

Trainingsprogramm "Der bewegte Tag" erfolgreich abgeschlossen

Demenzkranke in der Frühphase, pflegenden Angehörige und ehrenamtlich Tätige, die Menschen mit einer Demenzkrankheit begleiten und unterstützen haben Bewegungen erlernt und einem Gespür für den Körper erfahren.

Die Teilnehmer erlebten dabei viel Heiteres: immer wieder war zu sehen und zu hören, dass die Übungen Freude machen und dass die „Gesunden“ auch etwas davon haben, denn fast alles macht man gemeinsam! Die Art und Weise, wie die Bewegungen kreativ im Tagesablauf stattfinden können, faszinierte ganz besonders. Allerdings betonten die Trainerinnen immer wieder, dass nichts geht ohne Wiederholungen, nur dann besteht ein Trainingseffekt.

Fähigkeiten des Körpers wie aufrechter Sitz zur Rückenschonung, Bewegung der Arme und der Beine, Dehnung der Rumpf- und Rückenmuskulatur lassen sich trainieren, erhalten oder entwickeln. „Mit Demenz zu leben macht es nicht einfach, dem Körper das zu geben, was er benötigt. Die Übungen sind so gestaltet, dass sie wie selbstverständlich zum Alltag gehören“ so die Physiotherapeutin Julia Horst. Monika Wilhelmi, die verantwortliche Diplom - Psychologin ergänzt „Koordination, Beweglichkeit, Anregung des Herz - Kreislauf - Systems, Ausdauer, Entspannung und Merkfähigkeit gehören in diesem Programm zusammen“.

Dank ihrer großen Erfahrung konnten die Besonderheiten in den Reaktionen eines demenzkranken Menschen, wie z.B. Angst oder Unsicherheit an typischen Beispielen erklärt werden. „Beobachten Sie Gesicht und Körperhaltung der Demenzkranken, dann sehen Sie, was ihm gut tut, was möglich ist!“ so Wilhelmi bestätigend. Auch die große Sorge vieler älterer Menschen vor den Sturzgefahren war ein Thema. Regelmäßige Bewegungsübungen sind die beste Sturzprophylaxe, darin sind sich die Experten einig.

Der von der Stadt Hemer zur Verfügung gestellte Raum Berliner Str. 50 war gut geeignet für den Kursus. Vom Netzwerk Demenz wurden kleine Erfrischungen zur Verfügung gestellt. Mit einem kleinen Präsent von Hemer für die beiden Akteurinnen wurden die drei Trainingseinheiten abgerundet.

Aus dem Kreis der 12 Teilnehmer des Trainingsprogramms werden vier Personen, die schon vorher Erfahrung in der Mobilisation und Aktivierung

von demenzkranken Menschen hatten, das Trainingsprogramm in Hemer erneut anbieten. So ist auch die Möglichkeit gegeben, das pflegende Angehörige und Ehrenamtliche, die aus Platz- oder Zeitgründen diesmal nicht teilnehmen konnten, den „bewegten Tag“ erlernen.

Das Netzwerk Demenz Hemer wird die Termine rechtzeitig im Spätsommer ankündigen.

Schon jetzt können Interessierte das sehr anschaulich gestaltete Begleitbuch „Der bewegte Tag“ über den Friedrich Verlag GmbH, Im Brande 17, 30926 Seelze

Tel. 0511 40 004 – 152 bestellen. Bestell – Nr. Materialpaket 12926.

