

Sportstunde in der Demenz-WG

Als Karin Schmüth, Übungsleiterin beim PSV Neumünster, die Fortbildung „Sport mit Demenzkranken“ in Malente absolvierte, dachte sie noch gar nicht daran, in der Neumünsteraner Demenz-WG in der Stegerwaldstraße zum Einsatz zu kommen. „Ich fand das Angebot vom Landessportverband in Kooperation mit der Alzheimergesellschaft sowieso spannend, weil es meinen Schwerpunkt im Bereich Seniorensport ergänzt und ich mir einfach etwas Neues erschließen wollte.“

Dann ging es jedoch ganz schnell und durch Birgit Ostenkötter, Pflegedienstleitung der Station am Kantplatz, kam die Idee zur wöchentlichen Sportstunde in der Demenz-WG der Diakonie Altholstein. Schon beim ersten Termin nach den Osterferien merkte Karin Schmüth, dass es von der Theorie zur Praxis noch ein ganz schöner Schritt ist. Angefangen beim ersten Beschnuppern bis hin zum individuellen Programm für die Gruppe. Das Vertrauen der Bewohner hat sie mittlerweile gewonnen, denn das Wiedererkennen und das Wissen um die Namen sind bei den dementen Bewohnern wichtig. Um einen behutsamen Einstieg zu finden, stößt die Übungsleiterin bereits zur nachmittäglichen Kaffeerrunde hinzu und plauscht mit WG und Betreuerinnen. Dabei werden dann auch die Unschlüssigen „rekrutiert“ und steigen im Stuhlkreis bei den Bewegungsübungen mit ein. Im Hintergrund läuft die gewohnte Playlist aus Schlagersongs, die auch gerne zwischendurch mitgeträllert werden, zumindest der Refrain.

„Als ich in der ersten Stunde das Programm durchziehen wollte, wurde schnell gestöhnt, so dass wir nun eher Bewegung und angepasste Abläufe haben, eine gute Balance zwischen Kopf und Körper“, sagt Schmüth. Das zeigt sich beim Werfen



Beim Sport mit Karin Schmüth (grüner Pullover) ziehen alle Bewohner an einem Strang und haben dabei sichtlich Spaß.

des Stoffballs, verbunden mit der Nennung eines Vornamens. Da erinnert sich manch einer an alte Freunde und Familienmitglieder. Beim Zusammenknoten der Gymnastikbänder wird gemeinschaftlich gearbeitet und auch die eigene Fingerfertigkeit getestet, so wie eine Wohngemeinschaft nun einmal funktioniert. Dass das Programm ankommt, haben die Angehörigen schnell gemerkt und unterstützen die Bewegungsstunde gerne. Neben konzentrierten Übungen wird auch jede Menge gelacht und untereinander geflächst und so heißt es am Ende: „Kommen Sie auch nächste Woche wieder?“ „Natürlich!“ lautet die Antwort von Karin Schmüth, die noch schmunzelnd hinzufügt: „Sonst würde mir auch etwas fehlen.“

Text & Foto: Diakonie Altholstein



Häuslicher Pflegedienst

Mehr als Pflege

Wir versorgen Sie nach Ihren Wünschen in Ihrer vertrauten Umgebung. Wir beraten Sie gerne persönlich – auch bei Ihnen zu Hause! Rufen Sie uns an.

Unsere Stationen in Ihrer Nähe

Kiel 0431/68 50 55	Bordesholm 04322/69 22 78
Kronshagen 0431/58 88 85	Kaltenkirchen 04191/93 59 90
Felde 04340/40 25 04	Bad Bramstedt 04192/906 45 82
Neumünster 04321/41 01 10	Norderstedt 040/55 55 15 55
Rickling 04328/72 23 00	
Flintbek 04347/70 84 00	www.diakonie-altholstein.de



Pflege Diakonie Altholstein

Kontakt

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz
Stegerwaldstraße 2 · 24537 Neumünster

Birgit Ostenkötter,
Pflege Diakonie Station Neumünster-Kantplatz
Telefon 04321 410110
pflege-neumuenster@diakonie-altholstein.de
www.diakonie-altholstein.de