

Umgang mit Demenz im organisierten Sport



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Eine erschütternde Prognose



WHO-Prognose

Verdreifachung der Demenzfälle bis 2050

Stand: 14.05.2019 19:40 Uhr



Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation werden in den kommenden Jahren immer mehr Menschen an Demenz erkranken. Dagegen helfen könnte - genau wie bei anderen Krankheiten - ein gesunderer Lebensstil.

Von Dietrich Karl Mäurer, ARD-Studio Zürich

AUS DEM ARCHIV

Paul-Ehrlich-Preis 2019 für Alzheimer-Forschung, 16.01.2019 | video

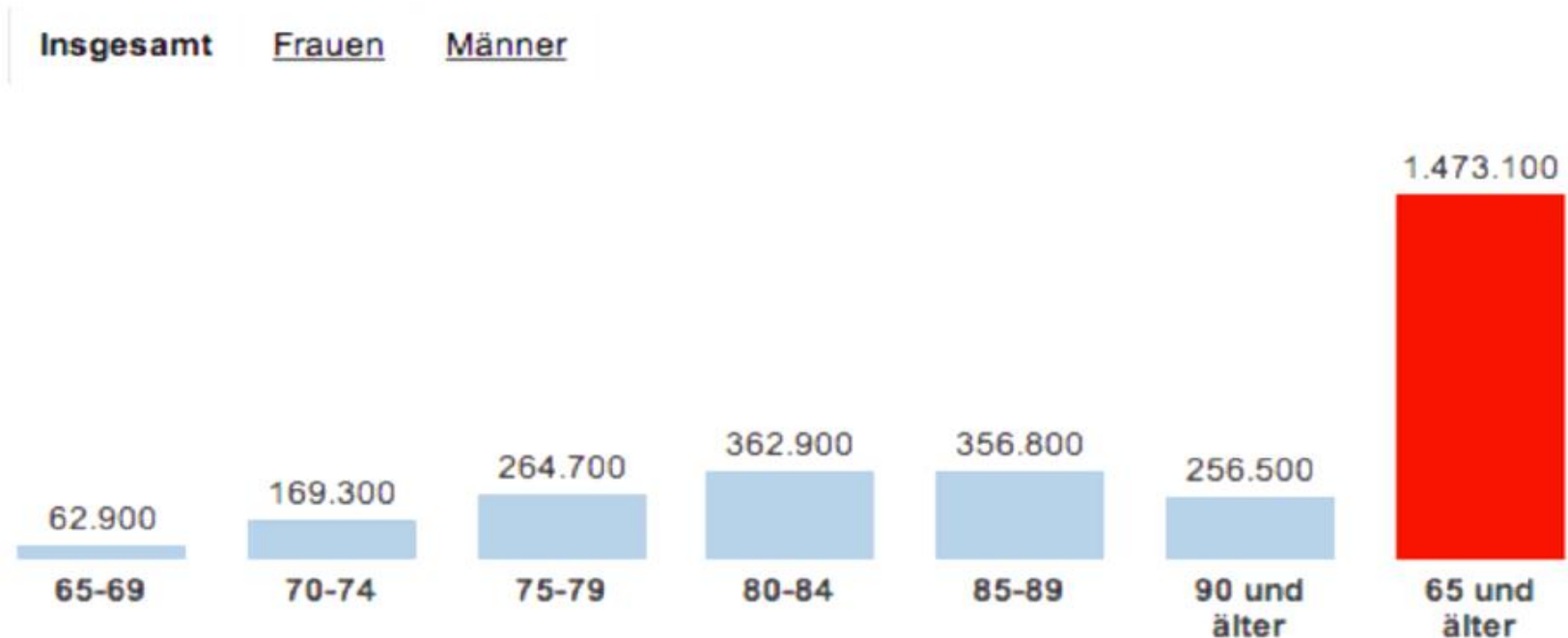
Weltalzheimertag: Das schleichende Vergessen, 17.09.2018

Fragen und Antworten: "Was ist Alzheimer"?, 21.09.2011

Millionen, und es werden immer mehr

Anzahl der Demenzerkrankten in Deutschland

Stand: Ende 2012 (geschätzt), zwei Drittel aller Erkrankten leiden an einer Alzheimer-Demenz.



Quelle: Deutsche Alzheimer Gesellschaft | Daten | Einbetten

ZEIT ONLINE

Eine Demenzerkrankung ist bis zu 70% lebensstilbedingt

Die Resultate sprechen dafür, dass in der allgemeinen Bevölkerung Gruppen, die einen gesunden Lebensstil pflegen, im Vergleich zu denen, die einen ungesunden Lebensstil pflegen, ein ca. **70%** reduziertes Risiko besitzen, an Demenz zu erkranken.

Quelle: Martin Loef, Moderner Lebensstil und Demenzrisiko: Inauguraldissertation zur Erlangung des akademischen Grades *doctor philosophinae* an der Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Europa-Universität Viadrina Frankfurt (Oder) (2012) KVC Verlag (Karl und Veronika Carstens-Stiftung) Essen, 2013



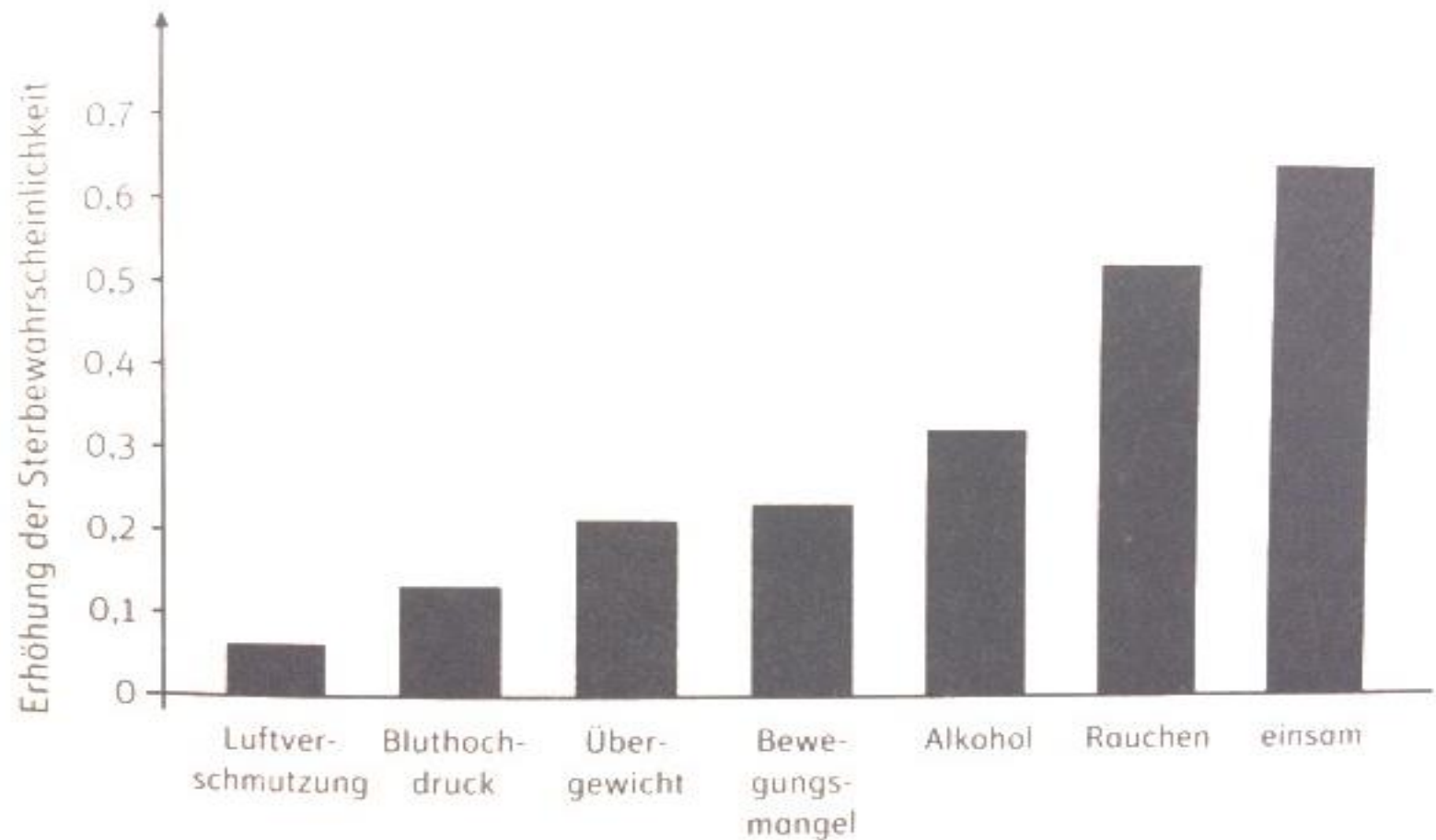
Gesundheitsrisiken im schnellen Überblick

- Fettleibigkeit ist im Vergleich zu 2003 signifikant um 3% angestiegen.
- Die Hälfte aller Frauen und Männer ab 65 haben zu hohen Blutdruck.
- Die Empfehlungen der WHO zu aktiven Ausdauersport pro Woche von mindestens 150 Minuten erreichen nur 18 % der Frauen und 23 % der Männer.
- Der Konsum von Obst und Gemüse liegt deutlich unter den Empfehlungen der DGE.
- Ein Fünftel der Frauen und ein Drittel der Männer trinken zu viel Alkohol.
- Ein Fünfte der erwerbstätigen Männer und Frauen empfinden die eigenen Arbeitsbedingungen als stark gesundheitsgefährdend.



(Quelle: GEDA 2012, Robert Koch Institut, 2014)

Einsamkeit: der größte Sterbefaktor



Bedeutung der sozialen Integration für ein langes Leben (Holt-Lundstad et al. 2010, S.14; zitiert von: Manfred Spitzer: Einsamkeit, die unerkannte Krankheit 2018)

Einsamkeit und Demenz

Einsamkeit bewirkt ein rascheres Fortschreiten beim Vorliegen einer Demenz. Bei der Alzheimer-Krankheit vermindert Einsamkeit die Beanspruchung des Gehirns und damit langfristig dessen Leistungsfähigkeit. Bei der Demenz aufgrund kleiner Schlaganfälle (Multi-Infarkt-Demenz) kommt die Verstärkung von Gefäßleiden durch Einsamkeit hinzu. Nicht umsonst wird mittlerweile die aktive soziale Teilhabe als die Präventionsmaßnahme gegen geistigen Abbau schlechthin propagiert.

(Russel et.al. 199, zitiert von: Manfred Spitzer: Einsamkeit, die unerkannte Krankheit 2018)

Eine neue Vision und strategische Ziel müssen entwickelt werden

Wenn wir „Sport für Alle“ verwirklichen wollen, dann müssen wir die Bereiche

- **Gesunde Lebensführung**
- **Bewegung und Sport**
- **und Daseinsvorsorge**

miteinander besser verbinden.

Gesunde Lebensführung und die Relevanz für den organisierten Sport

- Reduzierung von Schadstoffen vorantreiben
(Alkoholkonsum, Rauchen, Produkte im Haushalt und zur persönlichen Hygiene)
- Bewegung-Fitness-Sport niederschwellig entwickeln
(WHO Bewegungsempfehlungen, Ausdauer, Kraft- und Dehnungstraining)
- Umgang mit Stress erlernen
(Verhinderung von krankmachenden Wirkungen durch Dauerbelastungen)
- Ernährung viel wichtiger nehmen
(Gewichtsmanagement, Vermeidung von Zucker, mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse, Omega 3 Fette, regional-ökologische Produkte kaufen)
- Sonne, Licht und Vitalstoffe ernster nehmen
(Aufhalten in der frischen Luft, Vitamin D, Auseinandersetzung mit dem Einsatz von Vitalstoffen)
- Spiritualität und Lebensfreude
(Achtsamkeit, Engagementbereitschaft, Verständigungsbereitschaft)

Gesunde Lebensführung und grundlegende Anforderungen an Sportvereine

- Freude vermitteln und Vertrauen stärken
(respektvolle Umgangsweisen leben und individuelle Kompetenzen fördern)
- Regelmäßigkeit fördern
(Freude an täglicher Bewegungs‘arbeit‘ fördern)
- Individuelle Zielsetzungen anregen
(Entwicklung der Fähigkeit eigene Ziel zu entwickeln)
- Umfassende Betreuung und Begleitung entwickeln
(Coachingfunktion zur Entwicklung eines gesunden Lebensstils)
- Körper-, Geist- und Seelen‘arbeit‘ als gleichwichtig behandeln
(Förderung der eigenen Anstrengungen und der eigenen Ziele vor Wettkampftauglichkeit)
- Unversehrtheit und Minimierung des Verletzungsrisikos
(Verhinderung von Dauerschäden durch einseitige Belastungen und Anforderungen)

Daseinsvorsorge und die Relevanz für den organisierten Sport

- Bildungs- und Erziehungsfunktion
- Integrations- und Inklusionsfunktion
- Betreuungsfunktion
(zur Bewältigung von Einsamkeit und in prekären Lebenssituationen)
- Quartiers- und Stadtentwicklungsfunktion
- Präventions- und Rehabilitationsfunktion
- Entwicklung von Engagementbereitschaft

Integration in (Sport)Vereinskontexte



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Bereiche, die Sportvereine entwickeln können

- Niederschwellige Bewegungsangebote entwickeln
- Ernährung zum Thema machen bei Angehörigen und Betroffenen
- Die Bewältigung des Alltags trainieren
- Soziale Isolation entgegenwirken und pflegende Angehörige entlasten
- Bewegungsräume zielgruppengerecht gestalten
- Betätigungsfelder für erfüllende ehrenamtliche Tätigkeiten schaffen
- Neue Abrechnungsmöglichkeiten für Sportvereine finden

Niederschwellige Bewegungsangebote entwickeln



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann –
Tvg. Holsterhausen



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Niederschwellige Bewegungsangebote entwickeln

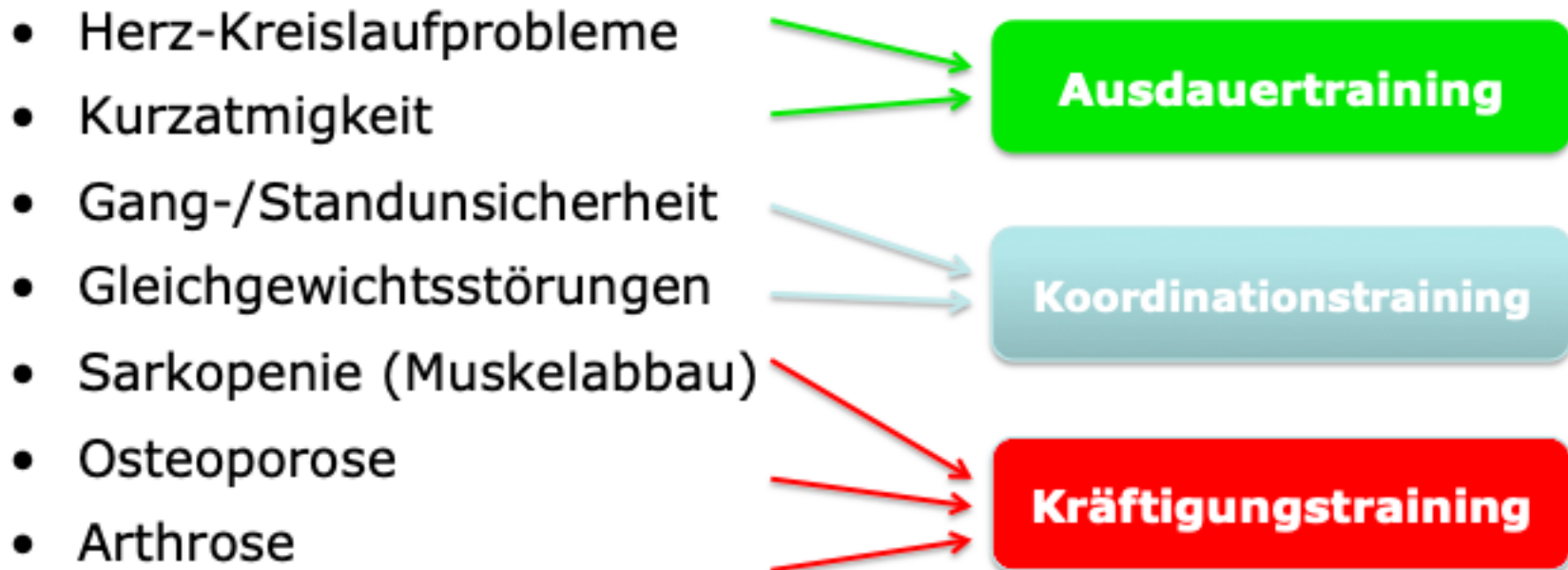


Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Bewegung: Typische Altersbeschwerden



Mit Bewegung in Bewegung bleiben

Ziele von Bewegungsprogrammen für Hochaltrige und demenziell Erkrankte

- Verbesserung der Alltagsfertigkeiten durch Gleichgewichts- und Krafttraining
 - Aufstehen, Gehen, Treppensteigen, Körperpflege, Heben von Gegenständen,
- Sturzprophylaxe und Erhaltung der Selbständigkeit

Mit Bewegung in Bewegung bleiben

Studien belegen:

- Körperlich aktive Teilnehmer wiesen insgesamt ein um bis zu 38 % geringeres Risiko auf, kognitive Beeinträchtigungen zu entwickeln (Sofi et al. 2011)
- Das Risiko an einer Demenz zu erkranken, ist für körperlich Aktive um 28 % geringer, an Morbus Alzheimer zu erkranken sogar um 45 % (Hamer & Chida 2009)
- 38 % geringeres Risiko an einer vaskulären Demenz zu erkranken (Aarsland et al. 2010)

Mit Bewegung in Bewegung bleiben

Prävention sollte so früh wie möglich gelebt werden

Kardiovaskuläre Erkrankungen im Alter von 40 bis 44 Jahren erhöhen das Risiko einer demenziellen Erkrankung im höheren Alter wesentlich (Whitmer et al. 2005)

- Bluthochdruck 24%
 - Diabetes 45%
 - Erhöhter Cholesterinspiegel 42%
 - Raucher 26%
 - Übergewicht 60-70%
- (der dicksten 20% im Vergleich zum schlanksten Fünftel)

Ernährung zum Thema machen bei Angehörigen und Betroffenen

- 87,4 % der Befragten unterschreiten den Gemüseverzehr von 400g/Tag (Empfehlung der DGE)
- 59 % der Befragten erreichen nicht die Empfehlungen zum Obstverzehr von 250g/Tag
- 16 % der Studienteilnehmer haben in den letzten vier Wochen vor der Befragung keinen Fisch bzw. Fischgerichte gegessen.
- Der Verzehr von Süßigkeiten macht bei beiden Geschlechtern den größten Anteil an der Lebensmittelgruppe Süßwaren aus.



Ernährung

■ Ernährung (Obst, Gemüse)

(regelmäßiger Genuss von Gemüse -ca. 200g pro Tag-
reduzieren das Risiko für Demenz oder AD mehr als der
Verzehr von Früchten)

■ Ernährung (Fette und Fisch)

(regelmäßiger Fischkonsum -2 Mahlzeiten pro Woche-
reduzieren das Risiko an Demenz zu erkranken
um 27% und um 38% bei AD)

■ Ernährung und soziale Aktivitäten

Die mediterrane Essgewohnheiten reduzieren im Vergleich
zu einer westlichen, fettreichen Ernährungsweise
das Erkrankungsrisiko

Ernährung

Demenz und Ernährung: Wie hängt das zusammen?

- ❑ Die Alzheimerkrankheit stellt eine Form der Diabetes dar, an der das Gehirn durch eine Insulinresistenz beteiligt ist.
- ❑ Eine Insulinresistenz hat negative Auswirkungen auf die Fähigkeit des Gehirns, Glukose zu verwerten und fördert damit die Zelldegeneration im Gehirn.
- ❑ Das primäre Ziel einer Rückbildung der Diabetes ist die Erhöhung der Insulinwirksamkeit durch Reduzierung der Kohlehydratmenge, insbesondere des Einfachzuckers.

Quelle: Mary Newport, Alzheimer vorbeugen und behandeln, Die Keton-Kur, 2011, S. 140); Dr. Bruce Fife, Stopp Alzheimer

Ernährung

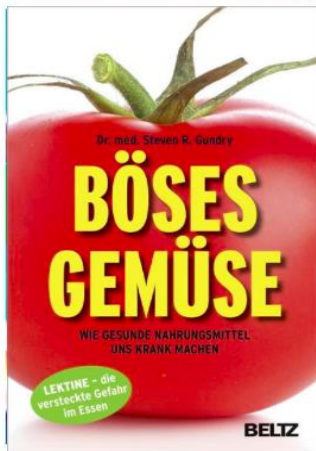
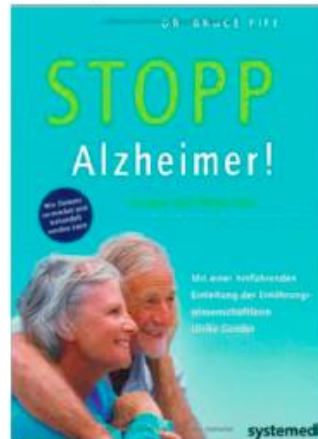
Wie wir Alzheimer bestimmt vermeiden können

- Essen Sie vollwertig.
- Essen Sie vielfältig.
- Verwenden Sie Kokosöl.
- Essen Sie abends wenig.
- Vermeiden Sie leicht verdaulichen Zucker.
- Reduzieren Sie Milchprodukte.
- Genießen Sie in Maßen einen guten Tropfen (Rotwein).
- Vermeiden Sie die Aufnahme von Transfetten.
- Essen Sie viel Obst und Gemüse.

Quelle: Dr. med. Michael Nehls, Die Alzheimer Lüge, S. 327 - 329

Ernährung

Quellen (Auswahl):



Die Bewältigung des Alltags trainieren



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen



Bild: LSB-NRW Bowinckelmann – Tvg. Holsterhausen

Die Bewältigung des Alltags trainieren

- Den Tisch gemeinsam eindecken
- Nahrungsmittel zubereiten
- Einkaufen gehen
- Geld zählen
- Gedächtnisspiele (Stadt, Land, Fluss)
- Tageszeitung gemeinsam lesen
- Erinnerungsarbeit leisten
- ...

Soziale Isolation entgegenwirken und pflegende Angehörige entlasten

- Risiko zuwachs bei der Pflege eines dement-kranken Lebenspartners für pflegende Frauen ca. 3,7 fach, für pflegende Männer ca. 11,9 fach

(Utah-Studie an 1221 älteren Paaren, Norton, M.C. et al: 2010)

Literaturempfehlung



Bewegungsräume zielgruppengerecht gestalten



Bild: Tvg. Holsterhausen

Bewegungsräume zielgruppengerecht gestalten

Anforderungen bei der Planung von Bewegungsräumen

- Helligkeit durch gute Lichtqualität
- Nichtreflektierender Boden mit wenig Struktur
- keine schwarzen Linien
- Wandfarbe und Fußsockelleiste in einer Farbe
- kleinere Räume bis ca. 100 qm
- Barrierefreier, sicherer Eingangsbereich
- ruhige Atmosphäre (Geräuscharm)
- Zusätzliche Räumlichkeiten mit hoher Aufenthaltsqualität

Betätigungsfelder für erfüllende ehrenamtliche Tätigkeiten schaffen



Bild: LSB-NRW Bowinkelmann – Tvg. Holsterhausen

Neue Abrechnungsmöglichkeiten für Sportvereine finden

- Betreuungsleistungen erbringen und mit den Pflegekassen abrechnen (Pflegestufen)
- Das persönliche Budget von Anspruchsberechtigten nutzen (je nach Pflegestufe)
- Sich (der Verein) als Anbieter für niederschwellige Betreuungsangebote qualifizieren
- Einsatzfelder für ehrenamtliche Betreuungskräfte anbieten

Ablauf einer Betreuungseinheit (ca. 3-4 Stunden)

- **Alltagspraktische Übungen**
(den Kaffeetisch gemeinsam decken)
- **Ins Gespräch kommen über aktuelle Themen**
(Zeitungsberichte, Nachrichten aus dem Fernseher, was jeder so zu erzählen hat)
- **Biographiearbeit anhand von Themen**
(Lieder / Musik / Tiere / Berufe / Jahreszeiten / Feiertage / Festtage / ... / was für Lieder habt ihr gesungen, welche Haustiere habt ihr gehabt)
- **Bewegung**
(Übungen zur Sturzprophylaxe / Hockergymnastik – Programm Fit für 100)
- **Kognitive Aktivierung**
(z.B. wer hat das Lied gesungen: zwei Tiere streiten sich darüber, wer es besser kann – Lied: Der Kuckuck und der Esel)
- **Alltagspraktische Übungen**
(den Kaffeetisch gemeinsam abräumen, die Spülmaschine einräumen, Teller und Tassen wieder in die Schränke stellen)

Zusammenfassung

1. Demenzerkrankungen verlaufen unterschiedlich, verschiedene Kompetenzen gehen verloren oder bleiben erhalten
2. Die Innenwelt sollte respektiert werden und kann zur Aktivierung genutzt werden – Biografiearbeit
3. Kommunikation mit Menschen mit Demenz – Konfrontation und Korrektur vermeiden, stattdessen Gefühle erkennen, spiegeln und zweckmäßig handeln
4. Prävention sollte den gesamten Lebensstil umfassen

Zusammenfassung

5. Balance- und auch Krafttraining sind wichtig, um Stürze zu vermeiden und Alltagskompetenzen zu erhalten
6. Das Training mit Dementen sollte diesen Orientierung geben und sollte einfach gehalten werden
7. Licht und Bodenverhältnis können unterstützen oder stören
8. Die Trainingsanleitung sollte auf verschiedenen Kommunikationsebenen erfolgen
9. Es ist nie zu spät um mit einem Training zu beginnen