

Bewegung und Sport für Alzheimer-Kranke?

- Rosemarie Drenhaus-Wagner
- Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V.

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 1

Bisherige Erfahrungen

von gemeinsamer Bewegung des Demenzkranken und seines Angehörigen:

- Gemeinsame Aktivitäten
(z.B. beim Betreuten Urlaub)
- Alzheimer-Tanzcafé
- Sitztanz

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 2

Bisherige Erfahrungen

von Bewegung Demenzkranker in Krankengruppen:

- Einsatz von Orff'schen Musikinstrumenten
- Einsatz von Chiffontüchern und Schwungtüchern
- Einsatz von Luftballons

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 3

Bisherige Erfahrungen

beim Schwimmen mit Demenzkranken während der Einzelbetreuung:

- Je weniger Badebetrieb, desto besser !
- Begleitung durch vertraute Person wichtig !
- Viel Zeit lassen zum gemeinsamen Umkleiden !
- Sammelkabine nutzen (statt enger Einzelkabinen)

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 4

Bisherige Erfahrungen

beim Schwimmen mit Demenzkranken während der Einzelbetreuung:

- Stets schräg vor dem Demenzkranken schwimmen (immer im Sichtfeld bleiben !)
- Nach jeder Bahn ausgiebige Pause am Beckenrand !
- Auf die Körpersprache des Kranken achten !

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 5

Bisherige Erfahrungen

beim Radfahren mit Demenzkranken während der Einzelbetreuung :

- KFZ-freie Wege nutzen !
- Begleitung durch vertraute Person wichtig !
- Stets vor dem Demenzkranken fahren
- Körpersprache zur Verstärkung einsetzen !

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 6

Rahmenbedingungen

für gemeinsame sportliche Bewegung
von Demenzkranken mit ihren Angehörigen:

- Aktivität muss zur Biographie passen
- Tagesform des Kranken beachten !
- Vertraute Musik fördert die Bewegung
- Fähigkeit zum Nachahmen nutzen !

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 7

Rahmenbedingungen

für gemeinsame sportliche Bewegung
von Demenzkranken mit ihren Angehörigen:

- Geschützter Rahmen vermittelt Sicherheit
- Regeln vom Kranken mitbestimmen lassen !
- Immer mit unvorhersehbarem Verhalten rechnen!

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 8

Positive Auswirkungen

der gemeinsamen sportlichen Bewegung
für die Demenzkranken und ihre Angehörigen:

- Förderung von schlummernden Fähigkeiten und Gemeinsamkeit bzw. sozialen Kontakten
- Förderung der Wahrnehmung und der Sinne ohne Leistungsdruck
- Stimulation des Körpers (Muskulatur, Gelenke, Gefäße)

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 9

Positive Auswirkungen

der gemeinsamen sportlichen Bewegung
für die Demenzkranken und ihre Angehörigen:

- Selbstbewusstsein der Demenzkranken wird gestärkt (Lob!) => weniger Folgesymptome wie Angst, Unruhe, Rückzug
- Aufmerksamkeit des Angehörigen wird von den Defiziten auf die Fähigkeiten gelenkt
- mehr Lebensqualität durch zeitweise Rückkehr in die Normalität

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 10

Ein innovatives Projekt:

Bewegung und Sport mit Alzheimer-Kranken

Stellen wir uns der Herausforderung!

10.04.03 Rosemarie Drenhaus-Wagner, Alzheimer Angehörigen-Initiative e.V. 11