

Rehabilitationssport für Menschen mit Demenz

„Bewegung und Training als Therapie für demente Menschen – was bringt das?“

Die Krankheit Demenz hat viele Gesichter, Facetten und Krankheitsstadien. Die bekannteste Form ist sicher die Alzheimer-Demenz, welche die häufigste irreversible Form der Erkrankung darstellt. Gemeinsam ist den verschiedenen Formen neben den nachlassenden geistig-kognitiven Fähigkeiten wie z.B. Gedächtnis, Urteilsvermögen, Orientierung und Sprache, auch ein zunehmender Abbau körperlicher und sozialer Fähigkeiten.

Ein spezifisch auf die Bedürfnisse der Teilnehmer ausgerichtetes Bewegungsprogramm in kleinen Gruppen kann die Symptomatik abmildern bzw. die Geschwindigkeit des Abbaus reduzieren.

Effekte von Bewegung & Sport bei dementiellen Erkrankungen

Körperliche Effekte:

Verbesserung körperlicher Leistungsfähigkeit

- Kraft
- Ausdauer
- Gleichgewicht
- Gehfähigkeit
- Gehgeschwindigkeit
- reduzierte Sturzrate
- verbesserte Mobilität
- Selbständigkeit im Alltag

Kognitive Effekte:

- Verbesserung geistiger Leistungsfähigkeit
- globale Kognition
- Gedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Konzentration
- Sprache/Sprechen
- räumliche Wahrnehmung
- Orientierung
- dual Tasking (z.B. gehen und rechnen)



Psychosoziale Effekte:

- eine gewisse psychische Normalisierung
- Abmilderung von Depression, Aggression, Agitation, Wandering/psychomotorischer Unruhe werden
- Schlafregulation
- Wohlbefinden, Stimmung, Motivation und Aktivitätsgrad werden angehoben.

Ergänzend zu bereits bestehenden therapeutischen Angeboten im Rahmen der Tagespflege können wir bei vorliegender ärztlicher Verordnung vor Ort Rehabilitationssport für Menschen mit leichter bis mittlerer Demenz anbieten.

Kursleitung:

Silke Fischbeck

Lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B Rehabilitationssport Neurologie/Innere Medizin

ATP (AlltagsTrainingsProgramm)-Trainerin

langjährige Erfahrung in der Leitung von Demenz-Gruppen