

7. Fachtag Demenz in Weinsberg

Leben in Bewegung – auch bei Demenz

Wie im letzten **alzheimeraktuell** angekündigt stellen wir Ihnen heute gerne die Angebote »NADiA« und die Gruppe »Das Wandern ist des Müllers Lust« aus der Schweiz vor, die im Frühjahr beim Fachtag **Leben in Bewegung – auch bei Demenz** in Weinsberg in Workshops präsentiert wurden.

NADiA – Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Demenzkranke sowie ihre begleitenden bzw. pflegenden Angehörigen stehen im Mittelpunkt des Präventionsprojekts NADiA, das das Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln initiiert hat. Das Projekt startete bereits im April 2009 und wird inzwischen mit über 70 Paaren in 17 Städten in Nordrhein-Westfalen angeboten. Es wurde mit dem 2. Platz des *vdek-Zukunftspreises 2010* ausgezeichnet.

Ziele für demenzkranke Menschen

- Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagskompetenz
- Verzögerung des Krankheitsverlaufs und Pflegebedarfs

Ziele für die pflegenden Angehörigen

- eigene Kräftigung
- Entlastung durch die Verbesserungen beim erkrankten Partner

Für beide bietet NADiA die Chance,

- gemeinsam ein Hobby zu erleben und
- hierdurch die Beziehung wieder neu – in einem positiven Sinne – zu definieren.



Zweimal in der Woche trainieren beide gemeinsam in einer Gruppe für jeweils eine Stunde Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Die Gruppe ist mit vier bis sechs Teilnehmern für die demenzkranken Menschen bewusst klein gehalten. Zudem stehen neben der Gruppenleitung ein bis zwei Unterstützer begleitend zur Seite.

Teilnehmer für NADiA zu finden war nicht immer einfach. Zwei Trainingseinheiten in der Woche sind anspruchsvoll, das bestätigt auch *Ulrike Nieder*, die das Projekt durchführt, wissenschaftlich begleitet und auch den Workshop beim Fachtag geleitet hat. So mancher Angehöriger entschied sich gegen das Projekt mit einer Aussage wie »Ich weiß nicht, ob ich das mit meinem demenzkranken Partner schaffe«.

Ablauf einer Trainingseinheit

(immer gleich)

- 5 – 7 Minuten Aufwärmen
- 45 Minuten Muskelaufbautraining (10 Kräftigungsübungen im Sitzen und im Stehen, Beinübungen mit Manschetten), Balancetraining
- Ausklang mit einem Spiel und Unterhaltung

Erfahrungsgemäß dauert es zwischen 10 – 12 Wochen, bis Demenzkranke die Übungen korrekt

ausführen können. Bei den Angehörigen gelingt dies bereits nach ca. zwei Wochen. In der Folge ist ein *schönes Miteinander* möglich, das den Paaren gut tut, so Ulrike Nieder. Es kommt zu Aussagen wie: »Wir machen Sport«, »Wir gehören zusammen«, »Ich stehe zu meinem demenzkranken Partner«, und nicht selten tragen beide den gleichen Jogginganzug...

Bei NADiA wird nach dem *fit für 100*-Programm, einem bereits erprobten Bewegungsangebot für Hochaltrige, gearbeitet. Es ermöglicht eine Belastungssteigerung, um die Kraftfähigkeit zu erhalten und/oder zu verbessern.

»Morgens kann sich mein Mann wieder selbst im Bett aufrichten.«

Im Rahmen einer Pilotstudie mit einer Kontrollgruppe konnte auch bei NADiA gezeigt werden, dass das gezielte Training mit den demenzkranken Menschen und ihren Angehörigen positive Auswirkungen sowohl auf die körperliche als auch auf die kognitive Leistungsfähigkeit hat. Zum Beispiel hat der demenzkranke Mensch wieder die Kraft, selbstständig aufzustehen oder sich selbst an einem Haltegriff festzuhalten. Für den Angehörigen stellt dies eine enorme Entlastung bei der Pflege dar.

Kontakt:

- **Ulrike Nieder**
Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
Deutsche Sporthochschule Köln
u.nieder@dshs-koeln.de, www.nadia-projekt.de



»Das Wandern ist des Müllers Lust« – die Wandergruppe aus der Schweiz erreicht Menschen in einem frühen Stadium der Demenz

Die Stiftung *Basler Wirrgarten* in der Schweiz ist eine Einrichtung, die sich von Beginn an in ihrer Arbeit an den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz orientiert hat. Von Vorteil ist, dass sie als Stiftung unabhängig von öffentlichen Geldern ist und damit auch *etwas andere* Angebote auf den Weg bringen kann. Recht neu sind zum Beispiel die Wandergruppe *Das Wandern ist des Müllers Lust* sowie das *ATRIUM*.

Das *ATRIUM* ist eine kleine Begegnungs- und Betreuungsstätte für Menschen mit Demenz und deren Angehörige, u.a. mit

- einer Beratungsstelle für Betroffene, Angehörige und andere vom Thema Betroffene.
- einer Tagesstätte für Menschen mit Demenz, die einer besonders intensiven Betreuung bedürfen, weil sie herausforderndes Verhalten zeigen, mobil, unruhig oder auch einfach jung sind und deshalb andere Bedürfnisse als ältere Menschen mit Demenz haben – kurz: Es sind diejenigen Personen, die in einer anderen Tagesstätte *nicht tragbar* sind.
- soziokulturellen Angeboten wie einem Alzheimer-Tanzcafé, Konzerten, Bilderausstellungen



- Schulungen für Angehörige, professionell Pflegende sowie für Freiwillige und Interessierte.

Vorrangiges Ziel der Tagesstätte ist die Entlastung der pflegenden Angehörigen. Sie sollen ihren demenzkranken Partner gut betreut wissen und die freie Zeit für sich nutzen. Da Menschen gerade mit einer frontotemporalen Demenz allerdings selten erkennen können, dass sie betreuungsbedürftig sind und sich gesund wähnen, ist der Weg zur Tagesstätte stets eine besondere Herausforderung – für beide!



»Ich geh' zum Kurs«

Irene Leu und ihr Team haben deshalb vor drei Jahren begonnen, verschiedene Kurse anzubieten. Die Worte *Tagesstätte*, *Betreuung* und *für Demenzkranke* kommen hierbei gar nicht vor. Es sind Kurse wie das *Begleitete Malen* oder *Das Wandern ist des Müllers Lust*, die mit sechs Terminen stattfinden. Sind die Termine vorbei, wird der Kurs einfach wieder neu ausgeschrieben.

Die Angebote werden von einer erfahrenen Fachkraft geleitet und von freiwillig Engagierten unterstützt. Die Kosten liegen bei 50 Schweizer Franken, was derzeit ca. 45 € entspricht.

Einmal in der Woche treffen sich die Wandlustigen um 13 Uhr in der Tagesstätte. Der Nach-

mittag beginnt mit einem Kaffee im Erdgeschoss. Die Gäste der Tagesstätte sind im ersten Stock zum Mittagessen. Hierdurch wird eine räumliche Nähe geschaffen, aber eine direkte Konfrontation mit den Gästen der Tagesstätte vermieden.

Nach der Wanderung oder einem Ausflug zum Beispiel in den Zoo endet der Nachmittag um 18 Uhr – wieder in der Tagesstätte.

Die Wandergruppe als Mittel zum Zweck

Im Vergleich zum Betreuungsangebot der Tagesstätte handelt es sich bei den Kursen erst einmal um einen sehr beschränkten Zeitraum der Entlastung für Angehörige. Doch die Erfahrung zeigt, dass es in der Folge fast immer zu einem Eintritt des Demenzkranken in die Tagesstätte kommt. Über das Malen oder die Wanderausflüge lernen die Mitarbeiter des Wirrgartens die Demenzkranken kennen, finden Ansatzpunkte, wie der Mensch in die Tagesstätte *geführt* werden kann.



Die Wandergruppe ist also das Mittel zum Zweck, das gegenüber den Personen mit Demenz nicht kommuniziert wird – und hierzu steht Irene Leu mit Überzeugung!

Ansprechpartnerin:

- Irene Leu, Stiftung Basler Wirrgarten CH
Leiterin Geschäftsstelle & ATRIUM
Telefon 0041/616 85 91 90
kontakt@wirrgarten.ch
www.wirrgarten.ch