



Tittlbach | Binder | Bös

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

BEWEGT im hohen Alter

- Motorik & Kognition fördern
- Sensomotorik schulen
- Selbstständigkeit im Alltag bewahren
- Psychomotorische Aktivierung
in Altenpflegeeinrichtungen

KURSMANUAL

MEYER
& MEYER
VERLAG

Bewegt im hohen Alter

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Susanne Tittlbach, Martin Binder & Klaus Bös

Unter Mitarbeit von Simone Hecking, Tobias Henken & Anika Herbrük

Bewegt im hohen Alter

Ein Programm zur psychomotorischen Aktivierung in Altenpflegeeinrichtungen

Kursmanual



Meyer & Meyer Verlag


Papier aus nachweislich umweltverträglicher Forstwirtschaft.
Garantiert nicht aus abgeholzten Urwäldern!

BEWEGT IM HOHEN ALTER

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2012 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Indianapolis,
Kindberg, Maidenhead, Sydney, Olten, Singapore, Tehran, Toronto

 Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Druck: B.O.S.S Druck und Medien GmbH

ISBN 978-3-89899-721-8

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhalt

1 Einführung.....	7
1.1 Hochaltrigkeit und Bewegung.	7
1.2 Die Zielgruppe des Programms.	8
1.3 Rahmenbedingungen und Informationen zur Kursdurchführung.	9
1.3.1 Anforderungen an den Gruppenleiter	9
1.3.2 Anforderungen an den Bewegungsraum	12
1.3.3 Die Teilnehmer	14
1.3.4 „Goldene“ Regeln der Gymnastik	14
2 Das Programm „Psychomotorische Aktivierung in Altenpflegeeinrichtungen“.....	17
3 Das Programm integriert in das Modell der Qualitäten von Gesundheitssport	20
4 Praktische Umsetzung.....	24
4.1 Förderung der Ichkompetenz.....	24
4.1.1 Stärkung der motorischen Funktionsfähigkeit	24
4.1.1.1 Koordinationstraining.	25
4.1.1.2 Krafttraining.	48
4.1.1.3 Beweglichkeitstraining.	85
4.1.1.4 Förderung der Entspannung.	92
4.1.1.5 Themenorientiert aktivieren und Bewegungsgeschichten.	99
4.1.2 Stärkung kognitiver Funktionen	107
4.1.2.1 Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit	108
4.1.2.2 Gedächtnistraining.	110
4.1.3 Stärkung psychischer Ressourcen	114
4.1.3.1 Stärkung des Selbstbewusstseins.	114
4.1.3.2 Stimmungsmanagement	118
4.2 Stärkung der Sozialkompetenz	119
4.2.1 Stärkung der Kommunikations- und Kontaktfähigkeit	120
4.2.2 Stärkung der Kooperationsfähigkeit.....	124

4.3	Stärkung der Sachkompetenz.	130
4.3.1	Stärkung von Materialerfahrung	131
4.3.2	Stärkung des sensomotorischen Handelns	133
5	Basisprogramm: 12 Kurseinheiten für den Programmbeginn	135
5.1	Die Grundstruktur einer Kurseinheit	135
5.2	Die Kursstunden im Überblick.	139
5.2.1	Kurseinheit 1: Bewegungsgeschichte:	
	Ein Urlaubstag im Sommer – wir gehen schwimmen	140
5.2.2	Kurseinheit 2: Krafttraining mit Hanteln	141
5.2.3	Kurseinheit 3: Stabil stehen – das Körpergleichgewicht	143
5.2.4	Kurseinheit 4: Der Ball ist rund – Reaktionsarbeit mit Bällen	145
5.2.5	Kurseinheit 5: Gemeinsam sind wir stark –	
	Gruppenübungen mit diversen Materialien	147
5.2.6	Kurseinheit 6: Themenorientierung Tageszeiten	149
5.2.7	Kurseinheit 7: Der Luftballon	154
5.2.8	Kurseinheit 8: Koordination ist alles –	
	Stundenthema Rhythmus und Auge-Hand-Koordination	156
5.2.9	Kurseinheit 9: Der Stab	158
5.2.10	Kurseinheit 10: Das Seil und das Bohnensäckchen	160
5.2.11	Kurseinheit 11: Bewegungsgeschichte – Ein Tag im Garten	162
5.2.12	Kurseinheit 12: Sinneswahrnehmung	164
6	Evaluation des Kursprogramms	167
7	Literatur	170
8	Bildnachweis	172

1 Einführung

1.1 Hochaltrigkeit und Bewegung

Aufgrund des demografischen Wandels wird der Anteil der alten und hochaltrigen Personen in Deutschland und Europa stark zunehmen. In der wissenschaftlichen Terminologie werden diese Personen dem *vierten Lebensalter* zugeordnet. Das vierte Lebensalter beginnt mit ca. 80 Jahren¹ und ist im Gegensatz zum dritten Lebensalter (ca. 65-80 Jahre) von Multimorbidität und funktionellen Defiziten geprägt. Daher wird sich auch die Anzahl der pflegebedürftigen Personen in Deutschland in den nächsten Jahren deutlich erhöhen. Laut Vorausberechnung wird sich die Zahl der Pflegebedürftigen von ca. 2,2 Millionen im Jahr 2007 bis zum Jahr 2050 auf ca. 4,5 Millionen verdoppeln (Statistische Ämter des Bundes und der Länder, 2010). Auf-

grund der Pflegebedürftigkeit werden auch immer mehr Menschen ihren Lebensabend in Altenpflegeeinrichtungen² verbringen. Das Leben in einer Altenpflegeeinrichtung wird dann notwendig, wenn psychische, körperliche und kognitive Veränderungen ein selbstständiges Leben unmöglich gemacht haben. Der Gesetzgeber schreibt Bewohnern von Altenpflegeeinrichtungen ein Recht auf Präventions- bzw. Rehabilitationsmaßnahmen zu. In § 5 SGB XI weist er die Leistungsträger an, darauf hinzuwirken, „(...) die Pflegebedürftigkeit zu überwinden, zu mindern sowie eine Verschlimmerung zu verhindern“. Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen haben damit auch in Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen ihre Berechtigung.



Wissenschaftliche Studien zeigen, dass es trotz der vermehrten Defizite und Funktionseinschränkungen auch bei hochaltrigen Personen möglich ist, eine Erhöhung der Lebensqualität durch Bewegungsmaßnahmen zu erreichen. Es ist möglich, auch mit Hochbetagten eine anregende und fröhliche Aktivierung durchzuführen; auch dann, wenn die Personen vorwiegend nur noch sitzen können und der Bewegungsradius stark eingeschränkt ist. Es zeigt sich jedoch, dass Maßnahmen, die sich bei selbstständig lebenden Älteren bewährt haben, sich meist nicht für Hochaltrige bzw. Pflegebedürftige eignen. Deswegen war es notwendig, ein

¹ Laut Definition beginnt das *vierte Lebensalter* zu dem Zeitpunkt, zu dem die Hälfte der ursprünglichen Geburtskohorte gestorben ist. In den westlichen Industrieländern ist das bei ca. 80 Jahren der Fall (Baltes, 2003).

² Unter dem Begriff *Altenpflegeeinrichtungen* werden sämtliche teil- und vollstationären Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen für alte Menschen, wie z. B. Altenpflegeheim, Altenheim oder betreutes Wohnen, verstanden.

spezielles Bewegungsprogramm für die zu- meist hochaltrigen und pflegebedürftigen Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen zu entwickeln.

Dieses Kursleitermanual stellt ein effektives – wissenschaftlich evaluiertes – Bewegungsprogramm speziell für Bewohner von Altenpflegeeinrichtungen vor, das geeignet ist, die motorische und kognitive Funktionsfähigkeit sowie psychosoziale Ressourcen möglichst lange aufrechtzuerhalten bzw. wieder aufzubauen. Es ist als Ergänzung

bzw. Fortsetzung des Manuals *Fit bis ins hohe Alter* (Regelin et al., 2007) zu sehen, das für die Zielgruppe der selbstständig lebenden Älteren konzipiert ist. Ziel des vorliegenden Manuals ist es, einen Beitrag zu leisten, um die Selbstständigkeit im Alltag sowie die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben von Bewohnern von Altenpflegeeinrichtungen möglichst lange positiv zu beeinflussen.

1.2 Die Zielgruppe des Programms

Das Programm „Psychomotorische Aktivierung in Altenpflegeeinrichtungen“ ist für die stationäre und teilstationäre Altenhilfe konzipiert. Dies sind – meist hochaltrige –

Bewohner stationärer und teilstationärer Betreuungs- und Pflegeeinrichtungen, wie z. B. Alten- und Pflegeheime oder betreutes Wohnen. Grundsätzlich können alle

