

Umfallfrei trotz Demenz

Workshop-Nr. 55474

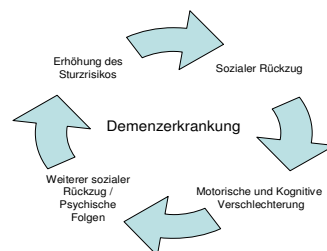
Kathrin Dietrich/ Friederike Ziganeck- Soehlke

Menschen, die an Demenz erkranken, ziehen sich häufig aus dem sozialen Leben zurück.

Dadurch verkümmern ihre motorischen und kognitiven Fähigkeiten, was die Isolation noch mehr fördert und das psychische Befinden verschlechtert. Folgen dieses Teufelskreises sind unter anderem ein erhöhtes Sturzrisiko, mangelnde motorische Fähigkeiten, Verlust von Wahrnehmung und eine Verminderung der Reaktionsfähigkeit. Auch die sinkende Lebensfreude wirkt sich negativ bei Menschen mit Demenz aus. Dem kann ein sinnvolles Bewegungsangebot entgegenwirken, das Bewegungslust weckt, das Sturzrisiko mindert und dadurch die Lebensqualität und Lebensfreude wieder steigert.

Die Idee des Bewegungsangebotes ist es, den Teufelskreis, der mit einem weiteren sozialen Rückzug und erhöhten Sturzrisiko einhergeht, durch ein methodisch aufgebautes Bewegungsangebot zu durchbrechen.

Teufelskreis



Die Inhalte dieses Bewegungsprogramms sind motorische Aufgaben (z.B. Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Reaktion) und kognitive Aufgaben (z.B. Kommunikation, Kognition, Motivation, Wohlfühl). Ebenso stehen die eigenen Ressourcen der Teilnehmer (TN), die Selbstbestimmung und die noch vorhandene Selbstständigkeit im Mittelpunkt des Bewegungsprogramms. Methodische Tipps und Tricks sorgen dafür, dass die Teilnehmer weder überfordert noch unterfordert werden.

Es zeigt sich immer wieder, dass Bewegungsspiele, Spaß und Motivation wichtige Komponenten sind. Die Spiele wecken die Bewegungsfreude und unterstützen den Erhalt vieler überlebenswichtiger Fähigkeiten. Sie sind ohne großen materiellen Aufwand umsetzbar. Wichtige Bestandteile der sind der Alltagsbezug und die Sturzprophylaxe.

Die Teilnehmer erfahren eine Steigerung ihrer Lebensqualität, die ihnen einen gewissen Grad an Würde und Wertschätzung zurückgibt.

Die verbesserten kommunikativen und motorischen Fähigkeiten können dem sozialen Rückzug, der mit einer Demenzerkrankung einhergeht, entgegenwirken.

Bewegungsspiele:

Name	Inhalt	Ziel
Ritual Körperleiter von 1-8	TN laufen mit Musik kreuz und quer durch den Raum, ÜL gibt verschiedene Bewegungsmöglichkeiten an, bei Musikstopp bleiben alle TN stehen und strecken ihre Arme nach oben 1-2 = Hände auf die Oberschenkel 3-4 = Ellenbogen/ Oberarme auf die Oberschenkel 5-6 = Hände flach auf den Boden 7-8 = in den 4- Füßlerstand kommen → Und wieder zurück Die TN zählen dabei laut mit	Reaktion Koordination Beweglichkeit Kondition Kognition Kraft Spaß
Feuer- Wasser- Blitz	Wasser: blaue Matten auf eine Seite der Halle legen, Hocker darauf stellen; TN sitzen auf dem Hocker und heben die Füße Blitz: grüne Matten auf die andere Seite legen; TN legen sich flach auf den Boden Feuer: rotes Material (Bänder, Reifen, Ringe) an den Ausgang positionieren; TN laufen schnell in Richtung Ausgang → Bei Musik bewegen sich die TN im Raum → Bei Musikstopp ruft der ÜL Feuer, Wasser oder Blitz	Reaktion Beweglichkeit Kognition Konzentration Spaß Kondition
Bewegungs- Lotto	Verschiedene Bewegungen sind auf einem Würfel gemalt, TN würfelt und die ganze Gruppe macht die Bewegung, ein zweiter Würfel nennt durch die Augenzahl die Häufigkeit der Bewegung	Konzentration Kognition Kommunikation Je nach Bewegungsaufgabe: Beweglichkeit, Kraft Spaß
Can- Can	Mit Musik stellt der ÜL unterschiedliche Bewegungen mit den Füßen, Beinen und	Reaktion Bewegungsmöglichkeiten

	Armen da. Durch ein klatschen auf die O`schenkel wird eine neue Bewegung angekündigt	ausprobieren Rhythmus Konzentration
Reduktion	4 einfache, aber unterschiedliche Bewegungen werden an einander gereiht und wiederholt: 1x8 Zeiten, 2x4 Zeiten, 4x2 Zeiten	Konzentration Reaktion Beweglichkeit Kraft Kognition
Reiseleitung	Die TN begeben sich auf Reise: Start Heidelberg, alle TN stehen von ihrem Hocker auf und wandern einen Platz weiter-Ziel: Göttingen ; von Göttingen reisen wir weiter nach Nettetal , alle TN stehen wieder auf und wandern einen Platz weiter, von Nettetal reist die Gruppe gemeinsam wieder von Ort zu Ort nach HD zurück.	Konzentration Kognition Kondition Krafttraining Alltagstraining

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit,
viel Vergnügen und Erfolg bei der Umsetzung
wünschen Kathrin Dietrich und Friederike Ziganek



Institut für Mobilität und Dialog im Alter- Kathrin Dietrich- Siemshofer Kirchstr. 6b, 32584 Löhne

Email: kathrin.dietrich@imuda.de

Homepage: www.imuda.de