

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



OHNE
KOGNITIVE EINSCHRÄNKUNGEN

MIT
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

Water Memories

KURZBESCHREIBUNG

Training im Wasser für Kraft, Ausdauer, Flexibilität, Gleichgewicht und Entspannung zur Stabilisierung und Verbesserung des Gesundheitsstatus und des individuellen Wohlbefindens

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- aufstehen
- stehen
- gehen
- sich mit Hilfsmitteln in einem Schwimmbecken bewegen

Nicht empfohlen für

- Nichtschwimmerinnen bzw. -schwimmer
- Personen, die Angst vor dem Wasser haben

kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen

Nicht empfohlen bei

- ausgeprägtem aggressiven Verhalten
- stark gestörter Kommunikationsfähigkeit

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

Personal

Bewegungsprogramm

- Schwimm- oder Wasser-Aerobic-Trainerin bzw. -Trainer mit Qualifikationen im Umgang mit alten, pflegebedürftigen oder funktionseingeschränkten Personen und
- geschulte HelferIn bzw. geschulter Helfer, z. B. Angehörige bzw. Angehöriger, Pflegefach- oder Betreuungskraft, Freiwillige bzw. Freiwilliger

Raum und Material

- Schwimmbecken mit einer Wassertemperatur von etwa 28°C
- Schwimmkleidung
- Schwimmhilfen wie Poolnudeln, Schwimmgürtel oder Schwimmleinen



Fortsetzung: **Water Memories**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße

- fünf bis sieben Personen

— Zeitumfang und Häufigkeit

- 45 Minuten
- zweimal wöchentlich

— Ablauf

- | | |
|------------------|--|
| Beginn | 1. Aufwärmen (5 Minuten): zwei Runden im Wasser gehen, pro Runde vier langsamere Schritte, vier in einem moderaten Tempo und vier schnellere, dann in drei Runden mit 15 Wiederholungen die Zehen anheben |
| Hauptteil | 2. Balance- und Aerobictraining (10 Minuten): die Knie heben und marschieren, einen Fuß vor den anderen setzen und so in einer Reihe vor- und rückwärts laufen, den Fuß Richtung Gesäß bewegen und mit den Zehen unter Wasser links und rechts auf den Boden tippen, in mehreren Runden wiederholen
3. Krafttraining (15 Minuten): Kniebeugen, Zehenstand und Schwimmbewegungen mit den Armen durchführen, jede Bewegung pro Set zwölfmal und jedes Set zweimal wiederholen |
| Abschluss | 4. Beweglichkeitstraining und Ausklang (5 Minuten): Brust, Waden und Schulterbereich für je 20 Sekunden dehnen
5. Freies Schwimmen (10 Minuten): Teilnehmende zum freien Schwimmen animieren oder Zeit im Wasser individuell nutzen, z. B. Spiele oder Entspannung |

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Effekte der Intervention wurden in einem Forschungsprojekt bei 24 Männern und Frauen (Durchschnittsalter 88 Jahre) mit Demenz, die in Pflegeheimen lebten und sich mit Gehhilfen selbstständig bewegen konnten, überprüft (Neville et al., 2013). Nach zwölf Wochen zeigte sich bei den Teilnehmenden eine verbesserte Handgreifkraft. Parallel zeigte sich eine deutliche Verbesserung der kognitiven Funktionsfähigkeit und des psychischen Wohlbefindens. Darüber hinaus reduzierten sich bei einigen Teilnehmenden herausfordernde Verhaltensweisen.

LITERATUR

Henwood, T., Neville, C., Baguley, C., Clifton, K., & Beattie, E. (2015). Physical and functional implications of aquatic exercise for nursing home residents with dementia. *Geriatric Nursing*, 36 (1), 35-39.

Neville, C., & Henwood, T. (2013). *Watermemories: a swimming club for people with dementia: a manual for aged care service providers and program instructors*, Brisbane: University of Queensland, School of Nursing and Midwifery.

Neville, C., Henwood, T., Beattie, E., & Fielding, E. (2013). Brief Report. Exploring the effect of aquatic exercise on behavior and psychological well-being in people with moderate to severe dementia: A pilot study of the Watermemories Swimming Club. *Australasian Journal on Ageing*, 2(4), 1-4.

Henwood, T., Neville, C., Baguley, C. & Beattie, E. (2017). Aquatic exercise for residential aged care adults with dementia: benefits and barriers to participation. *International Psychogeriatrics*, 29 (9), 1439-1449.

