

FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER

DIE SELBSTSTÄNDIG
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNENMIT
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

Hochintensives bewegungsförderndes Gruppentraining für ältere Menschen mit Demenz

KURZBESCHREIBUNG

Training zur Verbesserung der allgemeinen Beweglichkeit und der funktionalen Mobilität

VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

körperlich

Die Teilnehmenden können

- sitzen
- mit Hilfsmitteln aufstehen
- mit Hilfsmitteln stehen
- mit Hilfsmitteln gehen
- Dinge festhalten
- Dinge werfen/fangen

kognitiv

Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen
- miteinander sozial interagieren
- stark kognitiv beeinträchtigt sein, z. B. durch Demenz

Nicht empfohlen bei

- aggressivem Verhalten

ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

Personal

- ausgebildete Gymnastiktrainerin bzw. ausgebildeter Gymnastiktrainer und
- Hilfskraft

Raum und Material

- Gymnastik- oder Aufenthaltsraum
- Bälle unterschiedlicher Größe, große Gummiringe, Gummibänder und Plastikflaschen



Fortsetzung: **Hochintensives bewegungsförderndes Gruppentraining für ältere Menschen mit Demenz**

DURCHFÜHRUNG

— Gruppengröße

- 13 bis 15 Personen

— Zeitumfang und Häufigkeit

- 45 Minuten
- zweimal wöchentlich über mindestens zwölf Wochen

— Ablauf

- | | |
|------------------|--|
| Beginn | 1. Aufwärmen (3 Minuten): bei rhythmischer Musik kleinräumige Bewegungen des Körpers ausführen, z. B. Hände berühren Knie bzw. Schultern |
| Hauptteil | 2. Training des Bewegungsradius der Arme (5 Minuten): im Sitzen, z. B. einen Arm nach vorn ausstrecken und einen Ball mit der anderen Hand auf diesem hinabrollen
3. Krafttraining der Arme (5 Minuten): Widerstandsübungen im Sitzen und Stehen durchführen, Arme in alle Richtungen drücken, ziehen und heben
4. Training der Koordination und Feinmotorik (5 Minuten): Finger beugen und strecken und zusätzliche kognitive Aufgaben im Sitzen und Stehen
5. Training des Bewegungsradius der Beine (5 Minuten): im Sitzen oder Stehen die Beine in alle Richtungen ausstrecken oder drehen
6. Training des Gleichgewichts und der Kraft der Beine (15 Minuten): im Stehen, Gehen oder Sitzen mit Gewichten oder kleinen Objekten das Heben oder Drücken der Beine trainieren, im Stehen das Gewicht von einem Standbein auf das andere verlagern
7. Soziale Aktivitäten (5 Minuten): Spiele im Sitzen oder Stehen |
| Abschluss | 8. Ausklang (3 Minuten): Entspannungsbewegungen im Sitzen, z. B. tief Luft holen, Arme ausstrecken |
| Anmerkung | Die musikalische Begleitung der Übungen kann helfen, die Teilnehmenden zusätzlich zu aktivieren. |

HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Die Intervention wurde mit 29 Nutzerinnen und Nutzern (Durchschnittsalter circa 77 Jahre) in einer randomisiert kontrollierten Studie wissenschaftlich evaluiert (Netz et al., 2007). Die Ergebnisse zeigten, dass circa 70 Prozent der Teilnehmenden bis zum Ende des Programms an den Übungen teilnahmen und 60 Prozent beinahe alle Übungen in den einzelnen Interventionseinheiten vollständig durchführten. Daher wird auf eine hohe Akzeptanz unter den Teilnehmenden geschlossen. Einige der schwer demenzerkrankten Teilnehmenden zeigten eine besonders hohe Aktivität innerhalb der Übungseinheiten. Nach der ersten Interventionsphase von zwölf Wochen, in der die Übungen nur im Sitzen durchgeführt wurden, konnten keine Verbesserungen des funktionellen Status festgestellt werden. Nach der zweiten Interventionsphase, in der das Training ausschließlich im Stehen fortgeführt wurde, konnte eine Verbesserung der funktionalen Mobilität nachgewiesen werden. Insgesamt kommen die Forscher zu dem Schluss, dass sich die bewegungsfördernde Gruppenaktivität für die Implementation in einem Pflegesetting eignet. Die Durchführung ausschließlich im Sitzen ist allerdings nicht effektiv.

LITERATUR

Netz, Y., Axelrad, S., & Argov, E. (2007). Group physical activity for demented older adults – feasibility and effectiveness. *Clinical Rehabilitation*, 21(11), 977-986.

