

Über das Projekt „Alter in Bewegung“ „Sport- und Bewegungsangebote für Menschen mit und ohne Demenz“

Das gemeinsame Projekt „Alter in Bewegung“ des Landessportverbandes Schleswig-Holstein und des Forums Pflegegesellschaft, das seit 2012 erfolgreich Kooperationen zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen auf den Weg gebracht hat, entwickelt sich weiter: Unter Einbeziehung des Kompetenzzentrums Demenz der Alzheimer Gesellschaft Schleswig-Holstein wird ein neues – bislang noch wenig genutztes – Betätigungsfeld für Sportvereine, aber auch für Pflege und Betreuung in der Altenhilfe erschlossen.

Durch eine Kooperation zwischen ambulanten Pflegediensten und Sportvereinen sollen ältere Menschen, die in ihrer eigenen Häuslichkeit durch Angehörige und Pflegedienste versorgt werden, zu mehr Bewegung kommen. Auch Menschen mit einer dementiellen Erkrankung sollen von diesem Angebot profitieren. Außer den ambulanten Pflegediensten sollen Betreute Wohnanlagen, Servicehäuser, Mehrgenerationenhäuser, Altenbegegnungsstätten und Tagespflegen als Partner für dieses Angebot erreicht werden.

Ziel der Bemühungen ist es, körperliche Aktivität als festen Bestandteil nachhaltig in den Alltag von älteren Menschen zu integrieren und so Körper und Geist auch im hohen Lebensalter zu fordern und fördern. Darum können und sollen auch Angehörige von Pflegebedürftigen am Trainingsprogramm teilnehmen. Das gemeinsame Miteinander und das gemeinsame Bewegen machen dieses Bewegungsangebot besonders attraktiv. Die von Sportvereinen angebotenen Maßnahmen leisten einen Beitrag zur Gesundheitsförderung von Seniorinnen und Senioren. Das Programm zielt auf die Verbesserung der Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination ab.

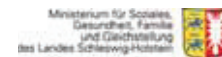
Das Projekt „Alter in Bewegung“ wird vom Ministerium für

Soziales, Gesundheit, Familie und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein, der Barmer GEK, dem Forum Pflegegesellschaft, dem Landessportverband sowie dem Kompetenzzentrum Demenz der Alzheimer Gesellschaft gefördert. Damit werden 25 regionale Kooperationen zwischen örtlichen Sportvereinen und ambulanten Pflegediensten und Betreuungsgruppen ab 2015 ermöglicht. Das Projekt soll Vorbildcharakter haben und weitere Sportvereine ebenso wie ambulante Pflegedienste motivieren, nach verlässlichen Partnern in ihrem örtlichen Betätigungsfeld zu suchen, um mittel- bzw. langfristig ein gemeinsames Sport- und Betreuungsangebot in dem Quartier aufzubauen. Es werden noch Sportvereine als Kooperationspartner gesucht. Eine zweite ÜL-Schulung in diesem Jahr ist in Planung.

Kooperationspartner und Förderer des Projektes:

BARMER GEK

KOMPETENZZENTRUM Demenz



Weitere Informationen:

Landessportverband Schleswig-Holstein e.V.

Brigitte Roos (Referentin für Seniorensport)

Tel.: 0431/6486-217, brigitte.roos@lsv-sh.de

1. Lehrgang „Alter in Bewegung“ - „Bewegungsangebote für Menschen mit und ohne Demenz“ für Übungsleiter in Malente

Im Dezember 2015 fand in Bad Malente unter der Federführung des Kompetenzzentrums Demenz der erste Übungsleiter-Lehrgang zum Thema „Alter in Bewegung“ – „Bewegungsangebote für Menschen mit und ohne Demenz“ für Übungsleiter in Malente statt. 20 weibliche und fünf männliche Übungsleitern erhielten in 20 Stunden das entsprechende Rüstzeug dazu.

Die Nachfrage auf diesen Lehrgang war erstaunlich groß, so dass er schon nach kurzer Zeit ausgebucht war. Sehr schnell konnten die beiden Lehrgangsleiterinnen Anne Brandt und Anna Jannes vom Kompetenzzentrum Demenz sowohl mit der Theorie als auch mit praktischen Beispielen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Ängste vor dem Umgang mit Menschen mit Demenz nehmen und die Lehrgangsgruppe für die künftige Aufgabe gut vorbereiten. Neben dem Grundlagenwissen von

Krankheitsbildern, Formen und Verläufen wurden Erlebniswelten und Wahrnehmungen sowie Praxisangebote vermittelt.

Der zweite Tag begann mit „Musik, Rhythmik, Tanz und Bewegung“. Margit Bornhöft, Fachkraft für Musik und Demenz, brachte die Übungsleiterinnen und Übungsleiter mit Rhythmik, Tänzchen im Sitzen und weiteren Bewegungsmöglichkeiten ins Schwitzen! Dabei wurden wichtige Hinweise zur Planung und Vorbereitung von Gruppenstunden gegeben. Der Nachmittag und der Abend standen im Zeichen von Entspannung und Entspannungsmethoden im Hinblick auf die Situation von pflegenden Angehörigen und Menschen mit Demenz.

Der letzte Tag stand dann wieder für die praktische Erprobung von Bewegungsangeboten zur Verfügung, um Koordination, Gleichgewicht und Kraft aufzubauen bzw. zu erhalten. Dabei ging

der Referent Edmont Jäger auch auf die wichtige Frage ein, wie Menschen mit Demenz gefordert und gefördert werden können, ohne sie dabei zu überfordern. Darüber hinaus wurde mit der beim Landessportverband für den Seniorensport zuständigen Referentin Brigitte Roos ausführlich über die geplante Einbindung in das Projekt „Alter in Bewegung“ diskutiert. Zahlreiche praktische Anregungen für einen künftigen Kooperationsvertrag konnten festgehalten werden. Der Lehrgang war rundum gelungen, so das Fazit der Organisatoren und der Teilnehmenden. Die Vorbehalte, ob sich



ein Sportverein der Thematik „Demenz - Sport und Bewegung“ widmen sollte, konnten zum größten Teil ausgeräumt werden. Hochmotiviert, voller Energie und Ideen ging der überwiegende Teil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus dem Lehrgang und plant, einen Kurs im Sportverein für dementiell erkrankte Personen und deren Angehörige anzubieten. *Mike Lindner*

Interview mit Prof. Dr. Burkhard Weisser vom Institut für Sportwissenschaft der Uni Kiel Mit körperlicher Aktivität Demenz vorbeugen?



Können wir durch einen bestimmten Lebensstil oder durch viel Bewegung dem Auftreten von Demenz vorbeugen oder das Fortschreiten der Krankheit beeinflussen? Das SPORTforum sprach dazu mit Prof. Dr. Burkhard Weisser, Direktor am Institut für Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU).

Weissers Arbeitsbereiche sind hauptsächlich die

Sportmedizin und die Trainingswissenschaften. Von ihm sind zahlreiche Publikationen zu den Themen Prävention, Sportmedizin, Leistungsdiagnostik, Bluthochdruck und kardiovaskuläre Risikofaktoren erschienen. In der Forschung beschäftigt er sich u.a. mit den sportmedizinischen Aspekten des Alterssports. In diesem Zusammenhang wurden von Masterstudenten aus seinem Arbeitsbereich die Projekte „AKTIV 70PLUS“ und „Alter in Bewegung“ des Referats Seniorensport des Landessportverbandes Schleswig-Holstein evaluiert.

SPORTforum: *Haben Sport und Bewegung positive Auswirkungen im Hinblick auf die Demenzprävention?*

Prof. Weisser: Lebenslange körperliche Aktivität ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegen Demenz, neben Schutzfaktoren wie kulturellem Interesse, vielen Sozialkontakten, Nichtrauchen, Normalgewicht etc.

SPORTforum: *Wie wirkt sich Bewegung bei Menschen aus, die bereits an Demenz erkrankt sind?*

Prof. Weisser: Bewegung wird niemanden heilen, aber es gibt Hinweise, dass das Fortschreiten der Demenz und auch der weitere körperliche Abbau verlangsamt werden kann, der bei Menschen mit Demenz zu beobachtet wird.

SPORTforum: *Können dementiell Erkrankte in eine Sportgruppe mit nicht Betroffenen integriert werden?*

Prof. Weisser: In bestimmten Umgebungen, wie z.B. Altersheimen ist das prinzipiell möglich. Hier sind innovative Bewegungsformen, zusätzliche Betreuung und bis zu einer bestimmten Grenze auch Partnerübungen hilfreich.

SPORTforum: *Welche Rolle kann der organisierte Sport, können die Sportvereine spielen?*

Prof. Weisser: Die Erfolgsgeschichte der Herzsportgruppen kann als Beispiel dafür dienen, dass man mit Menschen, die vorher kaum für sporttauglich erachtet wurden, sehr wohl große gesundheitliche Erfolge durch Bewegung erreichen kann. Die Demenz stellt sicher eine noch größere Herausforderung für Bewegungs- und Sportgruppen dar. Niemand hat auf diesem Gebiet eine so große Kompetenz wie Sportvereine, die bereits im Gesundheits- und Rehabilitationssport tätig sind. Auch organisatorisch kommt aus meiner Sicht keine andere Institution in Frage, ggf. noch Pflegeheime – aber am besten auch in Kooperation mit Sportvereinen und Übungsleiterinnen und Übungsleitern, die vom organisierten Sport ausgebildet wurden. Hierfür bieten die Projekte „AKTIV 70PLUS“ und „Alter in Bewegung“ des Landessportverbandes mit den bereits bestehenden Kooperationen zwischen Sportvereinen und Senioreneinrichtungen und den genannten, vom Institut für Sportwissenschaft evaluierten Bewegungsprogrammen, die besten Voraussetzungen.

SPORTforum: *Welcher Lebensstil wirkt sich positiv im Hinblick auf die Demenzprävention aus?*

Prof. Weisser: Eine Reihe von Schutzfaktoren wurde oben bereits erwähnt. Interessanterweise sind die bekannten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen auch Risikofaktoren für Demenz, was auch für eine Beteiligung von Gehirndurchblutung an der Demenzentwicklung spricht. Also: alles was gegen Bluthochdruck, Übergewicht und Diabetes hilft, ist langfristig auch eine Schutzfaktor gegen Demenz. Hinzu kommt alles, was das Gehirn auf Trab hält, vielfältige geistige Interessen, Gehirnjogging, Musikalität etc.

Vielen Dank für das Gespräch, Herr Professor Weisser.