

Fachtagung, 18. Mai 2010, Bonn

Demenz - Ein unausweichliches Altersschicksal?

Dr. Sabine Eichberg

Fit für 100 - ein erfolgreiches Seniorensportprojekt

Der Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit nimmt eine Schlüsselposition in der selbstständigen Lebensführung und der subjektiven Lebensqualität im Alter ein.

Ein Kraftverlust im Alter führt meist zu Einschränkungen im alltäglichen Leben. Demente Personen sind im besonderen Maße von einem Rückgang der körperlichen Leistung und dem Verlust der Alltagskompetenz betroffen. Im Verlauf der Krankheit erhöhen sich der Unterstützungsbedarf und die Pflege. Die körperliche und psychische Belastung der pflegenden Angehörigen nimmt zu.

Die Dynamik der Lebenssituationen Hochbetagter zwischen völliger Selbständigkeit und schwerer Pflegebedürftigkeit besitzt eine wirtschaftliche Bedeutung, die kaum zu überschätzen ist. An der körperlichen Verfassung entscheidet sich nicht nur die Selbstständigkeit, sondern sie dient auch regelmäßig als Kriterium für Entscheidungen über Leistungen der Pflegeversicherung. Gerade die "Alltagsfitness" kann aber durch geeignete Bewegungsübungen in hohem Maße beeinflusst werden. Dies ist wissenschaftlich ausreichend belegt.

Das Ziel des ersten Projektes von "fit für 100" (ff100) ist es, die Alltagskompetenz zu verbessern, den Unterstützungsbedarfs zu verzögern und Multimorbidität vorzubeugen.

Das Neue an "ff100" ist, dass ein evaluiertes und praxisnahes Bewegungsprogramm entwickelt wurde. Im Mittelpunkt steht ein systematisches Krafttraining, das durch Gedächtnistraining, spielerischen und koordinativen Elementen ergänzt wird.

Ergebnisse des ersten Projekts zeigen, dass Alltagshandlungen, wie z.B. vom Stuhl aufstehen, wieder oder besser ausgeführt werden können. Das 2 Mal in der Woche statt findende Training führte zu Verbesserungen in Kraft und Beweglichkeit von bis zu 50 %. Innerhalb eines Jahres konnte die Alltagskompetenz und die kognitive Leistungsfähigkeit (IADL, MMST) aufrechterhalten oder sogar leicht verbessert werden.

Die Ziele, das Programm in der jeweiligen Einrichtung über das Projektende dauerhaft zu implementieren und das Programm auf unterschiedliche Settings und Altersgruppen anzupassen, wurden in besonderer Weise erfüllt. Bislang wurden 70 Gruppen in NRW gegründet. Das rege Interesse am ff100-Programm, auch über die Landesgrenzen hinweg, liegt neben den positiven körperlichen Effekten auch an dem gesteigerten Wohlbefinden der Teilnehmer. Strukturell haben die spezielle Übungsleiterausbildung, die relativ geringen organisatorischen und finanziellen Voraussetzungen zum Erfolg des Programms beigetragen.

Aufgrund dieser Ergebnisse, der Zunahme der Prävalenz von demenziellen Erkrankungen und den Projekterfahrungen, wurde ein zweites Projekt konzipiert - NADiA (Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen). NADiA wird seit Frühjahr 2009 bis zum Frühjahr 2012 zu gleichen Teilen durch das Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales (MAGS), sowie dem Ausgleichsfonds der Pflegekassen NRW gefördert.

Es besteht eine Zusammenarbeit mit den Demenz-Service-Zentren in NRW. Vorteile liegen in dem engen Kontakt zur Zielgruppe und zu ehrenamtlich Tätigen. Die Akteure in den Zentren verfügen über Kenntnisse und Erfahrungen, über Strukturen der Region und über die Initiierung von niedrigschwelligen Angeboten.

Aufbauend auf das ff100-Projekt stehen nun demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen im Mittelpunkt. Das Bewegungsprogramm zielt zusätzlich auf die Stärkung der körperlichen und psychischen Ressourcen der Angehörigen für die Pflegesituation. Auf der sozialen Ebene soll eine Abkehr von der reinen Pflegebeziehung wieder mehr zu einer partnerschaftlichen Beziehung erreicht werden.

Erfahrungen aus einer Pilotstudie zeigen, dass die Trainingsübungen gelernt werden und ein gezieltes Training auch von 60 Minuten mit Demenzkranken möglich ist. Das gemeinschaftliche Tun wirkt sich wiederum positiv auf den sozial-psychologischen Bereich aus. Das Erleben der eigenen Leistungsfähigkeit und der zu beobachtenden Leistungsfähigkeit insbesondere des Demenzen führt zu Freude, gegenseitiger Anerkennung und gegenseitigem Verständnis.

Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Bewegungs- und Sportgerontologie
Dr. Sabine Eichberg
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln