

Fachtag Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Referentin: Gudrun Schuster
Krankenschwester und Fachkraft für Gerontopsychiatrie

Datum: 9. März 2020



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Frauentorgraben 73
90443 Nürnberg
Tel: 0911/44 66 784
www.alzheimer-bayern.de

Wandel im Umgang mit Menschen mit Demenz

- Bayerische Demenzstrategie: Festhalten was verbindet
- Fachzeitung Pflegen: Demenz, März 2014
- Die Idee des Projektes aus Linz: Klettern trotz(t) Demenz fasziniert und spornt zur Nachahmung an
- Zwei Jahre Vorbereitung, Organisation und Überzeugungsarbeit an vielen Fronten
- Öffentlichkeit und Fachkreise stehen dem Thema Klettern mit der angedachten Personengruppe sehr skeptisch gegenüber
- Oktober 2017 erste Veranstaltung der Diakonie Oberasbach
- Träger: Diakonie Fürth gGmbH im Landkreis Fürth
- Bisher sehr positives Fazit bei den Teilnehmern, Angehörigen und Mitarbeitern



Klettern trotz(t) Demenz



Mitarbeiterinnen testen die Kletterrouten



Bessere Koordination & mehr Lebensfreude

- Wichtig ist, was geht und nicht, was jemand nicht mehr kann
- Gruppenerlebnis in einer ungewöhnlichen Sportart
- Möglichkeit der individuellen Zielsetzung und Bewältigen dieser Herausforderung
- Eigenes Tempo und Leistungsniveau erleben
- Vertrauen in sich selbst, die Sicherungspartner und den Coach auf Augenhöhe
- Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Stabilität, Reaktionsvermögen und Konzentration werden trainiert
- Uraltes Bewegungsmuster ist im unbewussten Gedächtnis gespeichert und muss nicht gelernt oder neu geübt werden



Vorteile und Gefahren bei Bewegung

- Ständiger Wechsel von An- und Entspannung der vier Extremitäten beugt Überlastung von einzelnen Muskelgruppen vor
- Dynamische Bewegung hat positive Auswirkungen auf die Beweglichkeit der Gelenke, gesamte Durchblutung, Muskulatur, Knochengesundheit, Herzkreislauf und Atmung
- Beim Klettern in Seilsicherung gibt es keine statische Bremswirkung auf den Körper, wie zum Beispiel beim Bergabgehen
- Nebeneffekte sind bessere Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeit auch im Alltag
- Selbstwert und Selbstsicherheit durch positive Erlebnisse
- Neue soziale Kontakte bei gemeinsamer Aktivität
- Lob und Anerkennung erfüllen die Kletternachmittage mit gegenseitigem Respekt aller Teilnehmer, Angehörigen und Mitarbeiter



Klettern trotz(t) Demenz



Kletterer der ersten Stunde: „Ich habe nicht gedacht, dass ich in meinem Leben noch einmal stolz auf mich sein kann!“

Gudrun Schuster

6



Organisation der Durchführung

- Alle zwei Wochen für zwei Stunden
- Fahrdienst für die Teilnehmer
- Vier Mitarbeiter und sechs Teilnehmer
- Kosten teils über die Pflegekassen
- Finanzierung auch über Spenden, zum Beispiel Landkreisstiftung Fürth, Lions Club Zirndorf, Theaterverein Rehdorf, Rotary Club Fürth, Diakonieverein Oberasbach, Sparkassenstiftung Gut für Fürth
- Torsten Hans, Sportwissenschaftler und Trainer im Bundeslehrteam für Berg- und Klettersport sichert hohen Standard des Projektes
- Regelmäßige Reflexion mit allen Mitarbeitern und deren Training
- Geplant sind Inklusion mit der Enkelgeneration und neue Kurse für Angehörige gemeinsam mit dem von Demenz betroffenen zu Pflegenden



Lebensfreude und Spaß begünstigen körperliche und geistige Fähigkeiten



Gudrun Schuster



**Herzlichen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**



**Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.**
Selbsthilfe Demenz

Frauentorgraben 73
90443 Nürnberg
Tel: 0911/44 66 784
[www.alzheimer-
bayern.de](http://www.alzheimer-bayern.de)