz und Bewegung* beim Fachtag 2011 wurde auch in diesem Jahr der Blick wieder auf dieses Themenfeld gerichtet. Unter dem – gewollt mehrdeutig zu verstehenden – Motto *Demenz bewegt* trafen sich am 23. Juni 2012 in Weinsberg rund 140 Teilnehmer. Etwa die Hälfte von ihnen waren Pflege- oder anderweitig tätige Fachkräfte, ca. 10% Betreuungskräfte nach § 87b und rund 40% ehrenamtlich Engagierte in der Betreuung von Menschen mit Demenz.

Leider haben die Veranstalter dieses Fachtages – Klinikum am Weissenhof in Weinsberg und Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg – es auch dieses Mal nicht erreicht, mehr pflegende Angehörige mit anzusprechen – es kamen gerade einmal vier. Und das, obwohl die LeiterInnen von Angehörigengruppen diesmal extra angeschrieben wurden und es während der Veranstaltung erneut ein Betreuungsangebot für Demenzkranke gab.

Dr. Rainer Schaub, Chefarzt der Klinik für Gerontopsychiatrie in Weinsberg, und Sabine Hipp, Koordinatorin für niederschwellige Betreuungsangebote, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, begrüßten und führten in das Thema ein. Sabine Hipp wies dabei besonders auf das Engagement von Angehörigen und Ehrenamtlichen in der Be-

Anmerkung in eigener Sache

*Sommerzeit – Reisezeit: Auch unsere Mitarbeiterin Sabine Hipp befindet sich derzeit im wohlverdienten Urlaub, so dass Sie die gewohnt ausführlichen Informationen rund um das Thema »Niederschwellige Betreuungsangebote« wieder in der nächsten Ausgabe von **alzheimer**aktuell erhalten.*



treuung und Pflege von Menschen mit Demenz hin, ohne das vieles nicht möglich wäre.

Mit der Diplompädagogin und Autorin Traudel Theune aus Pfinztal (Foto oben) konnte für den Hauptvortrag am Vormittag eine erfahrene Referentin gewonnen werden, die es verstand, die Teilnehmer in kürzester Zeit für ihr Thema *Bewegung – ein Lebenselixier für Menschen mit Demenz* zu begeistern. Wir stellen Ihnen ihre wichtigsten Aussagen im Folgenden vor:

Bekannte Wirkungen des »Breitband-Elixiers« Bewegung

Bewegungsaktivitäten

- verlangsamen den Abbauprozess im Alter.
- haben Einfluss auf Kreislauf und Atmung und leisten dadurch einen Beitrag zur Fettverbrennung und Energiegewinnung.
- kräftigen Muskeln und Knochen, verbessern die Beweglichkeit von Gelenken und erhöhen die Bewegungssicherheit.
- stützen das körpereigene Immunsystem.
- fördern eine bessere Durchblutung des Gehirns und unterstützen dadurch die Hirnleistungen.
- üben einen positiven Einfluss auf die Stimmungslage durch Produktion von Serotonin und ähnlichen Stoffen aus – und dadurch auch auf die Körperhaltung.
- können sich schmerzlindernd auswirken.



Der Fachtag Demenz war auch 2012 wieder gut besucht.

Bewegung ist also tatsächlich eine »Breitband«-Medizin für Körper, Gehirn und Psyche. Das gilt für alle Menschen, auch im Alter und bei einer demenziellen Erkrankung. Hier zitierte Traudel Theune den berühmtesten Arzt des Altertums, *Hippokrates* (460 – 377 v. Chr.):

»Alle Teile des Körpers, die zu einer Funktion bestimmt sind, bleiben gesund, wachsen und haben ein gutes Alter, wenn sie mit Maß gebraucht werden und in den Arbeiten, an die jeder Teil gewöhnt ist, geübt werden. Wenn man sie aber nicht braucht, neigen sie eher zu Krankheiten, nehmen nicht zu und altern vorzeitig.«

Die Wirkung von Bewegung, so Theune weiter, wurde und wird – auch bei Menschen mit Demenz – in Studien erforscht. Diese zeigen, dass u. a. folgende positive Effekte eintreten:

- körperliche Stabilisierung oder Verbesserung im Bereich der motorischen Grundfähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Reaktion, Koordination)
- stabilisierte Hirnleistungen gegenüber Kontrollgruppen
- positiv veränderte Stimmungslagen

Dabei ist jedoch wichtig, dass die Anzahl und die Intensität der Übungseinheiten beibehalten werden. Ansonsten zeigte sich in den Untersuchungen ein relativ schneller Rückgang des erworbenen »Gewinns«.

Bewegungsaktivitäten, die Menschen mit Demenz gut tun könnten

Neben allgemeingültigen Inhalten und Wirkungen von Bewegung sind bei Demenz außerdem folgende Aspekte von besonderem Interesse:

- die Körpersprache – Formen nichtsprachlicher Verständigung (Gestik, Mimik, Körperhaltung)
- Bewegung als probates Mittel bei innerer Unruhe – das Bewegungsbedürfnis wird aufgenommen
- rhythmisches Bewegen als »Urform« von Bewegung – kann anregen oder beruhigen und Sicherheit geben
- Übungen zur Körperwahrnehmung – so geht das Selbstbild/die eigene Identität nicht zu schnell verloren

Dabei ist jedoch zu beachten: Es gibt verschiedene Formen von Demenz und verschiedene Entwicklungsstufen. Der Krankheitsprozess

- ist individuell verschieden ausgeprägt.
- verläuft in unterschiedlichem Tempo.
- birgt immer wieder Überraschungen.

Deshalb sollten pauschale Empfehlungen wie »Das ist gut für...« vermieden werden, vielmehr muss der Blick individuell auf den Einzelnen gerichtet werden.

Fortsetzung

Nachlese 8. Fachtag Demenz in Weinsberg

»Demenz bewegt«

**Wirksame Bestandteile
des »Elixiers« Bewegung bei Demenz**

Folgende Inhalte sind nützlich:

- Training der motorischen Grundfähigkeiten
- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Atemübungen
- rhythmische Übungen/ Körperinstrumente
- Bewegungen zur Musik
- kreative Bewegungsformen
- Übungen mit Materialien
- Übungen in der Gemeinschaft

Auch wenn Menschen mit Demenz nach und nach ihr Selbst verlieren, bleiben Bewegungen, Berührungen, Rhythmen, Melodien, Musik, Malen, um mit ihnen zu kommunizieren. Dabei werden häufig bisher unbekannte Gefühlsqualitäten entdeckt. In diesem Sinne kann Bewegung als Lebensmittel wie Essen und Trinken betrachtet werden und sollte deshalb konsequent und kontinuierlich in den Alltagsablauf integriert werden.



Bewegungsaktivitäten für Betreuungsgruppen zusammenstellen

Bei der Planung von Bewegungsangeboten sind folgende Fragen zu berücksichtigen:

- WER – braucht WAS – WARUM – WOZU – WIE – WOMIT – WANN/ WIELANGE – WO

Vorüberlegungen für einen »bewegten Alltag«, zum Beispiel in einer Betreuungsgruppe oder im stationären Bereich

- Wie ist der körperliche – geistige – psychische Zustand der Bewohner/Gäste?
- Wie unterschiedlich verhalten sich die Gruppenmitglieder mit Demenz?
- Wie ist die jeweilige Gruppe zusammengesetzt? (Altersveränderungen/Krankheiten/ Demenzformen/Geschlecht)
- Wie viele Personen mit welcher Kompetenz können die Bewegungsaktivitäten anregen/ begleiten?
- Gibt es atmosphärische und geschützte Räumlichkeiten für ein Geborgenheitsgefühl?

Ideen zur Umsetzung von Bewegung

- »natürliche« Bewegungen aufgreifen
 - wiegen, hin und her rutschen, wischen, recken – strecken, gähnen, heben – senken, öffnen – schließen...
- Sitzpositionen immer wieder verändern
 - durch dynamisches Sitzen
 - durch Aufstehen/ Stehen (evtl. mit Übungen)
 - durch Aufstehen und (Schritte) Gehen

- Gehen
- tägliche Gehstrecken 10 bis 30 Minuten/ draußen und drinnen
- Schrittzähler, wie zum Beispiel von der AOK, für »erprobte Geher«
- begleitetes Gehen in der Umgebung
- Übungen für die Aufrichtung und den Atemfluss
- Körperwahrnehmung – sich spüren – abklopfen – Massage (zum Beispiel Handmassagen mit Tennissocken)
- Bewegen zu Musik, freies Bewegen anregen
- rhythmisch Üben mit Körperinstrumenten
- Bewegungsspiele, die die Reflexe ansprechen
- Ritualisierte Bewegungsabläufe (Gewohntes und Neues)
- Ein Programm »Von der Sitzkultur zur Gehkultur« aufbauen
- täglich mehrmals mit »Bewegungshäppchen« zur Bewegung verlocken

Anregungen für die Anleitung – mit den (verbliebenen) Schätzen arbeiten

- langsam und deutlich sprechen, Blickkontakte herstellen
- kurze deutliche Anweisungen geben, nicht viel erklären
- Tätigkeiten/Bewegung am besten vormachen – mitmachen – wiederholen – wiederholen – ...
- Verlangsamungseffekt bei der Reaktion der Betroffenen beachten
- geduldig bleiben
- wenig oder sogar keine Korrekturen: Spaß und Bewegung an sich sind wichtiger
- viel mit Material, auch unbekanntem, üben

Nach diesem, durch einige belebende Bewegungsübungen aufgelockerten Vortrag konnten die Teilnehmer an insgesamt zwei der folgenden Workshops teilnehmen:

• **Workshop Bewegte Alltagsgestaltung – Lernen von asiatischen Bewegungskünsten**



Referentin: *Traudel Theune*

Bewegungskonzepte der östlichen Welt laden dazu ein, mit wenig aufwändigen Bewegungen, aber mit hoher Achtsamkeit und Konzentration den

eigenen Körper zu erleben. Die Bewegungsabläufe können ohne körperliche Überanstrengung durchgeführt werden, da sie langsam und harmonisch sind. Sie lassen sich auch gut im Sitzen ausführen. Asiatische Bewegungskonzepte eignen sich deshalb auch gut für die Bewegungsarbeit mit (alten) Menschen, die in ihrer Beweglichkeit beeinträchtigt sind. Wir können ihnen damit Mut machen, ihre noch vorhandenen Schätze besser zu nutzen.

• **Workshop In Bewegungsrunden aktivieren im stationären Bereich**



Referentin: *Karin Kern*, Krankenschwester, Kinästhetik-Trainerin, Klinikum am Weissenhof

Um beweglich zu bleiben, brauchen Menschen Angebote für Bewegung. Bewegung begleitet

uns unser ganzes Leben. Alles, was wir im Alltag, im Beruf, in der Freizeit tun, wird erst durch Bewegung möglich. Dies gilt besonders im Alter und bei Erkrankung und bestimmt letztlich auch das

Fortsetzung

Nachlese 8. Fachtag Demenz in Weinsberg

»Demenz bewegt«

»Alt-Sein«. Bewegungsrunden – gerade auch im stationären Bereich – dienen dazu, sich mit Spaß und Freude, ohne Leistungsdruck und Erwartungen, zu bewegen. Mit verschiedenen Materialien verändern wir die Aufmerksamkeit und können „unbemerkt“ zu Bewegung animieren.

• **Workshop Wander- und Ausflugsgruppen für Menschen mit Demenz**



Referentin: *Martina Kluge*,
Leiterin der Wander- und Ausflugsgruppe der Ev. Gesellschaft Stuttgart

Auch Menschen mit Demenz haben Freude an Bewegung, Geselligkeit und Kontakt. Diese muss mit den vorhandenen Ressourcen in Einklang gebracht werden. Eine Möglichkeit für eine solche »bewegte« gesellige Runde für Demenzkranke kann eine Wandergruppe sein.

• **Workshop Selbstpflege und Prävention von Überlastungsfolgen für Demenz-Fachkräfte**



Referentin: *Dr. Xenia Vosen-Pütz*,
Gerontologin, 2. Vorsitzende der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg

Wer mit demenziell erkrankten Menschen arbeitet, ist einer

Vielzahl von möglichen Belastungsfaktoren ausgesetzt. In diesem Workshop ging es deshalb um die Fragen: Was belastet mich und (ab) wann belastet es mich? Woran merke ich, dass mich etwas belastet? Und wer merkt es vor mir? Wie reagiere ich, wenn ich Belastungen wahrnehme? Gibt es

Alternativen zu meiner Art zu reagieren? Wie beuge ich vor? Was kann ich ändern und was mache ich, wenn ich nichts ändern kann?

• **Workshop Zur Körperpflege bewegen?!**



Referent: *Peter Rügner*,
Krankenpfleger, Algesiologischer Fachassistent (Pflegefachkraft mit Weiterbildung im Schmerzmanagement), Klinikum am Weissenhof

Im ersten Stadium der Erkrankung reicht es meist noch, die passende Kleidung hinzulegen, waschen und anziehen können sich die Betroffenen oft noch selbst. Im Laufe der demenziellen Erkrankung kommt es sehr oft vor, dass die Betroffenen ihre Körperpflege vernachlässigen, auch dann, wenn sie früher sehr reinlich waren. Demenzkranke Menschen können vergessen, sich zu duschen oder zu baden, oder sie sehen die Notwendigkeit gar nicht ein. Bisweilen haben die Erkrankten aber auch vergessen, wie man sich wäscht, oder kommen mit den Waschutensilien nicht klar. Andere haben Angst vor der Badewanne oder Dusche. Im Workshop wurden verschiedene Problemlösungen erarbeitet, und die Teilnehmer erhielten Tipps zum Umgang mit schwierigen Situationen rund um die Körperpflege.

• **Workshop Kinästhetik – sich wahrnehmen und bewegen**



Referentin: *Ingeborg Thurner-Dierolf*, Leiterin Gerontopsychiatrischer Schwerpunkt am Klinikum am Weissenhof

Ein Mensch braucht, um menschenwürdig leben zu können, Bewegung und die Stimulation seiner Sinne. Das Wachstum und der Erhalt von Nervenbahnen hängen von Umwelteinflüssen ab. Fehlen sie oder sind sie nicht förderlich, gehen die Verknüpfungen zugrunde. Um adäquat bewegen zu können braucht eine Pflegekraft die Fähigkeit und das Wissen, einen Menschen gut zu bewegen.

• **Workshop Bewegung bei Demenz auch zuhause – ein Internetportal zeigt, wie**



Referentin: *Nele Lemke*, Sportwissenschaftlerin M.A., Arbeitsgruppe »Bewegung-bei-Demenz«, Geriatisches Zentrum Bethanien-Krankenhaus Heidelberg

In diesem Workshop wurde das Internetportal www.bewegung-bei-demenz.de für ältere Menschen mit demenzieller Erkrankung vorgestellt. Das Portal beinhaltet in einfacher und verständlicher Weise Übungsprogramme in Form eines Heimtrainings zum Erhalt der Alltagsmobilität.

• **Workshop Unbewegt oder »über«bewegt – Herausforderungen für die Betreuung**



Referent: *Dieter Karotsch*, Fachpfleger für Gerontopsychiatrie, Klinikum am Weissenhof
Das Leben ist Bewegung – es kommt dabei allerdings auf das richtige Maß an. Ein Zuviel

schadet genauso wie ein Zuwenig. Das gilt für alle Lebensalter und auch für alle Krankheitssituationen, folglich auch für Menschen mit Demenz.

Beide Extreme erfordern eine qualifizierte Pflege und Betreuung. Es gilt, durch gezieltes Vorgehen das Gleichgewicht, die Balance zwischen den beiden Polen zu finden. Wie man dies erreichen kann, war Thema dieses Workshops.

Bewegung am Ende des Fachtags

Zum Abschluss des Fachtages trafen sich die Teilnehmer noch einmal zum Plenum. Von *Ute Hauser*, Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg, und *Dr. Rainer Schaub* moderiert, berichteten die Referenten zusammenfassend aus ihren Workshops. In den Rückmeldungen der Teilnehmer wurde deutlich, dass diese vor allem die Vielfalt und die praktische Orientierung der Workshops schätzten. So nahmen sie vielfältige Anregungen, Impulse und Ideen für den Alltag und die Arbeit mit Menschen mit Demenz mit, nicht ohne sich selbst zum Schluss noch einmal kräftig unter Frau Theunes Anleitung bewegt und für den Heimweg aktiviert zu haben.

