



GESTAMP

Implementierung eines bewegungsfördernden
Interventionskonzepts zur Prävention
demenzieller Erkrankungen

Prof. Dr. Alfred Rütten
Martina Niedermeier

Institut für Sportwissenschaft und Sport
*Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg*



Übersicht



1. Die Hauptziele des Projekts
2. Die Zielgruppe
3. Die Interventionsinhalte
4. Der Projektverlauf

Die Hauptziele



Stärkung der physischen, kognitiven,
psychosozialen Ressourcen bei älteren Menschen



Erprobung des Bewegungsprogramms



Kooperativer Aufbau von Gesundheitsförderungs-
strukturen



Nachhaltigkeitssicherung des
Bewegungsprogramms



Nachhaltige Bewegungsförderung bei den
Teilnehmern

Die Zielgruppe



1. Ältere Erwachsene (65-75 Jahre), die ein erhöhtes Risiko für Demenzerkrankungen haben, aber bei denen keine derartige Erkrankung diagnostiziert ist
2. Ältere Erwachsene (65-75 Jahre), die eine leichte kognitive Einschränkungen (MCI) haben, aber bei denen keine Demenzerkrankung diagnostiziert ist, sowie deren Ehepartner/innen oder Angehörige

➤ 90 Teilnehmer

Unbeeinflussbare Risikofaktoren

- Genetische Disposition
- Alter
- Geschlecht
- (Aus-)Bildung

Beeinflussbare Risikofaktoren



- Kardiovaskuläre Risikofaktoren
 - Hypertonie
 - Störungen des Cholesterin- und Fettstoffwechsels
 - Diabetes mellitus
- Übergewicht (Ernährung)
- Bewegungsmangel
- verminderte soziale Kontakte
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Rauchen

Empfehlungen

- Empfehlungen nach DGPPN/DGN-S3-Leitlinie "Demenzen", 2009:
- **Vaskuläre Risikofaktoren und Erkrankungen** (z.B. Hypertonie, Diabetes mellitus, Hyperlipidämie, Adipositas, Nikotinabusus) stellen auch Risikofaktoren für eine spätere Demenz dar. Daher trägt deren leitliniengerechte Diagnostik und frühzeitige Behandlung zur Primärprävention einer späteren Demenz bei.
(Empfehlungsgrad B, Leitlinienadaptation NICE-SCIE 2007)
- Regelmäßige körperliche **Bewegung** und ein **aktives geistiges und soziales Leben** sollten empfohlen werden.
(Empfehlungsgrad B, Leitlinienadaptation NICE-SCIE 2007)

Schutzfaktoren



- Gesunde Ernährung
- Soziale Interaktion
- Geistige Aktivität
- Regelmäßige körperliche Aktivität

Am meisten Effekte zeigen Aktivitäten, die zwei oder drei Komponenten beinhalten, z.B. Tanzen

Die Interventionsinhalte



- Intervention besteht aus zwei Modulen:
 - einem strukturierten und auf Nachhaltigkeit ausgerichteten **Bewegungsprogramm**
 - Begleitende **Telefonberatung** für den Bewegungstransfer in den Alltag
- 6 Monate Intervention
- 3malige wöchentliche Aktivierung
- 60min. Bewegungssequenz und 30min. Gesprächssequenz
- Stufenweiser Bewegungstransfer in den Alltag
 - Monat 1-2: 3mal angeleitetes Bewegungsprogramm
 - Monat 3-4: 2mal angeleitetes Bewegungsprogramm, 1mal selbstständige Aktivierung
 - Monat 5-6: 1mal angeleitetes Bewegungsprogramm, 2mal selbstständige Aktivierung
- Nach sechs Monaten Übernahme des Bewegungsverhaltens durch Einbindung in bestehende Angebote oder durch selbstständige körperliche Aktivität

Die Interventionsinhalte



- Die Inhalte des integrierten Trainingsprogramms orientieren sich an den Themenfeldern
 - **Tanz** und Bewegung zu Musik
 - Bewegung und **Spiel**
 - Bewegung (**Gehen**) im Alltag
- Innerhalb des Trainingsprogramms wird eine Integration von physischen, kognitiven und sozial-emotionalen Reizen auf die Teilnehmer angestrebt
- Für die Transferphase werden externe Angebote in die Gruppe geholt bzw. im Rahmen einer Exkursion externe Angebote besucht (z.B. zu Seniorentanz, Walking, Kegeln)

Überblick Bewegungsprogramm (I)				
Wochenstruktur	ÜF	Stundenthema	Haupttitel	
1	Kennenlernen Über Bewegung	1	Einander Kennenlernen über Bewegung und Musik	Squardance
		2	Einander Kennenlernen über Bewegung und Spiel	Spiel mit Luftballon
		3	Einander Kennenlernen über Bewegung im Alltag	Einwanderungswalking
2	Materialerfahrung in der Gruppe	4	Sameln von Materialerfahrung im Spiel	Schwingen im Turm
		5	Sameln von Materialerfahrung mit Musik	Bänder Tanz
		6	Sameln von Materialerfahrung im Theaterraum	"Landschaft"
3	Spiel	7	Miteinander Spielen I	Ball über die Schnur (1) (Stuhlsitz)
		8	Miteinander Spielen II	Ball über die Schnur (Stuhlsitz)
		9	Miteinander Spielen III	Ball über die Schnur (Kreuzfuß Ball)
4	Tanz	10	Miteinander Tanzen I	Linedance
		11	Miteinander Tanzen II	Squardance
		12	Miteinander Tanzen III	Kreuzfüße Tanzform
5	Gehen	13	Meditatives Gehen	Selbsterfahrung im Gehen
		14	Miteinander Gehen I	Wer bin ich? Wimpere
		15	Miteinander Gehen II	Gehen nach Symbolen
6	Tanz	16	Aerobic I	Aerobic
		17	Arnis II	Kamp Arnis
		18	Arnis III	Kamp Arnis

Bewegungsansätze: ■ Tüfteln ■ Spielen ■ Gehen

Anforderungsprofile des Hauptteils: ■ Leisten ■ Können ■ Einduck und Ausdrück

© Prof. Dr. Alfred Rütten, Institut für Sportwissenschaft und Sport, FHU Erlangen-Nürnberg Seite 1

Überblick Bewegungsprogramm (II)				
Wochenstruktur	ÜF	Stundenthema	Haupttitel	
7	Spiel	19	Spielen mit Alltagsgegenständen	Kerhöllebram
		20	Spielen mit Korb	Konkordanz mit Stab und Ball
		21	Spielen mit Handtuch	Handtuchball
8	Vorbereitung des Transfers in den Alltag	22	Aktivitätsanregungen für ruhende I	Gefahr mit kognitiven Aufgaben
		23	Aktivitätsanregungen für ruhende II	Aerobic
		24	Aktivitätsanregungen für ruhende III	Orientierungswalk

Wochenstruktur	ÜF	Stundenthema	
9	Transfer in den Alltag (externe Angebote in die Gruppe holen)	25	Tanz aus 21
		26	Seniorenkonzert aus extern (im Institut)
		27	Spiel aus 24
		28	Seniorenkonzert aus extern (am Institut)
		29	Walking aus 24
		30	Walking aus extern (am Institut)
		31	Selbstbestimmtes Thema aus 24
32	Selbstbestimmtes Thema aus extern (am Institut)		
10	Transfer in den Alltag (Exkursion)	33	Tanz aus 24
		34	Exkursion: Wassergymnastik
		35	Spiel aus 24
		36	Exkursion: Kegeln, Bowling
		37	Walking aus 24
		38	Exkursion: Natur, Erlebnis
		39	Selbstbestimmtes Thema aus 24
40	Exkursion: Fitnessstudio (selbstbestimmt)		
17-24	Nachhaltigkeit und Selbstbestimmung	41-48	Teilnehmer konzipieren und planen Stundenbilder anhand ihrer Alltagskonzepte

Bewegungsansätze: ■ Tüfteln ■ Spielen ■ Gehen

Anforderungsprofile des Hauptteils: ■ Leisten ■ Können ■ Einduck und Ausdrück

© Prof. Dr. Alfred Rütten, Institut für Sportwissenschaft und Sport, FHU Erlangen-Nürnberg Seite 2



„Sport hält Gehirn im Alter fit“

Joggen, Radfahren oder Schwimmen - generell Bewegung, hält das Gehirn im Alter fit. Doch haben Nordic Walker nach Untersuchungen Bremer Sportwissenschaftlern einen besonderen Vorteil.

© dpa

Sport ist die einzige Methode, welche die Gehirnleistung umfassend trainiert.

Sport ist am besten geeignet, um die Gehirnleistung bis ins hohe Alter zu erhalten. "Sport ist die einzige Methode, welche die Gehirnleistung umfassend trainiert", sagte Claudia Voelker-Rehage von der Jacobs-University Bremen der "Apotheken Umschau".

Wer sein Hirn umfassend in Schwung halten wolle, sollte Joggen, Radfahren, Schwimmen - sich möglichst viel bewegen, wie die Sportwissenschaftlerin in einer Studie mit mehr als 90 Personen zwischen 65 und 75 Jahren herausgefunden hat.

Ein Jahr lang trainierten die Teilnehmer dreimal die Woche eine Stunde lang. Sie zeigten danach deutlich verbesserte Leistungen bei geistigen Anforderungen. Aber auch bei ihnen gab es Unterschiede: Nordic Walker dachten schneller und genauer, Teilnehmer am Koordinationstraining nur genauer.

Übrigens: Wer sich auf Dehnübungen beschränkte, gewann an geistiger Leistungsfähigkeit nicht dazu.

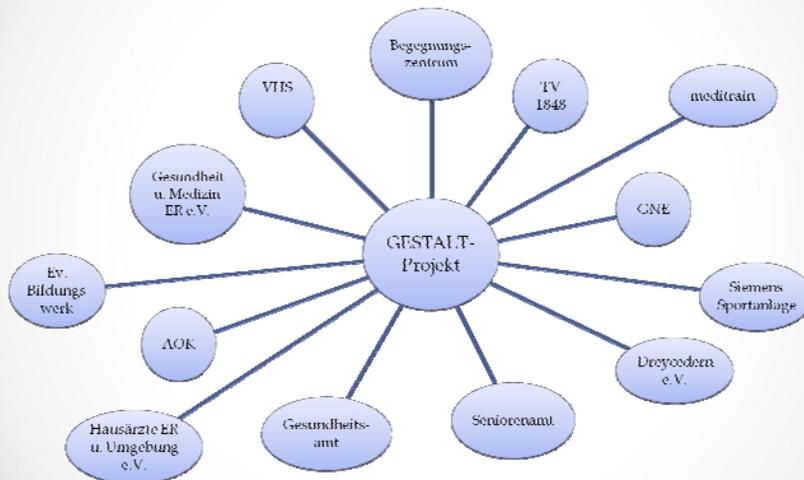
DAPD

Quelle: <http://www.hna.de/gesundheit/neurologie/sport-haelt-gehirn-alter-759879.html>

Der Projektverlauf



Kooperationspartner





Bei weiteren Interesse an diesem Projekt,
melden Sie sich bitte bei

Martina Niedermeier
Institut für Sportwissenschaft und Sport
*Friedrich-Alexander-Universität
Erlangen-Nürnberg*

Tel.: 09131-85 25 007
Martina.Niedermeier@sport.uni-erlangen.de