

## FÜR BEWOHNERINNEN UND BEWOHNER



DIE SELBSTSTÄNDIG  
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN

DIE NICHT SELBSTSTÄNDIG  
AUFSTEHEN UND GEHEN KÖNNEN



MIT  
KOGNITIVEN EINSCHRÄNKUNGEN

# MAKS aktiv! – Motorisches, alltagspraktisches, kognitives und spirituelles Aktivierungstraining

## KURZBESCHREIBUNG

Kognitive, alltagspraktische und motorische Aktivierung zur Förderung der Bewegung, geistiger und sozialer Fähigkeiten sowie der Selbstständigkeit im Alltag

## VORAUSSETZUNGEN FÜR TEILNEHMENDE

### körperlich

#### Die Teilnehmenden können

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

### kognitiv

#### Die Teilnehmenden können

- einfache verbale Informationen verstehen
- gezeigte Übungen nachmachen
- leicht bis mittelschwer kognitiv beeinträchtigt sein, z. B. durch Demenz

## ANFORDERUNGEN AN DIE PFLEGEEINRICHTUNG

### Personal

- Fachkraft, z. B. Pflegefachkraft, Fachkraft für Ergotherapie, Freiwillige bzw. Freiwilliger, Angehörige bzw. Angehöriger
- ab einer Gruppengröße von zehn Teilnehmenden zwei Fachkräfte und eine Hilfskraft empfohlen

### Raum und Material

- Trainingsraum
- Materialien wie Bälle, Stäbe, Büroklammern oder Becher
- Musik



Fortsetzung: **MAKS aktiv! – Motorisches, alltagspraktisches, kognitives und spirituelles Aktivierungstraining**

## DURCHFÜHRUNG

### — Gruppengröße

- circa zehn Personen

### — Zeitumfang und Häufigkeit

- circa 120 Minuten
- bis zu sechsmal wöchentlich, dauerhaftes Angebot

### — Ablauf

- |                  |   |
|------------------|---|
| <b>Beginn</b>    | 1. Spirituelle Einstimmung (10 Minuten): z. B. „meine Wünsche“, damit sich die Teilnehmenden wohl und als Teil der Gruppe fühlen  |
| <b>Hauptteil</b> | 2. Psychomotorische Aktivierung (30 Minuten): Bewegung z. B. mit Schwungtuch, Sitztanz, Ballspielen, Zielwerfen, Becherstapeln fördern und psychomotorische Übungen durchführen, z. B. Bowling oder einen Tennisball auf einem Frisbee weiterreichen<br>3. Pause (10 Minuten)<br>4. Kognitive Aktivierung (30 Minuten): z. B. mithilfe von Fingerymnastik, Fotopuzzle, Zählübungen, Symbolpaaren trainieren<br>5. Alltagspraktische Aktivierung (40 Minuten): z. B. Imbiss zubereiten sowie handwerkliche Übungen und Wahrnehmungsübungen durchführen |
| <b>Anmerkung</b> | Über die Dauer oder die Anzahl von Wiederholungen kann die Intensität erhöht werden. Die verschiedenen Elemente des Trainings können entsprechend der Fähigkeiten der Teilnehmenden zusammengestellt werden. Außerdem können die Jahreszeiten, die Verfügbarkeit von Materialien und Räumlichkeiten und individuelle Wünsche beim Training berücksichtigt werden.   |

### — Weitere Informationen zur Durchführung

Handbuch mit DVD: Eichenseer et al. (2011) – siehe Literaturhinweis unten.

## HINWEISE ZUR WIRKSAMKEIT

Im Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie (Gräbel et al., 2011b) wurde über einen Zeitraum von zwölf Monaten die Effektivität der MAKS-Therapie bei 96 Demenzerkrankten (Durchschnittsalter circa 85 Jahre) in fünf deutschen Pflegeheimen untersucht. Bei regelmäßiger Teilnahme zeigte sich eine Stabilisation der Denkfähigkeit und insbesondere der alltagspraktischen Fähigkeiten. Des Weiteren kam es zu einer Verringerung demenztypischer Verhaltensauffälligkeiten und zu Vermeidung depressiver Symptome bei den Teilnehmenden. Die positiven Ergebnisse zeigten sich nur bei Menschen mit leichter bis mittelschwerer Demenz.

## LITERATUR

Eichenseer, B., & Gräbel, E. (2011). Aktivierungstherapie für Menschen mit Demenz: motorisch - alltagspraktisch - kognitiv - spirituell. München: Elsevier Verlag

Gräbel, E., Stemmer, R., Eichenseer, B., Pickel, S., Donath, C., Kornhuber, J., & Luttenberger, K. (2011a). Eine nicht-medikamentöse, multimodale Gruppentherapie für Patienten mit degenerativer Demenz: eine randomisiert-kontrollierte Studie über 12 Monate. [https://www.maks-therapie.de/wp-content/uploads/2017/03/Graessel\\_Stemmer\\_etal\\_2011.pdf](https://www.maks-therapie.de/wp-content/uploads/2017/03/Graessel_Stemmer_etal_2011.pdf) [16.04.2019]

Gräbel, E., Stemmer, R., Eichenseer, B., Pickel, S., Donath, C., Kornhuber, J., & Luttenberger, K. (2011b). Non-pharmacological, multicomponent group therapy in patients with degenerative dementia: a 12-months randomized, controlled trial. *BioMedCentral Medicine*, 9, 129-139.

Luttenberger, K., Hofner, B. & Graessel, E. (2012). Are the effects of a non-drug multimodal activation therapy of dementia sustainable? Follow-up study 10 months after completion of a randomised controlled trial. *BMC Neurology*, 12, 151.

