

## **NRW bewegt: Bewegungsaktionen für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen Sportliche Betätigung kann Demenz vorbeugen und hinauszögern**

Köln (KDA), 17. September 2009 - Rund 300.000 Menschen leiden allein in Nordrhein-Westfalen an einer Demenz. „Um diese Menschen und ihre Angehörigen zu unterstützen, hat das Land Nordrhein-Westfalen gemeinsam mit den Pflegekassen Projekte zu ihrer Information und Aufklärung, zu ihrer sozialen Teilhabe und zur Entlastung pflegender Angehöriger initiiert und gefördert“, erklärt Ministerialrat Roland Borosch vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW (MAGS) auf einer Pressekonferenz des Kuratoriums Deutsche Altershilfe (KDA) im Vorfeld des Welt-Alzheimertages in Köln.

Alle Aktivitäten des Landesgesundheitsministeriums für diese Menschen werden in der Landesinitiative Demenz-Service NRW gebündelt, die vom KDA koordiniert wird. In Rahmen der Landesinitiative werden auch Projekte wie „Wir tanzen wieder“ und „NADiA - Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen“ gefördert. „Mit solchen Projekten stärken wir die Bewegung und Mobilität dieser Menschen, leisten gleichzeitig einen wichtigen Beitrag zu ihrer sozialen Integration und damit zum Erhalt ihrer Lebensqualität“, so Borosch weiter.

Wissenschaftliche Studien, wie beispielsweise die vom Institut für Pflegewissenschaft der Privaten Universität für Gesundheitswissenschaften und Technik in Tirol und der Ulmer Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, bestätigen, dass ältere Menschen von regelmäßigen körperlichen Aktivitäten sowohl körperlich als auch geistig profitieren. Die damit verbundenen positiven Effekte für Herz- und Kreislauf sowie für die Durchblutung des Gehirns können sogar präventiv gegen die Entwicklung von Demenzen wirken oder doch zumindest deren Verlauf verzögern. Diese Erkenntnisse sind vor dem Hintergrund der wachsenden Zahl Demenzkranker von nicht zu unterschätzender Bedeutung.

So hat auch das von Juni 2005 bis Mai 2007 durchgeführte Modellprojekt „fit für 100“ des Instituts für Bewegungs- und Sportgerontologie der Deutschen Sporthochschule Köln eindrucksvoll gezeigt, wie moderates Krafttraining den Gesundheitszustand und die Lebensqualität von Menschen mit Demenz erheblich verbessern kann. Am 1. April 2009 ist das dreijährige Projekt „NADiA - Neue Aktionsräume für Menschen mit Demenz“, das auf „fit für 100“ aufbaut und wieder von Pflegekassen und vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW gefördert wird, gestartet. Damit haben die Pflegekassen die gesundheitsfördernden Aspekte des Bewegungstrainings im Rahmen der niedrighschwelligen Betreuungsangebote bestätigt.

Zu diesem neuen und bundesweit einzigartigen Bewegungsprogramm stellen die NADiA-Projektleiter Ulrike und Frank Nieder folgendes fest: „Das Besondere ist, dass Demenzkranke und ihre Angehörigen gemeinsam trainieren können. Das macht mehr Spaß, stärkt den Zusammenhalt und das oft belastete Betreuungsverhältnis. Die Steigerung der Kraft, die Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und die Stabilisierung des Gleichgewichts wirken sich insgesamt positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit und auf die Alltagskompetenz der Demenzkranken aus. Gleichzeitig ist das Bewegungstraining ein Beitrag zur Sturzprävention. Angehörige wiederum werden durch die Wiedergewinnung körperlicher und psychischer Ressourcen bei ihren alltäglichen Betreuungs- und Begleitaufgaben entlastet.“

Von den bisherigen Erfolgen des Projektes ist auch Gunnar Peeters, Leiter des Referates Pflege beim Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), sehr angetan: „Die bisherigen Erkenntnisse aus dem Projekt NADiA belegen eindrucksvoll, dass mit

Bewegungsprogrammen für Menschen mit Demenz der Anstieg des Pflegebedarfs und die Heimunterbringung verzögert werden können. Dies ist neben dem Gewinn an Lebensqualität für die Betroffenen auch ein wichtiger Beitrag zur Kostensenkung." Dabei ist NADiA nicht das erste erfolgreiche Bewegungsprojekt der Landesinitiative. Vor zwei Jahren ist die Aktion „Wir tanzen wieder" an den Start gegangen. Damals hatte das Demenz-Servicezentrum für die Region Köln und das südliche Rheinland Paare, die Spaß am Tanzen haben und bei denen ein Partner an Demenz erkrankt ist, in eine „ganz normale" Tanzschule eingeladen. „Mit überwältigendem Erfolg", berichtet Projektleiter Stefan Kleinstück vom Demenz-Servicezentrum. „Etwa 80 Paare waren gekommen, viele hatten sich richtig schick gemacht und es herrschte eine Bombenstimmung: Lebensfreude pur." Viele der an Demenz erkrankten Menschen haben im Alltag zwar große Probleme, aber in der Tanzschule waren sie wie ausgewechselt: „Plötzlich waren die alten Tanzschritte wieder da, Erinnerungen an frühere Zeiten wurden wach und man sah eine Menge richtig guter Tänzerinnen und Tänzer", so Kleinstück weiter. Zahlreiche Tanzveranstaltungen und ein großer Ball folgten der Auftaktveranstaltung. Inzwischen sei man so weit, dass das Angebot auf weitere Tanzschulen in der Region ausgeweitet werde und ein zweiter Ball im November mit noch mehr interessierten Tanzbegeisterten anstehe.

Ob Tanzen oder gezieltes Krafttraining: Bewegung stärkt die Muskulatur und schult die Koordination und beugt damit auch Stürzen im Alter und bei Demenz vor. Jährlich stürzt fast jeder Dritte der über 65-Jährigen und bis zu 60 Prozent der Menschen über 80 Jahre. Stürze und Sturzgefährdung können die Ursache von Pflegebedürftigkeit sein und stellen ein schwerwiegendes Problem auch in Alten- und Pflegeheimen dar. Daher hat die Landesinitiative Demenz-Service NRW zusammen mit der nordrheinwestfälischen Landesinitiative Sturzprävention für Seniorinnen und Senioren die Entwicklung des „Landesbutton Sturzpräventive Einrichtung" unterstützt. „Damit werden Einrichtungen ausgezeichnet, die den nationalen Expertenstandard „Sturzprävention in der Pflege" des Deutschen Netzwerks Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) umsetzen und damit einen aktiven Beitrag leisten, gefährliche Stürze zu vermeiden", erklärt Christine Sowinski von der Koordinierungsstelle der Landesinitiative Demenz-Service NRW im KDA.

Die Landesinitiative Demenz-Service Nordrhein-Westfalen ist eine 2004 ins Leben gerufene gemeinsame Plattform verschiedener Akteure, in deren Zentrum die Verbesserung der häuslichen Versorgung demenziell Erkrankter und die Unterstützung der sie pflegenden Angehörigen steht. Sie wird finanziell getragen vom Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen, der Stiftung Wohlfahrtspflege und den Landesverbänden der Pflegekassen. Elf der Landesinitiative zugehörige Demenz-Servicezentren bieten in ihrem jeweiligen Einzugsbereich allen Interessenten vielfältige Unterstützung an.

Bei Rückfragen zu dieser Pressemitteilung wenden Sie sich bitte an Ines Jonas, Koordinierungsstelle der Landesinitiative Demenz-Service NRW, Tel: 0221/931847-19, E-Mail: [ines.jonas@kda.de](mailto:ines.jonas@kda.de).