

Best Practice Modelle

Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz

im Rahmen des Fachtages

„**Sport und Bewegung trotz(t) Demenz**“

am 05.03.2018 in Nürnberg

Referentin Gudrun Schuster

Krankenschwester und Fachkraft für Gerontopsychiatrie



Von der Idee zur Umsetzung

- Erfolgsrezept: Durchhaltevermögen, Herzblut und Überzeugungskraft
- Recherchen: Fachzeitung pflegen Demenz 2014/30
VDK Bericht 2011
- Kontakte: GEFA Nürnberg
Deutsche Alzheimer Gesellschaft
- Träger: Diakonie im Landkreis Fürth gGmbH
- Netzwerk: einflussreiche Personen
- Teilnehmer: Kundenkreis der Diakonie





Bild: Anja Kugler

Erste Klettererfahrung mit 84 Jahren Spaß - Stolz - Selbstwertgefühl



Umsetzung

- Vierzehntägig mit sechs Teilnehmern, vier Mitarbeiter
- Angebot für Menschen mit und ohne Demenz sowie deren Angehörige
- Herausforderung: Mitarbeiterpool und Koordination der Aufgaben bei den Veranstaltungen
- Geeignete Teilnehmer: wer kann, darf, möchte
- Rahmenbedingungen: Fahrdienste, Anmeldungsbestätigung, Vergabe der Räumlichkeiten
- Begeisterung bei allen Teilnehmern ist grenzenlos
- Angehörige gewinnen, Vorurteile abbauen
- Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Selbstreflexion werden bewusst und unbewusst verbessert



Klettern trotz(t) Demenz



Orientierung – Klettertechnik - Sicherheit



Warum klettern und wann?

- Wir klettern vierzehntägig zwei Stunden im geschützten Rahmen
- Jeder kann im eigenen Tempo an seine eigenen Grenzen gehen, es gibt keine Gruppenvorgaben
- Unter fachlich professioneller Anleitung kommt jede/r TeilnehmerIn zum persönlichen Erfolg
- Berücksichtigung von Atmung, Herzkreislauf, Motorik, Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung
- Defizite werden mäeutisch kompensiert, jede/r wird bei jedem Kletternachmittag individuell gefördert

„Wer hätte gedacht, dass ich noch soviel Spaß haben kann“ (Zitat einer Teilnehmerin, 86 Jahre alt)

„Da brauche ich schon ein Foto, sonst glauben mir meine Enkel nicht, dass ich klettern kann“ (Zitat Teilnehmerin)



Klettern trotz(t) Demenz



***„Ich habe nicht geglaubt, dass ich noch einmal in meinem Leben so stolz auf mich sein können werde“
(Kletterer nach der ersten Stunde)***

