

Kapitel 4 Programm K2 – Interventionskurs für Demenzbetroffene



K2 beinhaltet ein wöchentlich stattfindendes Klein-Gruppenprogramm zur Unterstützung demenzbetroffener Menschen.

Die Aktivitäten finden als offene oder geschlossene Angebote in Seniorenresidenzen, Pflegeheimen, im Krankenhaus, in der Tagespflege oder im Verein statt.

Die sensomotorischen Übungen werden im Sitzen, im Stehen oder in Bewegung durchgeführt.

Die Teilnahme ist auch im Rollstuhl oder mit Rollator möglich.

Das Bewegungs- und Gleichgewichtstraining findet in Kombination mit kleinschrittigem Gehirntaining und Sequenzen zur Körperwahrnehmung und Entspannung statt.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden oftmals von Angehörigen, Betreuern oder Ehrenamtlichen begleitet, die ebenfalls an den Stunden teilnehmen.

Tägliche, ritualisierte Übungen mit einem Zeitaufwand von ca. drei bis fünf Minuten, die als häusliches Training durchgeführt werden, ergänzen das Wochentreffen.

Die Durchführung der Kursstunden und die Unterstützung erfolgt durch Betreuungskräfte, Pflegepersonal, Ehrenamtliche, Übungsleiter und Alltagsbegleiter.

Das Bewegungs- und Gleichgewichtstraining verfolgt das Ziel, demenzbetroffene Teilnehmerinnen und Teilnehmer darin zu unterstützen, Alltagssituationen länger und sicherer zu bewältigen.

Als Teilziele gelten

- Die Pflege und Stärkung der körperlichen Sicherheit und Gewandtheit
- Die Aktivierung und Pflege kognitiver Fähigkeiten
- Das positive Stärken der emotionalen Befindlichkeit
- Die Einbindung in eine Gemeinschaft

Inhaltlich zeichnet sich das wöchentlich stattfindende Training durch einen strukturierten verlässlichen Aufbau mit wiederkehrenden Phasen aus.

Es gliedert sich in

1. Begrüßung und Aufwärmphase (ca. 10–15 Minuten)

2. Hauptphase mit den Anteilen (ca. 20 Min.):

- Gleichgewichtstraining
- Kognitives Training
- Körperwahrnehmung

3. Verabschiedung und Ausklang mit Hinweis auf die „Trainingsaufgaben“ (ca. 10 Min.).

Jede der Phasen beinhaltet eine gemeinsame Wassertrinkrunde.

Diese wird individuell „bewältigt“, s. Hinweis „Wassertrinkrunde“.

„Wassertrinkrunde“

Da es vielen älteren (aber auch jüngeren) Teilnehmerinnen schwer fällt, im Tagesablauf an das regelmäßige Trinken von Wasser zu denken, gehören die gemeinsamen „Wassertrinkunden“ in den Kursstunden zum Ritual.

Schwerpunkt ist dabei „die Freude, gemeinsam ans Trinken zu denken“.

Die Rückmeldung der Teilnehmerinnen und Angehörigen signalisiert, dass sich das regelmäßige Wassertrinken in den Gruppenstunden sehr motivierend auf ein vermehrtes Trinken von Wasser im Alltag auswirkt.

In den Gruppenstunden erhöht sich die Akzeptanz und Mitmachfreude am Wassertrinken maßgeblich durch das Angebot der Gläserwahl. Angeboten werden: „Puppengläschen“, „Sommergläschen“, „Sportglas“.



Puppengläschen – Sommergläschen – Sportglas

Die Auswahl ermöglicht es, die Trinkmenge individuell einzuteilen.

Für das Trinken in den einzelnen Wassertrinkrunden gilt:

Jeder/jede trinkt so viel, wie es gut tut. Das Glas kann bei Wunsch nachgefüllt werden – es besteht keine „Pflicht“ das Glas auszutrinken. Der Wassertrinkspruch wird gemeinsam gesprochen:

„Ich trinke Wasser,
Wer macht mit?
Es macht munter,
Hält uns alle fit!“

Exkurs

Das Trinken von Wasser während der Bewegungsphasen gilt als wichtiger Anteil der körperlichen, kognitiven und emotionalen Unterstützung.

Wasser trinken steigert geistige Leistungsfähigkeit und körperliche Arbeitsfähigkeit. Es unterstützt das Immunsystem.

Die Gehirnzellen sind die ersten Zellen, die auf Dehydration reagieren. Geistige Leistungsminde- rung bis hin zur Orientierungsstörungen sind als Folge bei älteren Menschen bekannt¹.

Wassermangel kann u. a. auch zur Schmerzerzeugung führen, kann Auslöser für Kopf-, Nacken- schmerz und Migräne sein².

Wassermangel bedeutet für den Körper Stress, da er Körperreserven mobilisieren muss. Stress jedoch führt zu weiterer Dehydration.

Klare Strukturen, Wiederholungen, Rituale, Regeln, Ordnungsprinzipien unterstützen Demenzbetroffene in ihrer Lern- und Aufnahmefähigkeit. Sie bieten Sicherheit, unterstützen das Finden innerer Ruhe und mindern Angst- und Unsicherheitsgefühle.

Strukturen beinhalten räumliche, zeitliche und inhaltliche Aspekte. Sie unterstützen Klarheit und Überschaubarkeit während der gemeinsamen Kursstunden.

Zu räumlichen Strukturen zählen u. a.:

Ein gleichbleibender Trainingsraum

Überschaubarkeit des Raumes

Feste und verlässliche Sitzordnung bei der Begrüßung und bei der Verabschiedung

Gleichbleibende Abstellmöglichkeit für die Wassergläser

Exkurs

Hirnforscher fordern zum Lernen konstante Bedingungen und gleichbleibende äußere Formen, da menschliche Gehirne eine gewisse logische Ordnung benötigen, um Gedächtnisleistungen zu speichern und abzurufen³.

Rückmeldungen aus der Praxis

Das Stellen eines Stuhlkreises hat sich bei den Kursstunden bewährt.

Einige Gruppen unterstützen die Struktur zudem durch eine feste Sitzordnung mit Namensschild, das am Stuhl befestigt werden kann. „Die Teilnehmerinnen wirken selbstsicherer und sind weniger angespannt, wenn sie in den Raum kommen und wissen, wo sie sitzen“⁴.

„Orientierungshilfen durch Stühle mit Namensschildern (teilweise unterstützt durch gemalte Bilder oder Fotos der Teilnehmerinnen) sehen wir als bewährte Unterstützung unserer Teilnehmerinnen an.“⁵

Zu den zeitlichen Strukturen gehören u. a.:

Fester Wochentag/feste Uhrzeit für die Kursstunden.

Ein verlässlicher zeitlicher Ablauf der Kursstunden, s. dazu wiederkehrende Phasen im Stundenablauf.

Zu den inhaltlichen Strukturen zählen u. a.:

Eine gleichbleibende Kursleiterin.

Eine feste Gruppe der Teilnehmerinnen.

Regeln

Die Verlässlichkeit der Abmachungen – Regeln werden besprochen und eingehalten.

Rituale

Der ritualisierte Stundenablauf, z. B. Wassertrinkrunden mit Wassertrink-Spruch während der Kursstunden.

Wiederkehrende Phasen: Begrüßung – Hauptteil – Verabschiedung mit Ritualen, z.B. Begrüßungsrunde mit Nennen des eigenen Namens und Anheften des Namensschilds an einer Tafel oder Pinnwand.

Abschlussphase mit gemeinsamer Durchführung und Besprechung der „Trainingsaufgabe“.

Verabschiedung mit Aufnahme von Wünschen der Teilnehmerinnen.

Regelmäßiger Wechsel von Entspannung und Anspannung.

Wiederholungen

Wiederholender, gleichbleibender Aufbau der Phasen.

Wiederholungen von Übungen, z. B. der Gleichgewichtsübungen.

Zeit für Fragen und Gespräche – Wiederholungen sind willkommen.

Exkurs

Rituale, wie sie im Kurs erlebt werden, sollen Freude machen. So schaffen sie Gemeinsamkeit, erzeugen ein Wir-Gefühl und unterstützen das positive Erleben von gemeinsamen Aktivitäten.

Rituale, regelmäßige Abläufe im Alltag – wie z. B. tägliche Mahlzeiten, immer wiederkehrende ordnende Prinzipien – begleiten den Menschen durchs Leben und helfen auch Erwachsenen in jedem Alter, den Anforderungen des Alltags leichter gerecht zu werden und sie zu meistern.

Wiederkehrendes sorgt für Vertrautheit, Sicherheit und Geborgenheit – es reduziert Ängste.

Wiederholungen geben Menschen im Alltag Struktur, schaffen Ordnung und Orientierung.

Wiederholungen verhelfen, Dinge vertrauter zu machen, etwas zu verinnerlichen, zu automatisieren.

Langsames Wiederholen von Bewegungsabläufen, z. B. bei den Gleichgewichtsübungen und bei den Entspannungseinheiten wirken zudem harmonisierend auf den Körper⁶.

Durch Wiederholungen werden Verbindungen zwischen den Gehirnzellen verstärkt, Informationen können nachhaltig abgespeichert werden

Wiederholungen zur Vertiefung des Gelernten können in interessanter Vielfalt verpackt sein!

Zusammenfassende Angaben zu den Kursstunden

| | |
|--|---|
| Ausführung | Übungen im Sitzen (Stehen, Bewegen) |
| Rhythmisierung | Wechsel von Entspannung und Anspannung |
| Schwerpunkthemen | Förderung und Pflege von Motorik – Sensorik, Kognition – Sprache Sozial – Emotionaler Kompetenz |
| Kursangebot | 1 × pro Woche |
| Trainingsaufgabe | Tägliche Übung |
| Teilnehmerzahl | 2 – 6 Personen (ggf. mit Betreuung oder Partner) |
| Durchführung der Trainings-Hausaufgabe | 1 – 3 × täglich |
| Wasser trinken in den Kursstunden | Wasser regelmäßig, aber nach eigenem Bedarf trinken |
| Dauer und Umfang: | 10 Unterrichtsstunden von jeweils 45 Minuten. |
| Eingesetzte Materialien ⁷ : | Jongliertücher (Tücher), Bälle, Luftkissen |
| Nützliche Helfer | Wassergläser/Wasser, Musik, Namensschilder Rollator, Rollstuhl |

Insgesamt sollen die Stunden geprägt sein von einer Atmosphäre der Freude und Heiterkeit – denn dies gibt den Anwesenden Sicherheit und Halt.

Das Motto: Es geht nicht um das Können – es geht um das Tun!

Beispiel: Aufbau einer Kursstunde (45 Min.)⁸

Ankommen und Begrüßung

- *Zeitraumen ca. 5 – 10 Min.*
- *Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.*
- *Material: Stühle, Namensschilder, Gläser, Wasser*

Die Kursleiterin begrüßt jede einzelne Teilnehmerin (und ihre Begleitung) beim Ankommen. Alle setzen sich in den Stuhlkreis.

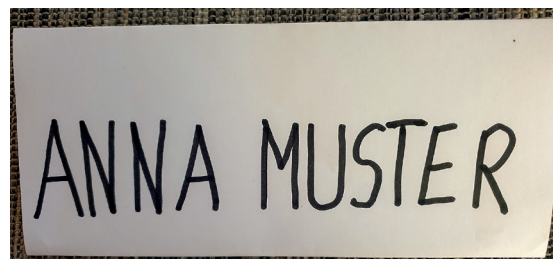
Die Kursleiterin nennt ihren eigenen Namen – ein Schild mit dem Namen der Kursleiterin wird sichtbar angebracht.

Eine gut hörbare Stimme, deutliche Aussprache und ein freundlicher Blickkontakt der Kursleiterin sind wichtige Bestandteile der Kommunikation. Sie unterstützen und erhalten die Aufmerksamkeit und Motivation der Anwesenden.

In einer kurzen Gesprächsrunde begrüßen sich auch die Teilnehmerinnen und die begleitenden Angehörigen/Betreuerinnen. Sie nennen einzeln ihre Namen.

Die Namensschilder der Anwesenden werden unter dem Namensschild der Kursleiterin angebracht.

Gemeinsam führen sie **einmal** die Gleichgewichts-Hausaufgabe durch.



Aufwärmphase im Stuhlkreis

- Zeitrahmen 10 Min.
- Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.
- Material/je nach Stundenthema und zusätzlich: Wasserschild, Wasser

„Bewegungs-Spiel“ (siehe B1 – B10)

Variationsmöglichkeiten

Beispiele zu vereinfachten Variationen und erschwerten Variationen, siehe B1–B10

Anschließende 1. „Wassertrink-Runde“

Die Kursleiterin geht mit freundlicher, gut hörbarer Stimme und Blickkontakt auf das Trinken von Wasser in den Stunden ein. Sie erklärt, wie wichtig das Wassertrinken für die Gesundheit des Körpers und die Wachheit des Gehirns ist.

Zur Vertiefung ihre Aussage findet die erste „Wassertrink-Runde“ dieser Kursstunde statt. Alle Anwesenden trinken gemeinsam Wasser.

Das Wassertrink-Schild wird im Raum ausgehängt.

Die Kursleiterin sagt den Spruch zur „Wassertrink-Runde“

„Ich trinke Wasser,

Wer macht mit?

Es macht munter,

Hält uns alle fit!“

Hauptteil

- Zeitrahmen ca. 20 Min.
- Material je nach Übung (evtl. Luftkissen)

Intensive Gleichgewichtsübung (siehe G1a – G5a)

Variationsmöglichkeiten

Die Gleichgewichts-Bewegungsübung kann mit dem Singen eines Liedes, einem Spruch oder einer kurzen Gleichgewichts-Geschichte verbunden werden?

Alternativen

Erleichterte Variationen, erschwert Variationen, s. G1a–G5a

Intermodales Wahrnehmungstraining (siehe IW1 – IW10)

Kognitives Bewegungstraining mit Bewegungs- und Gleichgewichtselementen

Variationsmöglichkeiten

Erleichterte Variation und/oder erschwerte Variation, s. IW1–IW10

Anschließende 2. „Wassertrink-Runde“.

Körperwahrnehmung – Bewegte Gleichgewichtsgeschichte zum Entspannen (Siehe KW1 – KW10)¹⁰

Die Kursleiterin liest die Geschichte vor. Sie achtet auf ein langsames Lesen und gibt den Teilnehmerinnen Zeit für die Bewegungen.

Anschließende 3. „Wassertrink-Runde“.

Ausklang im Stuhlkreis

- Zeitrahmen 10 Min.
- Die Teilnehmerinnen sitzen im Kreis.



Durchführung und Besprechung der „Trainingsaufgabe“ (Hausaufgabe)

- Tägliche Gleichgewichtsübung: Gleichgewichtsübung (G1b – G5a)¹¹
- Stand beim Zähneputzen

Verabschiedung

Die Teilnehmer geben eine Rückmeldung zur Kursstunde.

Abschließende „Wassertrink-Runde“:

„Ich trinke Wasser. Wer macht mit? Es macht munter. Hält uns alle fit!“



Erleichternde Gleichgewichts-Variationen: Nutzung von verschiedenen Materialien zur Unterstützung der Körper- oder Kopfbewegung

Stundenplan K2 Legende

| | | |
|---------|---|--|
| UE | = | Unterrichtseinheit |
| GG | = | Gleichgewicht (Testung) |
| G | = | Gleichgewichtsübung (Sitzen) |
| Stufe/Ü | = | Hinweis auf Schwierigkeitsstufe und Übungsnummer ¹² |
| B | = | Bewegungsspiel (Variationen: Sitzen, Stehen oder Bewegen) |
| IW | = | Intermodales Wahrnehmungstraining (Sensomotorik-Kognition) |
| KW | = | Körperwahrnehmung/Entspannung |
| H | = | Trainingsaufgabe für zu Hause |