

pflegen:
Demenz



ARND BADER | JULIA HORST | MONIKA WILHELMI

Der **bewegte** Tag

Buch mit Bewegungsübungen



Inhalt		
Vor dem Aufstehen		2
• Rückenlage im Bett		
• Sitzend auf der Bettkante		
Bei der Körperpflege		6
• Barfuß stehend vor dem Waschbecken		
• Einbeinstand vor dem Waschbecken		
• Handtuchübung im Stehen		
• Türrahmenübung stehend		
Vor oder nach den Mahlzeiten		10
• Sitzend am Tisch		
Am Vormittag		13
• Sitzend auf der Stuhlkante		
Am Nachmittag		17
• Handtuchübungen im Stehen		
• Treppenstufenübung im Stehen		
An der frischen Luft		20
• Spaziergang		
• Walken – für Trainierte		
• Laufen – für Trainierte		
• Fahrrad fahren – für Trainierte		
Im Wasser		25
• Schwimmen – für Trainierte		
Beim Fernsehen oder alternativ zum Fernsehen		26
• Sitzend auf der Couch, im Sessel, auf dem Stuhl		
• Tanz und Bewegung nach Musik		
• Bewegungsbiographisches Spiel		
Am Abend		30
• Spaziergang mit Rückblick auf den Tag		
Vor dem Einschlafen		31
• Im Bett liegend		
Vereinssport		32

Wichtiges für die Ausführung der Übungen

- Die Pflegekraft* führt dem Menschen mit Demenz die Übung langsam vor.
- Die pflegende Person beschreibt in einfachen Worten die Übung, während sie ausgeführt wird (einmalig oder bei jeder Wiederholung).
- Der Pfleger oder die Pflegerin und die von Demenz betroffene Person führen dann die Übung gemeinsam durch.
- Die Pflegeperson gibt bei der Ausführung der Übung Unterstützung, wenn der Mensch mit Demenz den Bewegungsablauf nicht allein ausführen kann (bitte die Hilfestellung nicht im Rücken des Erkrankten geben, sondern von vorn – Blickkontakt!).
- Auf jeder Beschreibung einer Übung ist die Anzahl der Wiederholungen angegeben. Die Pflegeperson zählt einmal laut mit. Bei den Wiederholungen zählt diese weiter mit oder lässt den Demenzerkrankten allein zählen.
- Die Wiederholung einer Übung ist als Minimum angegeben. Im Laufe der Zeit kann die Anzahl der Wiederholungen gesteigert werden.
- Bei den Übungen gibt es Hinweise, die dringend beachtet werden sollten: **„Vorsicht bei Bandscheibenvorfall“**. Die Übung darf nur ausgeführt werden, wenn keine Schmerzen auftreten!
- **„Rücken gerade“**. Der Angehörige oder die Pflegekraft achtet bitte darauf, dass die Person mit Demenz die Übung mit geradem Rücken durchführt!
- Die Übungen sollten regelmäßig ausgeführt werden, am besten täglich, damit die Bewegung wie selbstverständlich zum Alltag gehört.

Jeder Tag ist „ein bewegter Tag“!

Wir wünschen viel Spaß und Bewegung im Alltag!

* = oder der oder die pflegende Angehörige

Einleitung

Warum ist es so wichtig, kontinuierlich und gezielt Bewegung in den Alltag zu integrieren? Wir wissen, dass es im normalen Tagesablauf oft schwierig sein kann, sich auf die elementaren Bedürfnisse des Körpers zu konzentrieren. Wir trinken zu wenig, ernähren uns dem hektischen Alltag entsprechend und vielfach mangelt es auch an regelmäßiger Bewegung – von sportlicher Betätigung ganz abgesehen. Bewegung ist die Grundvoraussetzung für unser körperliches und psychisches Wohlfinden. Das gilt für jeden Menschen.

Aber was ist, wenn eine Krankheit unseren Alltag bestimmt und verändert? Mit Demenz zu leben, macht es nicht einfacher, dem Körper zu geben, was er natürlicher- und idealerweise benötigt. Mangelnde Bewegung erhöht die Risikofaktoren einer vaskulären/degenerativen Demenz.

Daher kann es eine Hilfe sein, einfache Übungen an der Hand zu haben, welche die elementaren körperlichen Fähigkeiten trainieren, erhalten oder entwickeln. Dabei geht es um Koordination, Beweglichkeit, Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, Ausdauer, Entspannung und Merkfähigkeit. Auch der Erhalt der Muskulatur ist einer der Faktoren, die wichtig sind, um mit Demenz weitestgehend selbstständig zu bleiben. Ein ausgewogenes Training der genannten Bereiche ist zudem eine gute Prophylaxe für Stürze, die nicht selten zu dauerhafter Immobilität führen.

Auch wer nie im Leben Sport getrieben und damit eine Abneigung gegen anstrengende Bewegung entwickelt hat, wird sehen, dass es nicht immer eines zeitaufwendigen Sportprogramms bedarf. Wir können schon viel erreichen, wenn wir uns auf bestimmte Übungen konzentrieren und diese in unseren Tagesablauf integrieren. Hierfür sollen die folgenden Vorschläge eine Unterstützung und Anregung sein.

Natürlich ist für den Erfolg entscheidend, dass die Übungen regelmäßig durchgeführt werden. Muskeltraining ist kein Sparschwein, in dem sich die Mühen ansammeln wie Münzen. Im Gegenteil, Muskeln bilden sich zurück, wenn sie nicht beansprucht werden. Aus diesem Grund sind die Übungen so konzipiert, dass sie wie selbstverständlich zum Alltag gehören. Sie sind für jeden leicht umzusetzen und anzuwenden. Dies ist Voraussetzung für den Erfolg eines jeden „bewegten Tages“!

Arnd Bader | Julia Horst | Monika Wilhelmi

Rückenlage im Bett

Übung 1

Der Senior liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken, der Pflegendende legt seine Hand unter die Lendenwirbelsäule. Der ältere Mensch streckt abwechselnd die Beine bis kurz über die Matratzenoberfläche und ohne den Kontakt zur Hand des Pflegendenden zu verlieren.

Anzahl der Wiederholungen: 10

Trainingseffekt: Beinmuskulatur, Bauchmuskulatur und Stabilisation unterer Rücken.



Rückenlage im Bett

Übung 2

Die zu pflegende Person liegt mit angewinkelten Beinen auf dem Rücken. Abwechselnd werden beide Knie rechts und links langsam auf der Matratze abgelegt. Die Lendenwirbelsäule löst sich dabei von der Matratze.

Anzahl der Wiederholungen: 10

Trainingseffekt: Mobilisation der Wirbelsäule.



**Vorsicht
bei Bandscheiben-
vorfall!**

Barfuß stehend vor dem Waschbecken

Übung 1

Die Seniorin oder der Senior steht mit schulterbreitem Fußabstand und **geradem Rücken** vor dem Waschbecken. Langsam ausgeführte Kniebeuge wechselt mit endgradig (schmerzfremde Bewegungsgrenze ausnutzen) ausgeführtem Zehenstand. Hierbei kann bei Standunsicherheit ein Finger am Waschbecken aufliegen.

Anzahl der Wiederholungen: 10

Trainingseffekt: Beinmuskulatur.
(in geschlossener Kette), Muskelpumpe
(Förderung des venösen Rückflusses).



Sitzend am Tisch

Übung 1

Die ältere Person legt beide Hände vor sich auf den Tisch, Finger gespreizt, Handflächen aufliegend. Nun hebt sie nacheinander jeden Finger einzeln hoch und setzt ihn unmittelbar bevor der nächste angehoben wird, wieder ab. Beginn beim kleinen linken Finger bis zum kleinen rechten Finger. Dann mehrfacher Richtungswechsel. Wie eine Welle soll die Bewegung möglichst flüssig ablaufen. Die Geschwindigkeit kann variieren.

Anzahl der Wiederholungen: 10
(5 in jede Richtung)

Trainingseffekt: Feinmotorik, Koordination.



Sitzend auf der Stuhlkante

Übung 1

Die ältere Dame sitzt mit nach vorn gekipptem Becken und **aufgerichteter Wirbelsäule** an der Stuhlkante und streckt einen Arm Richtung Zimmerdecke. Der andere Arm hängt locker herunter. Der ausgestreckte Arm wird soweit wie möglich Richtung Decke geschoben, sodass eine Dehnung der verlängerten Körperhälfte entsteht. Bis 10 zählen. Seitenwechsel.

Anzahl der Wiederholungen: 10
(5 in jede Richtung)

Trainingseffekt: Beweglichkeit der Wirbelsäule, Dehnung der Rumpf- und Rückenmuskulatur, Durchblutung und Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur.



Handtuchübungen im Stehen

Übung 2 + 3

Übung 2: Überschreiten des Handtuchs, vorwärts, rückwärts, seitwärts (ggf. mit Unterstützung/Sicherung).

Anzahl der Wiederholungen: 5 bis 10

Trainingseffekt: Koordination und Gleichgewicht.

Übung 3: Barfuß mit einem Fuß das Handtuch greifen. Das Standbein leicht im Kniegelenk beugen.

Anzahl der Wiederholungen: 10

Trainingseffekt: Koordination und Gleichgewicht.



Spaziergang

Übungen 1–5

... für Koordination, Wahrnehmung und Merkfähigkeit:

- Im Takt bei jeder Silbe einen Schritt gehen: „Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm und vorwärts, rückwärts, seitwärts, ran.“ Zehn Wiederholungen, dabei im Wechsel mit dem rechten, dann mit dem linken Fuß beginnen.
- Wahrnehmung und Einsammeln von drei Gegenständen, z. B.: „Stock, Stein und Tannenzapfen“ und darüber ins Gespräch kommen.
- Schritte zählen bis 100 (oder 2 x 50 oder 10 x 10).
- Große Schritte machen, bei denen jeweils ein Tier genannt wird; dabei auf einen flüssigen Bewegungsablauf achten. Zehn Tiere aufzählen; ggf. mit Hilfestellung (Tier umschreibende Hinweise, Gesten oder Geräusche).
- Kleine Schritte auf dem Vorfuß gehen, bei denen jeweils eine Obstsorte genannt wird; dabei auf einen flüssigen Bewegungsablauf achten. Zehn Obstsorten aufzählen; ggf. mit Hilfestellung (beschreibende Hinweise).



Sitzend auf der Couch, im Sessel, auf dem Stuhl

Übung 1 + 2

Mit dem Igelball über die Oberschenkelmuskulatur bis zum Knie kreisen, dabei leichten Druck ausüben. Abwechselnd links, rechts.

Den Igelball mit der Fußsohle über den Boden rollen, dabei leichten Druck ausüben.

Anzahl der Wiederholungen: Übung 1 und 2 im Wechsel, insgesamt etwa 5 Minuten ausführen.

Trainingseffekt: Entspannung der Muskulatur und leichtes Training der Koordination.

