



Bewegt daheim trotz(t) Demenz

Ganzheitlicher Gesundheitskurs für Menschen mit Demenz

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Autorin: Heike Art

Grundlagen

Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Bewegt daheim trotz(t) Demenz“ wurde Verena Dahm vom Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V. als Modellprojekt in 2013 unter dem Titel „Bewegt gesUNDDaheim“ entwickelt und erprobt und in 2016 weiterentwickelt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung in Kooperation mit dem Turnverein Forsbach 1914 e.V. werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

Handlungsfeld

mobil/aktiv sein

Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

Projekt

Menschen mit Demenz

Zum Angebot

Idee/Modell

Aufgrund des demografischen Wandels, steigt der Anteil an älteren Menschen stetig weiter. Umso wichtiger ist, dass Menschen in dieser Lebensphase mobil bleiben und sich noch alleine versorgen können. Die Selbstständigkeit kann im Alter durch gezielte Bewegungsübungen gefördert werden, ebenso sind Ernährung und Entspannung wichtige Komponenten für ein gesundes Leben, auch mit Demenz.

Um im Besonderen demenziell erkrankten Menschen den Zugang zu solchen ganzheitlichen Gesundheitskursen zu vereinfachen, kommt die Übungsleitung zu den Menschen nach Hause bzw. in die Alteneinrichtung und führt dort das Gesundheitsangebot durch. Weitere Interessierte aus der Nachbarschaft oder dem Freundeskreis kommen ebenfalls dazu und machen mit, so dass auch die sozialen Kontakte gepflegt werden und der Vereinsamung vorgebeugt wird.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich demenziell erkrankte Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen nicht zum Bewegungsangebot kommen können und daher daheim dieses Angebot nutzen können. Aber auch Externe können dieses Angebot nutzen und das „Heim“ von anderen hierfür aufsuchen. An einer Übungseinheit sollten max. 6 Erkrankte teilnehmen.

Partner und Netzwerke

Verena Dahm vom Kreissportbund Rhein-Berg hat dieses Angebot entwickelt und in Kooperation mit dem Turnverein Forsbach 1914 e.V. sowie dem Alten- und Pflegeheim Kleineichen durchgeführt. Die Seniorenberatung Rösrath hat ein gut ausgebautes Netzwerk, um die Zielgruppe für dieses Gesundheitsangebot zu erreichen, weitere Partner aus dem Gesundheitswesen wären von Vorteil. Kirchengemeinden, Alten- und Pflegeheime sind wichtige Kooperationspartner, denn sie sind für oftmals für demenziell erkrankte Menschen das neue Zuhause, wo die Zielgruppe bewegt wird.

Wünschenswert wäre eine Anerkennung von den Krankenkassen, so dass dieses Angebot als Präventionsangebot von den Leistungsträgern anerkannt wird und finanziell bezuschusst wird.

Nachhaltigkeit

Etwa 1,5 Millionen an Demenz erkrankte Menschen leben in Deutschland und die Anzahl der Erkrankten steigt. Ursprünglich geplant war der eigene Haushalt eines Teilnehmenden der Veranstaltungsort des Gesundheitskurses. Da diese Zielgruppe oftmals gar nicht mehr daheim wohnt, wurde der Kurs bereits auch im neuen Zuhause der Zielgruppe durchgeführt, im Alten- und Pflegeheim. Langfristig muss nur die Honorierung der Übungsleitung gesichert sein, damit das Angebot fortlaufend angeboten werden kann. Hierfür müssen tragbare Lösungen erarbeitet werden, damit jede/r Interessierte die Chance hat, an diesem Angebot teilzunehmen.

Ein reger Austausch aller beteiligten Kooperationspartner in diesem Angebot fördert die stete Optimierung der Arbeitsergebnisse.

Ansprechpartner

Kreissportbund Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.

Verena Dahm (Koordination)

Tel. 02202 - 200311

Email: dahm@kreissportbund-rhein-berg.de

Zur Organisation

Angebotsformen

Das Angebot „Bewegt daheim trotz(t) Demenz“ wird als 12-stündiger Kurs einmal die Woche zu einem festen Termin angeboten. Eine Kursstunde dauert 45 bzw. 60 Minuten. Die Hälfte jeder Kurseinheit besteht aus Bewegung, die der Alltagsbewältigung, Sturzprophylaxe und der Gleichgewichtsschulung dient. Darüber hinaus werden Ernährungstipps gegeben und ein kleiner Part nimmt die Entspannung ein.

In jeder Kurseinheit sollten maximal sechs Personen teilnehmen.

Der 12 x 60-minütige Kurs kostete für Nichtmitgliedern des Vereins beispielsweise 35 €.

Sportstätten-/Raumbedarf

Das ursprüngliche Konzept basierte darauf, dass das Gesundheitsangebot bei einem Teilnehmenden daheim stattfindet. Hier ist ein ausreichend großer Raum für die maximal sechs Teilnehmenden für Stuhlgymnastik erforderlich. Im Alten- und Pflegeheim muss ein entsprechend großer Raum zur Verfügung gestellt werden.

Materialbedarf

Kleingeräte wie Hanteln, Therabänder, Stäbe etc. sowie Alltagsmaterialien werden mit in das Bewegungsangebot integriert. Für jeden Teilnehmenden sollte darüber hinaus ein Stuhl vorhanden sein. Sofern kleinere Mahlzeiten zubereitet werden, müssten die Zutaten und das entsprechende

Equipment zum Zubereiten ebenfalls zur Verfügung gestellt werden. Gesunde Rezepte werden in Papierform weitergegeben.

Zeitressourcen

Dieses Angebot wurde bereits in 2013 konzipiert und stets weiterentwickelt und verfeinert. In den 12 Kurseinheiten sind immer Elemente aus Bewegung, Ernährung und Entspannung enthalten, die Woche für Woche nacheinander durchgeführt werden. Sollte dieser Kurs als Präventionskurs zertifiziert werden, würden alle Kursstunden bereits fest geplant sein, so dass hier für jede Übungsleitung ein geringerer Zeitaufwand aufgewendet werden müsste.

Stolpersteine

Der kooperierende Verein muss eine Nichtmitgliederversicherung für diesen Kurs abgeschlossen haben, damit die Teilnehmenden auch entsprechend unfallversichert sind.

Sofern Kooperationen mit Alten- und Pflegeheimen geschlossen werden und hier Fördergelder für die Initiierung des Kurses investiert werden, sollte eine Kooperationsvereinbarung für ein nachhaltiges Kursprogramm unterzeichnet werden, damit beide Partner auf Dauer zusammenarbeiten.

Anforderungen an die Leitung des Angebots

Neben einer qualifizierten Übungsleitung (min. ÜL-C) sollte eine fitte Ergänzungskraft während der Kursstunde zu Hilfe stehen. Ob dies ein pflegender Angehöriger im Privathaushalt oder ein Beschäftigter vom Sozialdienst im Alten- und Pflegeheim ist, wird individuell geklärt.

Weitere Arbeitshilfen

Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Siehe beigefügter Flyer

Imagevideo

<https://www.youtube.com/watch?v=FLyokuEGNOA>

Hinweise:

Dieser Programmvorschlag stellt nur ein Grundgerüst dar. Entsprechend der Gruppenzusammensetzung wird die Struktur den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Bewegt daheim trotz(t) Demenz

Für Menschen mit Demenz

Ganzheitlicher Gesundheitskurs
(Schwerpunkt Bewegung) des TV Forsbach
& des Kreissportbundes



Bewegung

Besonderheit &
Rahmenbedingungen

- Ort: bei einem Teilnehmenden zu Hause (heimische Atmosphäre)
- Teilnehmeranzahl: 6
- Übungsleiterin: Dipl. Sportlehrerin (+ rotierend ein pflegender Angehöriger als Helfer)

Termin & Preis

Starttermin: Mittwoch,

07.09.2016

12 x à 60 Min. (1x wöchentlich)

Uhrzeit: 11-12 Uhr

Preis: 20 € für Vereinsmitglieder
35 € für Nichtmitglieder

Ernährung

„Bewegung kann den Krankheitsverlauf von Demenz positiv beeinflussen“

(vgl. Schulz, K.-H.; Meyer, A.; Langguth, N., 2011, S. 61)

Ziele

- Wohlbefinden
- Lebensqualität
- Fitnessverbesserung (Erleichterung der häuslichen Pflege)
- Auszeit für pflegende Angehörige

Inhalte

- Sitz- und Hockergymnastik
- Gedächtnisübungen
- Trainieren der Feinmotorik durch gemeinsames Zubereiten von kleinen Mahlzeiten
- Weitergabe von gesunden Rezepten an die Angehörigen
- Förderung der sozialen Kontakte



Entspannung

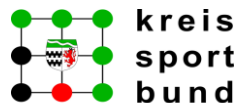
Ansprechpartnerin:

Verena Dahm

02202 2003 11

dahm@kreissportbund-rhein-berg.de

© Konzept: Verena Dahm © Fotos: Kreissportbund RBK, 2014, Demenz-WG Forsbach „Bewegt gesUNDDaheim“ Rheinisch-Bergischer Kreis e.V.



Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kursangebot „Bewegt daheim trotz(t) Demenz“ ab dem 07.09.2016 an.

Name, Vorname

Geburtstag

Straße

PLZ, Ort

Bemerkungen über
den Teilnehmer

Vereinsmitglied

Ja

Nein

(bitte ankreuzen)

Telefonnummer des
pflegenden
Angehörigen

Email-Adresse

Hiermit erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des TV Forsbach für den ganzheitlichen Gesundheitskurs „Bewegt daheim trotz(t) Demenz“ an (**AGBs unter <http://www.tvforsbach.de/> => Beitrittserklärung**).

Ich stimme zu, dass mein(e) zu pflegende Person fotografiert und gefilmt werden darf und die Bilder auf der Homepage des Kreissportbundes Rheinisch-Bergischer Kreis e.V. und dem Turnverein Forsbach 1914 e.V für Presse Zwecke genutzt werden dürfen.

Die Teilnahmegebühr beträgt im 1. Kurs (Pilotprojekt) **20 € für Vereinsmitglieder/ 35 € für Nichtmitglieder**.

Ort, Datum

Unterschrift des pflegenden Angehörigen

Bitte senden Sie die **Anmeldung**
per Mail an info@tvforsbach.de, per Fax an die 02205 907782 oder Post an Turnverein
Forsbach 1914 e.V., Bensberger Str. 260b, 51503 Rösrath.