

# Freizeit- und Tagesgestaltung Spiel, Bewegung, Haushalt

von Christine Sowinski, Petra Germund und Martina Czerwinski, KDA, Köln

Warum ist Tätigsein wichtig?.....	2
Spiele bei Demenz.....	2
Bücher und Zeitschriften.....	2
Erinnerungspflege.....	3
Fotos und Erinnerungsstücke.....	4
Handarbeiten.....	5
Haushaltstätigkeiten.....	5
Gartenarbeit und handwerkliche Tätigkeiten.....	5
Haustiere.....	5
Bewegung.....	7
Fernsehen.....	8
Literatur.....	8

## Warum ist Tätigsein wichtig?

Alle Lebewesen sind auf Aktivität und Bewegung ausgelegt. Alleine, um sich ernähren zu können, „nach Futter zu jagen“, muss man sich bewegen, aktiv sein. Deshalb ist vorübergehende oder dauerhafte Inaktivität krankmachend. Erst durch den Wechsel von tätig sein, arbeiten und Ruhe, nichts tun, wird die Freizeit überhaupt erst genießbar. Man kann Freizeit, die Zeit in der man ausspannen kann, nur dann wirklich genießen, wenn man weiß, dass diese Zeitspanne begrenzt ist und man danach wieder etwas zu tun hat.

Ergebnisse aus der Glücksforschung zeigen (Csikszentmihalyi, 1990) dass Menschen dann besonders glücklich sind, wenn sie in etwas aufgehen, einen so genannte Flow erleben. Dies gilt auch für Menschen mit Demenz. Sie langweilen sich und werden unruhig wie kognitiv gesunde Menschen auch.

Angehörige wie Experten empfehlen in diesem Film, dass man Menschen mit Demenz unbedingt einen ausgefüllten Tag bieten sollte. Bei allen Aktivitäten sollte man darauf achten, dass man die Kompetenzen fördert und nicht wie gebannt auf die Defizite schaut.

## Spiele bei Demenz

Das Spielen bzw. der Spieltrieb ist ein angeborenes Sozialverhalten, das gerade in der Kindheit Menschen hilft zu lernen, z. B. durch Versuch und Irrtum. Die meisten Menschen spielen auch bis ins hohe Alter gerne. Dies ändert sich bei einer Demenzerkrankung nicht. Es werden zum Teil Spiele wieder gespielt, die früher in den Hintergrund getreten sind, wie z. B. Mensch ärgere Dich nicht.

Schon Schiller sagte, dass der Spieltrieb sich im ästhetischen Spiel die triebbefriedigende Glückseligkeit und moralische Vollkommenheit miteinander vereint.

In den Filmen wird empfohlen, Spiele immer wieder anzubieten, gemeinsam etwas zu versuchen. Selbst an Schachspielen können Menschen mit Demenz sich erfreuen. Im Film wird ein Mensch ärgere Dich nicht Spiel mit großen Spielfiguren gezeigt. Diese Spiele sind speziell für Menschen mit Handicaps z. B. auch kognitiven Einbußen entwickelt worden. Sie zeichnen sich durch Übersichtlichkeit und eine große Schrift aus. Sie können sich über solche Spiele informieren, indem Sie z. B. in Internet-Versandhäusern die Begriffe „Spiele“ und „Demenz“ eingeben. Neben dem „Mensch ärgere Dich nicht“ Spiel wurde das Spiel „Rummikub“ erwähnt.

Von besonderer Bedeutung ist altes Spielzeug, das Sie z. B. auf dem Flohmarkt oder über das Internet finden. Spielzeug, Plüschtiere oder Puppen spielen in der psychischen Entwicklung eines Menschen eine große Rolle. Sie werden als so genannte Übergangsobjekte bezeichnet, dies bedeutet das Kind wählt ein Objekt zwischen sich und der Mutter. Dies muss nicht immer ein Spielzeug sein, es kann auch eine Schmusedecke oder ein besonderes Kissen sein. In der Begleitung von Menschen mit Demenz sollten Angehörige sowie Professionelle ihre diesbezüglichen Tabus über Bord werfen und Menschen mit Demenz gezielt Puppen und Teddybären zur Verfügung stellen. Diese „Liebesobjekte“ lösen oft positive Gefühle aus. Es gibt speziell große Puppen, die weich sind, so genannte Therapiepuppen.

## Bücher und Zeitschriften

Im Film wurde ein Ritterbuch vorgestellt, in das der erkrankte Angehörige sein eigenes Foto in den Helm einer Ritterrüstung eingeklebt hatte. Das Buch bereitete diesem Menschen viel Freude. Aus Erfahrung wissen wir, dass oft unterschätzt wird, wie viel Freude Bücher und Zeitschriften bereiten können. Gerade in den frühen Formen der Demenz können sich die Erkrankten noch gut mit Bildbänden, Atlanten, Karten, Katalogen, Werbeprospekten, Illustrierten, der Tageszeitung, aber auch der Fernsehzeitung auseinandersetzen.

Für viele Menschen im mittleren Lebensalter spielten gerade Kataloge eine nicht zu unterschätzende Rolle in ihrer Kindheit. So war es oft üblich, die abgelaufenen Kataloge den Kindern zur Verfügung zu stellen, sowie Blätter, Papierscheren und Klebstoff. Daraus konnte man wunderbare Welten erschaffen und Aufkleben, z. B. auch Collagen. In Einrichtungen der Altenhilfe kann man immer wieder erleben, wie orientierend und interessant Werbeprospekte erlebt werden, indem man z. B. auch über Produkte und Preise spricht.

## Erinnerungspflege

Erinnerungen helfen zu überleben. In der Evolution waren die Lebewesen, also auch der Mensch, für das Überleben besser ausgestattet, die über ein gut funktionierendes Gedächtnis verfügten. Die Fähigkeit aufgenommene Informationen zu behalten, zu ordnen und wieder abzurufen, war und ist von großer Bedeutung für die Arterhaltung. Erinnerungen werden im so genannten episodischen Gedächtnis gespeichert.

Die Wahrnehmung der eigenen Identität und des Selbstwertgefühls hängt sehr von den Erinnerungen ab. Indem wir zurückblicken, erkennen wir, wer wir sind. Gerade Menschen, die sich als körperlich eingeschränkt und schwach erleben, können durch die Rückbesinnung auf ihre Lebensleistungen Selbstvertrauen gewinnen (Trilling et al. 2001, S. 49). Dies wirkt sich stabilisierend auf die Lebenssituation aus. Sich erinnern, insbesondere an aktive und freudige Zeiten, steigert das Lebensgefühl. Erinnern kann glücklich und dankbar machen für das Leben, das einem geschenkt wurde mit all seinen Licht- und Schattenseiten. Schöne Erinnerungen können Kraft geben.

Es gibt viele Gründe, Erinnerungen gezielt einzusetzen, die wie folgt beschrieben werden (u. a. Trilling et al. 2001; Gibson, Faith 1994):

- Erinnerungen bauen Brücken zwischen früher und jetzt, zwischen innen und außen.
- Erinnerungen schaffen Beziehungen, denn wer Erinnerungen miteinander teilt, kommt sich näher.
- Erinnerungen verringern die Distanz zwischen Jung und Alt, denn durch das Erinnern wird Zugang und Nähe ermöglicht.
- Erinnerungen erhalten und übermitteln kulturelles Erbe, denn zum Verständnis der Zukunft braucht man die Vergangenheit, diese liegt in den Erinnerungen der älteren Menschen.
- Erinnerungen sind ein Geschenk, denn sie entstehen im Austausch und in der Begegnung und lassen sich nicht erzwingen.
- Erinnerungen helfen bei der Lebensrückschau, denn am Ende des Lebens verspüren die meisten Menschen den Wunsch, Sinn in den Irrungen und Wirrungen ihres Lebens zu finden.
- Erinnerungen sind eine sinnstiftende Beschäftigung, denn viele ältere Menschen tun scheinbar nichts, geben aber auf Nachfragen an: „Ich denke an früher, nein, ich langweile mich nicht.“
- Erinnerungen können Freude schaffen, es gibt reichlich Anlässe zum Lachen, Schmunzeln und sich wohlfühlen (s. auch Heft 3 Landesinitiative Demenz-Service NRW als Anlage).

In der Arbeit mit älteren Menschen wurde immer wieder beobachtet, wie sehr sie sich veränderten, wenn sie sich erinnerten. Sie waren nicht mehr die gebrechlichen, gelangweilten und abhängigen Angehörige, Bewohner oder Patienten. Mitten im Leben standen sie, voller Tatkraft und Elan und erzählten von ihren vielen Abenteuern, Prüfungen und Herausforderungen ihres Lebens. Durch das Erzählen veränderte sich ihre Körperhaltung. Sie strafften sich, saßen aufrechter, ihre Stimme wurde kräftiger, sie schienen mit ihren Erinnerungen jünger und gesünder zu werden.

Erinnerungspflege wird als Teil des alltäglichen Interaktionsgeschehens in der Begleitung von Menschen, z. B. mit Demenz gesehen. Dabei speist sich die Erinnerungspflege aus zwei Wissensbeständen,

nämlich zum einen Hintergrundwissen zur Zeit-, Sozial- und Alltagsgeschichte einer Generation und zum zweiten aus Spezialwissen zur individuellen Biografie. Anbei einige Tipps zur Erinnerungspflege im privaten und beruflichen Kontext (Sowinski 2010):

So wie die Begründerin der integrativen Validation, Nicole Richard, eine Validation im Vorübergehen empfiehlt, macht es auch Sinn, das Thema „Erinnerungen pflegen“ konzeptionell nicht zu hoch aufzuhängen, sozusagen **Erinnerungspflege im Vorübergehen** durchzuführen. Das Anknüpfen an zum Teil auch positive Erinnerungen kann wie im Alltag durch eine Vielzahl von Gesprächseröffnungen stattfinden, wie z. B.

- „Weißt Du noch, wie das damals war...?“
- „Was haben wir damals gelacht, als das und das passiert ist...“
- „Frau X. heute Mittag gibt es Kartoffeln mit Blumenkohl, wie haben Sie den früher immer gekocht?“
- „Bald ist Karneval, Valentinstag, Ostern... Herr Y. wie haben Sie das denn früher immer gefeiert?“

Egal, welche **biografischen Kenntnisse** Sie über die Person haben, sie können Ihnen weiterhelfen. Wenn Sie z. B. wissen, dass Ihre Eltern, dass eine Bewohnerin oder ein Patient einen bestimmten Beruf erlernt hat, können Sie eine Vielzahl von Gesprächseröffnungen dazu nutzen: „Mama, Du als ehemalige Krankenschwester, was meinst Du dazu, wie hast Du das früher gemacht“ oder „Frau Meier, eine erfahrene Hausfrau und Mutter wie Sie, was würden Sie hier raten?“

Die KDA-Demenzexpertin Gerlinde Strunk-Richter hat bei der Erinnerungspflege sehr gute Erfahrungen mit vielen **Alltagsgegenständen** gemacht, wie z. B. altes Geschirr, insbesondere Sammeltassen oder das „gute Service“, Kaffeemühle mit Kaffeebohnen, die Aussteuer, die Bettwäsche, Kosmetikartikel, z. B. Tosca für sonntags und 4711 für die Woche.

Ein Meilenstein, was Erinnerungspflege angeht, ist die **10-Minuten-Aktivierung** nach Ute Schmidt-Hackenberg (1996), die wir als KDA unbedingt empfehlen können. Dabei geht es darum, dass über Alltagsgegenstände wie z. B. Kleidung, Spielzeug usw. Erinnerungen geweckt werden und Menschen in eine Aktivität hineingeführt werden können, z. B. indem sie sich mit den Dingen beschäftigen.

Obwohl das Pflegen von Erinnerungen überraschend viele positive Effekte hat, gibt es trotzdem Menschen, die sich nicht gerne erinnern möchten und kein Interesse an der Vergangenheit haben. Dies gilt es zu respektieren (s. dazu auch BMG 2006, S. 96). Ein Effekt, der bei Erinnerungen immer wieder auftreten kann, sind unangenehme Gefühle, Weinen bis zur Verzweiflung. Hilfreich ist, was die niederländische Pflegewissenschaftlerin Dr. Cora van der Kooij (2007, 2010) propagiert, nämlich die Akzeptanz von Verlusterfahrungen älterer Menschen. Indem ich mich persönlich nicht unter Druck setzen muss, dass beim Erinnern nur Angenehmes hochkommen darf, kann ich viel entspannter auch dann dabei bleiben, wenn ein älterer Mensch weinen muss. Oft sagen sie hinterher, es tut gut, dass ich darüber mal wieder sprechen durfte, z. B. über Krieg, Flucht, Vertreibung, Hungersnot, Tod der Angehörigen. Hat man aber das Gefühl, dass man mit den aufkommenden Gefühlen des Gegenübers überfordert ist, sollte man zwar präsent sein, bis die Emotionen wieder abklingen, z. B. die Hand halten, aber dann auf ein unverfänglicheres Thema überwechseln.

## Fotos und Erinnerungsstücke

Hilfreich für die Erinnerungspflege sind z. B. Fotos. Im Film beschreiben die Angehörigen wie wohltuend für die Betroffenen die Beschäftigung mit Fotos und Fotoalben sind. Von Experten wurden spezielle Fotoarchive erwähnt, z. B. mit Fotos aus den 40er/50er/60er Jahren. Diese findet man am besten im Internet mit der Angabe Fotoarchiv und der entsprechenden Jahreszahl. Alte Fotos helfen Men-

schen sich zu erinnern. Sie helfen aber auch den Angehörigen und den Profis Kontakte zu den Betroffenen aufzubauen.

Immer wieder wird das Anlegen von „Kramkisten“ empfohlen. Dazu reicht ein schön beklebter Schuhkarton oder eine andere Kiste, in die wichtige Dinge aus der Biografie hineingelegt werden.

Viele Menschen mit Demenz sortieren gerne, bringen etwas in Ordnung. Eine Vielzahl von themenorientierten (Knopfkisten, Glanzbilder (s. Kolakowski 2010), Schraubkisten) oder allgemeinen „Kramkisten“ hat sich bewährt (z. B. mit Brillen, Schlüsseln, Fotos, Portemonnaie, Nageletui usw.).

## **Handarbeiten**

Oft wird vergessen, über welche Fähigkeiten Menschen mit Demenz verfügen. Früher konnten fast alle Frauen häkeln, stricken, sticken und nähen. Um überhaupt zu beurteilen, ob das etwas für den Betroffenen ist, muss man es ausprobieren. Der große Vorteil von Handarbeiten ist, dass es zum einen beruhigt, zum anderen stellt man produktiv etwas her, die Zeit vergeht wie im Flug und die Trainingseffekte sind sehr groß.

## **Haushaltstätigkeiten**

Im Film beschreiben die Angehörigen und die Experten wie befriedigend Tätigkeiten im Haushalt sein können. Selbst bei Menschen mit einer schweren Demenz hilft es, wenn sie einfach nur dabeizusitzen und kleine Aufgaben übernehmen.

Es gilt also herauszufinden, welche Teilkomponenten einer komplexeren Haushaltstätigkeit, z. B. Kochen ein Mensch mit Demenz übernehmen kann. Wie im Begleittext zum Film „Tagtäglich“ beschrieben, ist die Initialhandlung, also der Anfang einer Handlungskette besonders wichtig, genauso wie das Nachahmen. Eine geniale im Film beschriebene Idee zwei Bügelbretter gegenüber zu stellen und gemeinsam zu bügeln. So bügelt der demenziell Erkrankte nicht alleine, zusammen macht es mehr Spaß.

## **Gartenarbeit und handwerkliche Tätigkeiten**

Ergebnisse aus der Glücksforschung zeigen nicht nur, dass Menschen im Tätigsein glücklich sind, sondern auch, wenn sie sich eins mit der Natur fühlen können. Waldspaziergänge, Sonnenuntergänge und der Wechsel der Jahreszeiten werden immer wieder als besonders glücklich machende Erfahrungen geschildert.

Der oft zitierte amerikanische Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi fand heraus, dass Menschen sich dann besonders wohl fühlen, wenn sie in einer Tätigkeit aufgehen können, einen „Flow“ erleben. Besonders die Gartenarbeit gehört dazu. Nicht umsonst schreibt z.B. der Franzose Erik Orsenna über den berühmten Gartenbau-Architekten von Versailles, Andre Le Notre, ein „Portrait eines glücklichen Menschen“. Im Umgang mit Menschen mit Demenz sollte man bei der Gartenarbeit darauf achten, dass er nicht unbeobachtet giftige Pflanzen zu sich nimmt. Als Anlage finden Sie eine Zusammenstellung giftiger Pflanzen.

Nicht nur im Garten, sondern auch im Haus bieten sich viele Tätigkeiten, also auch typische frühere „Männertätigkeiten“ an, wie Dinge zusammenschrauben, Feilen, Hämmern usw. an.

## **Haustiere**

Bei einer Demenz sind oft die tiefer gelegenen Hirnareale, die für das Gefühl zuständig sind, weniger von den entsprechenden Krankheitsprozessen betroffen, als die kortikalen (höher gelegenen) Bereiche

in der Hirnrinde. Deshalb kann man viele Menschen mit einer demenziellen Erkrankung über ihr Gefühlsleben besser erreichen, als über die Vernunft und den Verstand.

Auch das Erleben eines (Haus)Tieres verändert sich durch die Demenz. Der Psychologe und Gerontologe Prof. Dr. Erhard Olbrich von der Universität Erlangen-Nürnberg zitiert E. O. Wilson (1984), der die Biophilie-Hypothese aufgestellt hat, dass Menschen Lebewesen lieben, ihnen enger verbunden sind, als den unlebendigen Dingen. Menschen haben eine biologisch fundierte Affinität zu einer Vielfalt von Lebewesen. Dies kann durch die Demenz stärker in den Vordergrund treten.

Nach Olbrich (2004) werden in der Mensch-Tier-Begegnung stabile, sogar über evolutionäre Zeitspannen hinweg bestehende Prozesse ausgelöst. Vereinfacht gesagt, kann auch ein Mensch mit Demenz – auch wenn er früher kein Hunde- bzw. Katzenfreund war – das Tier als bedeutsamer erleben, als seine eigenen Angehörigen, die er u. U. nicht mehr erkennt. Durch den gefühlsbetonten Zugang, den ein Tier bietet, wirken Tiere auf demenziell Erkrankte manchmal stärker als Menschen.

Das Haustier wirkt oft als Türöffner zu der versunkenen Welt von Menschen mit Demenz. Das Fell von Tieren, wie bei Hunden und Katzen, bietet nach Olbrich weiche, warme, großflächige Berührung. Tiere bringen durch ihr klar strukturiertes Verhalten (Reagieren auf Futter) einfache Sicherheit in den Alltag. Tiere urteilen oder verurteilen nicht, sondern reagieren auf warmherzigen Kontakt. Es ist egal, wie ein Mensch aussieht. Manche Tiere spüren auch die besondere Verletzbarkeit von erkrankten Menschen. Tiere bieten nach Olbrich das Bedürfnis nach Wertschätzung und adäquater Selbstbestimmung.

Deshalb ist es für Menschen mit Demenz „lohnend“, sich auf Tiere einzulassen. Den Hunden und Katzen gelingt die Kontaktaufnahme u. U. leichter als Menschen. Der Aufwand, den ein Mensch manchmal betreiben muss, um in eine Beziehung zu einem schwerst demenziell Erkrankten zu kommen, kann sehr hoch sein, was Zeit und Nerven angeht. Die Kontaktaufnahme mit Hilfe eines Tieres, z. B. eines Hundes, der den ambulanten Pflegedienst begleitet, kann schneller und positiver sein. Erfahrungen zeigen, dass die Freude über das Tier so groß sein kann, dass die Pflegesituation sich viel entspannter und leichter gestaltet. Tiere können Beziehungs-Katalysatoren, Eisbrecher, soziales „Schmiermittel“ und sogar ein kognitive Katalysatoren sein.

Programme, bei denen Menschen von Tieren mit deren Haltern besucht werden nennt man Animal-Assisted Activities. Diese Programme kann man auch für den privaten Bereich nutzen. (s. auch [www.tiergestuetzte-therapie.de](http://www.tiergestuetzte-therapie.de), 18.3.2010)

Unter Animal-Assisted Therapy versteht man Programme, bei denen im Vorfeld für jeden einzelnen genaue Zielsetzungen ausgearbeitet, dokumentiert und evaluiert werden. (Internetadresse s.o.)

Die positiven Effekte, die Tiere bei alten und pflegebedürftigen Menschen bewirken können, sind unbestritten und gerade zurzeit in aller Munde. Doch um dauerhaft Wirkungen im Sinne einer Steigerung der Lebensqualität aller Beteiligten zu erzielen, dürfen die Begegnungen zwischen Menschen und Tieren in der Altenhilfe nicht dem Zufall überlassen werden, sondern müssen gut geplant und vorbereitet sein. Da es verschiedene Möglichkeiten gibt, wie Menschen und Tiere in Einrichtungen der Altenhilfe zusammen kommen können, gilt es für jeden Einzelfall zu prüfen, welches der beste Weg ist. Eine Möglichkeit sind die sogenannten Tierbesuchsdienste. Sie bieten Einrichtungen der Altenhilfe die ideale Möglichkeit, Tierkontakte herzustellen, ohne selbst viel Arbeit darin investieren zu müssen; was aber nicht heißt, dass sie die Verantwortung dafür abgeben können. Sie muss bei der Einrichtung bzw. einem dafür zuständigen Mitarbeiter liegen.

Ideal für eine Einrichtung ist, wenn ihr nicht nur mehrere „Besuchsdienstler“ zur Verfügung stehen, damit möglichst viele Bewohner von dem Angebot profitieren können, sondern, wenn erstere auch möglichst unterschiedliche Hunde mitbringen. Damit wäre gewährleistet, dass für jeden Geschmack

„etwas“ dabei ist.

Im Film werden positive Tierkontakte beschrieben, wie z. B. der Wellensittich, mit dem eine demenzerkrankte Frau sprach oder der Hund, der sozusagen auf einen demenzerkrankten Mann regelrecht aufpasste. Hunde werden zunehmend als Assistenzhunde bei Demenz eingesetzt. Im Folgenden eine beispielhafte Adresse zum Bereich Assistenzhunde:

Kynos Stiftung "Hunde helfen Menschen"  
Konrad-Zuse-Str. 3  
54552 Nerdlen/Daun  
Tel.: 06592 173039-0  
Fax: 06592 173039-20  
E-Mail: [info@kynos-stiftung.de](mailto:info@kynos-stiftung.de)  
Internet: [www.kynos-stiftung.de](http://www.kynos-stiftung.de)

Wichtige Kontakt-Adresse:  
Tiere helfen Menschen e.V.  
E-Mail: [info@thmev.de](mailto:info@thmev.de)  
Internet: [www.thmev.de](http://www.thmev.de) (18.3.2010).

## **Bewegung**

Wie wohltuend Bewegung sich auch bei Menschen mit Demenz auswirkt wird in den Rahmenempfehlungen des Bundesgesundheitsministeriums beschrieben, an denen das Kuratorium Deutsche Altershilfe mitwirkte (2006). Bewegung generell wirkt präventiv auf eine Vielzahl von Erkrankungen, die im Alter von Bedeutung sind: Herzkrankheiten, Diabetes mellitus, chronische Lungenerkrankungen, Schlaganfall oder Osteoporose. Derzeit mehren sich die Studien zu positiven Auswirkungen auf Gesundheit und speziell auf die kognitive Fitness (van Gelder Berry M. et al. 2004). Körperliches Training hat nachgewiesene positive Effekte auf Muskelkraft, Mobilität und Bewegungsreichweite bei älteren institutionalisierten Menschen (Rydwik Elisabeth et al. 2004). In der Klinischen Psychologie wurde belegt, dass die psychische und geistige Leistungsfähigkeit vom allgemeinen Aktivierungsniveau abhängt (Lehrl Siegfried et al. 1986b; 1986a), ein Zusammenhang zwischen Bewegen und Denken konnte festgestellt werden.

Die Literatur zeigt, dass Bewegungstraining sich positiv auf das Wohlbefinden und die Lebensqualität der älteren Menschen auswirken kann (Lautenschlager Nicola T. et al. 2004). Günstige Wirkungen der Bewegungsaktivitäten zeigen sich hinsichtlich Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Flexibilität als Voraussetzungen zur Sturzprophylaxe. Ebenso förderlich zeigt sich Bewegung für die Darmtätigkeit, Thromboseprophylaxe und zur Schlafverbesserung. Auch der Rückgang depressiver Symptome und die Verbesserung kognitiver Fähigkeiten werden in der Literatur belegt. Bewegung als Gruppenaktivität kann gegen Isolation helfen, die zum Teil damit verbundene körperliche Berührung wird als positiv empfunden (Oster Peter et al. 2005).

Eine steigende Anzahl an Forschungsergebnissen zeigt eine Wirkung hinsichtlich der Verzögerung demenzieller Prozesse (Oswald Wolf D. 2004). Inaktivität und Mangel an körperlicher Bewegung kann negative Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden von älteren Menschen auch bei Demenz haben (Ballard Clive et al. 2001; Robert Koch-Institut, 2005). Dabei spielen die Einschränkungen im täglichen Leben (Gehen, Anziehen, Baden usw.) eine ebenso bedeutende Rolle wie die akuten Erkrankungen selbst. Eine Verbesserung der Funktionsfähigkeit durch Bewegung minimiert funktionellen Abbau (Mathews R. Mark et al. 2001). In späteren Stadien der Demenz werden Defizite in motorischen Funktionen manifest, z. B. Gangstörungen, Versteifung der Gliedmassen oder andere Risiken für Stürze (van de Winckel Ann et al. 2004). Die Einschränkungen in der körperlichen Funktionsfähigkeit

sind jedoch nicht nur durch die Veränderungen in der Körperstruktur zu erklären, sondern werden durch Faktoren wie Stimmung, Motivation, Kognition, Lern- und Copingfähigkeiten, Einfluss von Komorbidität auf die Lebensumstände beeinflusst (Oster Peter et al. 2005).

Besonders positiv bei Menschen mit Demenz wirkt sich auch zur Verringerung der Sturzgefahr das Kraft- und Balancetraining aus. Fragen Sie bei Ihrer Kranken- und Pflegekasse nach, ob in Ihrer Region ein Training angeboten wird. Zum Teil übernehmen die Kassen auch die Kosten dafür.

## Fernsehen

Für viele Menschen, auch für Menschen mit Demenz, ist das Fernsehprogramm sehr wichtig, denn es hilft den Tag zu strukturieren. Fernsehen gibt Struktur. Die Fernsehzeitung kann auch als tagesstrukturierendes Element dienen. Im Film beschreiben die Angehörigen die Lieblingssendung der an Demenz erkrankten Menschen wie z. B. Tier- oder Musiksendungen. Experten empfehlen aber auch sich gemeinsam Nachrichten anzuschauen. Man sollte über das Gesehene sprechen und eventuell Anknüpfungspunkte finden zu früheren Zeiten, an was erinnert man sich noch (z. B. die Namen von Politikern vor 30 oder 40 Jahren). Angehörige erwähnen Lieblingsschauspieler, die sehr beglückend auf die Menschen mit Demenz wirken, wie z. B. Heinz Rühmann oder Heinz Erhardt.

## Literatur

- *Ballard Clive, O'Brien John, James Ian, Mynt Pat, Lana Marisa, Potkins Dawn, Reichelt Katharina, Lee Lesley, Swann Alan, Fossey Jane (2001)*. "Quality of life for people with dementia living in residential and nursing home care: the impact of performance on activities of daily living, behavioral and psychological symptoms, language skills, and psychotropic drugs." *International Psychogeriatrics* 13(1): 93-106.
- *Bundesministerium für Gesundheit (Hrsg.) (2006)*: Rahmenempfehlungen zum Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz in der stationären Altenhilfe. Berlin. (Die „Rahmenempfehlungen zum Umgang mit herausforderndem Verhalten bei Menschen mit Demenz in der stationären Altenhilfe“ erhalten Sie kostenlos beim Bundesministerium für Gesundheit (BMG) unter [www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de) / Publikationen/ Suchbegriff: Rahmenempfehlungen.)
- *Csikszentmihalyi, Mihaly (1990)*: Flow. Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart
- *E. O. Wilson (1984)*: Biophilia. The Human Bond With Other Species. Cambridge/Mass., London
- *Gibson, Faith (1994)*: Reminiscence and Recall. A Guide to Good Practice. Age Concern. London
- *Kolakowski, Peter (2010)*: Glanzbilder, Prominentenfotos, Zigarettenbilder. Teil 1: Materialien für die Erinnerungspflege. In: *ProAlter* 1/2010. Köln, März, S. 14-19
- *Kuratorium Deutsche Altershilfe/Bertelsmann Stiftung (Hrsg.) (2007)*: Ergebnisanalyse des Werkstatt-Wettbewerbs Quartier und Handlungsempfehlungen, Köln
- *Lautenschlager Nicola T., Almeida Osvaldo P., Flicker Leon, Janca Aleksandra (2004)*. "Can physical activity improve the mental health of older adults?" *Annals of General Hospital Psychiatry* 3(1): 12.
- *Lehrl Siegfried, Fischer Bernd (1986a)*. Selber denken macht fit. Grundlagen und Anleitung zum Gehirn-Jogging. Ebersberg, Vless.
- *Lehrl Siegfried, Fischer Bernd (1986b)*. "Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter." *Nervenheilkunde* 5: 173-181.
- *Maciejewski, Britta; Sowinski, Christine; Besselmann, Klaus; Rückert, Willi (2001)*: Qualitäts-

- handbuch – Leben mit Demenz. Zugänge finden und erhalten in der Pflege, Förderung und Begleitung von Menschen mit Demenz und psychischen Veränderungen. Kuratorium Deutsche Altershilfe, Köln
- *Mathews R. Mark, Clair Alicia A., Kosloski Karl (2001)*. "Keeping the beat: use of rhythmic music during exercise activities for the elderly with dementia." *American Journal of Alzheimer's Disease and other Dementias* 16(6): 377-380.
  - *Olbrich, Erhard (2004)*: Menschen mit Demenz und Tiere – zum Verstehen einer hilf-reichen Beziehung. In: Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hrsg.): Menschen mit Demenz erreichen – Hilfen zur Kommunikation. KDA-Schriftenreihe thema 192, Köln
  - *Olbrich, Erhard; Otterstedt, Carola (Hrsg.) (2003)*: Menschen brauchen Tiere. Grundlagen und Praxis der tiergestützten Pädagogik und Therapie. Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co., Stuttgart, 2003, ISBN 3-440-09474-X
  - *Orsenna, Erik (2002)*: Portrait eines glücklichen Menschen. Der Gärtner von Versailles. Andre Le Notre 1613 – 1700, München
  - *Oster Peter, Pfisterer Mathias, Schuler Mattias, Hauer Klaus (2005)*. "Körperliches Training im Alter." *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie* 38(Suppl 1): 10-13.
  - *Oswald Wolf D. (2004)*. "Kognitive und körperliche Aktivität. Ein Weg zur Erhaltung von Selbständigkeit und zur Verzögerung demenzieller Prozesse?" *Zeitschrift für Gerontopsychologie & -psychiatrie* 17(3): 147-159.
  - *Pollock, Annie (2007)*: Gärten für Menschen mit Demenz, KDA-Reihe „Türen öffnen zum Menschen mit Demenz“, Band 2, Köln
  - *Robert Koch-Institut, Hrsg. (2005)*. Körperliche Aktivität. Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Berlin, Robert Koch-Institut. Heft 26.
  - *Rydwik Elisabeth, Frändin Kerstin, Akner Gunnar (2004)*. "Effects of physical training on physical performance in institutionalised elderly patients (70+) with multiple diagnoses." *Age and Ageing* 33(1): 13-23.
  - *Schmidt-Hackenberg, Ute (1996)*: Wahrnehmen und Motivieren: Die 10-Minuten-Aktivierung für die Begleitung Hochbetagter. Vincentz, Hannover
  - *Sowinski, Christine (2010)*: Erinnerung als gesundheitsförderndes Element in der Pflege und Begleitung. In: *ProAlter* 1/2010. Köln, März, S. 8-13
  - *Sowinski, Christine (2004)*: Menschen mit Demenz erreichen: die besondere Bedeutung der Kommunikation für das KDA-Türöffnungskonzept. In: Kuratorium Deutsche Altershilfe (Hrsg.): Menschen mit Demenz erreichen – Hilfen zur Kommunikation. KDA-Schriftenreihe thema 192, Köln
  - *Van de Winckel Ann, Feys Hilde, De Weerd Willy, Dom Rene (2004)*. "Cognitive and behavioural effects of music-based exercises in patients with dementia." *Clinical Rehabilitation* 18(3): 253-260.
  - *Van der Kooij, Cora (2007)*: Ein Lächeln im Vorübergehen: Erlebensorientierte Altenpflege mit Hilfe der Mäeutik. Huber, Bern
  - *Van der Kooij, Cora (2010)*: Das mäeutische Pflege- und Betreuungsmodell. Eine Einführung. Huber, Bern
  - *Van Gelder Berry M., Tjihuis Marja A.R., Kalmijn Sandra, Giampaoli Simona, Nissinen Aulikki, Kromhout Daan (2004)*. "Physical activity in relation to cognitive decline in elderly men: The FINE Study." *Neurology* 63: 2316-2321.
  - *E. O. Wilson (1984)*: Biophilia. The Human Bond With Other Species. Cambridge/Mass., London