

# SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

Körperliche Aktivität fördern –  
und mehr!

Neues Angebotsspektrum für  
Menschen mit Demenz

Alzheimer D'dorf & Mettmann

Düsseldorf | 24. März 2018



*Dr. Georg Schick*

**Behinderten- und  
Rehabilitationssportverband  
Nordrhein-Westfalen e. V.**

**Fachverband  
für Rehabilitation durch Sport**

**Landesgeschäftsstelle  
Friedrich-Alfred-Straße 10  
47055 Duisburg**



*Dr. Georg Schick*



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



# SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

---

## Modellprojekt von BRSNW und LSB NRW

gefördert von

**Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen**



**LANDESVERBÄNDE  
DER PFLEGEKASSEN**

# PROJEKTZIELE 2014

SPORT  
FÜR MENSCHEN  
MIT DEMENZ



- ▶ **Neue Angebote  
mindestens 40**
- ▶ **Nachhaltige Strukturen**
- ▶ **Handlungshilfe**



# Was haben wir erreicht?

- ▶ In 73 lokalen Projekten wurden Angebote entwickelt, die überwiegend nach Projektende weitergeführt werden.
- ▶ 5 lokale Projekte sind ausgeschieden, 5 rückten nach.
- ▶ An vielen Standorten sind aus bestehenden Angeboten heraus weitere entstanden.
- ▶ 80 Angebote bieten ausdrücklich Hospitationsmöglichkeit:  
*[www.brsnw.de/demenz/lernen](http://www.brsnw.de/demenz/lernen) > Hospitation:  
Möglichkeiten in Angeboten der lokalen Projekte*
- ▶ 97 BRSNW-Angebote für Menschen mit Demenz ebenfalls:  
*[www.brsnw.de/demenz/lernen](http://www.brsnw.de/demenz/lernen) > Hospitation:  
Rehasportgruppen für Menschen mit Demenz*



## *Wie kann man sich informieren?*

Projektseite [www.brsnw.de/demenz](http://www.brsnw.de/demenz)

mit aktuellen Informationen  
rund um das Modellprojekt,  
Video, Praxisbroschüre, Handlungshilfe

Literatur **Schick, G. (2015)**. Rehabilitationssport für  
Menschen mit Demenz. *Bewegungstherapie  
und Gesundheitssport*, 31, 168-173.

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1558471>

# SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

## Teil 1

- Die Krankheit Demenz
- Effekte von Bewegung und Sport
  - Sportprogrammgestaltung
  - Sportkonzept



# DEMENZ – Symptomatik

## *motorisch*



- deutlich reduzierte motorische Leistungsfähigkeit
  - Kraft
  - Gleichgewicht
  - Gehfähigkeit
  - *dual-task*-Fähigkeit
  - Orientierungsfähigkeit
  - Sturzrisiko/Sturzrate



## Relevant im Sport für Menschen mit Demenz:



- Im Frühstadium ist das Herz-Kreislauf-System nicht eingeschränkt.
- Vom frühen bis mittleren Stadium ist Förderung im Sport möglich.

# GEHIRN IN BEWEGUNG



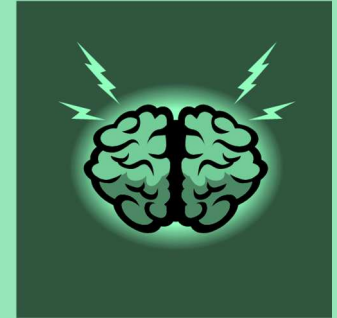
## Lernfähigkeit

- Das Gehirn ist bis ins hohe Alter ***trainierbar!***  
(Dishman et al. 2006; Neumann & Frasch 2008)
- Zwar nimmt die Anpassungsfähigkeit im Alter ab,  
aber: Je niedriger das Ausgangsniveau,  
desto größer die Leistungsverbesserung.  
(Colcombe & Kramer 2003; Colcombe et al. 2004)

## Neurobiologische Anpassungsprozesse

- ☺ Stimulierung der Bildung von Nervenzellen
- ☺ nervenschützende Effekte
- ☺ Regulierung der Botenstoffe im Gehirn

# GEHIRN IN BEWEGUNG



## Präventive Wirkmechanismen

Diskutiert werden positive Effekte auf ...



- Blutfette
- Blutdruck
- Hirndurchblutung
- Hirnvolumen
- gesundheitsbewusster Lebensstil

# DEMENZ-PRÄVENTION

## durch Bewegung und Sport



foto: © lsbnrw bowinkelmann



### Bewegung & Sport

bis ins hohe Alter sind

**SCHUTZFAKTOREN**

vor dementiellen Erkrankungen:

**25 bis 50 % Risikoreduktion**

(Laurin et al. 2001; Broocks & Sommer 2005;  
Larson et al. 2006; Reimers 2006)

- Die körperliche beeinflusst die geistige Leistungsfähigkeit.
- Die **regelmäßige Bewegung im Alltag** ist entscheidend.
- größter relativer Funktions- und Gesundheitsgewinn durch Wechsel von inaktiv zu gelegentlich aktiv:  
2-4 Stunden pro Woche leichte körperliche Aktivität oder täglicher Spaziergang (Abbott et al. 2004; Weuve et al. 2004)

# DEMENZ-PRÄVENTION

## durch Bewegung und Sport



- Demographischer Wandel: **Vaskuläre Degeneration** des Gehirns gewinnt an Bedeutung.
- Fokus auf **verhaltensbedingte Risiko- und Schutzfaktoren** in der (sport-)ärztlichen Beratung/Betreuung (Larson 2011)



- Rauchen
- Übergewicht
- Alkohol
- Ernährung
- Bewegung

# DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Positive Effekte auf Funktion und Gesundheit auch bei kognitiv eingeschränkten und dementen Personen**  
(Heyn et al. 2004; Burns et al. 2008; Lautenschlager et al. 2008; Chodzko-Zajko et al. 2009; Vogel et al. 2009; Suttanon et al. 2010; Littbrand et al. 2011; McDonnell et al. 2011)



- **Kondition: Kraft und Ausdauer**
- **Koordination: Gleichgewicht**
- **psychisches Wohlbefinden**
- **Lebensqualität**
- **ausgeglicheneres Verhalten**

# DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Spezielle KÖRPERLICHE Effekte:**  
**Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit**

- Kraft
- Ausdauer
- Gleichgewicht
- Gehfähigkeit
- Gehgeschwindigkeit



reduzierte Sturzrate,  
verbesserte Mobilität und  
Selbständigkeit im Alltag!



# DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Spezielle KOGNITIVE Effekte:**
  - **Verbesserung geistiger Leistungsfähigkeit**
    - globale Kognition
    - Gedächtnis
    - Aufmerksamkeit
    - Konzentration
    - Sprache/Sprechen
    - räumliche Wahrnehmung
    - Orientierung
    - Dual Tasking (z.B. gehen und rechnen)





# DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- **Spezielle PSYCHOSOZIALE Effekte:**  
**eine gewisse psychische Normalisierung**
  - Depression, Aggression, Agitation, Wandering werden gemildert.
  - Schlaf wird reguliert.
  - Wohlbefinden, Stimmung, Motivation und Aktivitätsgrad werden angehoben.



# DEMENZ – Effekte von Bewegung & Sport

- Dementielle Störung und Depression als Komorbidität werden stabilisiert und gemildert.
- Effektstärken können vergleichbar sein mit denen von medikamentöser Intervention: Ausdauertraining mit Alzheimerpatienten im frühen bis mittleren Stadium (Broocks & Sommer 2005).
- Einfaches Walking-Programm kann Pflegeheimeinweisungen aufgrund von „herausforderndem Verhalten“ reduzieren (Teri et al. 2003).



# DEMENZ & SPORT

## PROGRAMMGESTALTUNG



**Betreute vielfältige Gruppenprogramme** sind am erfolgreichsten: psychosoziale Effekte (Blankevoort et al. 2010; Pitkälä et al. 2013).

**Emotional-motivationale Stimulation** ist dabei von entscheidender Bedeutung (van de Winckel et al. 2004; Hokkanen et al. 2008).

**Psychische und psychosoziale Prozesse** sichern nachhaltigen Programmerfolg (Broocks & Sommer 2005; Schick 2011).

# DEMENZ & SPORT

## PROGRAMMGESTALTUNG

**Bereits leichte bis moderate Aktivität**  
bewirkt positive psychosoziale Effekte  
(Thuné-Boyle et al. 2012).

**Messbare körperlich-funktionale Effekte**  
Je kürzer die Intervention, desto höher  
muss die Belastungsintensität sein.

**Effekte auf das Gedächtnis**  
scheinen von der Belastungsintensität  
unabhängig zu sein.



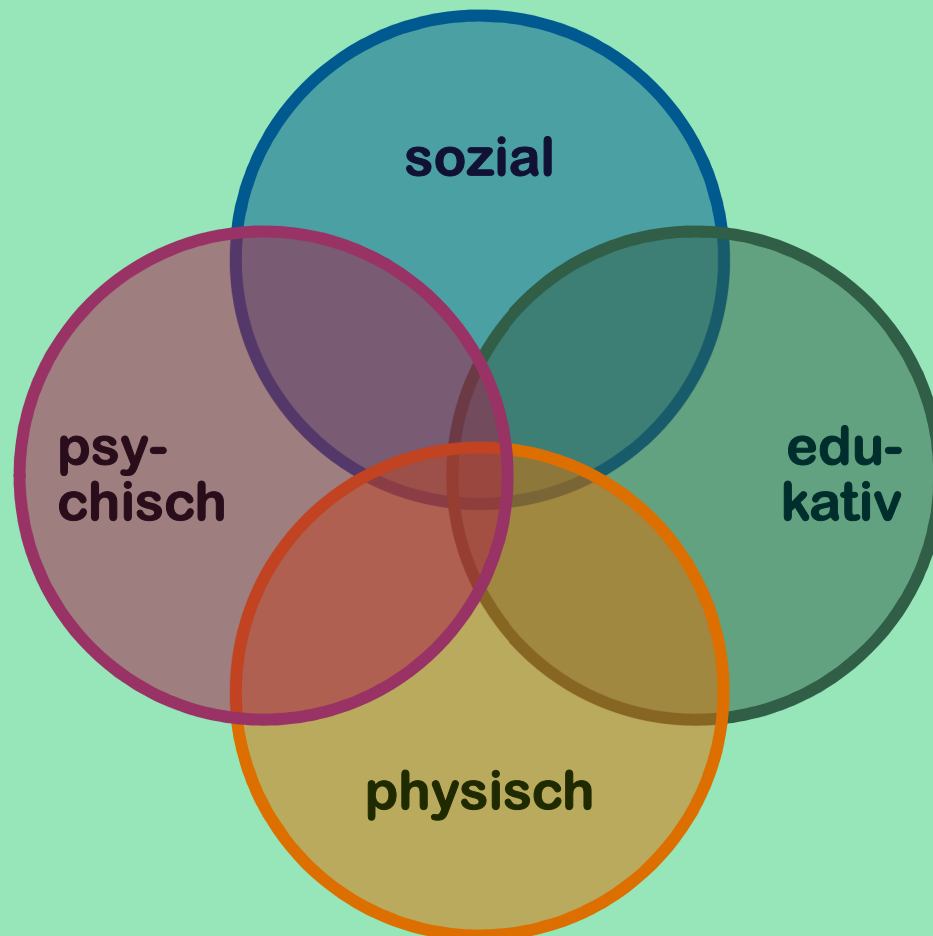
# Zielgruppenspezifische Besonderheiten erfordern eine situativ angepasste Methodik und Didaktik!

- ▶ Kommunikation
- ▶ Ansprache ▶ Ansage
- ▶ Kleinschrittigkeit ▶ Reduktion
- ▶ Biographisches Arbeiten
- ▶ Orientierung ▶ Struktur ▶ Rituale
- ▶ Stundenplanung und -aufbau



# SPORTKONZEPT für Menschen mit Demenz

**FÖRDERUNG**  
von  
**GESUNDHEIT**  
sowie  
**MOBILITÄT**  
und  
**WOHLBEFINDEN**



# PHYSISCHE FÖRDERUNG

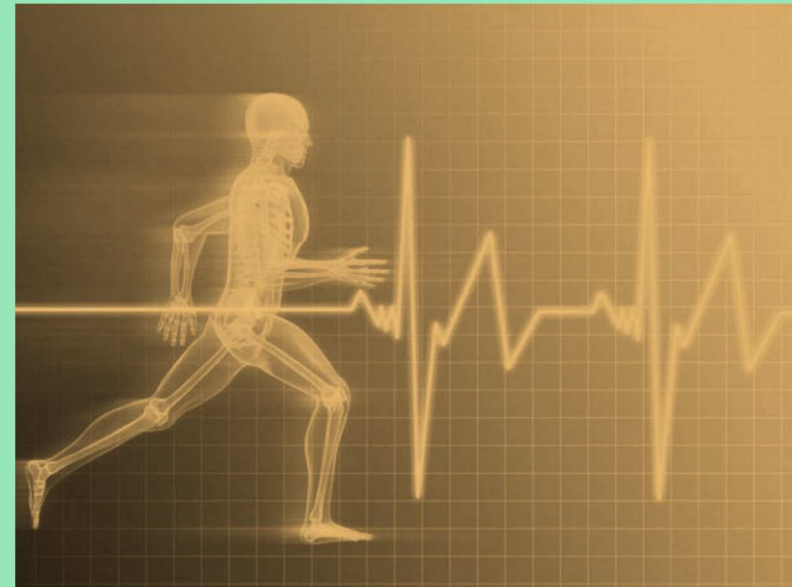


## ZIELE

- **Kondition**  
besonders Kraft, aber auch Ausdauer und Beweglichkeit
- **Koordination**  
Orientierung, Gleichgewicht,  
Anpassung und Umstellung, Reaktion

## INHALTE/METHODEN

- **Gymnastik**  
funktionell, mit Kleingeräten  
und Alltagsmaterialien
- **Sturzprävention**
- **Geh- und Hilfsmitteltraining**
- **Walking**



# PSYCHISCHE FÖRDERUNG



## ZIELE

- **Kognition:** Konzentration, Gedächtnis
- **Motivation:** Erfolgserlebnisse, Selbstwirksamkeit, Selbstwertgefühl
- **Emotion:** Selbst-/Körperwahrnehmung, Stressbewältigung, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit

## INHALTE/METHODEN

- **darstellendes Spiel**
  - Mimik/Gestik/Ausdruck
- **Musik/Singen/Tanz**
  - Bewegungsrhythmus
- **Körperarbeit**
- **Motogeragogik**





# SOZIALE FÖRDERUNG



## ZIELE

- Sozialverhalten und Integration
  - Kontakt
  - Kommunikation
  - Interaktion
  - Gemeinschaftserleben
  - soziale Unterstützung

## INHALTE/METHODEN

- kommunikative und kooperative Spiele
- Reflexion und Gespräche
- Validation
- Rituale



# EDUKATIVE FÖRDERUNG



## ZIELE

- Lebensqualität durch Hilfe zur Selbsthilfe
  - Alltagsbewältigung
  - Selbständigkeit

## INHALTE/METHODEN

- Bewegungsaufgaben
- Biographiearbeit
- Hausaufgaben in Absprache mit Angehörigen und Pflegenden



# SPORTKONZEPT für Menschen mit Demenz



- Ressourcen **ganzheitlich** fördern
- **Regelmäßigkeit und Dauerhaftigkeit** sind entscheidender als Belastungsintensität.
- Tragfähige **Bindung** an ÜL und Gruppe ist Voraussetzung für nachhaltige Effekte.
- **Gruppenfähigkeit** ist Bedingung für Sport in Gruppen.
- Bei zunehmendem Schweregrad wird Einzelbetreuung erforderlich.

# SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

## Teil 2

- Angebotsformen
- Finanzierungsmöglichkeiten
- Qualifizierungswege





# ANGEBOTSFORMEN mit Good Practice Beispielen

- **Homogene Gruppen**
- **Inklusive Gruppen**

# HOMOGENE GRUPPEN für Menschen mit Demenz



# HOMOGENE GRUPPEN für Menschen mit Demenz

- **Rehasport**  
ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation  
nach § 44 SGB IX
- **niedrigschwellige Angebote**  
Hilfe- und Betreuungsangebot  
nach § 45 SGB XI – Soziale Pflegeversicherung
- **Reha-Leistung bei gleichzeitiger Pflegeleistung?**  
Rehasport ist eine Leistung mit Rechtsanspruch!

# RECHT AUF REHASPORT für Menschen in Pflege



## § 5 Abs. 2 SGB XI

„Im Rahmen ihres Leistungsrechtes auch nach Eintritt der Pflegebedürftigkeit“ bleiben die Leistungsträger weiterhin verpflichtet, „ihre Leistungen zur medizinischen Rehabilitation und ergänzende Leistungen in vollem Umfang einzusetzen und darauf hinzuwirken, die Pflegebedürftigkeit zu überwinden, zu mindern sowie eine Verschlimmerung zu verhindern.“

F a z i t

Der behandelnde Arzt entscheidet im Einzelfall.



# REHASPORT für Menschen mit Demenz




- **Inklusion** in bestehenden Gruppen
- Abrechnung über Grunderkrankung
- Grenzen erkennen!  
ÜL | TN | Gruppe

# REHASPORT für Menschen mit Demenz



foto: brsnw a. geist

- Aufbau **homogener** Gruppen
- **spezielle** Gruppen für schwerstbehinderte Menschen
-  Antrag erforderlich für Zertifizierung!

# NIEDRIGSCHWELLE

## Angebote für Menschen mit Demenz

- Landesinitiative Demenz-Service NRW
  - Informationen über Angebote
- Antrag an Kreis bzw. Stadt  
auf Anerkennung als **Angebot zur Unterstützung im Alltag**  
für Pflegebedürftige gemäß  
AnFöVO und § 45 SGB XI – Soziale Pflegeversicherung
- Demenz-Servicezentrum [www.demenz-service-nrw.de](http://www.demenz-service-nrw.de)
  - Beratung und Schulung von Helfern (mind. 40 UStd.)

# NIEDRIGSCHWELIGE

## Angebote für Menschen mit Demenz

- **Kostenerstattung SGB XI**
  - maximal 1 500 € p.a. gemäß § 45b
  - ggf. Umwidmung von 40 % der Pflegesachleistung gemäß § 45a
  - ggf. 1 612 bis 2 418 € p.a. gemäß § 39
  - von der zuständigen Pflegekasse an die Betroffenen
  - **Bedingung: Beeinträchtigung der Selbständigkeit ab Pflegegrad 1**





# *An wen kann man sich wenden?*

Mit Fragen zum Thema niedrigschwellige Angebote an:

**Arnd Bader**

LID Landesinitiative Demenz-Service NRW

Demenz-Servicezentrum Bergisches Land | Remscheid

Tel. 02191 121212

E-Mail [arnd.bader@stiftung-tannenhof.de](mailto:arnd.bader@stiftung-tannenhof.de)

# BREITENSPORT für Menschen mit Demenz



- **Inklusion** in bestehenden Gruppen
  - im Einzelfall möglich
  - Grenzen erkennen!
- Einsatz von Helfern erforderlich

# Fortbildungen ÜL B Rehasport



- **Sport für Menschen mit Demenz**

- Grundlagenlehrgang à 8 LE
- Aufbaulehrgang à 8 LE
- Inklusion im Rehasport à 16 LE

- **Spezielle Themen**

- Spiele für Menschen mit Demenz
- Tanzen mit Senioren und MmD
- ...

# Ausbildung ÜL B Rehasport



- **Profil Neurologie**
  - Das Thema Demenz wird in Theorie und Praxis behandelt.
  - Praxiseinheiten, Lehrproben und Hospitationen bieten Gelegenheit, zielgruppenspezifische Methodik, Empathie und situatives Handeln zu üben.





## *An wen kann man sich wenden?*

**Dr. Georg Schick** Referent Bildung & Lehre  
Behinderten- und Rehabilitationssportverband  
Nordrhein-Westfalen e. V.

Friedrich-Alfred-Straße 10 | 47055 Duisburg

Tel. 0203 7174-149 | Mobil 0151 12543028

E-Mail [schick@brsnw.de](mailto:schick@brsnw.de)



*Vielen  
Dank  
für  
Ihre  
Aufmerk-  
samkeit!*

bild: [photocase.de](https://www.photocase.de)  
john krempf