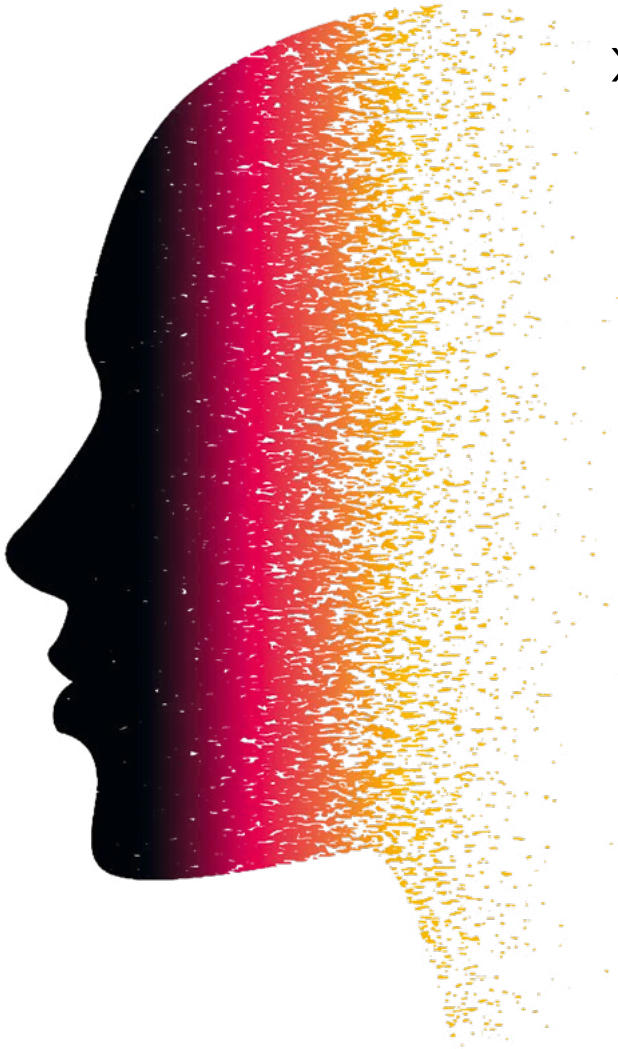
GYMWELT

DTB
DEUTSCHER TURNER-BUND



»Ich glaube ein Mitglied meiner Sportgruppe hat Demenz … was nun?«

Informationen, Denkanstöße und Empfehlungen für Verantwortungstragende in Turn- und Sportvereinen

und

ein Handlungsleitfaden für Übungsleitende von Sportgruppen mit älteren und/oder hochaltrigen Menschen

SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ

DOSB

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Impressum

Herausgeber
Deutscher Turner-Bund e.V. (DTB)

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend im Rahmen des Projekts »Sport bewegt Menschen mit Demenz«

Autor*innen / Redaktion
Verena Heier, DTB
Marisa Sann, DTB
Dieter Schönwies, DTB

Layout
Jörg Thöming, Butzbach | www.k45.de

Bildnachweise
Titel: Adobe Stock, © lidiia (A human face in profile, stylized, isolated)
S. 13 (Piktogramme Abb. 5); S. 18 –19 (Storch-, Apfel-, Musik-Piktogramm): all-free-download.com
S. 19 (Sport-Piktogramme): Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (DOSB)

Copyright
Deutscher Turner-Bund
Otto-Fleck-Schneise 8
60528 Frankfurt am Main
www.dtb.de

Frankfurt am Main, Dezember 2021

Den Menschen hinter der Krankheit sehen: Wird die Diagnose Demenz gestellt, sehen wir manchmal nur noch die Krankheit und nicht mehr den Menschen. Doch Menschen mit Demenz verfügen über Fähigkeiten, wollen selbstbestimmt leben, wollen mit einbezogen werden, wollen sich aktiv einbringen. Damit Menschen mit Demenz teilhaben können, heißt es aufmerksam sein, ob jemand unsere Unterstützung benötigt.

(Deutsche Alzheimer Gesellschaft zum Welt-Alzheimertag 2021)

Vorwort

Der demografische Wandel ist in vollem Gange: der stetige Anstieg der über 65-Jährigen sowie die steigende Lebenserwartung der Menschen stellen unsere Gesellschaft und unser Gesundheitssystem vor große und immer neue Herausforderungen. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit für chronische Krankheiten und Mehrfacherkrankungen enorm an. Auch das Risiko an einer Demenz zu erkranken, nimmt deutlich zu. Aktuell leben in Deutschland ca. 1,6 Millionen Menschen mit Demenz – Prognose steigend!

Präventive Maßnahmen zur Förderung und dem Erhalt der Gesundheit spielen daher eine immer zentralere Rolle in unserer Gesellschaft. Bewegung ist hierbei ein wichtiger Teil der Prävention. Denn der positive Effekt von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit ist bereits lange nachgewiesen – und dies für jede Lebensphase. Regelmäßige Bewegung sollte somit auch im Alter zum Alltag gehören, um möglichst lange, zufrieden und vor allem selbstständig leben zu können. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass Sport und Bewegung auch präventiv gegen die Entstehung einer Demenzerkrankung wirken sowie das Fortschreiten einer bestehenden Demenz verlangsamen können. Zudem zeigt sich der erfreuliche gesellschaftliche Trend, dass die sportliche Aktivität der 65- bis 80-Jährigen zunimmt. Damit bestehen enorme Potentiale der steigenden Zahl an Demenzerkrankungen durch qualifizierte Bewegungsangebote präventiv bzw. zumindest verlangsamend entgegenzuwirken.

Es gibt bereits eine Vielzahl an speziellen Bewegungsangeboten für Demenzerkrankte, dennoch ist das Thema »Demenz« häufig noch tabuisiert und insbesondere Vereine widmen sich diesem Thema noch zu wenig. Hier muss ein Wandel in den Vereinen stattfinden. Denn basierend auf den gesellschaftlichen Entwicklungen wird es zukünftig immer mehr Vereinsmitglieder geben, die an Demenz erkranken. Dabei kann es nicht zielführend sein, ausschließlich reine Demenzsportgruppen anzubieten, sondern das Thema »Demenz« muss in bereits bestehenden Sportgruppen für Ältere sowie allgemein im Vereinsleben verstärkt Berücksichtigung finden. So können Ängste genommen und Mut aufgebaut werden – sowohl für die Teilnehmenden selbst als auch für die Vereinsmitarbeitenden. Eine Sensibilisierung zu diesem Thema ist also nicht nur für Betroffene und Angehörige wichtig, sondern auch für Sie als Übungsleitung und/oder als Vorstandsmitglied des Vereins. Diese Broschüre soll Ihnen dabei eine erste hilfreiche Begleitung sein.

Herzlichst

Dr. Michaela Werkmann
Vizepräsidentin Allgemeines Turnen (GYMWELT)

Inhaltsverzeichnis

Zum Hintergrund der Broschüre 8

Was ist Demenz? 9

Welchen Einfluss hat Bewegung auf Demenz? 12

Ist es Demenz oder sind es »normale« Alterserscheinungen? 14

Warum ist das Thema auch für deinen Verein relevant? 15

Tipps für Übungsleitende von Sportgruppen mit älteren Menschen 17

Ich glaube ein Mitglied meiner Sportgruppe hat Demenz … 20

Literaturempfehlungen 22

Quellenverzeichnis 24

Abbildungsverzeichnis 24

Zum Hintergrund der Broschüre

Das Projekt »Sport bewegt Menschen mit Demenz«

Am 1. Oktober 2020 ist das Projekt »Sport bewegt Menschen mit Demenz« gestartet, das der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) in enger Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft durchführt. Das Projekt ist Teil der Nationalen Demenzstrategie und wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert. In vier Teilprojekten bei den Landessportbünden Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen, dem Deutschen Tischtennis-Bund und dem Deutschen Turner-Bund (DTB) werden Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen in Sportvereinen erprobt. Der DTB setzt das entsprechende Teilprojekt zunächst im Raum Frankfurt am Main um.

Viele Menschen mit Demenz im Anfangsstadium sind noch körperlich aktiv. Sie können von den positiven Wirkungen von Sport und Bewegung profitieren: Der DTB hat das Ziel, die Drop-out-Rate von Menschen mit beginnender Demenz, d. h. mit ersten Symptomen von Demenz, langfristig zu verringern und Betroffenen eine möglichst lange Teilnahme an ihren Sportgruppen und dem Vereinsleben zu ermöglichen. Hierfür sollen Übungsleitende über das Krankheitsbild informiert und für den Umgang mit Demenzerkrankten sowie das Erkennen von ersten Anzeichen sensibilisiert werden. Durch die gezielte Ansprache von Betroffenen sowie einer Differenzierung innerhalb der Übungsstunde sollen diese in ihrer Sportgruppe weiterhin integriert und aktiv bleiben.

Zielstellung und Zielgruppe der Broschüre

Grundsätzliche Zielsetzung dieser Broschüre ist es, das Thema »Demenz« in Vereinen zu enttabuisieren. Genauer: die Verantwortungstragenden, Übungsleitenden und auch die Vereinsmitglieder für das Thema zu sensibilisieren und damit die Drop-out-Rate aus Sportgruppen zu verringern.

Die nachfolgende Broschüre teilt sich in zwei Abschnitte auf.

- Der erste Abschnitt (S. 9 bis 16) richtet sich an alle Verantwortungstragenden in den Turn- und Sportvereinen – vom Vereinsvorstand bis hin zu den Abteilungsverantwortlichen und den Übungsleitenden.
- Der zweite Abschnitt (S. 17 bis 21) soll insbesondere Übungsleitende, die eine oder mehrere Gruppen mit älteren und/oder hochaltrigen Menschen anleiten, als Hilfs- und Motivationsunterstützung dienen.

Hinweis: Die Broschüre wurde im Rahmen des Teilprojekts des DTB erstellt und die Inhalte im Laufe der Projektzeit sowie u. a. in einem Workshop mit den beteiligten Übungsleitenden erarbeitet.

Was ist Demenz?

Der Begriff »Demenz« stammt aus dem Lateinischen und kann wörtlich übersetzt werden mit »Weg vom Geist« bzw. »ohne Geist«. Damit ist das grundsätzliche Merkmal der Demenzerkrankung, nämlich die Verschlechterung bis hin zum Verlust der geistigen (und kognitiven) Fähigkeiten, beschrieben (BMG, 2021).

» »Demenz« = »Weg vom Geist« bzw. »ohne Geist«

Demenz ist also keine spezifische Erkrankung, sondern die allgemeine Bezeichnung für die Minderung der geistigen Fähigkeiten. Dies kann viele verschiedene Ursache haben.

Formen der Demenz

Grundsätzlich wird zwischen primären und sekundären Formen der Demenz unterschieden. Bei den sekundären Formen ist die Demenz in der Regel eine Folgeerscheinungen anderer Grunderkrankungen, wie etwa Stoffwechselerkrankungen, Vitaminmangelzustände oder Medikamenten-/Alkoholmissbrauch. Diese Grunderkrankungen sind zum Teil behandelbar und eine Rückbildung der Demenzsymptomatik ist möglich. Diese machen aber nur ca. 10% aller Fälle aus. Die primären Formen hingegen sind in der Regel irreversibel und machen bei Menschen über 65 Jahren rund 90% aller Demenzformen aus. Darunter fällt auch die Alzheimer-Demenz. Sie ist die häufigste irreversible Demenzform (BMG, 2021).

» Demenz ist nicht gleich Demenz – aber meistens ist es Alzheimer.

Folgende Formen werden hauptsächlich unterschieden:

- **Alzheimer-Demenz (ca. 60–70%):** Toxische Eiweißablagerungen. Einbußen des Gedächtnisses stehen im Vordergrund. Der Auslöser der Krankheit liegt nach heutigen Erkenntnissen 30 Jahre vor der ersten Diagnose.
- **Vaskuläre Demenz (ca. 15%):** Veränderungen der Gefäße, vor allem der kleinen Versorgungsgefäße. Gedächtnisstörung, Sprachstörung, Störung der Handhabung von Gegenständen.
- **Frontotemporale Demenz (3–9%):** Minderung des Hirnvolumens im Frontalhirn, Persönlichkeitsänderung.
- **Lewy-Körperchen-Demenz (ca. 5%):** Charakteristische Einschlüsse (sogenannte Lewy-Körperchen) in bestimmten Nervenzellen der Großhirnrinde.

DEMENZ	
Primäre Demenzen (ca. 90% aller Demenzen)	
Alzheimer Demenz ca. 60–70%	**Andere Demenzformen**
	Vaskuläre Demenz
	Frontotemporale Demenz
	Lewy-Körperchen-Demenz
	Sonstige Demenzformen
Sekundäre Demenzen (Ursachen behebbar), z. B. Depressionen, Vitamin- und Hormonmangel, Tumore oder Flüssigkeitsmangel	

Abb. 1: Formen der Demenz (Quelle: eigene Darstellung)

Merkmale einer Demenz

Einschränkung kognitiver Fähigkeiten

Demenz kann viele unterschiedliche Merkmale aufweisen, wobei das Hauptmerkmal die Verschlechterung geistiger (kognitiver) Fähigkeiten ist. Betroffen ist vorrangig das **Gedächtnis**, aber auch die nachfolgend aufgeführten Fähigkeiten können bei einer Demenz betroffen sein (Kurz et. al, 2019):

- Aufmerksamkeit
- Sprache
- Auffassungsgabe
- Denkvermögen
- Orientierungssinn

Häufig sind mehrere Fähigkeiten gleichzeitig eingeschränkt, sodass es für Betroffene häufig schwierig oder unmöglich wird, normale Alltagstätigkeiten weiter auszuüben. Je nach Fortschritt der Erkrankung kommt es z. B. zu einer Reduzierung der sicheren Durchführungen von Bewegungen wie Gehen, Treppensteigen oder von einem Stuhl aufstehen. Das Sturzrisiko ist um das 3-fache erhöht. Auch die Dual-Task Fähigkeit ist stark eingeschränkt. Damit ist das gleichzeitige Erfüllen von motorischen und geistigen Aufgaben, wie z. B. Sprechen und Gehen, erschwert und auch hier das Sturzrisiko während solcher Aktivitäten erhöht.

Wesens- und Verhaltensänderungen

Neben den kognitiven Einschränkungen kommt es häufig auch zu Veränderungen der sozialen Verhaltensweisen, der Impulskontrolle, des Antriebs, der Stimmung oder des Wirklichkeitsbezugs. Gefühlszustände wie Depression, Angst oder Unruhe können auftreten (Kurz et. al, 2019). Diese Wesens- und Verhaltensänderungen bedingen sich häufig durch den Verlust der gewohnten (kognitiven) Alltagsfähigkeiten. Denn dieser Verlust führt bei vielen Betroffenen zu Verunsicherung und Frustration. Sie reagieren oftmals aggressiv, vermeiden aus Scham soziale Kontakte und ziehen sich aus dem gesellschaftlichen Leben zurück. Dies betrifft auch die Teilnahme an Sportgruppen.

Abb. 2: Merkmale der Demenz (Quelle: Kurz et al., 2019)

Turn- und Sportvereine bieten mit ihren Bewegungsangeboten ein gewohntes Umfeld und sozialen Rückhalt. Durch einen frühzeitigen Ansatz und Maßnahmen zur Demenzprävention können Vereine, speziell die Übungsleitenden, einem Ausstieg aus der Gruppe entgegenwirken (Drop-out-Rate verringern).

Häufigkeit von Demenz

Aktuell leiden ca. 1,6 Millionen Menschen in Deutschland an einer Demenz. Die Anzahl der Erkrankten steigt dabei mit dem Alter steil an. Zwei Drittel der Erkrankten sind über 80 Jahren. Fast 70 % aller Erkrankten sind Frauen (DAlzG, 2020).

Abbildung 3 zeigt den altersbedingten Anstieg nach Geschlecht an, bezogen auf die Gesamtbevölkerung in der jeweiligen Altersspanne.

Ende 2018 war von allen Personen ab 65 Jahren fast jede 10. Person an Demenz erkrankt.

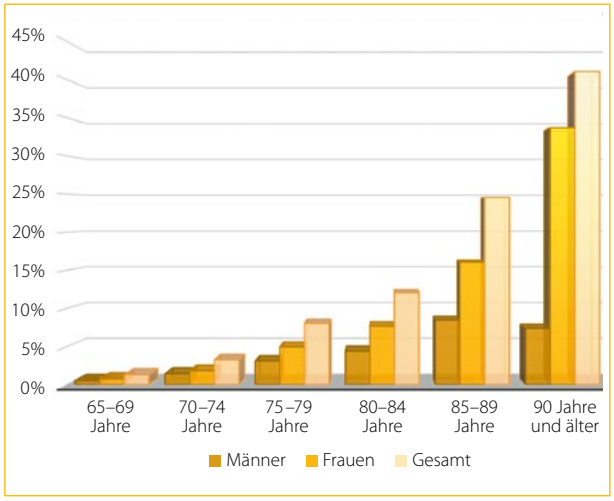


Abb. 3: Anteil der Demenz-Erkrankten nach Geschlecht und Altersgruppen, 2018 (Quelle: eigene Darstellung nach Alzheimer Europe, 2019)

Hinweis: Verweise zu Fachliteratur sind am Ende der Broschüre zu finden (S. 22–23).

Welchen Einfluss hat Bewegung auf Demenz?

Neben Faktoren wie dem Alter, Rauchen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, erhöhten Blutfettwerten sowie auch Depressionen und soziale Isolation spielt Bewegungsmangel eine ganz entscheidende Rolle bei der Entstehung von Demenz. Es wird sogar als wichtigster beeinflussbarer Risikofaktor für eine Alzheimer-Demenz identifiziert (DGN, 2019).

» Regelmäßige Bewegung kann das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, minimieren.

Bei Menschen, bei denen vaskuläre (die Blutgefäße betreffende) Risikofaktoren wie z. B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus, Arteriosklerose oder Adipositas vorliegen, ist die Wahrscheinlichkeit einer Demenzerkrankung erhöht. Vaskuläre Risiken stehen wiederum eng mit Bewegungsmangel in Verbindung.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat 2019 eine Liste evidenzbasierter Empfehlungen zur Prävention von Demenz veröffentlicht, die in »stark« und »eingeschränkt« eingeteilt sind. Körperliche Aktivität steht dabei ganz oben auf der Liste der WHO. Abbildung 4 zeigt eine Zusammenfassung der Empfehlungen.

Starke Empfehlungen
• **Körperliche Aktivität und Bewegung**
• **Raucherentwöhnung**
• **Blutdruckkontrolle**
Eingeschränkte Empfehlungen
• **Mediterrane Ernährung sowie eine ausgewogene Ernährung basierend auf vorhandenen WHO-Leitlinien**
• **Alkoholreduktion**
• **Kognitives Training**
• **Soziale Aktivität**
• **Gewichtsmanagement**
• **Behandlung von Diabetes, Dyslipidämie, Depression und Hörverlust**

Abb. 4: Empfehlungen der WHO zur Demenzprävention (Quelle: eigene Darstellung nach Müller, 2019)

Um das Risiko eines geistigen Abbaus zu reduzieren, empfiehlt die WHO mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive körperliche Aktivität pro Woche. Einzelne Aktivitätseinheiten sollten mindestens 10 Minuten andauern.

Bewegung als wichtiger Beitrag zur Demenzprävention

Körperliche Aktivität spielt eine zentrale Rolle bei der Demenzprävention. Grundsätzlich gilt daher, umso mehr man sich im Laufe des Lebens bewegt hat, desto geringer ist das Risiko im höheren Alter an Demenz zu erkranken. Körperliche Aktivität scheint sowohl einen direkten positiven Einfluss auf Hirnstrukturen zu haben als auch indirekt

über verbesserte kardiometabolische Funktionen die Gefahr an Demenz zu erkranken, zu senken (Müller, 2019).

Zur Prävention wird ein aerobes Ausdauertraining, Krafttraining oder ein Multikomponententraining empfohlen.

» Mehr Bewegung bedeutet mehr Demenzprävention.

Relevante Bewegungsformen

Regelmäßige, langfristige Bewegung wirkt sich positiv auf die Merkmale einer Demenz aus. Neben der Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit hat Bewegung auch einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität.

Abb. 5: Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität durch Bewegung (Quelle: eigene Darstellung)

Folgende konditionelle Fähigkeiten und Bewegungsformen sind besonders zur Prävention von Veränderungen kognitiver Fähigkeiten (einschließlich Demenz) geeignet:

Kraft

Durch Kräftigung der Muskulatur können Alltagsaufgaben besser ausgeführt, die Gangsicherheit erhöht und somit das Sturzrisiko verringert werden. Auch die kognitive Leistungsfähigkeit wird »gestärkt«.

Ausdauer

Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, dadurch wird u.a. vielen vaskulären Erkrankungen entgegengewirkt. Die Sauerstoffversorgung verbessert sich, somit wird auch das Gehirn mit mehr Nährstoffen versorgt, die Synapsen können besser schalten.

Koordination

Die Koordinationsfähigkeit ist ein wichtiger Bestandteil der Sturzprophylaxe. Weiterhin hat sie einen hohen, fördernden Einfluss auf die Fähigkeit der differenzierten Aufmerksamkeit, der Wahrnehmung und der Orientierung.

Jede Art von Bewegung ist für den Körper und Geist essentiell – solange sie regelmäßig und langfristig durchgeführt wird. Bewegungsformen, die sich für die Zielgruppe älterer Menschen besonders eignen, sind Gymnastik, Gehen, Dual-Task Aufgaben, Wassergymnastik/-jogging, Wandern. Koordinativ anspruchsvolle Bewegungsformen wie bspw. Tischtennis können auch entsprechend angepasst durchgeführt werden.

Turn- und Sportvereine leisten mit ihren regulären Bewegungsangeboten bereits einen zentralen Beitrag zur Demenzprävention.

Ist es Demenz oder sind es »normale« Alterserscheinungen?

Kognitive Veränderungen können viele Ursachen haben und sind nicht zwangsläufig eine Demenz. Besonders beim Auftreten erster kognitiver Veränderungen ist es schwer, »normale« Vergesslichkeit von einer Demenz abzugrenzen. Wenn sich die Symptome nicht oder nur sehr langsam verstärken, besteht normalerweise kein Grund zur Sorge. Oft können ältere Menschen die Anforderungen ihres Alltags trotz der leichten geistigen Einschränkung noch meistern.

In Abgrenzung zu »normalen« Alterserscheinungen weisen Menschen, die tatsächlich an einer Demenz erkrankt sind, einige typische Merkmale auf. Im Verlauf der Erkrankung treten dabei immer mehrere und zunehmend stärker ausgeprägte Symptome in Erscheinung (vgl. Kapitel »Was ist Demenz?«, Seiten 9 – 11).

Weiterführende Informationen sind u. a. über folgenden Link zu finden:
https://www.alzheimer-bw.de/grundwissen-demenz/demenz-oder-normale-vergesslichkeit/

ACHTUNG!

Einen Befund und die Diagnose kann nur ein Arzt/eine Ärztin stellen!

Nicht alles ist gleich eine Demenz

Bestimmte Faktoren können zu kognitiven Veränderungen führen, ohne dass es mit einer Demenz zu tun hat.

Dazu gehören beispielsweise:

- Dehydration
- Einnahme von Medikamenten (z. B. falsche Dosierung, vergessene Einnahme, Nebenwirkungen)
- Vorliegen anderer Erkrankungen (z. B. Schlaganfall, Diabetes mellitus, Depressionen)
- Schlafmangel
- Veränderung des persönlichen Umfelds (z. B. Umzug, Trauerfall)
- Veränderung innerhalb der Sportgruppe (z. B. Wechsel von Übungsleitenden, Unstimmigkeiten mit anderen Teilnehmenden)

Warum ist das Thema auch für deinen Verein relevant?

Demographischer Wandel

Wir werden immer älter und der Anteil der älteren Menschen an der Gesamtbevölkerung nimmt zu.

Prognosen sagen voraus, dass der Bevölkerungsanteil der Menschen ab 67 Jahren zwischen heute (2021) von 16,4 Millionen auf voraussichtlich 20,9 Millionen im Jahr 2035 ansteigen wird. Machen heute die Älteren (67+) einen Anteil von 20,0% an der Gesamtbevölkerung aus, wären es 2035 bereits 25,0% (Destatis, 2021).

Daher erlangt die Gruppe der älteren Menschen einen immer höheren Stellenwert in der Gesellschaft und bedarf einen besonderen Fokus im Bereich der Prävention und der Gesundheitsförderung. Hier auch im Bereich der Bewegungsförderung.

Altersstruktur deines Vereins

- **Wie groß ist der Anteil an Älteren (>65-Jahre) in deinem Verein?**
- **Bietet dein Verein Sportgruppen speziell für ältere Menschen/Hochaltrige an?**

Steigende Anzahl an Demenz-Erkrankten

Weiterhin lassen Vorausrechnungen erwarten, dass die Anzahl der Demenz-Erkrankten von heute 1,6 Millionen auf ca. 2,4 –2,8 Millionen im Jahr 2050 anwächst (DAlzG, 2020).

» Diese Prognosen lassen vermuten, dass auch in deinem Verein zukünftig mehr ältere Menschen sind und somit auch potenziell mehr Mitglieder, die an Demenz erkranken.

Gemeinsamer Auftrag

Menschen mit Demenz oder kognitiven Einschränkungen sind ein Teil unserer Gesellschaft. Deshalb ist es ein gesamtgesellschaftlicher Auftrag, und auch speziell der Turn- und Sportvereine, sich dem Thema verstärkt zu widmen und dieses zu enttabuisieren.

Drop-out-Rate in Sportgruppen verringern

Ziel ist es frühzeitig zu handeln – bevor eine Demenz auftritt. Turn- und Sportvereine und ihre Übungsleitenden sollen für das Thema sensibilisiert und über die möglichen Effekte und die präventive Wirkung von Bewegung und Sport auf die Entstehung/das Fortschreiten einer Demenz informiert sein.

Durch den offenen Umgang mit dem Thema soll es zum einen gelingen, (betroffene) Mitglieder eine möglichst lange Teilhabe in der Sportgruppe zu ermöglichen (Differenzierung). Zum anderen entsteht dadurch innerhalb der Gruppe eine größere Akzeptanz für das Thema und es wird verhindert, dass Menschen, bei denen eine Demenz diagnostiziert wurde oder der Verdacht besteht (erste Anzeichen), die Sportgruppe (z. B. aus Scham) verlassen.

Die Bindung zur Gruppe und zum Sport helfen der betroffenen Person wiederum, aktiv am Leben teilzunehmen und durch regelmäßige Bewegung das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

» Lasst uns Demenz enttabuisieren, darüber reden, uns austauschen. Demenz ist ein Teil unsere Gesellschaft, wir sollten offen damit umgehen und unseren Beitrag dazu leisten.

Thematisieren ja. Aber wie?

Ziel ist es, zum einen den gesamten Verein zu informieren und das Thema zu enttabuisieren. Im Speziellen sollen die Übungsleitenden für den Umgang mit kognitiven Veränderungen innerhalb ihrer Sportgruppen sensibilisiert werden. Hierzu sind ab Seite 17 auch noch einmal Tipps für Übungsleitende von Sportgruppen mit älteren Menschen aufgeführt.

Sensibilisierung des eigenen Vereines:

- Einbringen des Themas in Vorstandssitzungen
- Fördern des Austausches zwischen Übungsleitenden (und Abteilungsleitenden)
- Einbringen des Themas bei Mitgliederversammlungen
- Aufnahme des Themas in Berichten/Zeitungen des Vereins
- Sichtbarmachen des Themas im Verein (z. B. Aushang von Informationen, Darstellung auf Website)
- Durchführen einer Infoveranstaltung für Mitglieder und Angehörige (z. B. mit Fachvorträgen)
- Einholen von Informationen und Bereitstellung dieser im Verein (z. B. Broschüren, Flyer)

Sensibilisierung der Übungsleitenden:

- Organisation und Moderation von Erfahrungsaustauschen zwischen den Übungsleitungen (und den Abteilungsleitungen)
- Bereitstellen von Informationen zum Thema (z. B. Broschüren, Flyer)
- Ermöglichen von Fortbildungen

Diese präventiven Maßnahmen …

- ✔ **helfen den Betroffenen noch möglichst lange Teil ihrer Sportgruppe zu sein.**
- ✔ **helfen den Betroffenen, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität zu steigern.**
- ✔ **können den Mitgliederverlust im Verein wegen Ausstieg der Betroffenen (z. B. aus Scham) vermeiden oder reduzieren.**

Tipps für Übungsleitende von Sportgruppen mit älteren Menschen

Als Übungsleitende*r im Bereich »Ältere / Hochaltrige« wirst du mit großer Wahrscheinlichkeit darauf stoßen, dass deine Teilnehmenden sich nicht nur körperlich verändern, sondern auch, dass geistige Veränderungen erfolgen.

Die Wissenschaft geht heute davon aus, dass die Erkrankung »Alzheimer-Demenz« schon 30 Jahre vor der ersten Diagnose beginnt. Eine gesunde Lebensweise kann den Ausbruch von Demenz verzögern und den Verlauf positiv beeinflussen. Neben regelmäßiger Bewegung und gesunder Ernährung spielen soziale Kontakte eine ganz entscheidende Rolle. Soziale Eingebundenheit und Teilhabe wirkt sich gesundheitsfördernd aus, verbessert die Lebensqualität und wirkt Einsamkeit entgegen.

» Sportgruppen vereinen Bewegung, Gemeinschaft und Lebensfreude. Vereinsleben ist soziales Miteinander.

Kennst du das auch?

Teilnehmende kommen zu deiner Übungsstunde und Themen zu Beginn oder während der Stunde sind: »Mein Rücken«, »Mein Knie«, »Meine Schulter« etc.

Ist dir in deinen Stunden schon mal passiert, dass ein Mitglied gekommen ist und verkündet hat: »Ich habe Demenz.«? Erfahrungsgemäß wird – wenn überhaupt – davon berichtet, dass man häufiger etwas vergisst oder etwas vergesslich ist. In der Regel wird es allerdings verheimlicht. Meist aus Scham.

Plötzlich kommen die Betreffenden nicht mehr und melden sich von der Übungsstunde ab.

Gestaltung von Übungsstunden mit älteren Menschen und Hochaltrigen

Als Übungsleitende*r einer Sportgruppe mit älteren Menschen hast du bereits zahlreiche Erfahrungen, wie eine Übungsstunde aussehen sollte. Nachfolgend sind noch einmal die relevantesten Punkte zusammengefasst, die in einer Stunde berücksichtigt werden sollten:

- Standardisierter Stundenablauf zur Sicherheit der Teilnehmenden
- Beginn und Ende der Stunde nach einem festen Ritual
- Erfolgserlebnisse vermitteln und loben
- Wissensvermittlung (Sinn/Zielsetzung der (kognitiven) Übungen); Wissen zum Thema Demenz vermitteln
- Variieren und Differenzieren
- Vom Leichten zum Schweren und vom Einfachen zum Komplexen
- Fördern und Fordern
- Spaß integrieren
- Übungsabfolge in eine Geschichte verpacken (z. B. Tagesablauf, was finde ich in meiner Küche)
- Ausreichend Trinkpausen einplanen
- Angemessene Gestik und Mimik einsetzen
- Ausblick auf die nächste Stunde

Einem Ausstieg aus der Gruppe kannst du mit deiner Persönlichkeit, deinen Fähigkeiten, deinem Wissen und deiner Bereitschaft entgegenwirken.

Relevante Trainingsinhalte

Folgende Fähigkeiten sollten in einer Übungsstunde für ältere Menschen und Hochaltrige gefördert werden:

- Kraft
- Ausdauer
- Beweglichkeit
- Koordination
- Gleichgewicht
- Körperwahrnehmung
- Sturzprophylaxe
- Entspannung
- Rhythmus

Tipp: Eine durchgeführte Übung auswählen und als Aufgabe für zu Hause mitgeben. Diese Übung wird in der nächsten Stunde wiederholt.

Weitere, sinnvolle Übungen, die in eine Stunde eingebaut werden können:

- Fußübungen
- Finger-/Handübungen

Tipp: Für die unterschiedlichen Trainingsformen und Übungen können Materialien und Hilfsmittel, wie z. B. Kleingeräte, Luftballons, Handtuch, Tageszeitung eingesetzt werden, um die Stunden abwechslungsreich und alltagsnah gestalten zu können.

Kommunikation und Anleitung

Folgende Aspekte sollten bei der Anleitung von Übungen beachtet werden:

- Einfache Sprache
- Kurze Sätze
- Langsam, deutlich und laut sprechen
- Verstärkt Mimik und Gestik einsetzen
- Übungen gleichzeitig vormachen

Weiterhin hilft oftmals eine bildhafte Sprache, um Übungsausführungen zu verdeutlichen:

- STORCHEN-gang
- ÄPFEL pflücken
- Was hast du an der SCHUHSOHLE kleben
- Großen BALL umarmen
- HEMD/JACKE anziehen
- BLUMEN pflücken
- Über eine KISTE steigen
- Griff in die hintere HOSENTASCHE
- HAARE kämmen
- FAHRRAD fahren
- RUDERN
- SCHWIMMEN
- PADDELN

Tipp: Eine Geschichte erzählen, in der die Übungen verpackt sind.

Musikeinsatz

Musik motiviert und begeistert – von Jung bis Alt. Daher macht es auch in der Übungsstunde mit älteren Menschen Sinn Musik einzusetzen. Überlege, welche Musik sich zum Mitsingen und/oder zum Mitklatschen eignet. Welche Musik war populär, als deine Teilnehmenden z. B. im Alter von 20 bis 40 Jahren waren?

Bedenke dabei jedoch, dass einige deiner Teilnehmenden schlecht(er) hören. Wahrscheinlich haben auch einige ein Hörgerät. Das gleichzeitige Abspielen von Musik und mündliche Anweisungen könnten überfordern. Überlege daher, bei welchen Teilen deiner Übungsstunde Musik sinnvoll eingesetzt werden kann.

Sensibilisierung in der Sportgruppe bzw. der Teilnehmenden

- Wissensvermittlung: Kognitive Übungen einbauen und erklären, wofür sie gut sind. Dabei die Erkrankung Demenz benennen. Anfangs von Vergesslichkeit sprechen.
- Demenz kann jeden treffen – egal welcher Bildungsstand und wie viel Vermögen.
- Verstärkte Beobachtung betroffener Teilnehmenden.
- Innerhalb der Gruppe Verständnis für unterschiedliche Stärken und Schwächen (z. B. kognitive Einschränkungen) wecken.

Ich glaube ein Mitglied meiner Sportgruppe hat Demenz …

Hast du bei einem Mitglied deiner Sportgruppe eine (geistige) Veränderung festgestellt, soll dir folgender »Weg« helfen, weiter damit umzugehen.

Dieser Weg stellt eine Zusammenfassung der zuvor beschriebenen Inhalte der Broschüre dar.

Verdacht

Welche Veränderungen beobachtest du?

Die Person weist eine oder mehrere der folgenden Merkmale auf:

- Unkonzentriertheit
- Geistige Abwesenheit
- Wesensveränderungen
- Vergesslichkeit
- Orientierungslosigkeit
- Begleitung
- Verwirrtheit
- Veränderung äußeres Erscheinungsbild

Ursachen

Gibt es vielleicht andere Auslöser für diese Auffälligkeiten?

Folgende Faktoren können z. B. zu kognitiven Veränderungen führen, ohne dass es mit einer Demenz zu tun hat:

- Dehydration
- Medikamenteneinnahme
- Andere Erkrankungen
- Schlafmangel
- Veränderung persönliches Umfeld
- Veränderung innerhalb der Sportgruppe

Beobachtung

Beobachtung über mehrere Sporteinheiten

Beobachte die Person in den nächsten Stunden und beachte dabei folgende Punkte:

- Treten die Auffälligkeiten regelmäßig auf oder war es einmalig?
- Gibt es seit neuestem eine Begleitperson?
- Fallen auch anderen Teilnehmenden Veränderungen bei dieser Person auf?
- Gibt es eine Veränderung in der Gruppe, die zum Unwohlsein der betroffenen Person führen könnte?

Ansprache

Wie spreche ich es an?

Folgende Möglichkeiten gibt es zur Ansprache der Person selbst und/oder der Angehörigen:

Betroffene Person

- Nur im Einzelgespräch
- Vor oder nach der Übungsstunde (nicht währenddessen)
- Schildere was dir aufgefallen ist
- Schließe durch Fragen andere Auslöser aus
- Mache deutlich, dass du und die Gruppe sich freuen, wenn die betroffene Person weiter dabei bleibt
- Empfehle ein Arztgespräch

Angehörige

- Vor oder nach der Übungsstunde. Bei einem Besuch zu Hause
- Mit oder ohne die betroffene Person
- Schildere was dir aufgefallen ist
- Schließe durch Fragen andere Auslöser aus
- Biete entsprechende Informationsmaterialien und Adressen an

Sportheimat
Verbleib in der Gruppe

Literaturempfehlungen

Du möchtest dich gerne weiter informieren und in die Thematik einlesen?

Im folgenden Abschnitt findest du einige Literaturempfehlungen sowie Verweise auf Websites und Videos.

Titel/Autoren	Inhalt	Vermerk
Demenz. Das Wichtigste Herausgeber: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.	Dieser Ratgeber vermittelt in kompakter Form die wichtigsten Informationen über Demenz. Er erklärt, was das Leben der Betroffenen und ihrer Familien erleichtern kann. *Umfang: 62 Seiten*	Bestell- bzw. Downloadmöglichkeit https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/demenz-das-wichtigste (kostenfrei)
Miteinander aktiv Herausgeber: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.	Diese Broschüre gibt eine Vielzahl von Anregungen zur Alltagsgestaltung für Menschen mit Demenz. Sie wendet sich vor allem an Angehörige, die Menschen mit Demenz zu Hause betreuen und pflegen, sowie Freunde, Bekannte, Nachbarn und Ehrenamtliche, die dabei unterstützen. *Umfang: 96 Seiten*	Bestell- bzw. Downloadmöglichkeit https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/33/miteinander-aktiv (kostenpflichtig)
Was kann ich tun? Herausgeber: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.	Diese Broschüre wendet sich an Menschen, die am Anfang einer Demenz stehen oder befürchten, davon betroffen zu sein. *Umfang: 55 Seiten*	Bestell- bzw. Downloadmöglichkeit https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren/32/was-kann-ich-tun (kostenfrei)
Kommunikation bei Demenz Autor*innen: Dr. Julia Haberstroh, Prof. Dr. Johannes Pantel und weitere	Die Begleitung und Pflege von Menschen mit Demenz ist für viele Angehörige und Pflegekräfte aufreibend und schwierig. Dazu tragen vor allem Kommunikationsprobleme mit den Demenzkranken bei. Das Trainingsmanual bietet Schulungseinheiten zum Kommunikationstraining für professionell Pflegende und Angehörige. *Umfang: 265 Seiten*	Springer-Verlag GmbH (kostenpflichtig)

Titel/Autoren	Inhalt	Vermerk
Menschen mit Demenz bewegen Autorinnen: Bettina M. Jasper, Petra Regelin	Dieses Buch beinhaltet sowohl Angaben zum Thema Demenz als auch 196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper. *Umfang: 200 Seiten*	Vincent Network GmbH & Co. KG (kostenpflichtig)
Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz Autor*innen: Birgit Backes, Matthias Maschke, Uschi Wihr	Neben ausgearbeiteten Stundenbildern finden sich Einzelübungen zum Kombinieren, verständliche medizinische Informationen über die Bedeutung von Bewegung für Menschen mit Demenz sowie hilfreiche Tipps für den Umgang bei schwierigen Verhaltensweisen und Problemsituationen. *Umfang: 124 Seiten*	Ernst Reinhardt Verlag München (kostenpflichtig)
Aktiv bis 100 Hochaltrige Menschen in Bewegung bringen Autorinnen: Petra Regelin, Bettina M. Jasper, Antje Hammes	Dieses Buch ist ein umfassender Praxisratgeber mit über 160 Übungen, vielen Tipps, Anregungen und konkreten Hilfen bei Problemen. *Umfang: 252 Seiten*	Meyer & Meyer Sport (kostenpflichtig)

Weitere Informationsmöglichkeiten (online):

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. – Selbsthilfe Demenz
https://www.deutsche-alzheimer.de

Kognitive Übungen in der Übungsstunde
https://www.senioren-ratgeber.de/Gehirnjogging/Fit-im-Kopf-Koordination-trainieren-557519.html

Alzheimer Eine dreidimensionale Entdeckungsreise der Alzheimer Forschung Initiative e.V.
https://www.youtube.com/watch?v=paquj8hSdpc

Nationale Demenzstrategie
https://www.nationale-demenzstrategie.de

Beratungsangebot

Alzheimer-Telefon der Deutschen Alzheimer Gesellschaft e.V.
Das Alzheimer-Telefon ist ein bundesweites Beratungsangebot für Menschen mit Demenz, für Angehörige sowie für alle, die sich beruflich oder ehrenamtlich engagieren.
Beratung per Telefon: 030 25937 9514

Quellenverzeichnis

Alzheimer Europe (2019). Dementia in Europe Yearbook 2019. Estimating the prevalence of dementia in Europe. Zugriff am 05.12.2021 unter https://www.alzheimer-europe.org/sites/default/files/alzheimer_europe_dementia_in_europe_yearbook_2019.pdf

Bundesministerium für Gesundheit (BMG) (2021). Ratgeber Demenz – Informationen für die häusliche Pflege von Menschen mit Demenz. Zugriff am 25.11.2021 unter https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Pflege/Broschueren/BMG_Ratgeber_Demenz_2021.pdf.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz (DAlzG) (2020). Informationsblatt 1 – Die Häufigkeit von Demenzerkrankungen. Zugriff am 30.11.2021 unter https://www.deutsche-alzheimer.de/fileadmin/Alz/pdf/factsheets/infoblatt1_haeufigkeit_demenzerkrankungen_dalzg.pdf

Deutsche Gesellschaft für Neurologie e.V. (DGN) (2019). Warum Sport das Fortschreiten einer Alzheimer-Demenz verlangsamen kann. Zugriff am 03.12.2021 unter https://dgn.org/presse/pressemitteilungen/warum-sport-das-fortschreiten-einer-alzheimer-demenz-verlangsamen-kann/

Kurz, A., Freter, H.-J., Saxl, S. & Nickel, E. (2019). Demenz. Das Wichtigste. Ein kompakter Ratgeber. Berlin: Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V. Selbsthilfe Demenz.

Müller, Thomas (2019). 20 WHO-Empfehlungen zur Demenzprävention. *MMW – Fortschritte der Medizin,* 12/2019, 23.

Statistisches Bundesamt (Destatis) (2021). 14. koordinierte Bevölkerungsvorausberechnung für Deutschland. Zugriff am 14.12.2021 unter https://service.destatis.de/bevoelkerungspyramide/

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Formen der Demenz 9
Abb. 2: Merkmale der Demenz 10
Abb. 3: Anteil der Demenz-Erkrankten nach Geschlecht und Altersgruppen, 2018 11
Abb. 4: Empfehlungen der WHO zur Demenzprävention 12
Abb. 5: Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit und der Lebensqualität durch Bewegung 13

Kontakt

Deutscher Turner-Bund e.V.
Marisa Sann (Projektleitung)
E-Mail: projekt.demenz@dtb.de

Pia Pauly (Abteilungsleiterin GYMWELT)
E-Mail: pia.pauly@dtb.de

Weitere Informationen zum Projekt »Sport bewegt Menschen mit Demenz« unter:
https://www.dtb.de/sport-bewegt-menschen-mit-demenz/