Mobilitätssituation von Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz zeigen …

- eine schlechtere Gehfähigkeit,
- ein geringeres Aktivitätslevel und
- eine höhere Sturzhäufigkeit.

azw
Wir bilden Gesundheit

(Gebhard D., 2019, S. 170 ff.)

www.azw.ac.at

Mobilitätssituation von Menschen mit Demenz

Menschen mit Demenz nehmen mehr **Barrieren** als **Ressourcen** hinsichtlich der Ausübung von Bewegung wahr.

- Geringere Aufmerksamkeit
- Identifikation mit anderen Menschen
- Abhängigkeit von anderen Personen
- Gesundheitsförderung
- Geringere Erinnerungsfähigkeit
- Persönliche Bewegungspräferenzen
- Fehlen von Bewegungsplätzen

(Gebhard D., 2019, S. 170 ff.)

azw Wir bilden Gesundheit

www.azw.ac.at

Auswirkungen gezielter Bewegung auf den älteren Menschen

Kraft

- Verbesserung der Gehfähigkeit und des Gleichgewichts
- Verringerung des Sturzrisikos und Unfallrisikos
- Stabilität der Knochen
- Förderung der physischen Gesundheit
- Verbesserung der Alltagsaktivitäten

Ausdauer

- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems
- Senkung des Blutdrucks
- Verbesserung des Schlafverhaltens

Koordination

- Entlastung der Organsysteme
- Erhöhte Bewegungssicherheit und Wohlbefinden
- Erhöht die Aufmerksamkeitsleistung

azw Wir bilden Gesundheit

(Andreae S. et al., 2018, S. 723)

www.azw.ac.at

Positiver Einfluss von Musik auf den Menschen

Musik kann z.B.

- Entspannung und Freude entwickeln,
- körperliche und seelische Schmerzen lindern,
- eine tiefere und bewusstere Atmung unterstützen,
- sozialen Kontakte verbessern,
- eine Befriedigung über das Können fördern,
- zum Mitmachen motivieren,
- das Gedächtnis trainieren,
- die Konzentrationsfähigkeit fördern

azw Wir bilden Gesundheit

(Andreae S. et al., 2018, S. 737)

www.azw.ac.at

(Willig S., Kammer S., 2012)

Musik …

- erreicht und dient uns als Ausdrucksmittel auch noch da, wo Sprache versagt.
- gilt als wertvollstes Medium für Kommunikation auf emotionaler Ebene.
- Musik und Bewegung in Koppelung gilt als ganzheitliche Prophylaxe!

Musik gilt als der „Königsweg“ in der Pflege bei Menschen mit Demenz

Bewegung & Musik =

TANZEN

Tanzen gehört zu den ursprünglichsten Lebens- und Bewegungsformen des Menschen.
Beim Tanzen kann man Schmerzen vergessen und mithilfe der Musik Bewegungen ausführen, zu denen man sich vorher nicht in der Lage glaubte.

azw Wir bilden Gesundheit

(Andreae S. et al., 2018, S. 727)

www.azw.ac.at

Tanztherapie

- **Tanztherapie (TT) =** Einsatz von Bewegung und Tanz zur Interaktion mit Demenzkranken
- TT kann bei Störungsbildern mit eingeschränkter sprachlicher Kommunikation einen **ressourcenstärkenden Effekt** haben.

azw Wir bilden Gesundheit

(Deuschl G, Maier W. et al., 2016. S. 90f.).

www.azw.ac.at

Positive Aspekte des Tanzens

- Volumenzunahme in der grauen Hirnsubstanz
- sensorischer Stimulation und sozialer Interaktionen
- Weitere positive Aspekte durch Tanzen auf die Kognition:
  - der emotionale Aspekt
  - In Verbindung mit dem Hören der Musik

azw Wir bilden Gesundheit

(Müller P., Schmicker M., Müller N.G., 2017, S. 93f.).

www.azw.ac.at

Besonderheiten des Seniorentanzens

Besondere Bedürfnisse älterer Menschen werden berücksichtigt:

- Seniorentanz = geselliger Tanz
- mit und ohne Partner:in
- Gut zu Fuß oder eben nicht mehr so gut zu Fuß
- Tänze aus verschiedenen Ländern, Volkstänze, Gruppentänze, Kreistänze, Tänze im Sitzen, …

azw Wir bilden Gesundheit

www.azw.ac.at

Besonderheiten des Seniorentanzens

- Geschlossene Fassung wird vermieden oder ersetzt
- Partnerwechsel durch Choreografie
- Man wählt Tänze aus, in denen niemand eine Führungsrolle übernehmen muss
- Sorgfältige Musikauswahl – Motivation zu tanzen
- Integration neuer Gruppenmitglieder jederzeit möglich

azw
Wir bilden Gesundheit

www.azw.ac.at

Tanzen ab der Lebensmitte

… gibt es in Österreich schon seit mehr als 30 Jahren.

Getanzt werden traditionelle Tänze aus aller Welt:

- Kreistänze,
- Paartänze,
- Kontra,
- Line Dance und
- Square.

azw
Wir bilden Gesundheit

Bundesverband Seniorentanz, o.A., 09.08.2021

www.azw.ac.at

Tanzen ab der Lebensmitte

Die Musik:

- alten Schlager,
- Walzer,
- Märsche,
- südamerikanischen Klänge und
- traditioneller Volksmusik aus vielen verschiedenen Ländern.

Tanzkalender Tirol – Seniorentanz Österreich, 09.08.2021

Seniorentanz Plus

- **Ganzheitliches Aktivierungskonzept**
- **Basis** = Tänze im Sitzen (einfache TiS)
  Tänze am Stuhl
  Tänze mit Rollator

STplus: Begrüßungswalzer mit Tüchern.mov - YouTube, 07.07.2021

- **„Plus“** = Gedächtnistraining,
  Singen,
  Umgang mit ORFF-Instrumenten,
  Spiele,
  Anregungen zur Kommunikation

Tanz im Sitzen - Jack's - Band - YouTube, 07.07.2021

Seniorentanz Plus - Ziele

- Ansprechen aller Sinne
- trainiert den Körper
- steigert die Konzentration und Merkfähigkeit
- Selbstvertrauen wird gestärkt

Seniorentanz Plus - Ziele

- Kommunikationsfähigkeit und Teilhabe am sozialen Leben wird gefördert
- Zugänge zu Kultur und Bildung werden eröffnet
- Identitätsstärkend
- trägt dazu bei, Fähigkeiten und Wissen von früher neu zu entdecken

Verwendete Literatur

- **Andreae S., Bartholomeyczik S. et al. (2018).** Altenpflege in Lernfeldern. Georg Thieme Verlag. Stuttgart-New York
- **Bundesverband Seniorentanz (o.A.).** Seniorentanz plus. https://www.seniorentanz.at/wp/aktuelles/seniorentanz-plus/, 08.10.2019
- **Bundesverband Seniorentanz (o.A.).** Tanzen ab der Lebensmitte. Seniorentanz Österreich – Tanzen ab der Lebensmitte, 09.08.2021
- **Deuschl G, Maier W. et al. (2016).** S3-Leitlinie Demenzen. In: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Hrsg. Leitlinien für Diagnostik und Therapie in der Neurologie. Online: www.dgn.org/leitlinien. 22.07.2021
- **Gebhard D. (2019).** Gesundheitsförderung und Prävention für Menschen mit Demenz. Springer Verlag. Bern
- **Müller P., Schmicker M., Müller N.G. (2017).** Präventionsstrategie gegen Demenz. In Gerontologie und Geriatrie. Suppl 2. Online: s00391-017-1202-x.pdf (springer.com). 09.08.2021
- **Willig S., Kammer S. (2012).** Mit Musik geht vieles besser. Vincentz Verlag. Hannover

azw
Wir bilden Gesundheit

www.azw.ac.at