

Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

Bewegung fördern

Regelmäßige Bewegung – insbesondere in Form von Ausdauer- und Koordinationstraining – wirkt sich positiv auf kognitive Fähigkeiten aus. So können Sie pflegebedürftigen Menschen helfen, sich im Alltag zu bewegen:

- Unterstützen Sie die pflegebedürftige Person, möglichst viel selbst zu tun, etwa beim Essen, Anziehen oder bei der Körperpflege.
- Regen Sie dazu an, täglich körperlich aktiv zu sein, z. B. ein paar Schritte zu gehen. Hilfreich sind auch vertraute Tätigkeiten wie gemeinsam den Tisch zu decken.
- Informieren Sie sich über geeignete Übungen, um gezielt Ausdauer, Kraft, Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Geeignet sind beispielsweise Radfahren, z. B. auf dem Ergometer, oder ein möglichst zügiger Spaziergang. Für weniger mobile Personen bieten sich Übungen mit dem Rollator oder Sitzgymnastik an. Das Training sollte möglichst moderat körperlich anstrengend sein. Idealerweise sollte der Körper etwa 3-mal wöchentlich für mindestens 60 Minuten leicht ins Schwitzen gebracht werden.
- Planen Sie mit der pflegebedürftigen Person feste Zeiten für Bewegungsübungen ein.
- Achten Sie darauf, dass die Übungen zu den körperlichen Möglichkeiten und Interessen passen. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Übungen langfristig und regelmäßig durchgeführt werden.
- Leiten Sie an oder machen Sie Bewegungsabläufe vor. Üben Sie auch gemeinsam, wenn das möglich ist.
- Motivieren Sie zu Bewegung, aber ohne zu drängen oder zu überreden. Akzeptieren Sie, dass Motivation und Fähigkeiten auch von der Tagesform abhängen.
- Fragen Sie bei der Physiotherapie oder Ergotherapie, wie Sie bei Bewegungsübungen anleiten können.
- Informieren Sie sich über örtliche Bewegungsangebote, beispielsweise Seniorensportgruppen.