

13 Deutscher Seniorentag



Sport bewegt Menschen mit Demenz

Referentinnen:

Uschi Wihr

Dipl. Soz.-Päd., Gerontologin (FH)
Geschäftsführung Regionale Alzheimer Gesellschaft Demenzzentrum e.V. Trier

Birgit Backes

Übungsleiterin mit Sonderlizenzen
Leitung Sportbereich in der regionalen Alzheimer Gesellschaft Demenzzentrum e.V. Trier

Regionale Alzheimer
Gesellschaft



Auswirkungen von Sport und Bewegung

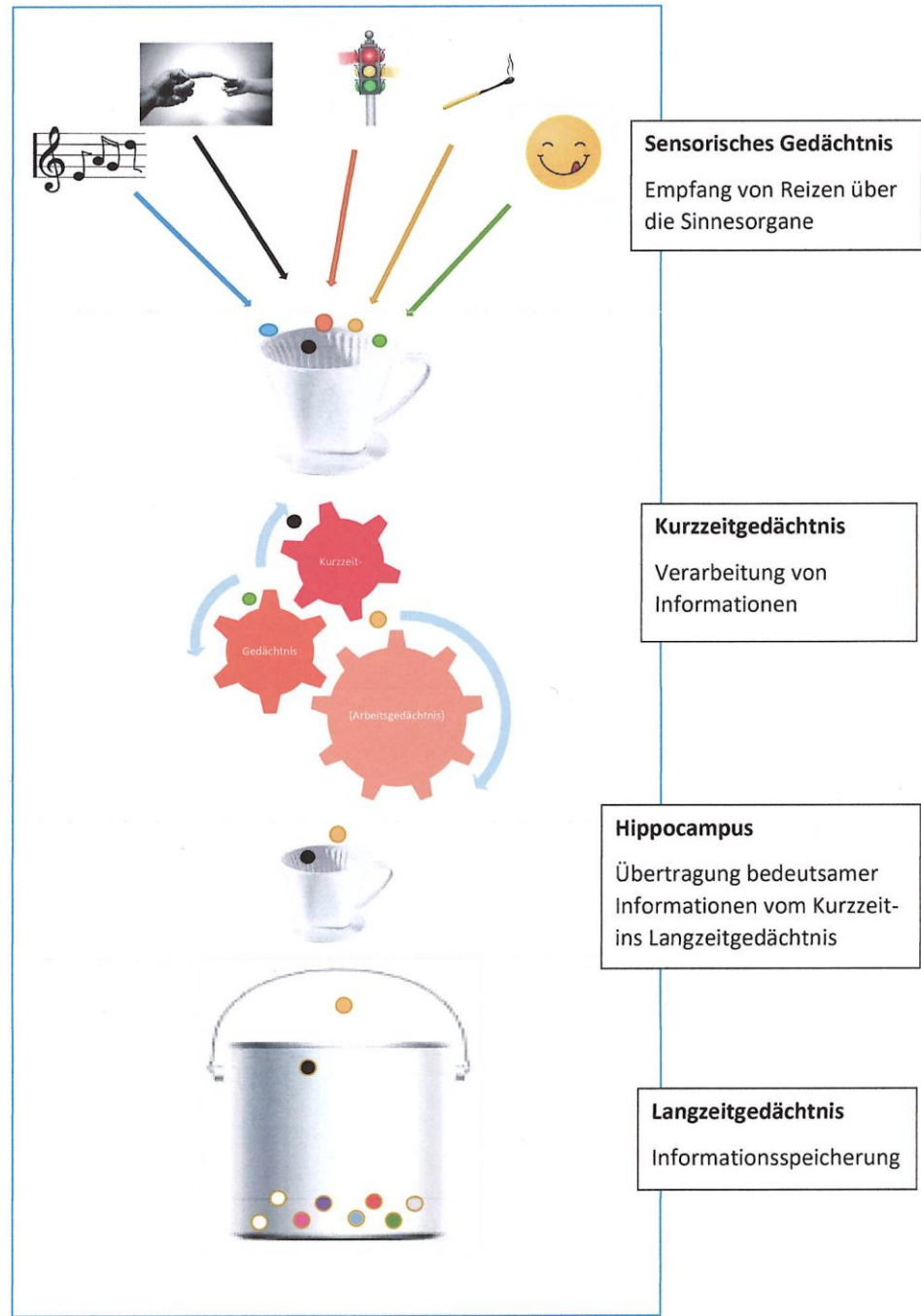
- Plastizität des menschlichen Gehirns ↑
- Blutzirkulation ↑
- Sauerstoff und Nährstoffe ↑
- Blutgefäße ↑
- Synapsen Verknüpfung ↑
- Nervenwachstums (BDNF) ↑
- Serotonin und Dopamin ↑
- Motorische Unruhe ↓
- Depressionen und Aggressionen ↓
- Schlafprobleme ↓
- Gehfähigkeit und Alltagskompetenz ↑
- Selbstständigkeit ↑

Auswirkungen eines spezifischen Trainings auf die kognitive Leistungsfähigkeit

- Geringere Häufigkeit von Alzheimer Demenz um bis zu 40% (Barnes et al., 2007; Larson et al., 2006)
- Verbesserung der kognitiven Leistungen nicht nur bei älteren, (Etnier et al., 2006) sondern auch bei bereits an einer Demenz erkrankten Personen (Christofolletti et al., 2007)



Wie speichert das Gehirn?



Gestaltung der Sporteinheiten

- Begrüßungsritual
- Leichtes Herz-Kreislauftraining
- Stärkung von Muskulatur und Beweglichkeit
- Training von Gleichgewichtssinn, Koordination und Reaktion
- Dual-Task
- Entspannungseinheiten

A	B	C	D	E	F	G
L	O	L	R	O	R	L
H	I	J	K	L	M	N
R	O	L	R	L	O	R
O	P	Q	R	S	T	U
L	O	R	O	L	O	R
V	W	X	Y	Z		
L	O	L	O	R		



Tipps für Übungseinheiten

Flexibel bleiben. Es ist wichtiger, dass die Stunde ein gutes Ende findet, als dass alle geplanten Schritte absolviert werden!

Grenzen setzen ist erlaubt – auch gegenüber demenz-erkrankten Personen

Gewünschte Bewegungen gemeinsam sprechen und mitmachen

„Falsche Ausführung“ als neue Idee aufnehmen

Zu zweit als ÜL zu sein tut gut!

HUMORISTDERSCHWIMM-
GÜRTELAUFDEMSTROMDESLE
BENS

vielen Menschen versäumendasklein
e Glück, während sie auf das große
ergebenswarten

der mensch ist unglaublich weiler nicht
weiß dass er glücklich ist. nur deshalb
altes. das ist alles. wer da sein kennt
dein Irdisches Glück ist ein so für
den selben Augenblick

Wi RhofFenim Mer, un Dinal Lend

InGeniS Tbess Erhof Fenals Verz

weifeLN



Deutscher
Seniorentag

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!