



Online-Workshop bei der 5. Landeskonferenz, 19.-22.04.2021, Veranstalter:



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Sport bewegt Menschen mit Demenz

Verhalten demenzerkrankter Menschen im Sport besser verstehen, darauf eingehen können und Inklusion fördern

Referentinnen:

Uschi Wihr

Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin (FH)

Geschäftsführung Regionale Alzheimer
Gesellschaft Demenzzentrum e.V. Trier



Dr. Dorit Stövhase-Klauning

...

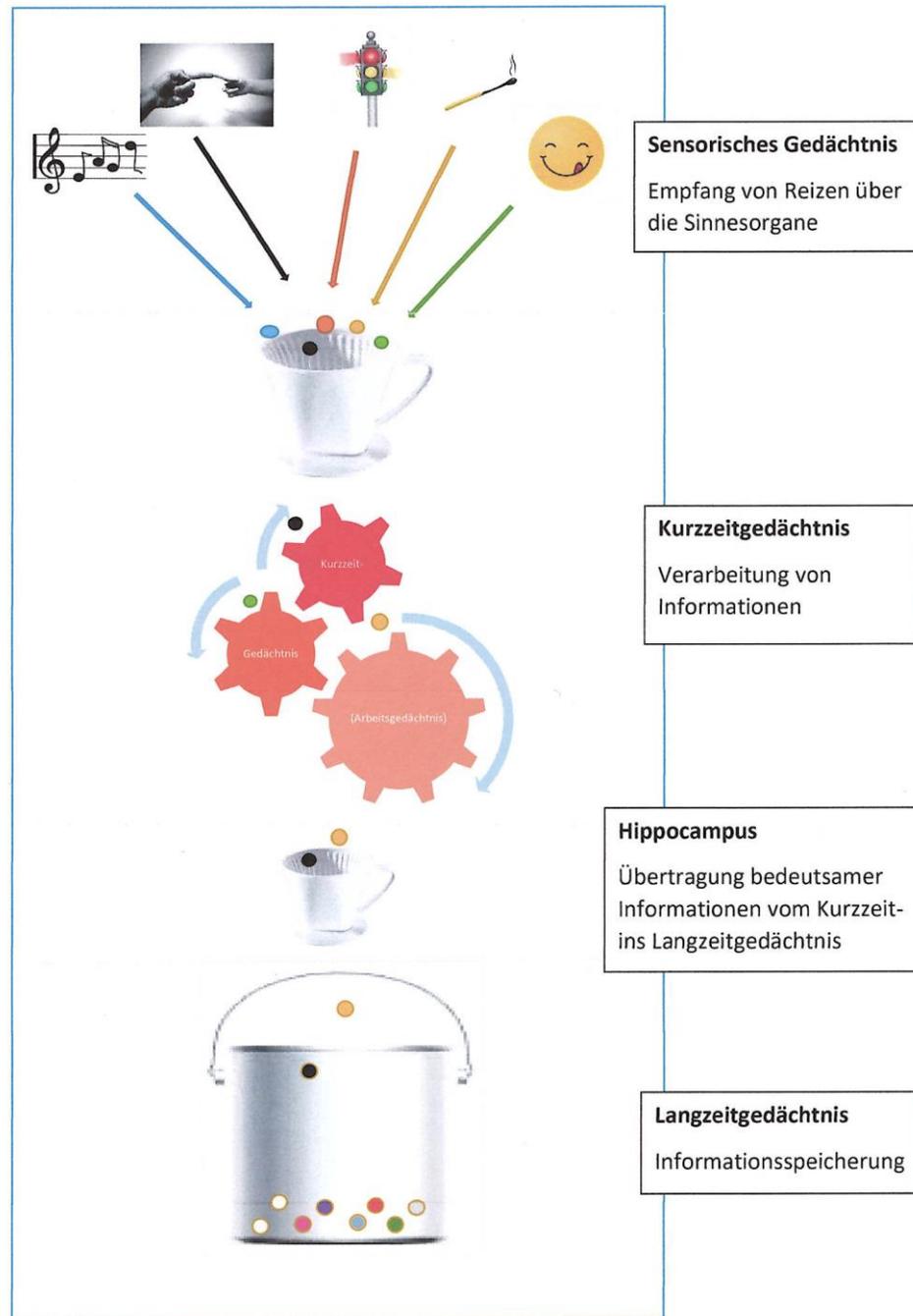
...

Was versteht man heute unter einer Demenz?

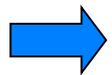
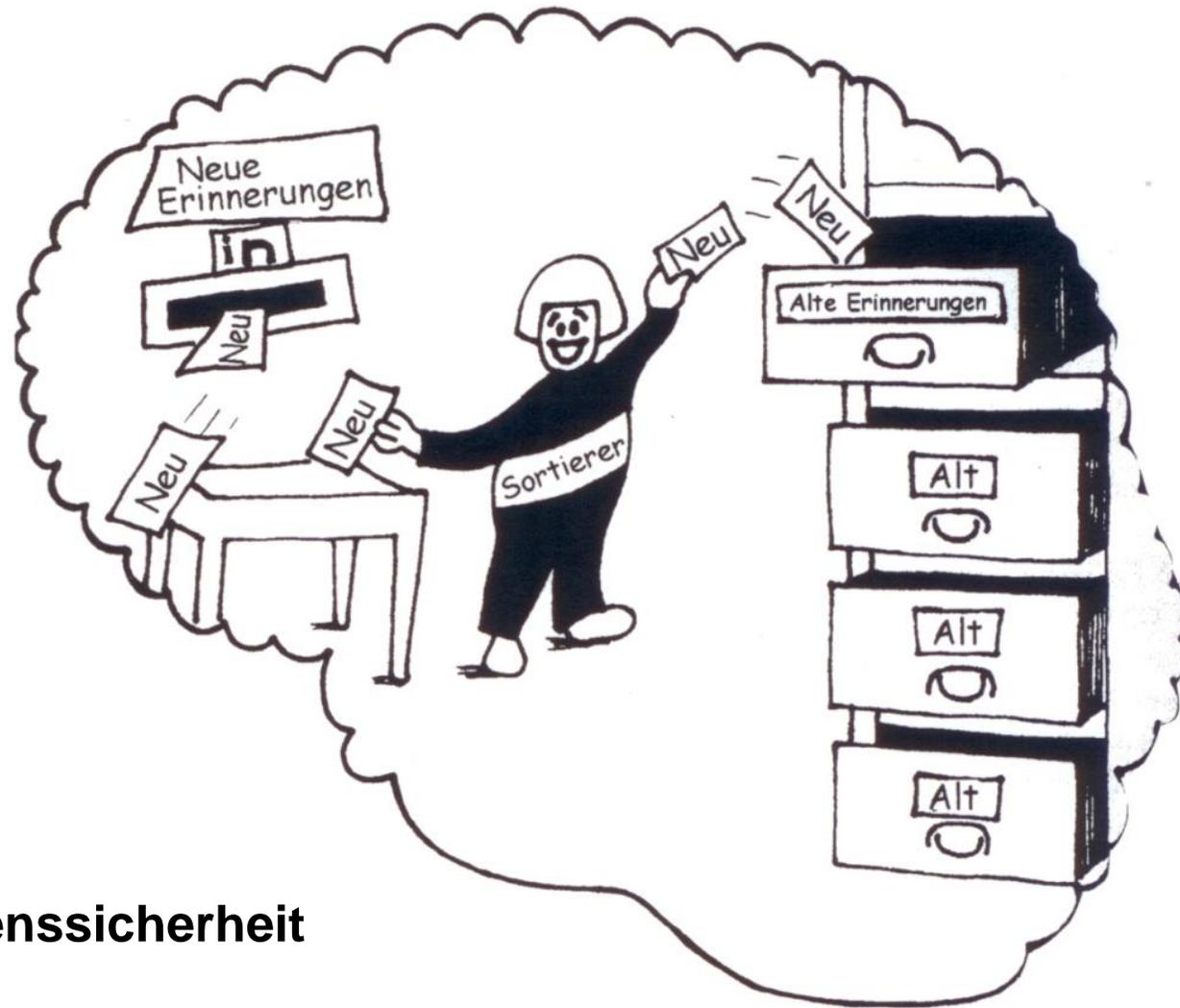
Demenz ist ein Syndrom mit den Merkmalen

- chronisch fortschreitender Hirnabbau
- Abnahme von Gedächtnis und anderen kognitiven Funktionen
- eingeschränkte Alltagsfähigkeit
- Verhaltensauffälligkeiten (z.B. verminderte Affektkontrolle, emotionale Labilität, Reizbarkeit, Apathie)
- Symptomatik besteht mind. 6 Monaten

Wie speichert das Gehirn?

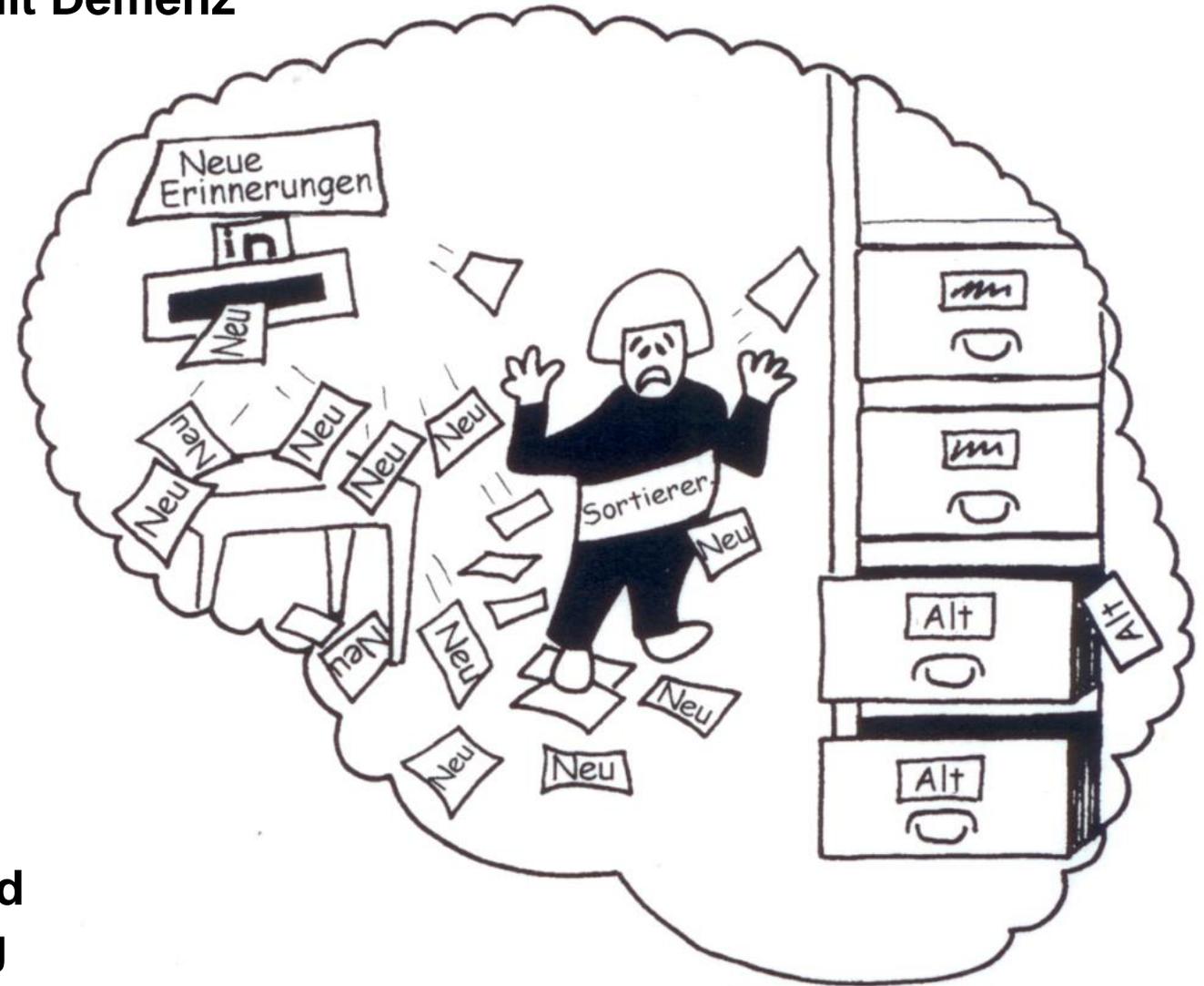


Vorgang im Gehirn eines Menschen ohne Demenz

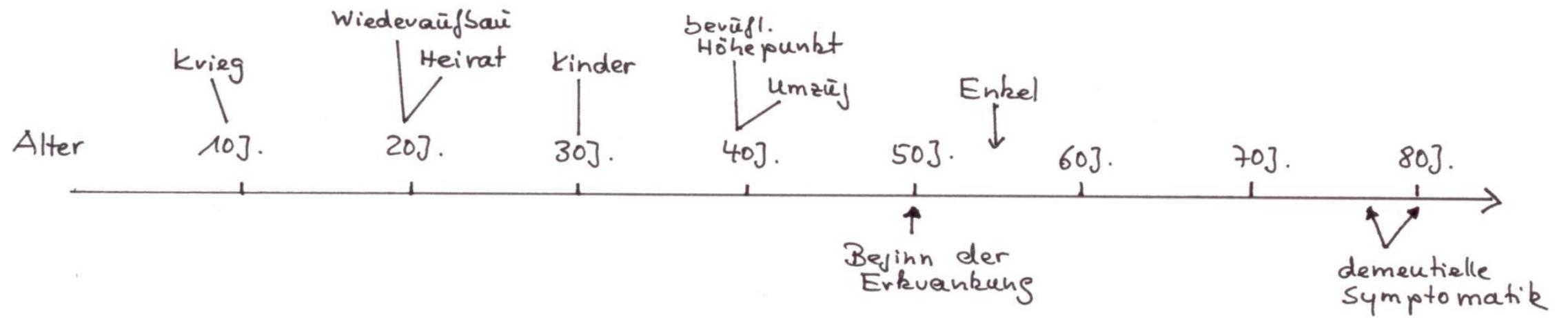


**Vertrautheit und Verhaltenssicherheit
im Alltag entsteht**

Vorgang im Gehirn eines Menschen mit Demenz



➔ Entgleiten der Vertrautheit und Verhaltenssicherheit im Alltag



Film: Sich selbst nicht erkennen

Kommunikation und Umgang mit demenzerkrankten Menschen

- Nicht in Konfrontation gehen
- Versuchen, die Bedeutung hinter dem gesprochenen Wort zu erkennen
- Zeit lassen
- Kommunikation auf Augenhöhe
- Eine Frage stellen, offene Fragen vermeiden, einfache kurze Sätze

Haltung der Übungsleitenden Person

- Wertschätzung, Akzeptanz, Validation
- Interesse an der zu betreuenden Person (Kenntnis der Biografie, Besonderheiten, Vorlieben, Fähigkeiten)
- Eigene Klarheit
- Erfolgserlebnisse ermöglichen, Anerkennung hat positive Wirkung, ermutigt
- Übungsleitende Person ist HelferIn
 - Beobachten: „Jetzt schaue ich zuerst einmal hin, bevor ich helfe“
 - ÜL bleibt in ihrer Funktion als „HelferIn“ im Hintergrund
 - freundlich-bestimmte Führung
 - partnerschaftliche, freundschaftliche Ebene (sich solidarisieren)

(Sport-)biographie

- Allgemeine Daten
- Sportliche Aktivitäten in Kindheit und Jugend
- Sportliche Aktivitäten im Erwachsenenalter
- Besondere sportliche Erfolge/Einstellung zu Leistung
- Körperliche Verfassung heute (Selbsteinschätzung/Fremdeinschätzung)
 - Vitalzeichen (z.B. Hyper- bzw. Hypotonie)
 - Medikamente
 - Gelenkersatz
 - körperliche Einschränkungen
 - Operationen
 - Schmerzen

Rahmen setzen

- Persönliche wertschätzende Begrüßung
- Unterstützung geben bei räumlicher Orientierung (Umkleide, Toilette)
- Befindlichkeitsabfrage (Daumen hoch, quer, tief), ggfs. konkretes Nachfragen
- Rituale in der Stundenstruktur einführen, benennen und erkennbar beibehalten
- Vorgabe der Position der Teilnehmenden bei Startübung (z.B. Wurfrunde)
- Eindeutige Organisationsformen bei den Übungen vorgeben
- Ggfs. Blutdruckmessung zu Beginn der Einheit (Handmessgerät, gleiche Sitzposition, Liste)

Tipps für Übungseinheiten

Film Sport 1



Film Sport 2

Film Ziehen-Lösen



Vielen Dank für Ihre/Eure Aufmerksamkeit!



Cartoon: Peter Gaymann