

Aktiv gegen das Vergessen: Fachtag „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ in Nürnberg

„Menschen mit Demenz dürfen sich nicht verstecken, sondern die Akzeptanz der Gesellschaft gegenüber dieser Erkrankung muss sich verändern“.

Diese eindringlichen Worte der Oberregierungsrätin Frau Christine Leike vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit und Pflege richteten sich an die zahlreich erschienenen Interessierten anlässlich des Fachtages der Deutschen Alzheimer Gesellschaft LV Bayern e.V., „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ am 5.3.2018 in Nürnberg.

Im Caritas Pirkheimer Haus gab es an diesem Tag viel zu erfahren und mit fränkischem Humor führte der Projektleiter Gerhard Wagner durch das vielfältige Programm. Nach den Grußworten der ersten Vorsitzenden, Frau Mia Schunk und Herrn Dr. Peter Pluschke von der Stadt Nürnberg, folgte die Berichterstattung der Projektgruppe über die Anfänge, die Durchführung und die bisherigen Erfolge in deren Betätigungsfeld: Die ProjektmitarbeiterIn Silke Grotkasten und Gerd Miebling verwiesen auf die überaus positiven Rückmeldungen der bisher 220 ausgebildeten KursleiterInnen, die in einem 40-stündigen Seminar von der dreiköpfigen Projektgruppe geschult wurden sowie auf die 25 Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz, die bayernweit bereits entstanden sind.

Passend dazu ging Frau Leike auf die Bedeutung dieses Projektes im Rahmen der bayerischen Demenzstrategie ein. Mit Hilfe der Förderung von innovativen Projekten wie „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ möchte die bayerische Staatsregierung auf einen Bewusstseinswandel in der Gesellschaft hinwirken. Denn erst dadurch wird gewährleistet, den Erkrankten eine bedarfsorientierte Behandlung in allen Phasen der Demenz zukommen zu lassen, sie in ihrer Selbstbestimmung zu fördern, um ihnen und auch ihren Angehörigen eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

(Nähere Infos unter www.stmgp.de)

Mit den Themen „Ist Demenz vermeidbar?“ und „Effekte eines Bewegungstrainings bei Demenz“ trafen die beiden Dozenten aus Heidelberg den Nerv der Zuhörer.

In Deutschland gibt es pro Tag 835 Neuerkrankungen, wie Herr Dr. phil. Christoph Rott vom Gerontologischen Institut der Universität Heidelberg berichtete. Etwa 30% davon sind erklärbar durch modifizierbare Faktoren wie Diabetes, Rauchen, Depression und Bluthochdruck. Als neue Komponente kann der Hörverlust im Alter ebenfalls eine Rolle spielen.

Die körperliche Inaktivität ist allerdings das größte Risiko, welches aber am leichtesten zu vermeiden wäre. Die Anzahl der abwendbaren Demenzerkrankungen in Deutschland könnte drastisch gesenkt werden, würde man das Auftreten der Risikofaktoren reduzieren.

Als Leiter der Forschungsabteilung und Arbeitsgruppe „Bewegung bei Demenz“ am Agaplesion Bethanien Krankenhaus in Heidelberg erklärte Herr Prof. Dr. Klaus Hauer die Wichtigkeit des körperlichen Trainings auch bei gebrechlichen multimorbiden Patienten. In einer Studie konnte die Wirksamkeit eines demenzspezifischen Trainingsprogramms nachgewiesen werden. Trainingseffekte zeigen sich sowohl bei motorisch bedeutenden

Schlüsselqualifikationen (z.B. Treppensteigen, verbessertes Aufstehen vom Stuhl) als auch bei motorisch-kognitiven Komplexleistungen (Dual Tasks).
(Nähere Infos unter www.bewegung-bei-demenz.de)

Der daran anschließende Mittagsimbiss wurde genutzt, sich am Büchertisch der Alzheimer Gesellschaft zu informieren (hier auch ein herzlicher Dank an Frau Haug, Frau Ličina und Frau Honeiser) oder den fachlichen Austausch mit anderen Gästen zu suchen.

Gut gestärkt konnte das Auditorium den interessanten Vortrag „Menschen mit Demenz in der frühen Phase - was ändert sich, was bleibt?!“ von Prof. Dr. Alexander Kurz (TU München und Vorstandsmitglied der Deutschen Alzheimer Gesellschaft) verfolgen. Eindrucksvoll berichtete er von den diversen Veränderungen in Abhängigkeit von der Form der Demenz. Während bei der Alzheimer Demenz Gedächtnis und Erinnerungsleistungen stark abnehmen, ändert sich das Sozialverhalten in der frühen Phase kaum. Anders verhält es sich bei der Frontotemporalen Demenz: Veränderungen im episodischen Gedächtnis sind in der ersten Phase kaum vorhanden, allerdings fallen die Erkrankten durch sprachlich enthemmtes (Sozial-)Verhalten und Taktlosigkeit auf.

Je früher mit einer Therapie begonnen wird, desto länger kann die Selbständigkeit erhalten bleiben. Mit Hilfe eines positiven Selbstkonzepts, der aktiven Beteiligung nützlicher Tätigkeiten und kompensatorischen, erlernbaren Strategien muss die Lebensqualität bei leichter Demenz nicht eingeschränkt sein. Unverzichtbar (und trainierbar) ist im Alter die Förderung einer zielgerichteten Handlungssteuerung, wie sie z.B. beim Autofahren benötigt wird.

Verdeutlicht wurden diese Aussagen im nachfolgenden Beitrag: zwei von Demenz betroffene Teilnehmer erzählten aus ihrem Leben mit dieser Diagnose. Begleitet wurden sie vom Dipl. Sozialpädagogen Herrn Tobias Bartschinski von der Alzheimer Gesellschaft München. Der Anstoß, einen Arzt aufzusuchen, kommt meist von außen, da die Betroffenen zwar merken, dass etwas nicht stimmt, sie die Fehlfunktionen aber noch eine Zeit lang ausgleichen können. Die Hinwendung zur Alzheimer Gesellschaft gab beiden einen großen Rückhalt, denn die gemeinsamen Aktivitäten und der Austausch mit anderen Betroffenen bereitete sie auf die weiteren Veränderungen vor. Die Mithilfe der Familie und Freunde sowie durch technische Unterstützung (z.B. Handygebrauch durch Ortungsmöglichkeit bei Orientierungsverlust, Tagesplanung mit Erinnerungsfunktion, Erstellen von Einkaufslisten) sind die Betroffenen in der Lage, die Herausforderungen des Alltags selbstbestimmt und ohne Verlust der gefühlten Lebensqualität zu bewältigen. Die Offenheit ihrer Schilderungen wurde vom Publikum mit Standing Ovationen gewürdigt.

Nach der Kaffeepause stellten fünf ausgebildete KursleiterInnen ihre realisierten Sport- und Bewegungsangebote vor, die im Rahmen des Projekts „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ in Bayern entstanden sind. Lena Mergner (TSV Markt Erlbach), Laura Griebhammer (DJK Würzburg), Hildegard Nüsslein (VHS Bamberg Land), Sebastian Wiesener und Eva Faltner (Christliches Sozialwerk Degerndorf – Brannenburg - Flintsbach e.V.) sowie Gudrun Schuster (Diakonie Fürth) berichteten in lebhaften Vorträgen von der Freude, dem Aufblühen und den positiven Erfolgserlebnissen ihrer TeilnehmerInnen. Frühere Fähigkeiten werden durch kleine (Ball-)Spiele, Kraft- und Koordinationsschulung oder durch Sitztänze und Gymnastik mit Musik wieder hervorgeholt. Auch Klettern, E-Bike-Tandemfahren oder Wandern sind mit Menschen mit Demenz möglich. Erschienen auch manchmal die Hürden

beim Aufbau und der Durchführung hoch und war flexibles Handeln gefragt, half ihnen das Wissen, die TeilnehmerInnen damit vor der Einsamkeit zu bewahren und ihnen eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Das Schlusswort dieses hochrangig besetzten Fachtags von Herrn Wagner verdeutlichte einerseits, dass das Leben mit der Diagnose Demenz selbstbestimmt und lebenswert bleiben kann und richtete andererseits eine Bitte an potentielle Träger von Seniorenangeboten wie z.B. Sportvereine, den motivierten und gut ausgebildeten KursleiterInnen Unterstützung zu geben, um ihr Vorhaben zum Aufbau von Sport- und Bewegungsgruppen für Menschen mit und ohne Demenz verwirklichen zu können.