



Bewegung und Balance bei Demenz *Gesundheitsförderung in Einzel- und Gruppenangeboten*

Praxisbuch zur Intervention und Prävention bei Demenz **mit mehr als 300 Pflege- und Förderangeboten!**

„Bewegung und Balance bei Demenz“ beinhaltet drei Förder-Programme mit sensomotorisch-kognitiven Aktivitäten.

Ziel der Programme (K1, K2, K3) ist die Unterstützung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit mit Erhalt und/oder Wiedergewinnung von Selbsttätigkeit, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen.

Programm K1

Einzelprogramm, das mit bettlägerigen Patienten – mit oder ohne Demenzerkrankung - durchgeführt wird.

Schwerpunkte des Tagestrainings - gesamte Zeitrahmen ca. 5 Minuten pro Tag

- Sanftes Gleichgewichtstraining – passiv oder aktiv durchführbar
- Kurzminütiges Gehirntaining - nach Schwierigkeitsstufen wählbar
- Einheiten zur wohltuenden Körperwahrnehmung

18 Grundlagen-Angebote für bettlägerige Menschen – zusätzlich 30 Variationen/Alternativen zur Differenzierung der Übungen.

Programm K2

Kleingruppen-Aktivitäten zur Unterstützung demenzbetroffener Menschen, die auf Wunsch gemeinsam mit Angehörigen, Betreuenden an den Stunden teilnehmen.

Die sensomotorischen Übungen werden im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung durchgeführt. Die Teilnahme am Rollator und im Rollstuhl ist unproblematisch möglich. Das Gleichgewichtstraining findet in Kombination mit kleinschrittigem Gehirntaining und Entspannungsübungen statt.

40 Angebote für die Demenz-Kleingruppe zusätzlich 104 Variationen/Alternativen zur Differenzierung.

Programm K3

Präventionsangebot, das Bürgerinnen und Bürger höherer Altersklassen (auch jüngere Menschen sind willkommen) angeboten wird. Wöchentlich stattfindende Gruppenstunden beinhalten ein Koordinationstraining zur Gesundheitsförderung und Demenz Prävention. Auch hier ist die Teilnahme am Rollator und im Rollstuhl unproblematisch möglich.

K3 entspricht mit Inhalten und Zielen dem aktuellen Leitfadens Prävention "Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes" und wurde als Präventionskonzept „Gesundheitsförderung durch Verbesserung der Koordination" von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert.

40 Angebote Gesundheitsförderung-Prävention zusätzlich 170 Variationen/ Alternativen zur Differenzierung.

Besonderheiten des Konzepts und seiner Programme (K1, K2, K3)

Körperlich-seelische Pflege von Demenz-Betreuenden, Angehörigen

Be- und Überlastung von Fachkräften, Helfern und Angehörigen in der Pflege und Betreuung von Hochbetagten und Demenzbetroffenen sind bekannt.

Das Konzept bezieht ganz bewusst auch die Unterstützenden in die körperlich-seelisch-geistige Gesundheitspflege ein.

Das Ansinnen einer Demenz-Prävention/ Demenz-Intervention **mit gleichzeitiger** Gesundheitspflege und Fürsorge der Angehörigen, Ehrenamtlichen, Pflege- und Betreuungskräfte wird mit positiver Rückmeldung angenommen und umgesetzt.

Hinweis: Die im Buch beschriebenen Gesundheits-Angebote wurden in Hinblick auf die Ausbreitung der weltweiten Corona- Pandemie erweitert.

Variationen mit Schwerpunkt, körperliche Kontakte zu reduzieren oder diese in der Einzel- und/oder Gruppenförderung auszuschließen, ergänzen die Aktivitäten.

Veränderte Körper- und Sozialkontakte werden bei den Variationen der Förderangebote berücksichtigt.

Mit Online-Material!