

Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz

Wirkung von Fitnessgeräten im Außenbereich untersucht

(playfit) Im Alten- & Pflegeheim Emilstraße des Klinikums Darmstadt GmbH wurden ab Frühjahr 2013 drei Monate lang die Auswirkungen eines regelmäßigen Trainingsangebotes an playfit® Geräten auf Menschen mit einer anerkannten Demenz nach § 87 b SGB XI untersucht. Ziel war es, die körperlichen Fähigkeiten, die sozialen Kontakte und das subjektive Wohlbefinden der Teilnehmer im Umgang mit den Geräten zu erfassen.



Abb. 1

Jeden Dienstag fand im haus-eigenen Garten bei angenehmem Wetter eine betreute Übungsstunde statt. Insgesamt 19 Teilnehmer, durchschnittlich 6 Personen pro Trainingsstunde, bewegten sich unter Anleitung einer Übungsleiterin an den vier playfit® Geräten: Beintrainer (Abb. 1), Duplex Rückentrainer, Duplex Schultertrainer (Abb. 2) und Beweglichkeitstrainer.

Die Trainingsauswirkungen auf das Befinden der demenzkranken Bewohner des Seniorenheimes wurden anhand eines Fragebogens mittels Befragung durch die Übungsleiterin erfasst. Das Ergebnis war erfreulich positiv: Das Training an den Geräten hat den Teilnehmern Spaß gebracht; sie empfanden die Bewegungen als sehr angenehm. Die Geräte waren selbst für bewegungseingeschränkte Menschen



Abb. 2

einfach zu bedienen. Nach Meinung vieler Teilnehmer wirkt dieses Geräte-training sogar besser als andere Bewegungen. Nicht nur das Design und die Handhabung der playfit® Geräte haben gefallen, sondern auch die Trainings-idee kam bei den Teilnehmern sehr gut an, so dass sie diese Trainingsstunden zukünftig weiter betreiben möchten. www.playfit.eu

Stichwörter:

- Demenz
- Outdoor-Fitness
- Fitnessgeräte
- Training