

# Sportangebot für Demenzerkrankte

Eine Zusammenarbeit der Vereine

„das uhlenhus e.V.“

„TuS Bloherfelde von 1906 e.V.“

# Das Uhlenhus stellt sich vor



# Was machen wir

**Betreuung für Senioren mit Demenz**

**Kleine Gruppen mit 5 Senioren  
und 2 speziell geschulten ehrenamtlichen Helfern**

**Gruppen nach Fähigkeiten und Neigungen der Gäste  
zusammenführen**

**Individuell abgestimmte Betreuungszeiten angepasst  
an Bedürfnisse der Gäste / Angehörigen**

**Harmonische Gruppen schaffen**

**Abwechslungsreiche Aktivierungsangebote**

**Fahrdienst bei Bedarf**

Wohnlicher Betreuungsraum  
Sitzgruppe im Bauerngarten



# Die Idee

- Gäste des Uhlenhus haben Sportererfahrung
- Keine Teilnahme an regulären Vereinsgruppen
- Gymnastische Übungen im Betreuungsraum irritierten
- Vorhandene körperliche Fitness und Mobilität erhalten
- Sporthalle weckt Erinnerungen an früher
- Positive Gefühle werden gestärkt
- Gemeinschaft erleben

# Planungsphase

- Was müssen wir beachten bei der Gestaltung eines Sportangebotes für Demenzpatienten?
- Hallenzeit im barrierefreien Raum
  - Geschulte ÜL , die mit alten Menschen umgehen kann und Grundwissen über Demenzerkrankungen hat
  - Mind. eine Betreuungskraft des Uhlenhus begleitet die Sportstunde
  - Teilnahmebedingungen definieren

# Die Umsetzung 1



## Trainingsort und –zeit

- Barrierefreier Saal gehört dem Verein
- Früh am Nachmittag (Lichtverhältnisse und Tagesrhythmus)
- Nachmittagszeit: eine nebenberuflich tätige ÜL kann das Training geben
- Geeignete Gerätschaften wie Hocker / Stühle, therapeutische Gymnastikgeräte

# Die Umsetzung 2



## Die Übungsleitung

- Studierende Sportlehrerin, hauptberuflich in einem Seniorenwohnheim tätig, mit Zusatzqualifikation als Betreuungskraft
- Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen aus dem Uhlenhus unterstützen



# Die Umsetzung 3

## Teilnahmebedingungen

- Vereinsmitgliedschaft: Probetraining möglich, Eintritt zu jedem vollen Monat, Kündigung quartalsweise
- Kurzmitgliedschaft (5-er Karte): Probetraining möglich, Anmeldung jederzeit, Abrechnung jeweils für 5 Teilnahmen, die nicht zusammenhängen müssen
- Tandem-Möglichkeit mit Partner (5-er Karte)
- Ärztliche Verordnung: die Qualifikation der Trainerin ermöglicht eine Abrechnung von ärztlich verordnetem Funktionstraining mit den Krankenkassen

# Die Sportstunde

Die TN wechseln nur ihre Schuhe, brauchen keine Sportkleidung

Einfache Übungen, die alle versuchen, auszuführen

Geschult werden:

- Koordination
- Gleichgewicht
- Beweglichkeit, Kraft



# Ziele und Methoden

Kräftigung der aufrichtenden Muskulatur:

- Krankheitsbedingtem Verlust der aufrechten Haltung wird entgegengewirkt
- Sturzprophylaxe

Kräftigung der Hauptmuskelgruppen, die für Alltagsbewegungen relevant sind:

- Aufstehen vom Stuhl
- Öffnen einer Flasche
- Haare kämmen usw.

Entspannungseinheit mit Musik und Spielen:

- Musik weckt Erinnerungen und Emotionen
- Spiele erhöhen den Spaßfaktor
- Bewegung entsteht dabei wie von selbst



# Herausforderungen in der Sportstunde

Eine Sportstunde mit Demenzkranken unterscheidet sich sehr von im Verein gewohnten Stunden:

- Die Fähigkeiten und Voraussetzungen / sportlichen Erfahrungen der TN sind völlig verschieden.
- Eine Binnendifferenzierung ist nicht möglich, weil verschiedene Übungen zur gleichen Zeit zu unübersichtlich für die TN sind.
- Die Motivations- und Stimmungslage kann bei einzelnen TN besonders viel Aufmerksamkeit und Zuwendung erfordern (Zusätzliche Betreuungskraft!)

# Herausforderung Transport der TN



Wie kommen die TN zum Training?

- Selbständig kaum möglich
- Von Familienangehörigen gebracht
- Begleitung durch Betreuerinnen des Uhlenhus
- Von der Trainerin gefahren (Ausnahme)

# Herausforderungen an die Organisation



Die Abrechnung der 5-er Karten erfordert einen höheren Aufwand in der Geschäftsstelle des Vereins. (Listenführung)

Die Erkrankung kann manchmal so schnell voranschreiten, dass die TN das Sportangebot nur kurz nutzen können.

Die Gruppengröße ist mit ca. 8 TN optimal. Aufgrund der Fluktuation müssen aber ständig neue TN geworben werden.

# Zusammenarbeit

Das Uhlenhus und der Sportverein arbeiten eng zusammen:

- Pressearbeit und Werbung
- Information von Angehörigen über Inhalte und Teilnahmebedingungen
- Vermeidung von Ausfallzeiten durch Einsatz von fähigen Ersatzkräften

# Warum tun wir das?

Sport ist gesund – in jeder Lebenslage!

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen die positiven Effekte von Sport – gerade auch bei Demenzerkrankten (körperlich wie emotional).

Die Betreuung im Uhlenhus wird durch das Sportangebot bereichert.

Der Sportverein geht neue Wege, die gerade in Zusammenhang mit dem demographischen Wandel immer wichtiger werden.



# Ein paar Zahlen

Mai 2016 Beginn des Sportangebotes

Anfangs mit 3 TN (im Juni 4, im Januar 2017: 6 TN,  
2018: 9 TN)

Von insges. 22 TN sind 2 mit einer  
Vereinsmitgliedschaft, 5 mit Verordnung, die  
meisten mit Kurzmitgliedschaft (5-er Karte) dabei.

Verweildauer eines TN in der Gruppe ist sehr  
unterschiedlich; nur 1 TN ist von Anfang an dabei.