

**Dr. Klaus Balster (SSB Herne) – Impulsskizze – AK „Demenz“ – Herne,
16.5.2018**

Sport für Menschen mit Demenz

Zusammenfassung

Evidenzbasierende Studien belegen: Körperbildung, Bewegung, Spiel und Sport (synonymer Gebrauch) haben auch positive Auswirkungen für Menschen mit Demenz (beginnend bzw. leichtgradig). Positive Effekte zeigen sich vorrangig im gesundheitlich-medizinischen Nutzen, in körperlichen und kognitiven Funktionsgewinnen und in der psychosozialen Gesundheit, wenn ein regelmäßiges, dauerhaftes und moderates Belastungsniveau genutzt wird.

Sportvereine, die das Thema als Vereinsaufgabe annehmen, halten dafür verantwortliche Faktoren einer gelingenden Sportvereinsarbeit vor, u.a.: bekennde Vereinsaufgabe mit verantwortlichen Personen; adäquate Infrastruktur; fundiertes Sport-Konzept mit ganzheitlich physischen/ körperlichen, kognitiven, psychisch-emotionalen, sozialen und edukativen Zielen; differenzierte Angebotsformen und Gruppenzusammensetzungen; Angebotsentwicklung, die sich methodisch-didaktisch, inhaltlich und in der Aktivitätsintensität an der individuellen Passung der Menschen mit Demenz orientiert; sinnvolle Setting-Berücksichtigung; kompetentes Personal; kooperative Netzwerkpartner.

Der aktuelle Wissensstand und seine vorwärtsweisenden Botschaften ermutigen alle beteiligten Partner und Institutionen, vermehrt in der Öffentlichkeit für den Mehrwert von Sport für Menschen mit Demenz zu werben und mit nachhaltigem Interesse Antworten auf künftige Studienfragen zu suchen.

1. Evidenzbasierte Studien belegen den Nutzen von Bewegung, Spiel und Sport

Exemplarische Ergebnisse

2. Exemplarische, aktuelle Referenzbelege bezogen auf die von der Deutschen Alzheimer Gesellschaft angegebenen Ursachen- und Risikofaktoren für Menschen mit Demenz und adäquate Präventionswegweiser

2.1 Die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung für die Bundesrepublik Deutschland (2016)

Allgemeiner Blick auf die Zielgruppe „Ältere Erwachsene“

Allgemeiner gesundheitlicher-medizinischer Nutzen von Bewegung

Spezieller Blick „Wirkungen bei Demenz“

- a) Positive Effekte für Lebenskompetenzen: Selbstständigkeit, Körperfunktionen und Aktivitäten
- b) Positive Effekte für die Aufrechterhaltung kognitiver Funktionen und die

Prävention einer Demenz

- c) Positive Effekte für mentale Gesundheit, psychosoziales Wohlbefinden sowie einige Bereiche der Lebensqualität

2.2 Die aktuelle Studie „DENKSPORT: Mit Sport Demenz aufhalten“ der Deutschen Sporthochschule Köln (2017)

Erste Ergebnisse

2.3 Die Auswertung aktueller Projektberichte von 73 Projektstandorten aus dem Projekt „SPORT FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ“ vom Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e. V. und Landsportbund Nordrhein-Westfalen e.V. im Verbund mit Akteuren aus dem Bereich Pflege und Demenzberatung, Betreuung und Begleitung / Wiss. Begleitung - Technische Universität Dortmund (2014 – 2016)

Effekte der Programme nach Projektberichten

3. Faktoren einer gelingenden Sportvereinsarbeit für Menschen mit einer beginnenden bzw. leichtgradigen Demenz

Thema als Sportvereinsaufgabe annehmen und verantwortlichen Kümmerer haben

Infrastruktur adäquat ausrichten

Formen der Gruppenzusammensetzung nach Vereinsmöglichkeiten ausrichten

Differenzierte Angebotsformen berücksichtigen

Fundiertes Sportkonzept mit differenten Zielen vorhalten

Fundierten methodisch-didaktischen Rahmen sichern

Angemessenes inhaltliches Spektrum bieten

An bekannten Bewegungsempfehlungen/ Aktivitätsintensitäten orientieren

Kompetente Leitungen haben und Qualifizierungen nutzen

Netzwerke und Allianzen nutzen

Öffentlichkeitsarbeit nutzen

4. Künftige Studienfragen zum Thema „Sport und Demenz“