

„BEWEGUNG & ALTER“

Impulsvortrag von Arnd Bader



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

**Demenz-Servicezentrum für die Region
Bergisches Land**

In Trägerschaft der **Evangelischen Stiftung Tannenhof**



Arnd Bader

Diplom-Sozialwissenschaftler

- ☐ Wissenschaftlicher Mitarbeiter (Universität)
- ☐ Aufbau, Leitung Demenzberatung
- ☐ Aufbau, Leitung Heim (demenzspezifisch)
- ☐ Demenz-Servicezentrum Bergisches Land
- ☐ Freiberuflicher Berater, Dozent & Trainer

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

„Es ist nicht nur eine Frage wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof
Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Turnschuh ...



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

... oder Rollator (???) ...



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

... oder „Sport“ im Sitzen ...



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

... ODER ABER...

Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Salutogenese

„Die Salutogenese fragt (...) nicht danach warum Menschen krank werden, sondern wie sie es schaffen, trotz widriger Umstände gesund zu bleiben.“

Aaron Antonovsky



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Wie wird man ein guter Schwimmer in einem reißenden Strom ???



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Beispiel Demenz



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

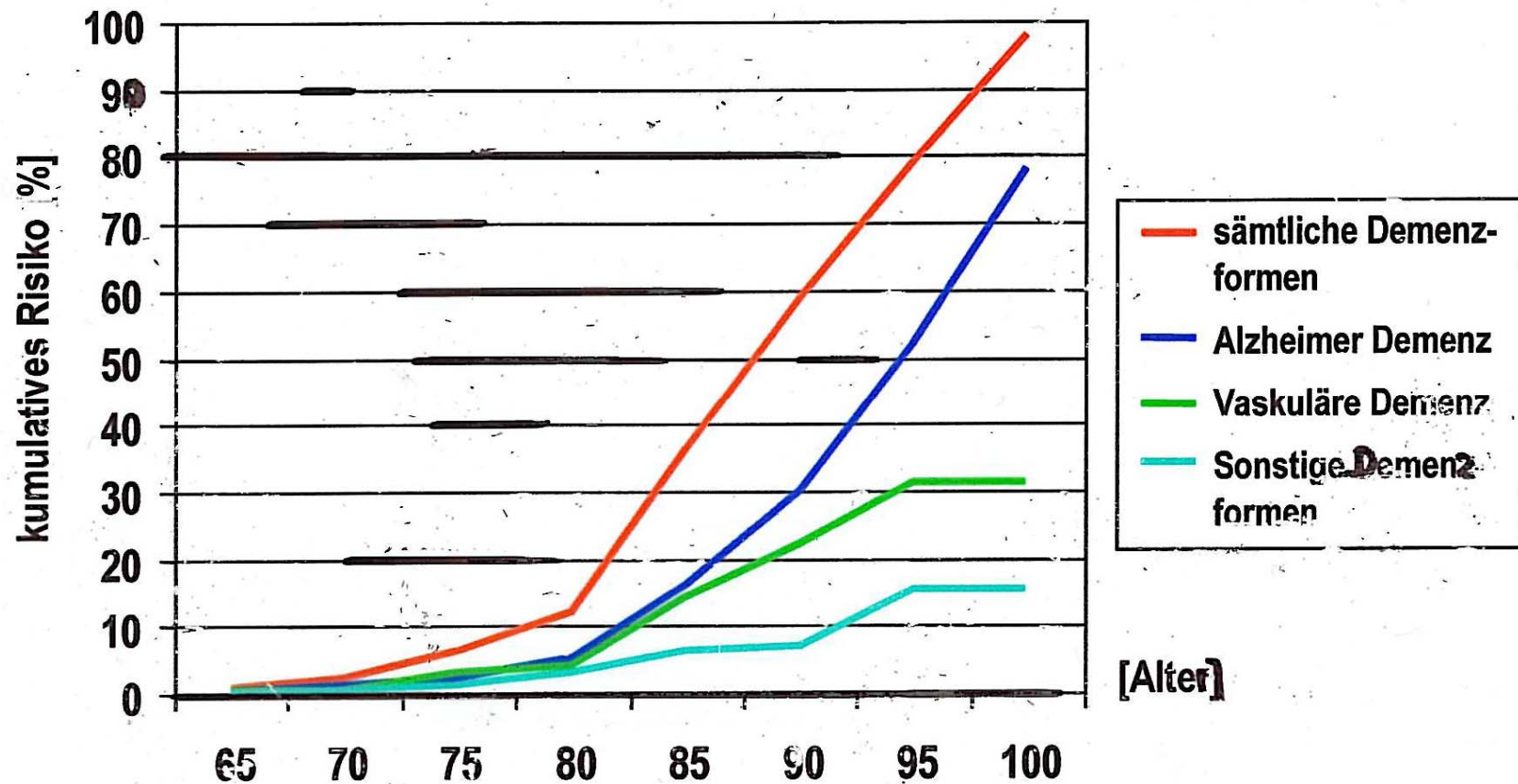
Kumulatives Risiko für die Entstehung von Demenzerkrankungen (mittelschwer und schwer) im Altersverlauf*

Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land

(*nach Bickel, 1995)



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Demenzperspektive 2001

Die Alzheimer-Krankheit

- **Zeichen**
 - Verwirrtheit, Gedächtnis-, Sprach- und Orientierungsstörungen, Veränderung von Stimmung, Verhalten und Persönlichkeit, Verlust der Alltagsfunktionen
- **Verlauf**
 - schleichend beginnend, langsam fortschreitend, variabel
 - Einteilung in drei Stadien (leicht, mittel, schwer)
- **Ursachen**
 - in den meisten Fällen unbekannt
 - selten vererbt
- **Risikofaktoren**
 - Alter, Geschlecht, ApoE4, Bildung

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

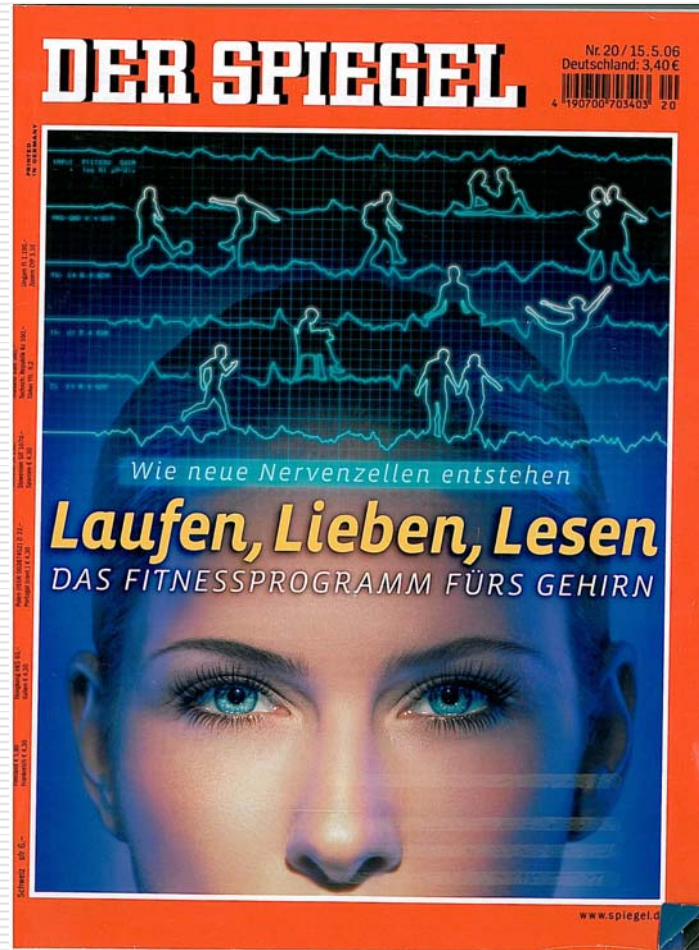
Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Demenzperspektive 2007

Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Demenzperspektive 2010



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Altersvorsorge 2015

(Erkenntnisse aus der Forschung zum Thema „Demenz & Prävention“)

7

wissenschaftlich begründete

Tipps, um die
Leistungsfähigkeit des
Gehirns zu erhalten und
auch körperlich **gesund
zu bleiben**

1. Intellektuelle Herausforderungen suchen
2. Sozial aktiv bleiben
3. **Mehr bewegen**
4. Mediterrane Kost
5. Stress reduzieren
6. Schlafqualität erhöhen
7. **Medizinische Probleme behandeln lassen**

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof
Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Medizinische Probleme frühzeitig behandeln lassen !!!

Risikofaktoren bei vaskulärer Demenz:

- ☐ Nikotin- und übermäßiger Alkoholkonsum
- ☐ Bluthochdruck
- ☐ Diabetes mellitus
- ☐ Herzrhythmusstörungen
- ☐ Erhöhte Blutfettwerte
- ☐ Übergewicht
- ☐ Bewegungsmangel
- ☐ Blutgerinnungsstörungen

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Risikoprävention von Alzheimer ?!

„Sämtliche Risikofaktoren für die Alzheimer-Demenz nach dem 65. Lebensjahr sind vaskuläre Risikofaktoren.“

H.H. Kornhuber von der Neurologischen
Universitätsklinik Ulm

***„Ein gesunder
Lebensstil mit
täglicher Bewegung
im Freien und eine
Mittelmeerdiät
reduzieren nicht nur
das Risiko von
Herzinfarkt und
Krebs, sondern auch
von Demenz.“***

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof
Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Sport als das zentrale Mittel der Gesundheitsförderung



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de

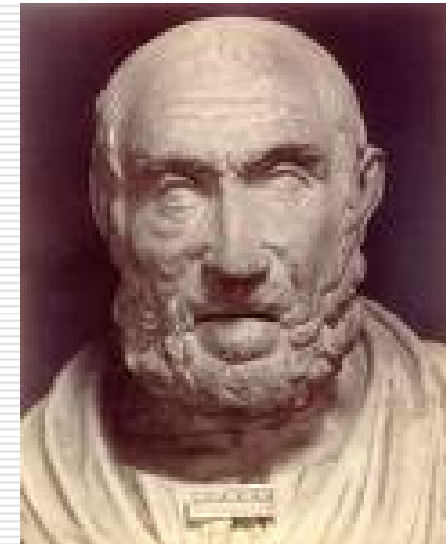


Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Grundlegende philosophische Weisheit

“Alle Teile des Körpers, die eine Funktion haben, werden gesund, wohlentwickelt und altern langsamer, sofern sie mit Mass gebraucht und in Arbeiten geübt werden, an die man gewohnt ist. Wenn sie aber nicht benutzt werden und träge sind, neigen sie zur Krankheit, wachsen fehlerhaft und altern schnell”



Hippokrates ca. 400 v. Chr.

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Sport als „Breitband-Therapeutikum“

Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land

Heilmittel Sport

Auswirkungen von sportlicher
Aktivität auf den Organismus

DER SPIEGEL

Kreuzschmerzen

Einer britischen Studie zufolge ist gezieltes Rückentraining genauso wirksam, aber weniger gefährlich als eine Operation (Versteifung der Wirbel mit Schrauben und Stäben).

Zuckerkrankheit

Durch Trägheit und Überernährung verursachter Diabetes (Typ 2) lässt sich durch bessere Ernährung und sportliche Betätigung umkehren. Der Insulinhaushalt normalisiert sich.

Knochendichte

Bewegung und Koordinationstraining vermögen weitaus besser vor Knochenbrüchen zu schützen als Osteoporose-Medikamente.

Sterblichkeit und Gebrechlichkeit

Körperlich fitte Menschen leben statistisch gesehen länger als träge Zeitgenossen; der biologische Alterungsprozess verzögert sich bei ihnen.

Sarkopenie

Der durch jahrelange Untätigkeit bewirkte Muskelschwund lässt sich durch moderates Krafttraining selbst bei 90 Jahre alten Menschen noch umkehren.

Depression/Demenz

Bewegung verbessert den Austausch von Botenstoffen im Gehirn und kann dadurch Schwermut und Gehirnerkaltung entgegenwirken. Offenbar lässt sie sogar neue Nervenzellen wachsen.

Herzerkrankungen

Bei arteriosklerotischen Gefäßen, Infarkt und Herzmuskelschwäche kann moderates Training – unter ärztlicher Aufsicht – die Symptome zurückbilden und das Leben verlängern.

Brustkrebs

Aus noch ungeklärten Gründen leben Brustkrebskranke offenbar länger, wenn sie nach der Diagnosestellung Sport treiben.

Darmkrebs

Patienten, die nach der Diagnosestellung regelmäßig joggen, haben einer amerikanischen Studie zufolge weniger Rückfälle.

Rheumatischer Verschleiß im Knie

Durch gezielte Kräftigung der Muskeln können die Symptome einer Arthritis merklich gelindert werden.

Foto: Frank P. Wartenberg für den SPIEGEL

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Den Alterserkrankungen einfach „davonlaufen“ ?!

Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land

Später altern

Biomarker und körperliche Aktivität

**gute
Gesundheit**

▲
Verbesserung

**Verschlech-
terung**
▼

**Beginn der
Gebrechlich-
keit**

Biomarker: Muskelmasse, Kraft, meta-
bolischer Umsatz, Fettanteil, aerobe
Kapazität, Blutzuckertoleranz, Blutdruck,
Knochendichte, Zusammensetzung der
Blutfette, Körpertemperaturregulierung

inaktiver Lebensstil

**Trainingsbeginn:
Kraft und Ausdauer**

45 55 65 75 85
Alter in Jahren

Quelle: Prinzip der komprimierten Morbidität, nach Human
Nutrition Research Center on Aging der Tufts University in Boston

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Laufen entspricht der Natur des Menschen !!!

„Menschen **laufen** seit 3,6 Millionen Jahren (...)
Dabei **ist** die Gehfähigkeit des Menschen bis ins
hohe Alter **heute** weniger für die Flucht von
Raubtieren und die Suche nach Nahrung ,
sondern **zur Vermeidung von**
Pflegebedürftigkeit und
Heimunterbringung von herausragender
Bedeutung“

Dr. med. Ralph Schomaker

in 42 Tipps für 42 Kilometer: Die Lauffibel (2013)

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Laufen ist keine Option – Laufen ist eine biologische Notwendigkeit !!!

„Menschen in den westlichen Industrienationen verlieren heutzutage bis zu ihrem 80. Lebensjahr *beinbetont* bis zu 50 % ihrer Muskulatur ! Ursache ist weder Alter noch Genetik, sondern ein weitgehend sitzender bewegungsarmer Lebensstil in Beruf und Freizeit. Der Durchschnitt der Mitteleuropäer läuft weniger als 1000 Schritte (630 – 730 m) am Tag!“

Dr. med. Ralph Schomaker

in 42 Tipps für 42 Kilometer: Die Lauffibel (2013)

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Dr. med. Ralph Schomaker unterstreicht ...

Regelmäßiges Ausdauertraining ...

- ☐ erhöht Ihre Stressfähigkeit und mentale Leistungsfähigkeit
- ☐ erhöht Ihr „gute“ HDL-Cholesterin und senkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin
- ☐ verringert Ihr Diabetesrisiko
- ☐ verringert Ihren Blutdruck
- ☐ senkt Ihr Herzinfarkt – und Schlaganfallrisiko
- ☐ stärkt Ihr Immunsystem
- ☐ senkt Ihr Risiko an Dickdarm- und Brustkrebs zu erkranken
- ☐ **SENKT IHR RISIKO, AN DEPRESSION ODER DEMENZ ZU ERKRANKEN !!!**

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof
Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie



Annals of Internal Medicine

ARTICLE

Exercise Is Associated with Reduced Risk for Incident Dementia among Persons 65 Years of Age and Older

Eric B. Larson, MD, MPH; Li Wang, MS; James D. Bowen, MD; Wayne C. McCormick, MD, MPH; Linda Teri, PhD; Paul Crane, MD, MPH; and Walter Kukull, PhD

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

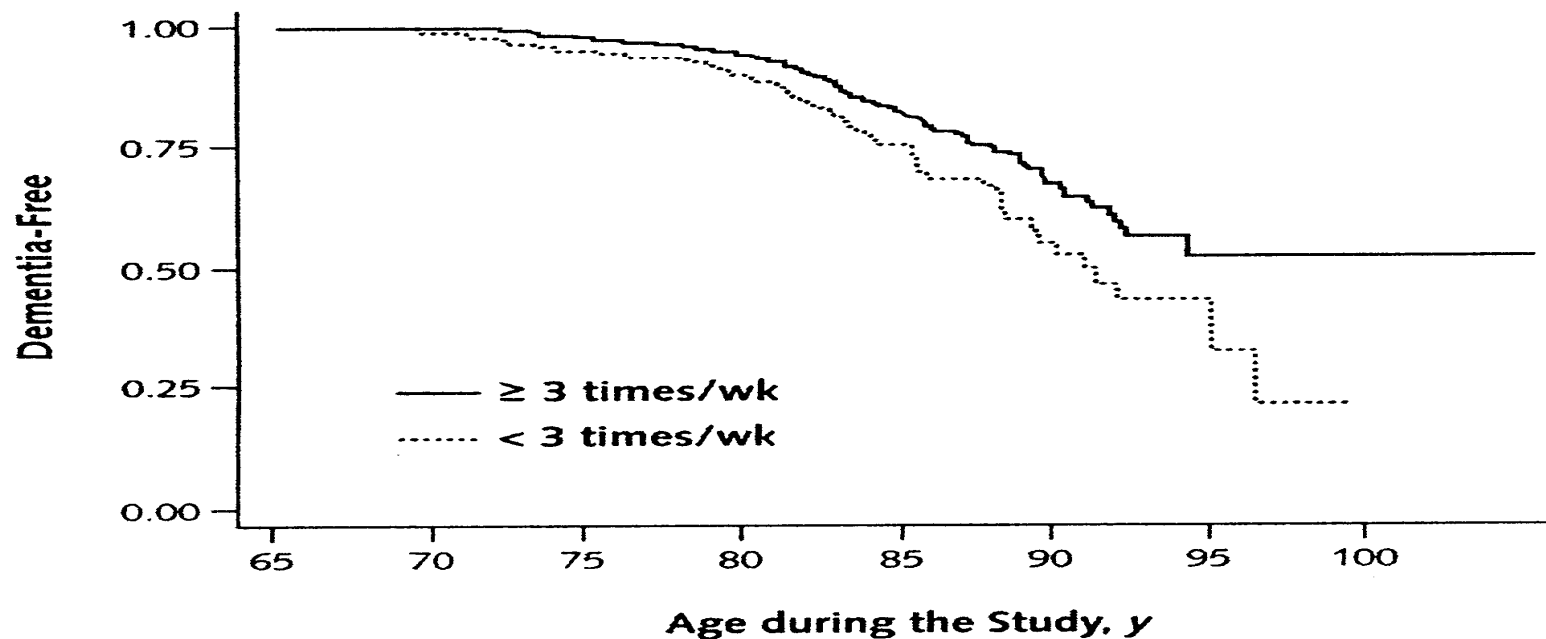
www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Figure 1. Kaplan–Meier survival estimates for the probabilities of being dementia-free.



Persons who exercised 3 or more times per week were more likely to be dementia-free than those who exercised fewer than 3 times per week.

Prof. Dr. Wildor Hollmann:

*„Gäbe es eine Pille, die die
möglichen Eigenschaften von
Sport und Bewegung in sich
vereinigen würde, mit welcher
Dramaturgie würde wohl ein
solches Medikament gefeiert?“*

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Altern ist beeinflussbar !!!

- ❑ **1/4** altern wir unserem **genetischen Programm** gemäß.
- ❑ **1/4** wird bestimmt durch das, was **bis zum 50. Lebensjahr** passiert ist: Krankheiten oder auch der erreichte sozioökonomische Status.
- ❑ **1/2** bestimmen die **Lebensumstände** **Alter** - ob wir Sport treiben, uns gesund ernähren, etc.



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

„Pro-Aging“



Auf der Basis eines natürlichen und bewussten Umgangs mit der Lebenssituation Alter ist die Bewegung (der Sport) die beste Voraussetzung, gesund und aktiv alt zu werden.

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof
Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

„Schwache Glieder in der Kette“



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Eine Literaturempfehlung !!!



„Dieses Buch ist all denen von uns gewidmet, die einmal an einer Demenz leiden werden, in der Hoffnung, dass wir dann im Freien gehen und den Regen auf unseren Gesichtern spüren können.“

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Laufend bleiben !!!

Landesinitiative Demenz-Service



Nordrhein-Westfalen

Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

„Evidenzbasiert ?!“ - Effektivität von körperlichen Training bei Demenz

Merkmale und Ergebnisse der analysierten randomisierten, kontrollierten Studien

Autor	Setting	n	Intervention	Ergebnisse Motorik	Methodischer Qualitäts-score
Pomeroy 1993	P	24	Übungen im Sitzen (G) und Mobilitätstraining (I) vs. K: Eins-zu-eins Interaktion	Mobilität ↑ (Baseline Gruppen-unterschiede)	5
Tappen et al. 1994	P	72	1: BADL- Training (G) vs. 2: Allgemeine körperliche Aktivierung (G) vs. K: Reguläre Pflege	Selbstversorgung und ADL ↑ in 1 im Vergleich zu K	8
Frances 1995	P	12	Training untere Extremität (G) vs. K: Singen	Balance: PE, # Funktionelle Leistung: PE, #, n.s.	1
Pomeroy et al. 1999	T	81	Kraft- und Funktion (I) vs. K: Eins-zu-eins Interaktion	Mobilität: n.s. Gehen: n.s.	5
Tappen et al. 2000	P	71	1: Gehen und Sprechen vs. 2: Gehen vs. K: Sprechen	Ganggeschwindigkeit ↓ in allen Gruppen, geringster Rückgang in 2	6
Buettner 2002	P	25	Kraft- und Funktion (G) vs. K: Reguläre Pflege	Maximale Gehstrecke: PE, #	2
Cott et al. 2002	P	86	1: Gehen und Sprechen vs. 2: Nur Sprechen vs. K: keine Intervention	Gehen: n.s. Körperliche Einschränkungen: n.s.	7
Buettner & Ferrario 2003	P	26	NDSP (körperliches Training und soziale Interaktion, G) vs. K: Reguläre Pflege	Gehen: PE, #	4
Toulotte et al. 2003	n.a.	20	Krafttraining im Sitzen; Balance- und Funktion (G) vs. K: Tägliche Routine	Funktionelle Leistung: ↑, #	8
Shaw et al. 2003	S	308	Kraft- und Funktion (H, I), Optimierung von Medikation, Hilfsmitteln, etc vs. K: Reguläre Pflege	Funktionelle Leistung ↑	11
Teri et al. 2003	Z	153	RDAD bestehend aus Kraft- und Funktionstraining (Heimtraining, I), Schulung von Pflegepersonal vs. K: Pflege	Motorische Leistung: n.a. Nach 3 u. 24 Mo: ↑ weniger Aktivitätseinschränkungen	10
Stevens & Killeen 2006	P	75	1: Training zu Musik (G) vs. 2: K: Gespräch vs. K: keine Intervention	Körperliche Einschränkungen: n.s. Selbstversorgung: ↑	6
Rolland et al. 2007	P	134	Kraft- und Funktion (G) vs. K: Routinepflege	BADL ↓ Rückgang nach 6 u. 12 Mon. Ganggeschwindigkeit ↑ Funktionelle Leistung: n.s. Balance: ns.	12
Netz et al. 2007	T	29	Kraft- und Funktion (G) vs. Kontrolle: Gruppenaktivität	Funktionelle Leistungen n.s.	6
Kwak et al. 2007	Z	30	Kraft- und Funktion (G) vs. K: n.a.	ADL ↑ Funktionelle Leistungen ↑	3

P= Pflegeheim; Z= zuhause lebend; S=sonstige; G=Gruppentraining; I=individuelles Training; H=Heimtraining; K=Kontrollgruppe; T= Sitzungsdauer; F= Frequenz; D=Programmdauer; n.s.= nicht signifikanter Unterschied; ↑=signifikante Verbesserung; PE=positiver Effekt, keine Daten oder Statistik angegeben; #= unvollständige oder widersprüchliche Daten/Analysen; ↓=signifikante Verschlechterung; NDSP=Neurodevelopmental Sequencing Program; RDAD=Heimbasiertes Patienten und Pflegekräftestraining; (I)ADL= (Basic) Activities of daily living

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de

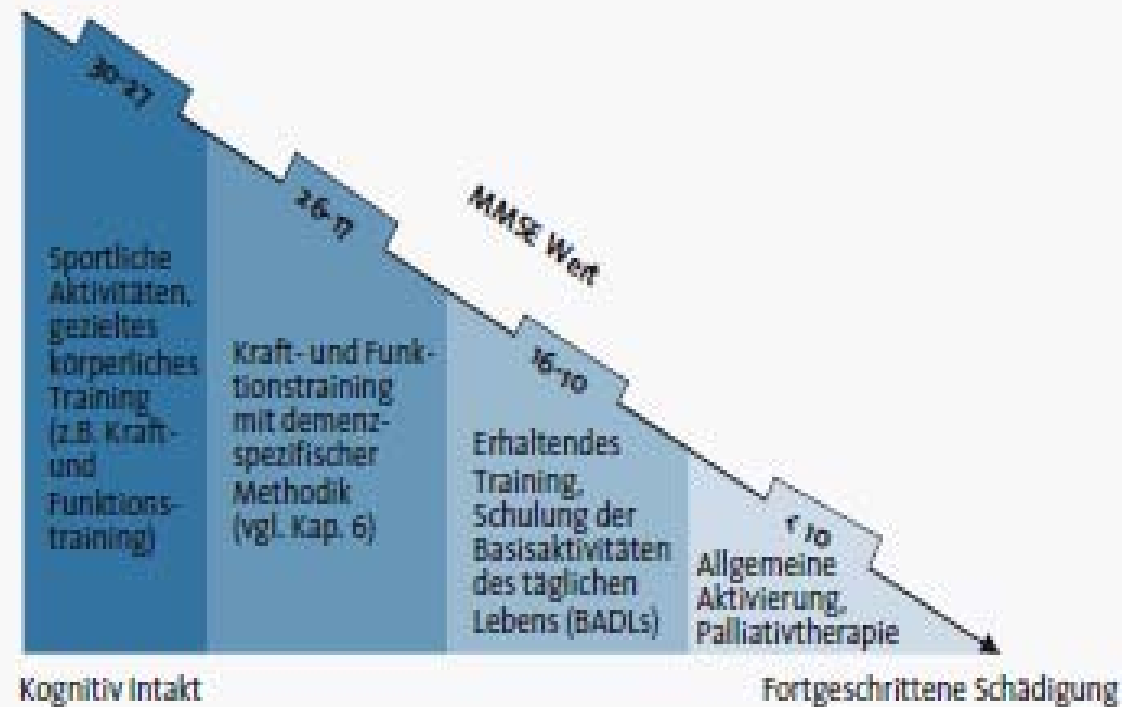


Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Stadienspezifisches Training

Abb. 3
Anpassung des
Trainings an den
kognitiven Status



21

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Normalität & Bewegung

pflegen:
Demenz



ARND BADER | JULIA HORST | MONIKA WILHELMI

Der bewegte Tag

Buch mit Bewegungsübungen



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Normalität & „Bewegungsbiographie“



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKASSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

Kennen Sie diesen Mann ???



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

LEW HOLLANDER IST ALT !!!

Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land



Lew Hollander (16:45:55) • 1st (M80 & over)
2011 Ironman World Championship
© David McColm

gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

LEW HOLLANDER IST GESUND !!!

Landesinitiative Demenz-Service



Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land

Nordrhein-Westfalen



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

LEW HOLLANDER IST TOP FIT !!!

Landesinitiative Demenz-Service



Nordrhein-Westfalen

Demenz-Servicezentrum
Region
Bergisches Land



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

LEW HOLLANDER

23facher FINISHER beim legendären IRONMAN

82 Jahre (!!!)
bei seinem
erfolgreichen
Start
im Jahr
2012



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie

!!! DANKE !!!



gefördert von:

Ministerium für Gesundheit,
Emanzipation, Pflege und Alter
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESVERBÄNDE
DER PFLEGEKÄSSEN

www.demenz-service-nrw.de



Evangelische Stiftung Tannenhof

Fachkrankenhaus für
Psychiatrie, Psychotherapie,
Psychosomatik und Neurologie