



Es geht! Sport, Bewegung und Demenz im Kreis Minden-Lübbecke

SPORT BEWEGT
MENSCHEN MIT DEMENZ
Olaf Wittkamp

1. Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz

1

Inhalte

- Ausgangssituation
- Angebotsformen
- Ziele von Bewegungsangeboten
- Modell „Optimale Bewegungsförderung für Menschen mit Demenz“

SPORT BEWEGT
MENSCHEN MIT DEMENZ
Olaf Wittkamp

1. Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz

2

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz Ausgangssituation



- Gemeinsam mit anderen in Bewegung sein und Sport treiben – für die meisten kein Problem.
- Für Menschen, die mit Gedächtnis- und Orientierungsproblem zu tun haben, sieht es oft anders aus.

SPORT BEWEGT
MENSCHEN MIT DEMENZ
Olaf Wittkamp

1. Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz

3

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz Zielsetzung



Es geht darum, Sport und Bewegung als Möglichkeiten der sozialen Teilhabe und Quelle von Lebensfreude für Menschen mit Demenz zu erschließen.

SPORT BEWEGT
MENSCHEN MIT DEMENZ
Olaf Wittkamp

1. Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz

4

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

- Im Kreisgebiet Minden-Lübbecke gibt es 3 Standorte (Kommunen: Minden; Bad Oeynhausen und Lübbecke) mit Angeboten zu Sport, Bewegung und Demenz
- Ländlich, strukturierter Raum
- Einzugsbereich pro Angebot Radius von 20–50 km
- Transportmittel ist der PKW
- Öffentl. Nahverkehr kann nur sehr eingeschränkt genutzt werden

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

4 unterschiedliche Angebotsformen:

- Angebotsform I: **Begleitetes Einzelangebot**
 - a) *Betroffener* wird durch *geschulte Person (ÜL)* in Bewegungsform eingeführt.
 - b) *Betroffener im fortgeschrittenen Stadium* führt regelmäßig und dauerhaft mit *geschulter Person (ÜL)* Bewegungsform aus.



Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

- Angebotsform II: **Mini-Gruppe** Sport- / Bewegungsformen in kleinen Gruppen (max. 4 betroffene TN). Eine *geschulte Person (ÜL)* und bei Bedarf ein oder mehrere *Sportbegleiter*



SPORT BEWEGT
MENSCHEN MIT DEMENZ
Olaf Wittkamp

1. Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz

7

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

Angebotsformen:

- Angebotsform III: **Klein-Gruppe** Sport- / Bewegungsformen in Gruppen (4 bis max. 7 betroffene TN). Eine *geschulte Person (ÜL)* und ein (bei Bedarf mehrere) *Sportbegleiter*

Sport und Talk in Lübbecke

- max. sechs Teilnehmer/innen
- Zusammenarbeit mit Reha-Gesundheitssportverein am Wiehen e.V.
- 3 Übungsleiterinnen (im Wechsel)
- 2 Begleitpersonen



SPORT BEWEGT
MENSCHEN MIT DEMENZ
Olaf Wittkamp

1. Forum Sport bewegt Menschen mit Demenz

8

Gymnastik/Sturzprophylaxe auf der Matte

3.2 | Kräftigungsgymnastik / Sturzprophylaxe Auf der Matte

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

Angebotsformen:

- Angebotsform IV: **Groß-Gruppe** Sport- / Bewegungsformen in großen Gruppen (8 bis max. 18 TN). Betroffene nehmen gemeinsam mit Angehörigen teil. Eine *geschulte Person (ÜL)* und ein (bei Bedarf mehrere) *Sportbegleiter*

Spielform in der Sporthalle

4.3 | Spiele Zusammenkommen im Kreis

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

Angebotsformen:

- *Sonderfall:* Fahrradtouren / Bewegungsreisen mit noch größerer Teilnehmerzahl (z.B. 5tägige Fahrt auf die Insel Langeoog)



Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

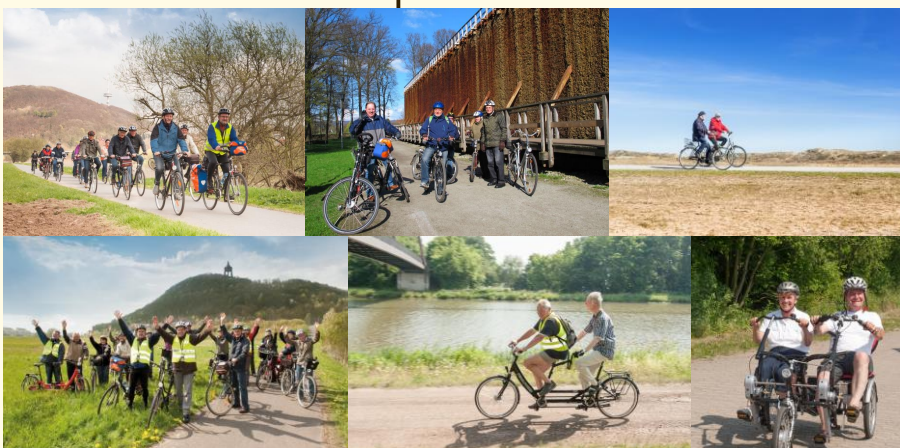
Beispiele für geeignete Sportarten:

In den 4 Angebotsformen ist die Bewegungsform/Sportart austauschbar

- Gesundheits Gymnastik
- Walking / Nordic-Walking
- Radfahren
- Schwimmen
- Wandern
- Kanu fahren
- Entspannungsangebote
- ...

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

Vier Angebotsformen - am Beispiel Radfahren



Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

Ziele der Angebotsformen

- Möglich- bzw. Fertigkeiten des Betroffenen feststellen und Perspektive für die jeweilige Bew.-Form aufstellen. (in Angebotsform I)
- regelmäßig und dauerhaft Bewegungsformen ausüben (in Angebotsform I, II, III)
- Unter „seinesgleichen“ zielgerichtet Bewegungsformen ausüben (in Angebotsform II, III)
- Mit Angehörigen/Freunden Bewegungsformen ausüben (in Angebotsform IV)

Es geht! - Sport, Bewegung und Demenz

Situation Angebotsformen und organisierter Sport



