

BeLLa – Bewegung mit Lust und Laune

Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz – Praxisbroschüre –





Inhalt der Praxisbroschüre

Thema	Seite
Vorwort	3
Was ist BeLLa?	4
Welche Ziele verfolgt BeLLa?	4
Für wen ist BeLLa geeignet?	5
Was ist bei BeLLa besonders?	5
BeLLa - Entwicklung eines ganzheitlichen Bewegungsprogramms	6
Der Betreuungsgruppenablauf	6
BeLLa - einmal praktisch! (Stundenbeispiel)	9
Literatur	11
Impressum	12

Vorwort

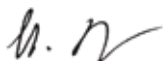
In Nordrhein-Westfalen leben laut Pflegestatistik 2011 gegenwärtig ca. 547.833 Pflegebedürftige. Nach wie vor überwiegt die ambulante Pflege deutlich die stationäre; bei den für die häusliche Pflege relevanten Zahlen wird ersichtlich, welchen hohen Stellenwert pflegende Angehörige haben: Insgesamt wurden in NRW 389.086 Personen mit einer Pflegestufe zu Hause versorgt. Nahezu 70 % (266.837) von ihnen entschieden sich für das Pflegegeld und die Versorgung durch Angehörige (nach Landesstelle Pflegende Angehörige NRW).

In der Landeshauptstadt Düsseldorf leben 593.057 Menschen, 145.517 sind älter als 60 Jahre. (Landeshauptstadt Düsseldorf, Amt für Statistik und Wahlen, Stand 31.12.2012). Nach epidemiologischen Schätzungen sind zwischen 10–15.000 Düsseldorfer Bürger an Demenz erkrankt, (nach Bickel 2000: 6–9 % der Bevölkerung älter als 65 Jahre).

Vor diesem Hintergrund sind Angebote zur Entlastung pflegender Angehöriger besonders wichtig. Durch sie kann die Bereitschaft der Angehörigen zur Pflege erhalten und gestärkt werden und der demenziell Erkrankte kann so längstmöglich in seiner gewohnten häuslichen Umgebung bleiben.

Einen Schwerpunkt der Arbeit des DRK Düsseldorf, stellt die ambulante, teilstationäre und stationäre Seniorenhilfe dar. Als Träger von vier stationären Senioreneinrichtungen der Kurz- und Langzeitpflege, zweier Tagespflegeeinrichtungen sowie Einrichtungen der offenen Seniorenarbeit für Menschen in der nachberuflichen Phase, bietet das Deutsche Rote Kreuz eine umfassende Palette an Angeboten für Düsseldorfer Senioren an.

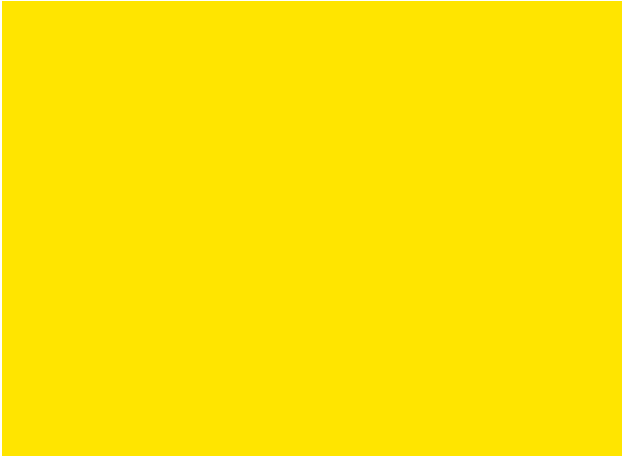
Das DRK hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Aufbau von niedrighwelligen, ambulanten Versorgungsstrukturen in Düsseldorf für Menschen mit defizitären Alterserscheinungen weiter voranzutreiben. Eines dieser Angebote ist das Projekt „BeLLa - Bewegung mit Lust und Laune“. Die Ergebnisse unseres dreijährigen zukunftsweisenden Projektes haben wir in dieser Praxisbroschüre zusammengefasst und möchten auch Andere dazu ermutigen, diesen Ansatz auszuprobieren. Wir danken schließlich der „Deutschen Fernsehlotterie“, die uns diese modellhafte Erprobung ermöglichte.



Stefan Fischer
Geschäftsführer
DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



Sabine Loeven
Projektleitung BeLLa
DRK-Kreisverband
Düsseldorf e.V.



Was ist BeLLa?

Die Besonderheit an BeLLa ist, dass das DRK Düsseldorf mit BeLLa einen neuen ambulanten Betreuungsansatz für Personen mit Demenz erarbeitet und erprobt hat. Alle bisher bestehenden Betreuungsgruppenangebote verfolgen einen themenorientierten Ansatz. Im Vordergrund steht das Erzählen, das Anknüpfen an Erinnerungen und weniger die aktive Bewegung. Aus unseren langjährigen Erfahrungen mit demenziell veränderten Personen wissen wir, dass diese Zielgruppe ein enormes Bedürfnis hat, sich zu bewegen und aktiv zu sein. Bestärkt durch den aktuellen Forschungsstand haben wir unsere Projektidee mit BeLLa in die Tat umgesetzt.

Bei „BeLLa – Bewegung mit Lust und Laune“ handelt es sich um ein anerkanntes Betreuungsangebot und erfüllt die Kriterien nach § 45b SGB XI in Verbindung mit der Verordnung über niedrigschwellige Hilfe- und Betreuungsangebote für Pflegebedürftige (HBPfVO) des Landes NRW. Die Betreuungsgruppe findet regelmäßig einmal pro Woche für drei Stunden statt.

Welche Ziele verfolgt BeLLa?

Menschen mit Demenz haben oft ein enormes Bedürfnis sich zu bewegen und sind motorisch unruhig. Diese Unruhe kann mit Hilfe gezielter Bewegungsaktivierung positiv beeinflusst werden. Bei Menschen mit Bewegungsmangel schulen wir natürliche Bewegungsformen.

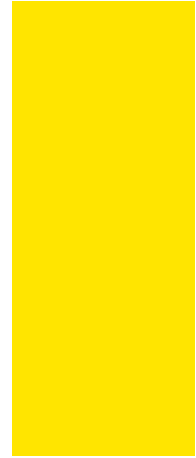
BeLLa zielt darauf ab, Demenzkranke zur Bewegung anzuregen, vorhandene Ressourcen aufzugreifen, sie zu aktivieren und dadurch ihre kognitiven Fähigkeiten zu stabilisieren.

Der möglichst lange Erhalt der Alltagskompetenz hat hierbei eine herausragende Bedeutung, da sie die Demenzkranken dazu befähigt, möglichst lange in ihrem häuslichen Umfeld bleiben zu können. Die Stärkung der körperlichen und seelischen Ressourcen ist hierbei ein Baustein neben weiteren ineinandergreifenden Beratungs- und Therapieansätzen.

Den Angehörigen bietet das Betreuungsangebot BeLLa eine stundenweise Entlastung, die ihnen eine Phase der Erholung ermöglicht.

Sie wissen, dass die demenziell Erkrankten in der Betreuungsgruppe das Team aus haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern gut aufgehoben sind.

Dabei steht die hauptamtliche Mitarbeiterin bzw. der hauptamtliche Mitarbeiter im Team den Angehörigen mit fachlicher Unterstützung zur Seite. Auch der Austausch mit anderen Angehörigen, die sich in der gleichen Betreuungssituation befinden, ist für sie hilfreich.



Für wen ist BeLLa geeignet?

Das Angebot richtet sich an Demenzkranke ab dem ersten Krankheitsstadium. Diese Personen leben zumeist allein oder zusammen mit ihren Angehörigen in der eigenen Wohnung. In dieser Krankheitsphase steht die Zunahme der „Vergesslichkeit“ mit der daraus resultierenden Aufsichtsbedürftigkeit, Gereiztheit, motorischen Unruhe oder Antriebslosigkeit und Unsicherheit im Mittelpunkt des Hilfebedarfs. Die meisten Betroffenen wünschen sich zu Hause in den eigenen vier Wänden wohnen zu bleiben. Der Erhalt des familiären Umfeldes und der Nachbarschaft wirkt stabilisierend auf den Gesundheitszustand der Demenzkranken ein.

Was ist bei BeLLa besonders?

In unserem Programm

- sprechen wir die Einheit von Körper, Geist und Seele an,
- vermitteln wir Erfolgserlebnisse,
- fördern wir eine allgemeine Bewegungsmotivation in der Häuslichkeit,
- wird durch gemeinsam gesungene, rituelle Lieder ein Gemeinschaftsgefühl geschaffen,
- regen wir durch selbst hergestellte Fühl- und Riechsäcke die Sinne an

In unserem dreistündigen Betreuungsgruppenangebot sprechen wir ständig abwechselnd Körper, Geist und Seele an.



BeLLa - Entwicklung eines ganzheitlichen Bewegungsprogramms

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die positive gesundheitliche Wirkung von Bewegung in jedem Alter. Bewegung setzt im Körper biomechanische Kreisläufe in Gang, die Risikofaktoren wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus II mindern.

Das Gehirn reagiert auf körperliche Aktivität mit einer Steigerung der Gehirndurchblutung. Ein schlechter Gesundheitszustand kann die demenzbedingten Symptome verschlimmern. Studien der „Alzheimerforschung Initiative e.V.“ haben gezeigt, dass ein Training bei Demenzpatienten positive Wirkung auf kognitive Funktionsfähigkeiten und Verhalten hat. Die Aktivierung der Demenzkranken durch die Teilnahme an dem regelmäßigen Bewegungsprogramm können somit geistige und soziale Fähigkeiten mobilisieren.

Der Betreuungsgruppenablauf

Der Gruppenablauf ist strukturiert und ritualisiert, wir vermeiden aber bei jeder Sequenz eine Überforderung. Wenn wir Gymnastik machen, schwenken wir zwischendurch ab in die Biografiearbeit – wenn wir Wissensspiele spielen, schwenken wir zwischendurch auf Ballspiele am Tisch – wenn wir spazieren gehen, setzen wir uns zwischendurch auf eine Bank und sprechen über die Natur.

So bleiben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ständig in Bewegung, ohne überfordert zu werden, sie bleiben immer aufnahmebereit, die Grundstimmung bleibt positiv.



Gruppenbeispiel zum Thema Sommerliche Wanderung

Vorbereitung

Tischdekoration, die zum Thema passt, z. B. Urlaubsmitbringsel, Postkarten, Reisekataloge, Rucksack, Wanderkarten. Die Materialien werden auf dem Tisch verteilt.

ab 09:45 Uhr

Begrüßung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

10:00 Uhr

Ritualisierte Begrüßung

Singen des Liedes „Im Frühtau zu Berge“

10:05 – 10:30 Uhr

Besinnungsphase

In der Besinnungsphase lesen wir - passend zum Thema - ein Gedicht oder einen Text vor. Während einer kurzen Kaffeerunde haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Gelegenheit, sich zu orientieren und langsam aufeinander zuzugehen.

10:30 – 11:00 Uhr

Konzentrierte Phase

■ Anregungen zum gemeinsamen Gespräch

Sind Sie gerne gewandert? Was war Ihr schönstes Erlebnis? Was gibt es auf einer Wanderung alles zu sehen? Wohin sind sie gewandert? Was muss man mitnehmen?

■ Gedicht

Wanderer am Morgen:

Morgens, wenn noch alle schlafen und noch alles liegt in Ruh, geht der Wanderer aus dem Hause und dem fernen Ziele zu.

■ Musik (Sinne anregen Auditiv)

Wir singen: „Das Wandern ist des Müllers Lust“, „Mein Vater war ein Wandersmann“, „Wer recht in Freuden wandern will“

■ Wortspiele und Rätsel

Eine vergnügliche Rheinreise

■ Sinnesspiel

Visuell: Bilder aus den Bergen

Taktil: Gegenstände, z. B. Wanderschuhe, Wanderstock, Kompass

Geruchs- und Geschmackssinn: Laugenbrezel

Sensitiv: Erfrischungstücher von 4711 oder Hände mit Sonnencreme einreiben

11:00 – 12:00 Uhr

BeLLa – Bewegungsprogramm

■ Aufwärmphase

Bewegungsgeschichten in der Aufwärmphase wirken aktivierend und motivierend. Aufwärmen ist wichtig für die Muskulatur und bringt den Kreislauf in Schwung. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden auf die Trainingseinheit eingestimmt. In der Aufwärmphase beginnen wir mit folgendem Ansatz: Wir nehmen eine Situation, eine Handlung aus dem täglichen Leben als Anlass für die Bewegungseinheit. Je nach Ressourcen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer suchen wir die Inhalte der Geschichten aus und setzen sie als gelebte Phantasiereisen ein. Die Gruppenleitung erzählt die Geschichte und bietet dazu entsprechende Übungen an. Dazu wird Musik verwendet. Ausgewählte Musik (richtig eingesetzt) stimmt in den Bewegungsstunden jeden ein, aktiv zu werden.



■ **Kräftigung und Balance**

Zur Unterstützung des Skeletts brauchen wir eine kräftige Muskulatur. Zusätzlich zu unserem Gleichgewichts- und Krafttraining wird auch die Beweglichkeit trainiert. Dadurch bleiben viele tägliche Verrichtungen stabil und gleichzeitig die Gefahr von Sturzverletzungen gemindert.

Deshalb sind regelmäßige Kräftigungsübungen wichtig.

Vor Beginn des Trainings sollte in jedem Fall ein klärendes Gespräch mit dem Hausarzt geführt werden.

Eine Trainingseinheit pro Woche ist ausreichend, um die Kraft zu behalten.

Wir stellen Trainingseinheiten zusammen, die Arme, Beine und Oberkörper trainieren. Von jeder Übung werden ca. 2 x 10 Wiederholungen gemacht. Wir wählen Gewichte, die alle leicht bewältigen können und achten auf die Bewegungsausführungen. Die Übungen werden langsam ausgeführt. Während der Übung wird ruhig weitergeatmet.

■ **Warum Ausgleich?**

Die Freude am Spielen geht dem Menschen bis ins hohe Alter nicht verloren. Beim Spielen wird gelacht, und das alleine ist Grund genug, kleine Spiele in unsere Gymnastikstunde mit aufzunehmen. Sie eignen sich besonders als fröhlichen Abschluss.

Spielen lockert auf, fördert spontane Bewegungen und befreit von Verkrampfungen körperlicher und seelischer Art.

Spielen fördert die Gemeinschaft, macht aufgeschlossen und erleichtert die Zuwendung zur Gruppe.

Beim Spielen wechseln ständig die Situationen und damit die Anforderungen an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, so dass Koordination und Reaktion in besonderem Maße geschult werden.

■ **Dehnung**

Am Ende der Übungseinheit folgen Streck- und Dehnübungen, um die Elastizität der Muskeln und Sehnen zu erhalten. Auch hier wird die Phantasiegeschichte als Unterstützung verwendet.

12:00 – 12:30 Uhr

Gemeinsames Mittagessen

12.30 – 12:55 Uhr

Spaziergang

Spaziergang an dem Flüsschen „Düssel“, direkt hinter dem Haus (siehe Bild oben)

Bei schlechtem Wetter, Brettspiele, Puzzle, Kommunikations- und Ratespiele

13:00 Uhr

Ritualisierte Verabschiedung

Singen des Liedes „Kein schöner Land in dieser Zeit“



BeLLa – einmal praktisch! (Stundenbeispiel)

„Zu Hause habe ich meinen Fernseher, aber hier macht es mir mehr Spaß!“ (Zitat einer Teilnehmerin)

Während der gesamten Stunde wird an einer Phantasiegeschichte zum Thema „Sommerliche Wanderung“ festgehalten. Die Übungen werden in diese Geschichte eingebunden. Auch kleinere Pausen zwischen den Übungen können genutzt werden, um kurze Gesprächsanregungen zum Thema aufzugreifen. Die Teilnehmer sitzen während der Trainingsstunde im Stuhlkreis. Die Ausgangsstellung für alle Übungen sollte die vordere Hälfte der Sitzfläche sein.

Materialien

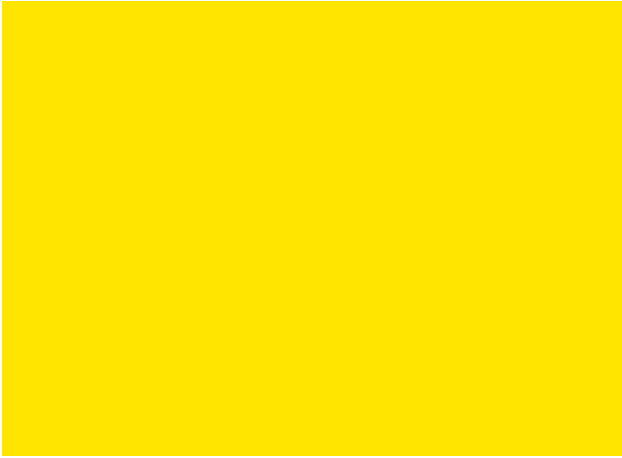
Frisbeescheiben, Stühle, Bälle, Luftballons in verschiedenen Größen, Wasserball, CD-Player, CD: „SuperStimmungParty-Spaß“, Heino, Roger Whittaker, Tanzvergnügen im Sitzen, Bewegung bis ins Alter, Bunte Mischungen, u.ä.

Aufwärmphase

Das Aufwärmen geschieht auch hier nach Ritualen. Wir nutzen die oben genannte CD, auf der viele Schunkel- und Volkslieder zu hören sind. Die Aufwärmform wird in jeder Trainingseinheit wiederholt.

Aufwärmen und Mobilisation der Finger und Hände

- Alle Finger lockern, auf und ab bewegen
- Alle Finger nebeneinander schnell auf die Daumenkuppe tippen, gestreckt oder gebeugt
- Mit der Daumenkuppe schnell vom kleinen Finger begonnen über die Fingerkuppen streichen (Geldzählen)
- Lockere Auf- und Abbewegungen der ganzen Hand (winken), einzeln, beide Miteinander- und gegeneinander
- Lockeres Kreisen der Hände, rechts und links, einzeln, beide miteinander und gegeneinander
- Gestreckte Hand im Handgelenk seitwärts nach innen und außen bewegen (Scheibenwischer), der Unterarm wird mit der anderen Hand fixieren
- Mit der Hand locker liegende oder stehende Achten Beschreiben, einzeln, miteinander oder gegeneinander
- Hände locker aus dem Handgelenk heraus schütteln
- Locker in die Hände klatschen in verschiedenen Formen



Aufwärmen und Mobilisation der Arme und des Schultergürtels

- Mit den Händen auf die gleichseitige oder gegenseitige Schulter tippen, einzeln, miteinander und gegeneinander
- Mit dem Handrücken auf die Lendenwirbelsäule tippen, einzeln, miteinander und gegeneinander
- Arme locker vor- und zurückpendeln
- Langsames Kreisen eines Armes vor- und rückwärts
- Schulter heben, senken und kreisen
- Die Unterarme schnell umeinander kreisen

Aufwärmen und Mobilisation des Rumpfes

- Beide Arme gemeinsam von einer Seite zur anderen führen mit und ohne Drehung des Oberkörpers
- Aufrichten des Rumpfes und zusammensinken
- Rhythmisches Klatschen der Hände auf die Oberschenkel, vor dem Körper und über dem Kopf
- Rumpfbeuge nach rechts und links, auch mit unterschiedlich ausgeprägtem Armeinsatz, Beine in breiter Grätsche, Zehenspitzen zeigen nach außen

Erwärmung und Mobilisation der Füße, Beine und Hüfte

- Mit allen Zehen spielen und krallen
- Fersen aufsetzen, rhythmische mit dem Vorfuß auf den Boden tippen, einseitig miteinander und gegeneinander
- Zehenspitzen aufsetzen, rhythmisch mit den Fersen auf den Boden tippen, einseitig, miteinander und gegeneinander
- Fuß leicht anheben, lockeres Kreisen im Fußgelenk rechts und links herum
- Den Oberschenkel in den Händen halten, mit dem Unterschenkel vor- und zurückpendeln, kleine Kreise nach innen und außen beschreiben
- Beine heben und senken (auf der Stelle gehen), dabei auch öffnen und schließen

Kräftigung und Balance

Übungsbeispiel „Frisbeescheibe“: Die Übungen werden jeweils 10mal wiederholt.

Kräftigung und Mobilisation des ganzen Körpers

Frisbeescheibe mit beiden Händen festhalten.

- Die Frisbeescheibe mit den Händen drehen, nach rechts und links, nach oben und unten, wie ein Steuerrad; wir zählen dabei jeweils bis 10
- Die Frisbeescheibe mit den Fingerspitzen drehen, in jede Richtung, Frisbeescheibe Wölbung nach unten

- Fingerspitzen in die Wölbung, Daumen mehrfach abspreizen
- Arme über den Kopf führen, Wölbung zeigt nach oben, Frisbee mit beiden Händen fassen, Wölbung nach vorn
- Die Scheibe an den Körper führen, nach vorn, nach oben und nach rechts oder links führen, mit und ohne Körperdrehung, Frisbee in einer Hand halten, Finger auf der Wölbung, Daumen in der Höhlung
- Die Scheibe auf- und abbewegen (winken) in verschiedenen Positionen (vor dem Körper, seitlich, über dem Kopf) Frisbee in einer Hand halten, Wölbung zeigt nach vorn
- Die Unterarme vor dem Körper abwinkeln, die Scheibe wie einen Scheibenwischer von rechts nach links bewegen
- Mit der Scheibe Schulter, Hüfte, Knie, Fuß usw. berühren
- Mit dem Knie und Fuß die Scheibe berühren, dabei das Bein anheben
- Die Scheibe um den Körper, um die Beine, um den Kopf reichen, Frisbee in einer Hand seitlich neben dem Körper
- Scheibe vor- und zurückführen (schaufeln, baggern)
- Die Scheibe über den Kopf führen zwischen den Schulterblättern auf den Rücken tippen, wie eine Palme schwanken, mehrfach

Ausgleich

- Mit den Frisbeescheiben wird ein Luftballon, Tischtennisball, Tennisball, Softball, reihum weitergegeben, ohne dass er herunterfällt
- Mit den Füßen ist eine Frisbeescheibe eingeklemmt, die zum Nachbarn weitergegeben wird
- Jeder Teilnehmer hält die Frisbeescheibe hoch, ein Luftballon wird mit der Scheibe in der Luft gehalten
- Die ganze Gruppe spielt mit dem Luftballon ein Rückschlagspiel
- Ein großer Luftballon wird ohne Scheibe durch die Mitte gespielt
- Ein Wasserball wird als Fußball benutzt (Sitzfußball)

Dehnen

- Alle Finger spreizen und schließen
- Handflächen aneinander drücken und mit der einen Hand die andere Hand nach hinten drücken
- Einige Sekunden die Arme nach oben strecken
- Schulterkreisen
- Dehnen der Rumpfmuskulatur
- Die Finger beider Hände seitlich auf die Schulter legen, Ellbogen nach vorne und hinten führen
- Den Kopf nach oben recken
- Alle Zehen spreizen und schließen
- Füße kreisen, beugen und strecken
- Ein Bein anbeugen und mit beiden Händen unter dem Oberschenkel fassen, den Oberschenkel nach oben ziehen
- Rumpfbeuge aufrichten mit Ein- und Ausatmen
- Wir erklären den sportlichen Teil als beendet und bedanken uns für die Mitarbeit

Literatur

Für die Gestaltung der Praxisbroschüre wurde folgende Literatur verwendet:

Beyschlag, Renate: Altengymnastik und kleine Spiele, , 9. Aufl., München 2006
Dt. Paritätischer Wohlfahrtsverband (Hrsg.): Wir singen, Regensburg
Deutsches Rotes Kreuz (Hrsg.): Bewegung bis ins Alter, 4. Aufl., Berlin 2001
Eisenburger, Marianne: Aktivieren & Bewegen, 6. Aufl., Aachen 2011
Friese, Andrea: Sommerfrische, Hannover 2007, S. 26 – 31
Lindner, Elfriede: Aktivierung in der Altenpflege, München 2005, S. 308 – 317
Radenbach, Johanna: Aktiv trotz Demenz, 2. Aufl., Hannover 2011
Schaade, Gudrun: Ergotherapie bei Demenzerkrankung, 4. Aufl., Heidelberg 2008

www.DRK-duesseldorf.de

**Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Düsseldorf e.V.**

DRK-Demenznetz
Betreuungsgruppe BeLLa
Sabine Loeven
Lohbachweg 31-35
40625 Düsseldorf

Tel. 0211 2299-4716
Fax 0211 2299-4010

sabine.loeven@DRK-duesseldorf.de

Wir für Sie

Das DRK Düsseldorf zählt zu den größten Kreisverbänden des Deutschen Roten Kreuzes. Seit 110 Jahren sind wir in der Wohlfahrts- und Sozialarbeit sowie im Rettungsdienst aktiv. Für die älteren Menschen in unserer Stadt bieten wir alle erforderlichen Hilfen qualifiziert und bedarfsgerecht an. Einen Schwerpunkt unserer Arbeit stellt die ambulante, teilstationäre und stationäre Seniorenhilfe dar.

Die Betreuungsgruppe BeLLa für Personen mit Demenz wird gefördert aus Mitteln der Deutschen Fernsehlotterie.