

Sport bei Demenz hat „gute Nebenwirkungen“!

Studien zeigen, dass Bewegung helfen kann, krankheitsbedingte Defizite im geistigen, körperlich-motorischen sowie im sozial-emotionalen Bereich zu kompensieren. Beispiele:

- Erhalt der körperlichen Funktionsfähigkeit
- Reduzierung des Sturzrisikos durch Schulung des Gleichgewichts und Kräftigung der Muskulatur
- Training der Koordination und Beweglichkeit
- Geistige Anregung durch angemessene Bewegungsaufgaben und vielfältige Bewegungsreize
- Förderung der Hirndurchblutung, des Stoffwechsels
- Stärkung des Herz-Kreislaufsystems
- Minderung demenztypischer Symptome wie Unruhe, Umherlaufen (Wandering), gestörter Schlaf-Wach-Rhythmus



Gemeinsames Sporttreiben in einer Gruppe verbindet.

- Trotz Erkrankung einen bewegten Alltag leben
- Mittendrin sein statt außen vor
- Aktiv bleiben und Ressourcen stärken
- Erfahrungen einbringen, Anerkennung erfahren
- Gemeinschaft erleben, verstanden werden
- Vom Alltag abschalten, Freude und Spaß haben

Unsere Sportangebote richten sich an demenziell erkrankte Menschen im Frühstadium und reichen von Breitensportlichen Aktivitäten bzw. demenzspezifischen Gruppenangeboten bis hin zum Reha-Sport (Teilnahme hier mit ärztlicher Verordnung). Eine Ausweitung der Angebote in Kooperation mit Pflegeeinrichtungen ist angestrebt.

Angebote „Sport für Menschen mit Demenz“

- Wiedenbrücker Turnverein
Adelheid Fischer, Tel. 05242 7182
- Sportverein Spexard
Geschäftsstelle, Tel. 05241 307988
- Turnverein Werther
Birgit Jaschkowitz, Tel. 05203 1641

Info „Sport für Menschen mit Demenz“

- Alzheimer Gesellschaft Kreis Gütersloh
Margarete Langwald, Tel. 05248 8110412
- Kreissportbund Gütersloh
Tel. 05241 85 1446

Beratung Demenz

- Diakonie Gütersloh
Aktion „Atempause“, Brunhilde Peil
Tel. 05241 9867 3520
- Demenz-Service-Zentrum Ostwestfalen-Lippe
Tel. 0521 92 16-265
www.demenz-service-owl.de

Impressum

Kreissportbund Gütersloh
Am Reckenberg 6, 33378 Rheda-Wiedenbrück
Tel. 05241 851446
Email: ksb@gt-net.de, www.ksb-gt.de

Fotos: Landessportbund NRW, A. Bowinkelmann

Stand: Mai 2016

MITTEN DRIN BEWEGT



KREISSPORTBUND GÜTERSLOH

Mitglied im Landessportbund Nordrhein-Westfalen



Das geht uns alle an



Etwa 1,5 Millionen

... demenziell erkrankte Menschen leben heute in Deutschland. Tendenz steigend. Fast jeder von uns kennt eine/n Betroffene/n in seinem Umfeld. Demenz ist ein Thema, das viele betrifft, jeden berührt und daher alle zum Handeln aufruft.

Demenz verändert alles

„Eine Demenz ist mehr als eine ‚einfache‘ Gedächtnisstörung. Sie zieht das ganze Sein des Menschen in Mitleidenschaft: Seine Wahrnehmung, sein Verhalten und sein Erleben“.

Quelle: Bundesministerium für Gesundheit
www.bmg.bund.de / Pflege / Herausforderung für die Gesellschaft

Trotzdem ermutigt bleiben

Für Betroffene und Angehörige ist es daher umso wichtiger, Wege ins „normale Leben“ zu finden bzw. gar nicht erst abbrechen zu lassen.

Sport und Bewegung

Gemeinsames Sporttreiben und regelmäßige Bewegungsaktivitäten können ganz wesentlich dazu beitragen, Krankheitsbelastungen zu kompensieren und Lebensfreude zu erfahren.

Sport für Menschen mit Demenz



Modellprojekt NRW

Der Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW und der Landessportbund NRW gehen neue Wege:

Mit dem 2014 gestarteten Modellprojekt „Sport für Menschen mit Demenz“ sollen landesweit neue Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz etabliert werden. Mehr als 70 Projektpartner arbeiten an diesem Vorhaben mit.

Das Besondere dabei ist, dass sich sowohl Sportvereine als auch Alteinrichtungen und

Fachexperten beteiligen. Durch übergreifende Kooperationen ist es möglich, Netzwerke zu bilden und Kompetenzen aus den Bereichen Bewegung, Pflege und Selbsthilfe sinnvoll zu bündeln.

Geschäftsführung

Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW

Leitung Steuerungsgruppe

Landessportbund NRW

Partner

- Landesinitiative Demenz-Service NRW
- Verbände der Freien Wohlfahrtspflege NRW und der privaten Pflege- und Betreuungsanbieter

Förderer

- Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW
- Pflegekassen NRW

Wissenschaftliche Begleitung

- Technische Universität Dortmund

Infos zum Modellprojekt: www.brsnw.de

Wir machen mit



Lokales Netzwerk Kreis Gütersloh

Seit Mitte 2014 beteiligen sich der Kreissportbund Gütersloh gemeinsam mit der Alzheimer Gesellschaft Gütersloh sowie dem Wiedenbrücker Turnverein, dem Sportverein Spexard und dem Turnverein Werther an dem Projekt „Sport für Menschen mit Demenz“.

Mitten drin statt außen vor

Bewegung und das Aktivsein in einer Sportgruppe ist für demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen ein wichtiger Baustein zur Verbesserung der Lebensqualität.

Dabei geht es nicht nur um den Erhalt von Fitness und Mobilität, sondern auch und gerade um das Erleben von Gemeinschaft, sozialer Einbindung und gesellschaftlicher Teilhabe.

Unter dieser Zielstellung wollen wir Demenz-Erkrankte, insbesondere Patienten im Frühstadium, ermutigen und einladen, an unseren Bewegungsangeboten teilzunehmen. Wir wollen betroffene Menschen mit den Mitteln der Bewegung im ganzheitlichen Sinne bestmöglich unterstützen!